

HEAD START HOME CONNECTION

Week 17

What is this? This is about celebrating differences! Look in the mirror with your child. Notice the differences. Model positive ways to talk about skin color and differences between yourselves and other people. “Yes, your skin is beige or white”. “My skin is dark or black”, “Your hair is curly, your eyes are blue, etc.” Emphasize the importance of being different and celebrate differences. “No one looks the same, each person has their own look”. Stress how everyone is different and everyone is important. “No one is better than anyone. No matter what color our skin is we are all important.”

Why did you choose to do this activity?

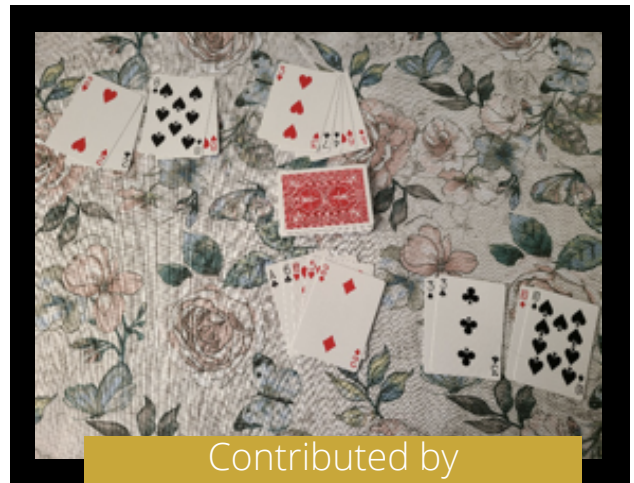
Current events remind us of the necessity to discuss race and differences with young children. These conversations should become a pattern during the early childhood years and not a single event. Adults can help by noticing the differences and describing them positively. Casually respond when children notice how people have different color skin and hair.

Discuss the variations within your own family. It is perfectly natural for children to notice and discuss race. Emphasize, “We all have different skin color, but we are all the same. We have families, we eat food, and we like to play”

What will children learn? Children will learn that the world is made up of many different kinds of people and no two people are alike. They will learn to recognize and value the differences in people.



Contributed by
Head Start



Contributed by
Head Start

What is this? Go Fish Game- You can use any deck of cards you have at home or specialty cards you pick up from the dollar store. Specialty cards may include colors, shapes, numbers, letters, and many other concepts. Start by removing all face cards and make sure all cards being used have a match. Next deal 5 cards to each player and place the remaining cards face down in the middle. Play starts with the youngest player. (switch this up with the oldest player, the player who is the tallest, etc). The first player asks “Do you have a ___? (name the number of the card you are looking for). If anyone has that card they must give it to the person asking for it. If the player does not receive the card they are looking for the player must draw a card from the deck in the middle and now it is the player on the left’s turn. Continue to play until all the cards have a match.

Why did you choose to do this activity? Go Fish is great for teaching both early math skills and social skills. When children are taught through play they learn and retain things more easily. They also get the pleasure of playing a game with the family.

What will children learn? Children will learn many skills when playing the game. They will learn how to take turns, recognition of numerals and quantities, matching pairs, sorting, listening skills, memory skills (Last time Mommy had a 5, but I didn’t. Now I do have a 5. “Mommy, do you have a 5?”), and of course, good sportsmanship.

Depending on the type of cards you use children can also learn other skills like letters, numbers, shapes, colors, and more.

HAVE FUN AND GET HEALTHY TOGETHER!

Plan 10-minute spurts of activity followed by 5-minute rest periods. Don't force your adult exercise program on your children. That's a recipe for disaster. Studies published in the journal *Translational Journal of the American College of Sports Medicine* show that forcing children to participate in structured exercise turns them off to exercise later in life. Instead, take advantage of their natural tendency to participate in intermittent and sporadic play and exercise bouts. A game of tag is a perfect example. Children's bodies are designed to sprint and rest, sprint and rest. Because they are easily distracted and incapable of long periods of focused activity, they will resist long exercise sessions that don't include rest periods.



News from
Head Start Health

Growth Mindset

A growth mindset is an idea that we grow and learn when faced with new experiences and appropriate challenges. Making mistakes and learning to be flexible in thinking from a young age will help us to become better learners in the future. One way to help to encourage a growth mindset is to try new things that may be challenging. For example, if a child is really great at a 25 piece puzzle having them try a 50 piece. When learning a new task let them know it is okay if they do not figure it out the first time. Let children know that it is okay to make mistakes as long as we keep trying, praise them for problem-solving and thinking of solutions, "you are great at figuring things out!" Children who have a growth mindset often have better grades are more open to trying new things and new ideas!.



News from Head Start
Mental Health and Disabilities



Check out our You Tube Channel

<https://www.youtube.com/channel/UCvY3MtbztRFH791lc5Zt-SA>

Head Start Conexión en Casa

Semana 17

¿Qué es esto? ¡Se trata de resaltar las diferencias! Mírese al espejo con su hijo. Note las diferencias. Modele formas positivas de hablar sobre el color de la piel y las diferencias entre ustedes y otras personas. "Sí, tu piel es beige o blanca". "Mi piel es oscura o negra", "Tu cabello es rizado, tus ojos son azules, etc." Enfatice la importancia de ser diferente y celebre las diferencias. "Nadie se ve igual, cada persona tiene su propio estilo". Haga hincapié en que todos son diferentes y que todos son importantes. "Nadie es mejor que nadie. No importa de qué color sea nuestra piel, todos somos importantes".

¿Por qué eligió hacer esta actividad? Los eventos actuales nos recuerdan la necesidad de discutir la raza y las diferencias con los niños pequeños. Estas conversaciones deben convertirse en un patrón durante los años de la primera infancia y no en un solo evento. Los adultos pueden ayudar notando las diferencias y describiéndolas de manera positiva. Responda casualmente cuando los niños noten que las personas tienen diferentes colores de piel y cabello. Discuta las variaciones dentro de su propia familia. Es perfectamente natural que los niños se den cuenta y hablen de la raza. Enfatice: "Todos tenemos diferentes colores de piel, pero todos somos iguales. Tenemos familias, comemos y nos gusta jugar"

¿Qué aprenderán los niños? Los niños aprenderán que el mundo está formado por diferentes tipos de personas y que no hay dos personas iguales. Aprenderán a reconocer y valorar las diferencias que existen entre las personas.



Contribuido por
Head Start

¿Qué es esto? Go Fish Game: Puede usar cualquier mazo de cartas que tenga en casa o tarjetas especiales que recoja de la tienda del dólar. Las tarjetas especiales pueden incluir colores, formas, números, letras y muchos otros conceptos. Empiece por eliminar todas las cartas con figuras y asegúrese de que todas las cartas que se utilizan coincidan. Luego reparta 5 cartas a cada jugador y coloque las cartas restantes boca abajo en el medio. El juego comienza con el jugador que tenga menor edad, (cambie esto con el jugador de mayor edad, el jugador que es el más alto, etc.). El primer jugador pregunta "¿Tienes un ___? (nombre el número de la tarjeta que está buscando). Si alguien tiene esa tarjeta, debe entregársela a la persona que la solicita. Si el jugador no recibe la carta que está buscando, el jugador debe sacar una carta del mazo en el medio y ahora es el jugador en el turno de la izquierda. Continúe jugando hasta que todas las cartas coincidan. ¿Por qué elegiste hacer esta actividad? Go Fish es ideal para enseñar habilidades matemáticas tempranas y habilidades sociales. Cuando a los niños se les enseña a través del juego, aprenden y retienen las cosas con mayor facilidad. También tienen el placer de jugar con la familia.

¿Qué aprenderán los niños? Los niños aprenderán muchas habilidades al jugar. Aprenderán a turnarse, reconocer números y cantidades, emparejar pares, ordenar, escuchar, memorizar (la última vez mamá tenía un 5, pero yo no. Ahora tengo un 5. "Mami, ¿tú ¿Tienes un 5?"), y por supuesto, buen espíritu deportivo. Dependiendo del tipo de tarjetas que use, los niños también pueden aprender otras habilidades como letras, números, formas, colores y muchas cosas más.



Contribuido por
Head Start



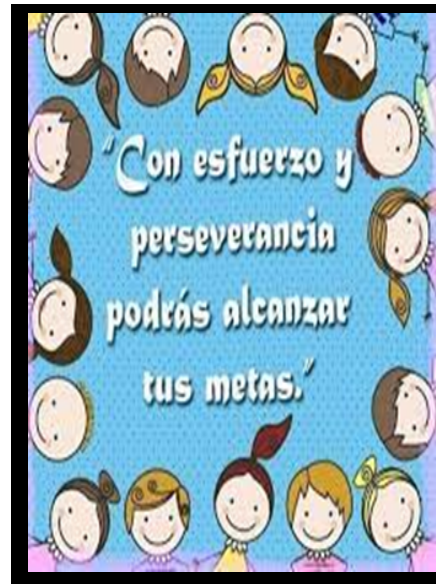
Noticias de Salud de Head Start

¡DIVERTIRSE Y ESTAR SALUDABLES JUNTOS!

Planifique períodos de actividad de 10 minutos seguidos con períodos de descanso de 5 minutos. No imponga a sus hijos su programa de ejercicios para adultos. Esa es una receta para el desastre. Los estudios publicados en la revista *Translational Journal del American College of Sports Medicine* muestran que obligar a los niños a participar en ejercicios estructurados los desmotiva para hacer ejercicios más adelante en la vida. En su lugar, aproveche su tendencia natural a participar en juegos y ejercicios intermitentes y esporádicos. El juego de etiqueta o corre que te pilló, es un ejemplo perfecto. Los cuerpos de los niños están diseñados para correr y descansar, correr y descansar. Debido a que se distraen con facilidad y son incapaces de realizar largos períodos de actividad concentrada, resistirán largas sesiones de ejercicio que no incluyen períodos de descanso.

Mentalidad de Crecimiento

Una mentalidad de crecimiento es una idea que crecemos y aprendemos cuando nos enfrentamos a nuevas experiencias y desafíos. Cometer errores y aprender a pensar con flexibilidad desde una edad temprana nos ayudará a ser mejores aprendices en el futuro. Una forma de ayudar a fomentar una mentalidad de crecimiento es probar cosas nuevas que puedan resultar desafiantes. Por ejemplo, si un niño es realmente bueno en un rompecabezas de 25 piezas, pídale que prueben con uno de 50 piezas. Al aprender una nueva tarea, hágales saber que está bien si no la resuelven la primera vez. Hágales saber a los niños que está bien cometer errores siempre y cuando sigamos intentándolo, felicítelos por resolver problemas y pensar en soluciones, "¡eres excelente para resolver las cosas!" Los niños que tienen una mentalidad de crecimiento a menudo tienen mejores calificaciones y están más abiertos a probar cosas e ideas nuevas.



Noticias de Salud Mental y Discapacidades de Head Start



Heche un vistazo a nuestra página de YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCvY3MtbztRFH791lc5Zt-SA>