

# HEAD START HOME CONNECTION

## Week 22

**What is this?** This is called a rainbow food plate. For this activity you will need a paper plate, markers or crayons, glue, scissors and grocery coupons/paper ads. You will also want to find a table to sit at with room on it to spread out your materials.

**Why did you choose to do this activity?** We chose this activity to work on recognition of colors, open discussions up about fruits and vegetables that are good to eat, and for children to think about other fruits and vegetables they have not tried yet. By doing this activity, it will help children to recall what they have tried, what they like and do not like and what they could try to see if they like.

**What will children learn?** Children will practice fine motor skills, eye hand coordination, using scissors and math skills with this activity. As they are cutting out pictures of foods, gluing to the paper plate in the color areas and counting how many of each color they have found. This activity will also help children practice letter recognition and how colorful foods are that are good for you.



Contributed by  
Head Start

What to find	Questions you can ask
Three yellow things Tres cosas amarillas	<ul style="list-style-type: none"><li>• What is the difference between these items?</li><li>• ¿Cuál es la diferencia entre ellos?</li></ul>
Something that smells good Algo que huele bien	<ul style="list-style-type: none"><li>• What else smells like this?</li><li>• ¿Qué más huele así?</li></ul>
A picture of people you love Una foto de la gente que amas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Why did you choose this picture?</li><li>• ¿Por qué eligió esta imagen?</li></ul>
Your favorite book	<ul style="list-style-type: none"><li>• What happens in the story and what is your favorite part?</li><li>• ¿Qué sucede en la historia y cuál es tu parte favorita?</li></ul>

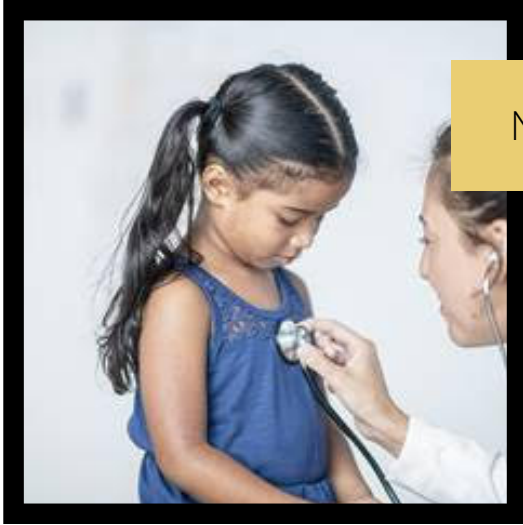
Contributed by  
Head Start

**What is this?** A Scavenger hunt! Scavenger hunts can get the whole family involved and active physically and mentally! A family member can call out the item(s) and the rest of the family can find it.

**Why did you choose to do this activity?** This activity can be played at anytime with little to no preparation. Anyone in the family can initiate the game, and family members can take turns calling out what object the rest of the family needs to find. With no additional materials needed, you most likely have most or all the items listed already in your home. Asking follow-up questions about the items will allow for more intimate and longer play.

**What will children learn?** By using the questions in the right column, a child's learning will be extended as they compare similarities and differences, recognize how some of the objects make them feel, retell parts of their favorite story, and describe the characteristics of their chosen objects using their senses. These questions will give each member the opportunity to practice listening and speaking at appropriate times. Children will also learn how to help their family manage their homes as they clean up after the activity.

# PAGE 2



## News from Head Start Health

During childhood, children grow and change quickly. This fast development requires children to regular well-child exams. Each well-child visit includes a complete physical exam. At this exam, the health care provider will check the child's growth and development in order to find or prevent concerns. Even if your child is healthy, well-child visits are a good time to focus on ways to maintain your child's wellness. Talking about ways to improve care and prevent problems helps keep your child healthy. Here are things you can expect every time you visit your pediatrician. These include:

- Checking vital signs such as temperature, heart rate and respiratory rate.
- Checking height, weight and head circumference (in infants) and assessing growth curves.
- Questions about the child's diet, elimination and sleeping habits.
- Assessing developmental milestones by asking parents about the child's speech and motor skills.
- Full physical exam
- Age-specific immunizations.
- Guidance regarding safety, nutrition, family dynamics and discipline.

## News from Head Start Mental Health and Disabilities

A healthy, good quality diet contributes to a reduced chance of developing a mental disorder among children. Additionally, a healthy diet as a baseline is associated with better emotional well-being two years later, which includes higher self-esteem and fewer emotional and peer problems. This was discovered on 2-7 year-olds regardless of a child's weight or economic status. Encourage your child to eat a variety of fresh, canned, frozen, or dried fruits and vegetables rather than fruit or vegetable juice. Also, limit added sugars and encourage your child to consume fat-free or low-fat dairy products such as milk, yogurt, and cheese.



Check out our You Tube Channel

<https://youtu.be/4LSF7zyvdyw>

# Head Start Conexión en Casa

Semana 22

**¿Que es esto?** Esto se llama plato de comida arcoíris. Para esta actividad usted necesitará un plato de papel, marcadores o crayones, pegamento, tijeras y cupones de comestibles / anuncios en papel. También necesitaras de una mesa en donde sentarte con espacio suficiente para esparcir los materiales.

**¿Por qué elegiste hacer esta actividad?** Elegimos esta actividad para trabajar en el reconocimiento de colores, para abrir discusiones sobre las frutas y verduras que son saludables para consumir y que los niños piensen en otras frutas y verduras que aún no han probado. Esta actividad, ayudará a los niños a recordar lo que han probado, lo que les gusta y no les gusta y lo que podrían probar a ver si les gusta.

**¿Qué aprenderán los niños?** Los niños practicarán habilidades motoras finas, coordinación vista-mano, uso de tijeras y habilidades matemáticas. Aprenderán mientras cortan imágenes de alimentos; pegándolas al plato de papel en el área de color y contando las cuántas de cada color que hayan encontrado. Esta actividad también ayudará a los niños a practicar el reconocimiento de letras y lo colorido que son los alimentos saludables.



Contribuido por  
Head Start

At-Home Scavenger Hunt	
What to find	Questions you can ask
Three yellow things Tres cosas amarillas	<ul style="list-style-type: none"><li>• What is the difference between these items? • ¿Cuál es la diferencia entre ellos?</li></ul>
Something that smells good Algo que huele bien	<ul style="list-style-type: none"><li>• What else smells like this? • ¿Qué más huele así?</li></ul>
A picture of people you love Una foto de la gente que amas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Why did you choose this picture? • ¿Por qué eligió esta imagen?</li></ul>
Your favorite book	<ul style="list-style-type: none"><li>• What happens in the story, and what is your favorite part? • ¿Qué sucede en la historia y cuál es tu parte favorita?</li></ul>

Contribuido por S. Meadows  
Head Start

**¿Que es esto?** ¡Una búsqueda del tesoro!

En esta actividad se puede involucrar a toda la familia física y mentalmente ! Un miembro de la familia puede nombrar los objetos y el resto de la familia puede encontrarlos.

**¿Por qué elegiste hacer esta actividad?** Esta actividad se puede jugar en cualquier momento, con poca o ninguna preparación. Cualquier miembro de la familia puede iniciar el juego, y los demás pueden turnarse para indicar qué objeto necesita el resto de la familia encontrar. No tendrás necesidad de buscar materiales adicionales, lo más probable es que la mayoría o todos los artículos los tengan en la casa. Hacer preguntas de seguimiento acerca de los objetos, permitirá una experiencia más íntima y hará el juego más largo.

**¿Qué aprenderán los niños?** Usando las preguntas en la columna de la derecha, el aprendizaje de los niños se ampliará a medida que comparan similitudes y diferencias, reconocer cómo algunos de los objetos los hacen sentir, volver a contar partes de su historia favorita, y describir las características de los objetos elegidos usando sus sentidos. Estas preguntas, dan a cada miembro de la familia la oportunidad de practicar el escuchar y hablar en los momentos adecuados. Los niños también aprenderán a ayudar a su familia con los quehaceres del hogar, mientras limpian después de la actividad.

# Página 2



## Noticias de Salud de Head Start

Durante la niñez, los niños crecen y cambian rápidamente. Este rápido desarrollo requiere que los niños se sometan a exámenes regulares. Estas visitas regulares, incluyen un examen físico completo. En este examen, el médico chequeará el crecimiento y el desarrollo del niño con el fin de encontrar o prevenir enfermedades. Incluso si su hijo está sano, las visitas regulares son un buen momento para concentrarse en las formas de mantener el bienestar de su hijo.

Hablar sobre formas de mejorar la salud y prevenir problemas, ayuda a mantener a su hijo saludable. Esta es una lista de lo que podría discutir con su pediatra cada vez que lo visite:

- Comprobación de signos vitales como temperatura, frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.
- Comprobación de la altura, el peso y la circunferencia de la cabeza (en bebés) y evaluar las curvas de crecimiento.
- Preguntas sobre la dieta, la eliminación y los hábitos de sueño del niño. Evaluar el desarrollo del niño preguntando a los padres sobre el habla y las habilidades motoras del niño.
- Examen físico completo y vacunas específicas dependiendo de la edad.
- Orientación sobre seguridad, nutrición, dinámica familiar y disciplina.

## Noticias de Salud Mental y Discapacidades de Head Start

Una dieta sana y de buena calidad contribuye a reducir las posibilidades de desarrollar un trastorno mental en los niños. Además, una dieta saludable es la base asociada con un mejor bienestar emocional después de los dos años, lo que incluye una mayor autoestima y menos problemas con los compañeros. Esto se descubrió en niños de 2 a 7 años independientemente del peso o situación económica del niño. Anime a su hijo a comer variedad de frutas y verduras frescas, enlatadas, congeladas o secas en lugar del jugo de frutas o verduras. Además, limite los azúcares añadidos y fomente que su hijo consuma productos lácteos descremados o bajos en grasa como la leche, yogur y queso.



*Echa un vistazo a nuestra página de YouTube*

<https://youtu.be/4LSF7zyvdyw>