

## 4Cs Weekly Activities

### September 28th- October 2nd 2020

<b>Monday 28</b>	<b>Tuesday 29</b>	<b>Wednesday 30</b>	<b>Thursday 1</b>	<b>Friday 2</b>
<b>I Can Wash My Hands</b>	<b>Ice Painting</b>	<b>Create a Feelings Cube</b>	<b>Find Your Name</b>	<b>Move your body</b>
<p>Show, practice, and role model handwashing with your child .</p> <p>Watch the following video: <a href="#">Let's Wash Hands</a></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? 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!</p> <p><a href="#">Handwashing Song</a></p>	<p>Engage in a "cool" activity with your child and explore colors mixing at the same time.</p> <p><b>Materials:</b> 1 cup of water, red, yellow, green, blue food coloring, toothpicks, paper, ice cube tray, plastic wrap</p> <p>Mix 1/8 tsp of red food coloring with ½ cup of water. Fill 4 ice cube trays. Continue this with the rest of the food coloring colors to fill the entire tray. Lay plastic wrap over the ice tray. Place a toothpick in each space of your filled tray. Place in the freezer until it is set and frozen.</p> <p>Remove the plastic wrap and then take out each cube from the ice tray using the toothpick to hold on.</p> <p>Lay out some paper and have your child paint with the cubes of ice.</p> <p>Ask these questions-How does the ice feel? Is it slippery? Sticky? Does it get harder or easier to paint as the ice starts to melt? Do you notice anything when you mix two colors together on the paper? What about three colors? How would you describe the colors? What is happening to the paper? Would another material work better? Why?</p> <p><a href="#">Read the story- Mix It Up</a></p>	<p>Helping your child express their feelings and emotions supports social and emotional development and academic success. Create a feelings cube with your child.</p> <p><b>Materials:</b> Pictures of family or magazine cutouts of people expressing a variety of different emotions, a small box or cube shaped item, tape.</p> <p>Begin by helping your child tape the pictures to each side of the box. Now <a href="#">Listen to the Story, Lots of Feelings</a></p> <p>Discuss some of the emotions displayed in the story. Talk about what the emotions might be on the faces on the box you and your child created. Now tell your child that you are going to let them roll the cube and that, whatever face it lands on, they have to show the same face! Take a turn as well and really exaggerate the look on your face! As your child makes a face, use feeling words to describe what you see. For younger children, use words they are familiar with, such as: "Oh, you look sad." For older children, use this as an opportunity to develop new vocabulary such as, "You look depressed or concerned." Guide the conversation to talk about how to handle that emotion in an appropriate way such as talking about their feelings.</p> <p><a href="#">Feelings song</a></p>	<p>Help your child learn letter recognition and pre-writing skills as he or she finds the letters in his or her name..</p> <p><b>Materials:</b> white construction paper, markers, children's scissors, cardboard and glue stick.</p> <p>Write all the letters of the alphabet on white construction paper and when done show/help your child cut them out with scissors. Next, make two to three sets of the vowels, and cut these out as well. Jumble them up and put them in a jar or small bucket. Use different color markers for the letters to make this a colorful activity.</p> <p>Write your child's name on a piece of paper, and give to him or her for reference. Ask your child to look for all the letters that make up his or her name. Once your child has found them all, help him or her match these and then paste them in order on a piece of paper (use the leftover construction paper or even a piece of cardboard). Practice naming each letter together, and practice making the sound for each letter.</p> <p>Ask your child where he or she would like to display his or her name.</p> <p><a href="#">ABC Alphabet Songs with Sounds for Children</a></p>	<p>Moving your body can help you learn and increase strength and flexibility. Follow along with the exercises below.</p> <p>Start by standing tall like a tall building. Reach your hands over your head and stretch to the sky.</p> <p>Next bring your hands in front of you like you are holding a giant beach ball.</p> <p>Now pretend to place the ball on the floor.</p> <p>Next pretend you are an elephant and you can hang your trunk low and from side to side.</p> <p>Lastly kneel down to the floor where all 4 of your elephant legs are on the floor.</p> <p>Now you can watch the video below.</p> <p><a href="#">Yoga Time</a></p>

# 4Cs Calendario Semanal de Actividades Septiembre 28- Octubre 2 2020

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
<p><b>Puedo lavarme las manos</b></p> <p>Muestre, practique, y modele el lavado de manos con su niño(a).                      Veán el siguiente video:  <a href="#">Let's Wash Hands</a></p> <p>Practique los pasos para lavarse las manos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mojar las manos, cierra el agua</li> <li>2. Poner jabón en tus manos</li> <li>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</li> <li>4. Abrir el agua, enjuagar las manos.</li> <li>5. Secar las manos, usar una toalla de papel para cerrar el agua</li> <li>6. Tirar la toalla de papel en el bote de basura</li> </ol> <p>Tenga la siguiente conversación con su niño(a): ¿Cuándo nos lavamos las manos? ¿Por qué es importante lavarse las manos?</p> <p>Nos lavamos las manos después de sonarnos la nariz, estornudar, o toser</p> <p>Nos lavamos las manos antes de comer y después de ir al baño.</p> <p>Nos lavamos las manos antes y después de jugar con arena y agua.</p> <p>Nos lavamos las manos cuando tocamos algo sucio</p> <p>Nos lavamos las manos después de jugar afuera y después de jugar con mascotas</p> <p>¡Lavarse las manos mata los gérmenes y nos mantiene seguros y saludables!</p> <p>¡Escucha y canta esta canción la próxima vez que te lavas tus manos!</p> <p><a href="#">Canción para Lavarse las Manos</a></p>	<p><b>Pintura de hielo</b></p> <p>Participe en una actividad "genial" con su niño(a) y explore colores mezclados al mismo tiempo</p> <p><b>Materiales:</b> 1 taza de agua, colorante para comida rojo, amarillo, verde, azul, palillos de dientes, papel, bandeja para cubitos de hielo, envoltura de plástico</p> <p>Mezcle 1/8 cucharadita de colorante rojo con 1/2 taza de agua. Llene 4 bandejas de cubitos de hielo. Continúe con el resto de los colores para llenar toda la bandeja. Coloque una envoltura de plástico sobre la bandeja de hielo. Coloque un palillo de dientes en cada espacio de su bandeja llena. Coloque en el congelador hasta que esté listo y congelado. Retire la envoltura de plástico y luego saque cada cubo de la bandeja de hielo usando el palillo para sostener.</p> <p>Extienda un poco de papel y anime a su niño(a) que pinte con los cubitos de hielo. Haga estas preguntas: ¿Cómo se siente el hielo? ¿Es resbaladizo? ¿Pegajoso? ¿Se vuelve más difícil o más fácil pintar cuando el hielo comienza a derretirse? ¿Notas algo cuando mezclas dos colores en el papel? ¿Qué tal tres colores? ¿Cómo describirías los colores? ¿Qué le está pasando al papel? ¿Funcionaria mejor otro material? ¿Por qué?</p> <p>Lean juntos el libro: <a href="#">Mix It Up</a></p>	<p><b>Crea un cubo de sentimientos</b></p> <p>Ayudar a su niño(a) a expresar sus sentimientos y emociones apoya el desarrollo social y emocional y el éxito académico. Cree un cubo de sentimientos con su niño(a)</p> <p><b>Materiales:</b>                      Fotos de recortes familiares o de revistas de personas que expresan una variedad de emociones diferentes, una caja pequeña o un elemento en forma de cubo, cinta adhesiva.</p> <p>Comience por ayudar a su niño(a) a pegar las imágenes a cada lado de la caja. Ahora escuchen la historia: <a href="#">Las caritas de las emociones</a></p> <p>Hablen sobre algunas de las emociones que se muestran en la historia. Hablen sobre cuáles podrían ser las emociones en los rostros de la caja que usted y su niño(a) crearon.</p> <p>¡Ahora dígame a su niño(a) que va a dejar que ruede el cubo y que, sea cual sea la cara en la que aterrice, tienen que mostrar la misma cara! ¡Tómese un turno también y realmente exagere la expresión de su cara!</p> <p>Cuando su niño(a) haga una expresión, use palabras de sentimientos para describir lo que ve. Para los niños más pequeños, use palabras con las que estén familiarizados, como: "Oh, te ves triste". Para los niños mayores, use esto como una oportunidad para desarrollar un nuevo vocabulario como "te ves deprimido o preocupado". Guíe la conversación para hablar sobre cómo manejar esa emoción de una manera apropiada, tal como hablar sobre ese sentimiento.</p>	<p><b>Encuentra tu nombre</b></p> <p>Ayude a su niño(a) a aprender el reconocimiento de letras y las habilidades previas a la escritura a medida que encuentra las letras de su nombre.</p> <p><b>Materiales:</b> cartulina blanca, rotuladores, tijeras para niños, cartulina y barra de pegamento.</p> <p>Escriba todas las letras del alfabeto en cartulina blanca y, cuando termine, enséñele / ayude a su niño(a) a recortarlas con unas tijeras. A continuación, haga dos o tres conjuntos de vocales y córtelos también. Revuélvalos y colóquelos en un frasco o un recipiente pequeño. Use marcadores de diferentes colores para las letras para hacer de esta una actividad colorida.</p> <p>Escriba el nombre de su niño(a) en una hoja de papel y déselo como referencia. Pídale a su niño(a) que busque todas las letras que componen su nombre. Una vez que su niño(a) las haya encontrado todas, ayúdelo(a) a combinarlas y luego péguelas en orden en una hoja de papel (use la cartulina sobrante). Practiquen juntos nombrar cada letra y practiquen juntos cómo hacer el sonido de cada letra.</p> <p>Pregúntele a su niño(a) dónde le gustaría mostrar su nombre.</p> <p><a href="#">El Abecedario en Español</a></p>	<p><b>Mueve tu Cuerpo</b></p> <p>Mover tu cuerpo puede ayudarte a aprender y a tener más fuerza y flexibilidad. Sigue los ejercicios que están abajo.</p> <p>Comienza poniéndote de pie como un edificio alto. Extiende tus manos sobre tu cabeza y estírate hacia el cielo.</p> <p>Luego, pon tus manos frente a ti como si estuvieras sosteniendo una pelota de playa gigante. Ahora pretende colocar la pelota en el piso.</p> <p>Luego, finge que eres un elefante y puedes colgar tu trompa de elefante hacia abajo y que la mueves de lado a lado.</p> <p>Por último, arrodíllate donde están las 4 patas de tu elefante en el piso.</p> <p>Ahora pueden ver los videos que están a continuación.</p> <p><a href="#">Yoga Time</a></p> <p><a href="#">Yoga para niños y niñas</a></p>