

HEAD START HOME CONNECTION

Week 10

What is this? This is a salt crystal snowflake activity. You will need a clear, heat-safe jar, salt, and a pipe cleaner. Heat enough water to fill your jar. Once you see the water start to boil, take it off the heat and pour in a small amount of salt, stir until the water is clear. Stir in another spoonful. Keep stirring in salt until you see salt grains that will not dissolve when stirred. Carefully and slowly pour the hot water into the jar. Stop before the salt grains fall into the jar. Have your child twist a pipe cleaner into a snowflake shape. Twist it around a pencil or popsicle stick. Wait for crystals to form! Check back regularly to see if salt crystals have grown on the string. Once you see little crystals growing on the string, they will usually keep growing bigger over a couple of weeks.

Why did you choose to do this activity? In our Oregon winters, we can expect snow, rain, hail, or wind. What better way to get excited about the changes we will be seeing than making our own snowflake crystals and watching them grow.

What will children learn? In this STEM activity, children are learning about science. Children can make predictions as their snowflakes change and grow crystals as well as examine them once they are completely formed.



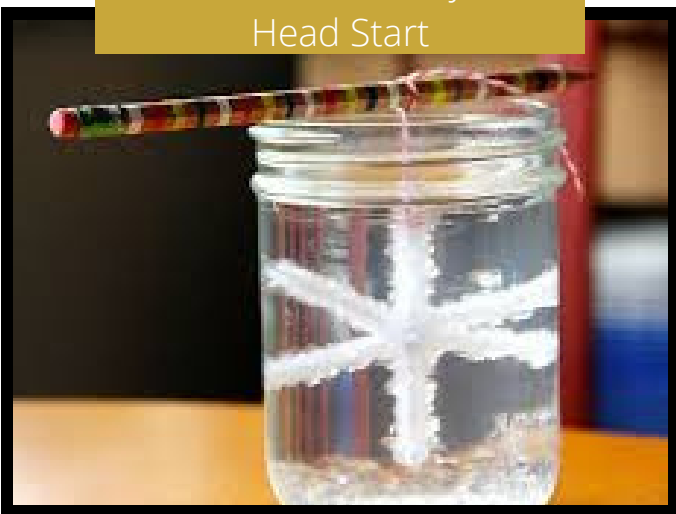
Contributed by the
Head Start

What is this? This is a "push wall", a designated spot on the wall to push those big feelings out. All you need is an empty wall or door and a piece of paper that says, "Push". Add your child's handprints for an additional visual to the Push poster.

Why did you choose to do this activity? This heavy work exercise can help calm and regulate the body. It can also help to wake up the muscles, getting bodies in an alert state to be ready to learn. Wall push-ups can be the 'heavy work' needed to help the body shift from restlessness and energy into a state of calmness. Now that the body is calm, the brain is able to focus, which is what is needed for attention and concentration.

What will children learn? Children will have this visual cue as a reminder of an appropriate and safe solution to work out some of those big feelings like frustration, anger, or excitement. You can support your child by talking with them about their feelings and suggesting a few wall push-ups to relieve the energy. Make it fun by doing a few push-ups with your child, it's good for adults too!!

Contributed by
Head Start





News from Head Start
Mental Health and Disabilities

Heavy Work

Heavy work is any activity that pushes or pulls against the body. This form of work is really important to children that have sensory processing issues. Many children get an appropriate amount of exercise through daily activities but children with sensory processing issues need a little extra. The purpose of heavy work is to allow children to engage in sensory input that actually allows the child to calm down. Try encouraging your child to play on the trampoline, hang from playground bars, swimming, or even vacuum.

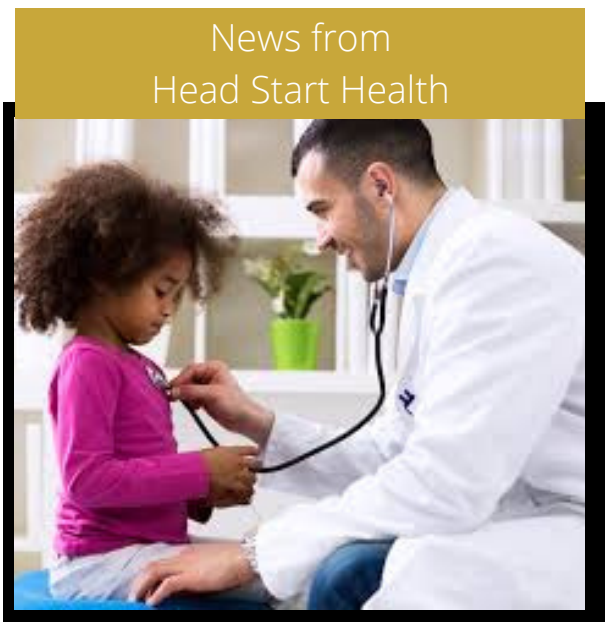


Check out our YouTube Channel

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

Well-Child Visit Tips

Regular checkups are an important way to keep track of your child's health and development. To get the most out of the visit take a few steps to prepare. Make any notes about your child's health and development, including any changes to behavior or family routines. Write a list of questions. Being honest with your child's health care provider about any concerns or questions is the easiest way to get the most out of the visit. If your child is nervous about their doctor visit, use these tips to make it less scary: Prepare them before the visit by answering their questions, using age-appropriate books or videos, or even a toy doctor's kit. Don't create fears or joke about needles. Reach out to your child's provider for other ideas, they are the experts!



News from
Head Start Health

Head Start Conexión en Casa

Semana 10

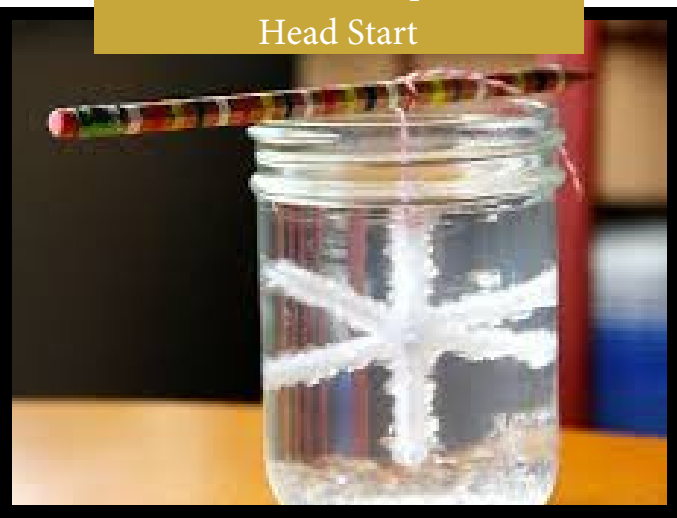
¿Qué es esto? Esta es una actividad de copo de nieve de cristal de sal. Necesitará un frasco transparente resistente al calor, sal y un limpiapipas. Caliente suficiente agua para llenar su frasco. Una vez que vea que el agua comienza a hervir, retire del fuego y vierta una pequeña cantidad de sal, revuelva hasta que el agua esté clara. Agregue otra cucharada y siga revolviendo la sal hasta que veas granos de sal que no se disuelven al revolver. Vierta lentamente y con cuidado el agua caliente en el frasco. Deténgase antes de que los granos de sal caigan en el frasco. Haga que su hijo tuerza un limpiapipas en forma de copo de nieve. Gírelo alrededor de un lápiz o un palito de helado.

¡Espere a que se formen los cristales! Revise regularmente para ver si han crecido cristales de sal en la cuerda. Una vez que vea pequeños cristales que crecen en la cuerda, generalmente seguirán creciendo durante un par de semanas.

¿Por qué elegiste hacer esta actividad? En nuestros inviernos en Oregón, podemos esperar nieve, lluvia, granizo o viento. Qué mejor manera de emocionarnos con los cambios que veremos, que hacer nuestros propios cristales de copo de nieve y verlos crecer.

¿Qué aprenderán los niños? En esta actividad STEM, los niños están aprendiendo sobre ciencia. Los niños pueden hacer predicciones a medida que sus copos de nieve cambian y crecen cristales, así como examinarlos una vez que estén completamente formados.

Contribuido por
Head Start



Contribuido por
Head Start

¿Qué es esto? Este es un "muro de empuje", un lugar designado en el muro para expulsar esos grandes sentimientos. Todo lo que necesita es una pared o puerta vacía y una hoja de papel que diga "Empuje". Agregue las huellas de las manos de su hijo para una imagen adicional al póster Push.

¿Por qué elegiste hacer esta actividad? Este ejercicio de trabajo pesado puede ayudar a calmar y regular el cuerpo. También puede ayudar a despertar los músculos, poniendo los cuerpos en un estado de alerta para estar listos para aprender. Las flexiones en la pared pueden ser el "trabajo pesado" necesario para ayudar al cuerpo a pasar de la inquietud y la energía a un estado de calma. Ahora que el cuerpo está tranquilo, el cerebro puede concentrarse, que es lo que se necesita para la atención y la concentración.

¿Qué aprenderán los niños? Los niños tendrán esta señal visual como un recordatorio de una solución apropiada y segura para resolver algunos de esos grandes sentimientos como la frustración, la ira o la emoción. Puede apoyar a su hijo hablando con él sobre sus sentimientos y sugiriéndole algunas flexiones en la pared para aliviar la energía. Hágalo divertido haciendo algunas flexiones con su hijo, ¡también es bueno para los adultos!



Noticias de Salud Mental y
Discapacidades de Head Start

Trabajo pesado

El trabajo pesado es cualquier actividad que empuja o tira contra el cuerpo. Esta forma de trabajo es realmente importante para los niños que tienen problemas de procesamiento sensorial. Muchos niños obtienen una cantidad adecuada de ejercicio a través de las actividades diarias, pero los niños con problemas de procesamiento sensorial necesitan un poco más. El propósito del trabajo pesado es permitir que los niños se involucren en la información sensorial que realmente les permite calmarse. Intente alentar a su hijo a jugar en el trampolín, colgarse de las barras del patio de recreación, nadar o incluso pasar la aspiradora.



Heche un vistazo a nuestra página de YouTube

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

Consejos de Visitas Médicas

Los chequeos regulares son una forma importante de realizar un seguimiento de la salud y el desarrollo de su hijo. Para aprovechar al máximo la visita, siga algunos pasos para prepararse. Tome notas sobre la salud y el desarrollo de su hijo, incluidos los cambios en el comportamiento o las rutinas familiares. Escriba una lista de preguntas. Ser honesto con el proveedor de atención médica de su hijo sobre cualquier inquietud o pregunta es la forma más fácil de aprovechar al máximo la visita. Si su hijo está nervioso por la visita al médico, utilice estos consejos para que no le dé miedo: prepárelo antes de la visita respondiendo a sus preguntas, utilizando libros o videos apropiados para su edad, o incluso un kit médico de juguete. No cree miedos ni bromee sobre las agujas. Comuníquese con el proveedor de su hijo para obtener otras ideas, ¡son los expertos!

Noticia de Salud de Head Start

