

Early Head Start Home Connection

PRENATAL

- Take some time to stretch. Start with simple shoulder rolls and head tilts.
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/multi-media/pregnancy/sls-20076930?s=1>
- Take a drink of something sweet or sour. Imagine your baby tasting this drink. By 7 months your baby can taste different flavors through the amniotic fluid.

0-12 MONTHS

- Sit with your baby when they wake up. Take slow deep breaths, see if your baby imitates you. Tell your baby you are going to stretch. Gently move their arms up and down and to the side.
- Sit on the floor with your legs stretched out. Encourage and support your baby to crawl over your legs. Add pillows for your baby to crawl over. Talk with them about how they are moving. Your baby feels safe when you help them learn to move in new ways.

12-24 MONTHS

- Give your child an empty bag that zips closed. Help them collect objects to put in the bag. Show them how the bag zips open and closed. Let your child try zipping and unzipping the bag, if they need help hold one side for them. This will help build their hand coordination.
- Play with a stuffed animal or a doll. Show your child how to care for the toy, if it drops say “Oh, you fell down. Are you ok?” And give it a hug. Your child is learning to care for others by watching and imitating you. Offer praise if you see them caring for their toy.

24-36 MONTHS

- Cut out different shapes on cardboard or paper. Scatter them around the floor. Encourage your child to hop or jump to different shapes. Name the shapes they land on. Let your child make up rules and follow their lead with this game.
- Find a picture from your home or on your phone. Talk and ask questions with your child about who is in the picture and what was happening.

GO HERE FOR THIS WEEKS ACTIVITY:

<https://youtu.be/2UISQzLgaLU>

The itsy-bitsy spider
Climbed up the water spout
Down came the rain
And washed the spider out
Out came the sun
And dried up all the rain
And the itsy-bitsy spider
Climbed up the spout again



Doing The same finger play for several days in a row is a great way to provide opportunities for infants and toddlers to develop a sense of competence and confidence, which is an important part of social and emotional development. They become able to move their body, predict what will happen next, learn new vocabulary words, and even make their own music! Here are some additional ways to really make this activity special for your child:

- Use a deep voice and change the words to “The Great Big Spider.”
- Go for a walk with your child. If you see a spider or a web point it out.
- Choose a time in the day to sing this song, after nap, before a meal, or after a diaper change. This helps build a routine for your child.
- Take time to look out the window. Talk about the rain or sun and any animals you may see. Notice what catches your child’s attention.

ADDITIONAL RESOURCES

A Toolkit for Supporting Families Impacted by COVID-19

<https://healthyathome.readyrosie.com/en/emotional-well-being/>

Self-Care Activities for Parents

https://www.eaprep.org/UserFiles/Servers/Server_132773/File/Student%20Support/SCAN_SelfCare2016_English.pdf

Looking at pictures of baby versions of your favorite animal can reduce stress and increase happiness and brain functioning. Why not give it a try now?

Food Banks

<https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>



Early Head Start Conexión en Casa

PRENATAL

- Tómate un tiempo para estirarte. Comienza con simples rollos de hombros e inclinaciones de cabeza.
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/multimedia/pregnancy/sls-20076930?s=1>
- Toma un trago de algo dulce o agrio. Imagina a tu bebé saboreando esta bebida. A los 7 meses, tu bebé puede probar diferentes sabores a través del líquido amniótico.

0-12 MESES

- Siéntate con tu bebé cuando se despierte. Toma respiraciones lentas y profundas, ve si tu bebé lo imita. Dile a tu bebé que vas a estirar. Mueve suavemente los brazos hacia arriba y hacia abajo y hacia los lados.
- Siéntate en el suelo con las piernas estiradas. Anima y apoya a tu bebé a gatear sobre tus piernas. Agrega almohadas para que tu bebé se arrastre. Habla con ellos sobre cómo se están moviendo. Tu bebé se siente seguro cuando lo ayudas a aprender a moverse de nuevas maneras.

12-24 MESES

- Dale a tu hijo una bolsa vacía que cierre con cremallera (*zipper bag*). Ayúdalos a recoger objetos para poner en la bolsa. Muéstrales cómo la bolsa se abre y se cierra. Deja que tu hijo intente cerrar y abrir la bolsa, si necesita ayuda, sostenga un lado para ellos. Esto ayudará a desarrollar su coordinación de manos.
- Juega con un animal de peluche o una muñeca. Muéstrale a tu hijo cómo cuidar el juguete, si se cae dí "Oh, te caíste. ¿Estas bien?" Y dale un abrazo. Tu hijo está aprendiendo a cuidar a los demás al observarte e imitarte. Alaba a tu hijo si lo ves cuidando su juguete.

24-36 MESES

- Recorta diferentes formas en cartón o papel. Colócalos por el suelo. Anima a tu hijo a saltar o brincar a diferentes formas. Nombra las formas en las que aterrizan. Deja que tu hijo invente reglas y siga su ejemplo con este juego.
- Encuentra una foto en tu casa o en tu teléfono. Habla y haz preguntas con tu hijo sobre quién está en la imagen y lo que estaba sucediendo.

VE AQUÍ PARA LA ACTIVIDAD DE ESTA SEMANA:

https://www.youtube.com/watch?v=57ip_wldfBc

La araña pequeñita
Subió subió subió
Vino la lluvia
Y se la llevó
Salió el sol
Y todo lo secó
Y la araña pequeñita
Subió subió subió



Hacer el mismo juego con los dedos durante varios días seguidos es una excelente manera de proporcionar oportunidades para que los bebés y niños pequeños desarrollen un sentido de competencia y confianza, que es una parte importante del desarrollo social y emocional. ¡Son capaces de mover su cuerpo, predecir lo que sucederá después, aprender nuevas palabras de vocabulario e incluso hacer su propia música! Aquí hay algunas formas adicionales de hacer que esta actividad sea realmente especial para tu hijo:

- Usa una voz profunda y cambia las palabras a "La Gran Araña".
- Sal a caminar con tu hijo. Si ves una araña o una tela, indícalo.
- Elige un momento del día para cantar esta canción, después de la siesta, antes de una comida o después de cambiar un pañal. Esto ayuda a construir una rutina para tu hijo.
- Tómate el tiempo para mirar por la ventana. Habla sobre la lluvia o el sol y sobre cualquier animal que pueda ver. Observa lo que llama la atención de tu hijo.

RECURSOS ADICIONALES

Una caja de Herramientas para Apoyar a las Familias Afectadas por COVID-19

<https://healthyathome.readyrosie.com/es/>

Actividades de Autocuidado para Padres

https://www.eaprep.org/UserFiles/Servers/Server_132773/File/Student%20Support/SCAN_SelfCare2016_Spanish.pdf

Mirar fotos de bebés de tu animal favorito puede reducir el estrés y aumentar la felicidad y el funcionamiento del cerebro. ¿Por qué no intentarlo ahora?

BANCOS DE COMIDA

<https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>

