

4Cs Weekly Activities

August 10th - August 14th 2020

Monday 10	Tuesday 11	Wednesday 12	Thursday 13	Friday 14
I Can Wash My Hands	Let's Exercise Together!	Tucker Turtle Time	Building Together	Picture Placemats
<p>Show, practice, and role model handwashing with your child .</p> <p>Watch the following video: Let's Wash Hands</p> <p>Practice the steps for handwashing: 1. Get hands wet, turn off water 2. Squirt soap in your hands 3. Scrub hands, back of hands, between fingers, under fingernails, as you count to 20 or sing a handwashing song 4. Turn on water, rinse hands. 5. Dry hands, use paper towel to turn off water 6. Throw paper towel in the trash can</p> <p>Have the following conversation with your child: When do we wash our hands?"Why is handwashing important?</p> <p>We wash our hands after we blow our nose, sneeze, or cough We wash our hands before we eat and after we use the bathroom We wash our hands before and after we play with sand and water We wash our hands when we touch anything dirty We wash our hands after we play outside and after we play with pets Handwashing kills germs and keeps us safe and healthy! Listen and sing this song next time you wash your hands! Handwashing Song</p>	<p>Have fun with your child doing a variety of exercises and yoga stretches. Talk about how drinking water, eating nutritious meals and snacks, along with handwashing and exercise keeps us healthy!</p> <p>Materials: Magazines, poster board, children's scissors, and glue. Comfortable shoes and clothing</p> <p>This is an activity for both adults and children alike. Children tend to exercise more when they see that exercise is important to those around them. By exercising together in a playful and fun way, you are helping to develop healthy patterns in childhood that can last for the rest of your child's life. Grab some magazines and help your child find pictures of children and adults doing a variety of exercises, and simple yoga poses. Find pictures of each exercise: jump, hop, run, push-ups, squat, twirl, jumping jacks, toe touch. Next, glue exercise pictures on the poster board. Talk with your child about different exercises and why they are good for our bodies. Ask your child which exercise they would like to try. Place the exercise poster in a place you can see easily to refer to. Have fun exercising as you practice language and counting skills, for instance you can say: "Let's do five jumping jacks!" "Let's hop on one foot three times!" "Let's bend and touch our toes!" 9 Min Exercise For Kids - Home Workout Yoga for Kids!</p>	<p>This activity will give children an awareness of feelings and give them ways to express their feelings in appropriate ways. Handling strong emotions is an important school readiness and life skill.</p> <p>Introduce the activity to your child by saying: "Sometimes we have angry feelings and that's ok, but we need to express our anger in a way that does not hurt others or ourselves. Ask your child: What are some things that make you angry? What do you do when (name some of the things that makes your child angry)? Encourage your child to talk about how they feel when they are angry. Help your child with real examples: "was it a good choice to (use examples of child's reaction to being angry)?"</p> <p>"Let's think about some other things we can do when we are angry." help your child to think of some good options. Use your words and say something like "Please stop I don't like it" Ask for help from an adult or the teacher Walk away/take a break Take a deep breath Take time to sit in a cozy corner and draw a picture Shake a Calm Down Jar Listen together to the following stories: Tucker Turtle Takes Time to Tuck and Think at Home Tucker Turtle Takes Time to Tuck and Think at School</p>	<p>Have fun building together with your child! This activity encourages children to recognize shapes and use math specific vocabulary to talk about structures they are building.</p> <p>Materials: Building blocks (wood blocks, foam, or plastic)</p> <p>Sit on the floor with your child and ask your child to name the block shapes he or she is using to build the structure. Ask your child: How many squares did you use? Did you use any rectangles? What shape are you going to use next? As your child builds a structure, practice counting the number of blocks used. You can also practice measuring the structure: "the structure is six blocks high." Extend this activity by encouraging your child to give you specific directions so that you can also build an identical block structure. You can say: "I want to build my structure to look just like yours, but I need you to tell me how to build it!" Build the structure following the directions your child is giving you. Ask your child: Where do I put this block? What block goes next? Do I use a square block or a rectangle block? When the second block structure is complete encourage your child to compare it to his or her block structure to see if they look the same. Teach Your Kid Math Using Building Blocks!</p>	<p>Encourage your child to create a placemat decorated with photos of familiar people, objects, or routines.</p> <p>Materials: Construction paper Printed family photos Magazine cut outs of favorite activities, foods, places, or toys Glue stick and contact paper</p> <p>Introduce this activity by encouraging your child to pick his or her favorite photos or magazine cut outs. Let your child choose which ones to arrange on the construction paper to make a placemat. Encourage your child to glue these on the construction paper. Laminate or cover the placemat with contact paper to make it waterproof. At mealtimes, your child can use his or her placemat and name the people in the photos, activities, foods, places, or toys and talk about them with you. To encourage conversation and the development of language skills ask your child to talk about the family member, activity, place, or object on their placemat. You can also ask more open-ended questions to encourage your child to respond with more elaborate sentences. For example you might say: "tell me about your favorite things to do with grandma" or "Tell me about the kinds of things you like to do at the beach" If your child shows interest he or she can make several different placemats that can be rotated. For example one can have pictures of his or her favorite foods, another one can</p>

4Cs Calendario Semanal de Actividades Agosto 10-14 2020

Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
<p style="text-align: center;">Puedo lavarme las manos</p> <p>Muestre, practique, y modele el lavado de manos con su hijo. Mira el siguiente video: Let's Wash Hands Practique los pasos para lavarse las manos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mojar las manos, cierra el agua 2. Poner jabón en tus manos 3. Frotar las manos, el dorso de las manos, entre los dedos, debajo de las uñas, mientras cuenta hasta 20 o canta una canción para lavarse las manos 4. Abrir el agua, enjuagar las manos. 5. Secar las manos, usar una toalla de papel para cerrar el agua 6. Tirar la toalla de papel en el bote de basura <p>Tenga la siguiente conversación con su niño(a): ¿Cuándo nos lavamos las manos? ¿Por qué es importante lavarse las manos? Nos lavamos las manos después de sonarnos la nariz, estornudar, o toser Nos lavamos las manos antes de comer y después de ir al baño. Nos lavamos las manos después de jugar con arena y agua. Nos lavamos las manos cuando tocamos algo sucio Nos lavamos las manos después de jugar afuera y después de jugar con mascotas ¡Lavarse las manos mata los gérmenes y nos mantiene seguros y saludables! ¡Escucha y canta esta canción la próxima vez que te lavas tus manos! Canción para Lavarse las Manos</p>	<p style="text-align: center;">¡Hagamos Ejercicio Juntos!</p> <p>Diviértase con su niño(a) haciendo ejercicios y estiramientos de yoga. ¡Hable acerca de cómo beber agua, comer comidas y bocadillos nutritivos, junto con el lavado de manos y el ejercicio nos mantienen saludables!</p> <p>Materiales: Revistas, cartulina, tijeras para niños y pegamento. Zapatos y ropa cómodos.</p> <p>Esta es una actividad para adultos y niños por igual. Los niños tienden a hacer más ejercicio cuando ven que el ejercicio es importante para quienes los rodean. Al hacer ejercicio juntos de una manera divertida, está ayudando a desarrollar patrones saludables en la infancia que pueden durar el resto de la vida de su niño(a). Tome algunas revistas y ayude a su niño(a) a encontrar imágenes de niños y adultos haciendo una variedad de ejercicios y posturas de yoga simples. Encuentre imágenes de cada ejercicio: saltar, correr, flexiones, sentadillas, giros, abdominales, tocar la punta de los pies. Luego pegue las fotos de los ejercicios en la cartulina. Hable con su niño(a) sobre los diferentes ejercicios y por qué son buenos para nuestro cuerpo. Pregúntele a su niño(a) qué ejercicio le gustaría probar. Coloque el póster del ejercicio en un lugar que pueda ver fácilmente para consultarlo. Diviértanse haciendo ejercicio mientras practican contar y desarrollan habilidades de lenguaje, por ejemplo, puede diga: "¡Hagamos cinco saltos!" "¡Saltemos sobre un pie tres veces!" "¡Vamos a doblar y tocar nuestros dedos!"</p> <p>9 Min Exercise For Kids - Home Workout Yoga for Kids!</p>	<p style="text-align: center;">La Tortuga Tucker</p> <p>Esta actividad les dará a los niños una conciencia de los sentimientos y les dará formas de expresar sus sentimientos de manera apropiada. Manejar emociones fuertes es una preparación escolar importante y una habilidad para la vida.</p> <p>Presente la actividad a su niño(a) diciéndole: "A veces tenemos sentimientos de enojo y eso está bien, pero necesitamos expresar nuestro enojo de una manera que no lastime a los demás ni a nosotros mismos". Pregúntele a su niño(a): ¿Cuáles son algunas cosas que te enojan? ¿Qué haces cuando (nombre algunas de las cosas que enojan a su niño(a)? Anime a su niño(a) a hablar sobre cómo se siente cuando está enojado(a). Ayude a su niño(a) con ejemplos reales: "¿fue una buena elección (usar ejemplos de la reacción del niño(a) al enojarse)?"</p> <p>"Pensemos en otras cosas que podemos hacer cuando estamos enojados". Ayude a su niño(a) a pensar en algunas buenas opciones. Usa tus palabras y di algo como "Por favor, para, no me gusta" Pedir ayuda a un adulto o la maestra. Alejarse / tomar un descanso Respirar profundamente Tomar el tiempo para sentarse en un rincón acogedor y hacer un dibujo. Agitar una botella sensorial Escuchen juntos las siguientes historias:</p> <p>La Tortuga Tucker Toma Tiempo Para Detenerse y Pensar en Casa La Tortuga Tucker Toma Tiempo para Detenerse y Pensar</p>	<p style="text-align: center;">Construyendo juntos</p> <p>¡Diviértase construyendo junto con su niño(a)! Esta actividad anima a los niños a reconocer formas y usar vocabulario específico de matemáticas para hablar sobre las estructuras que están construyendo.</p> <p>Materiales: bloques de construcción (bloques de madera, espuma, o plástico)</p> <p>Siéntese en el piso con su niño(a) y pídale que nombre las formas de bloque que está utilizando para construir la estructura. Pregúntele a su niño(a): ¿Cuántos cuadrados usaste? ¿Usaste algún rectángulo? ¿Qué forma vas a usar a continuación? A medida que su niño(a) construya una estructura, practique contar el número de bloques utilizados. También puede practicar medir la estructura: "la estructura tiene seis bloques de altura". Extienda esta actividad pidiendo a su niño(a) que le dé instrucciones específicas para que también pueda construir una estructura de bloques idéntica. Puede decir: "¡Quiero construir mi estructura para que se parezca a la tuya, pero necesito que me digas cómo construirla!" Construya su estructura de bloques siguiendo las instrucciones que le da su niño(a). Pregúntele a su niño(a): ¿Dónde pongo este bloque? ¿Qué bloque sigue? ¿Utilizo un bloque cuadrado o un bloque rectangular? Cuando la segunda estructura esté completa, anime a su niño(a) a compararla con su estructura de bloques para ver si se ven iguales.</p> <p>Teach Your Kid Math Using Building Blocks!</p>	<p style="text-align: center;">Manteles Individuales</p> <p>Anime a su niño(a) a crear un mantel individual decorado con fotos de personas, objetos o rutinas familiares.</p> <p>Materiales: papel de construcción Fotos familiares impresas Recortes de revistas de actividades, comidas, lugares, o juguetes favoritos Barra de pegamento y papel de contacto</p> <p>Anime a su niño(a) a elegir sus fotos favoritas o recortes de revistas. Deje que su niño(a) elija cuáles organizar en el papel de construcción para hacer un mantel individual. Anime a su niño(a) a pegarlos en el papel de construcción. Lamine o cubra el mantel individual con papel de contacto para que sea resistente al agua. A la hora de comer, su niño(a) puede usar su mantel individual y nombrar a las personas en las fotos, actividades, alimentos, lugares o juguetes y hablar sobre ellos con usted. Para fomentar la conversación y el desarrollo de las habilidades del lenguaje, pídale a su niño(a) que hable sobre el miembro de la familia, la actividad, el lugar, o el objeto en su mantel individual. También puede hacer más preguntas abiertas para alentar a su niño(a) a responder con oraciones más elaboradas. Por ejemplo, podría decir: "cuéntame sobre las cosas que te gusta hacer con la abuela" o "Cuéntame sobre el tipo de cosas que te gusta hacer en la playa". Si su niño(a) muestra interés, puede hacer varios manteles individuales que pueden ser rotados. Por ejemplo, uno puede tener imágenes de sus comidas favoritas, otro puede tener imágenes de sus colores favoritos, juguetes, etc.</p>