



Distance Learning: Hands-On Booklet for December 2020

Infant/Toddler

La Educación a Distancia: Librillo para Diciembre 2020

Infantes

For more learning resources visit:
Para más recursos de aprendizaje visite:
www.kidango.org/kidango-at-home



Schedules and Routines



Sample TODDLER Schedule/Routine

Meal/Snack

Learning Time

>Gather materials: K@H booklet, backpack, shakers, scarves, and puppet

>Read: “The Very Hungry Caterpillar,” board book and label colors throughout the book and connect to items of the same color in the backpack

>Activity: Using the counting links, add a link for every piece of food the caterpillar from Monday to Friday.

Free Choice



Sample PRESCHOOL Schedule/Routine

Meal/Snack

Learning Time

>Gather materials: K@H booklet, backpack, crayons, and counting links

>Read: “The Very Hungry Caterpillar,” and choose up to 3 vocabulary words to learn the definition and find in the book.

>Activity: Using the counting links, add a link for every piece of food the caterpillar from Monday to Friday.

Free Choice

Routines and schedules are an integral part of the Kidango classroom. They help a child feel secure and understand expectations because they influence the child’s emotional, cognitive, and social development.



In the Infant and Toddler classrooms, consistent schedules and routines provide comfort. At this age, they are starting to understand sequences, and schedules and routines are made up of sequences. This foundational and will follow them as they go into preschool and beyond.

Routine and schedules in the classroom differ from those the child experiences in their home, with you. So it should not be expected that your child will automatically fall into a home learning routine nor should it be expected that the classroom routines and schedules be replicated in the home.

A good practice is to co-create a daily schedule with your child. For infants and toddlers, it is best to go with the flow of their rest and active periods. For preschoolers they can help you combine home life and learning harmoniously.

Some things to consider:

1. “Schedules” represent the big picture or main activities of the day, while “routines” represent the steps done to complete the schedule.
2. Example: Schedule = Bedtime. Routine = Bath, Brush Teeth, Use the toilet, Change into Pajama, Pick a book
3. Balance types of activities: Active and Calm, Indoor and Outdoor, Parent-directed and child-directed.
4. Your child’s attention span and level of alertness.
5. Your ability to dedicate time to spend with your child facilitating the learning.



Schedules and Routines



Ejemplo Programas/Rutinas de niños pequeños

Comida/Bocadillo

Tiempo de aprendizaje

> Reúna los materiales: Cuadernillo K@H, mochila, agitadores, bufandas y marioneta.

> Leer: El libro de cartón “La oruga muy hambrienta” y etiquetar los colores en todo el libro y relacionarlos con los artículos del mismo color en la mochila.

> Actividad: Usando los eslabones para contar, añadir un eslabón por cada alimento de la oruga de lunes a viernes.

Opción libre



Ejemplo Programas/Rutinas de preescolar

Comida/Bocadillo

Tiempo de aprendizaje

> Reúna los materiales: Cuadernillo K@H, mochila, crayolas y eslabones para contar.

> Leer: “La oruga muy hambrienta” y elegir hasta 3 palabras de vocabulario para aprender la definición y encontrar en el libro.

> Actividad: Usando los eslabones para contar, añadir un eslabón por cada alimento de la oruga de lunes a viernes.

Opción libre

Las rutinas y los programas son parte integral del aula de Kidango. Ayudan al niño a sentirse seguro y a entender las expectativas porque influyen en el desarrollo emocional, cognitivo y social del niño.



En las aulas de bebés y niños pequeños, los programas y las rutinas regulares les dan seguridad. En esta edad, están empezando a entender las secuencias, y los programas y rutinas se componen de secuencias. Esto es fundamental y los acompañará cuando avancen a preescolar y posteriormente.

La rutina y los programas en el aula son diferentes a los que los niños tienen en su casa, con usted. Así que no debe esperar que su hijo entre automáticamente en una rutina de aprendizaje en casa ni debe esperar que las rutinas y los programas del aula se repliquen en el hogar.

Una buena práctica es crear un programa diario junto con su hijo. Para los bebés y niños pequeños, es mejor seguir el flujo de sus períodos de descanso y de actividad. Los niños de preescolar pueden ayudarlo a combinar su vida en casa y el aprendizaje de manera equilibrada.

Cosas a tener en cuenta:

1. Los “programas” representan el panorama general o las actividades principales del día, mientras que las “rutinas” representan los pasos realizados para completar el programa.
2. Ejemplo: Programa = La hora de dormir. Rutina = Bañarse, cepillarse los dientes, usar el baño, ponerse el pijama, elegir un libro.
3. Equilibrar los tipos de actividades: Activo y calmado, en interiores y exteriores, dirigido por los padres y dirigido por los niños.
4. La capacidad de atención y el nivel de alerta de su hijo.
5. Su capacidad de dedicar tiempo para pasar con su hijo facilitando el aprendizaje.

KIDANGO@HOME

Kidango@Home is the title of our distance learning efforts and there are three levels of participation depending on your needs and availability: VIRTUAL, HYBRID, or HANDS-ON.



The Hands-On option is for families who prefer and non-virtual learning environment for their children. The monthly booklets provided include guidelines for setting up the learning environment at home, like including suggested daily schedules and routines.

There is a calendar of activities for each week-day, Monday through Friday that consists of a book reading, journaling, and an activity. The activities differ by developmental domain and type to give some variety to each day. If your child discovers a favorite activity and wants to repeat it, that is great! If you happen to skip a day for any reason, there is always the next day of activities! And you could always go back and complete the activities that were missed. We are fortunate to partner with some great programs that contribute to the lists of activities.

The first pages will typically be information for you, the parent/aunt/grandpa/older sibling/cousin, to provide guidance on how you and bring a part of Kidango classroom learning to your home.

We would like to hear from you!

Please take a moment to provide the Kidango@Home team with feedback about the Hands-On Distance Learning option by answering the following questions.

The booklet was easy to use.

Yes ☐
No ☐
Neutral ☐

There was a good mixture of activities.

Yes ☐
No ☐
Neutral ☐

The Schedules and Routines worksheet was helpful.

Yes ☐
No ☐
Neutral ☐

The activity instructions were easy to follow.

Yes ☐
No ☐
Neutral ☐

The calendar was easy to use.

Yes ☐
No ☐
Neutral ☐

The activity worksheets were helpful.

Yes ☐
No ☐
Neutral ☐

Comments:

OUR PARTNERSHIPS



BRING ME A BOOK

WHO WE ARE

The Kidango@Home Task Force is comprised of agency staff from multiple departments (Early Learning, Development and Communications, Nutrition, Behavioral Health, Enrollment, Information Technology, Family Childcare), including our Board of Directors. Our main objective is to extend the Kidango in-classroom learning experience to the home; when our teachers, children, and families are not able to physically be present at one of our centers.

KIDANGO@HOME

Kidango@Home es el nombre de nuestras labores de aprendizaje a distancia y hay tres niveles de participación dependiendo de sus necesidades y disponibilidad: **VIRTUAL, HÍBRIDO o PRÁCTICO.**



La opción práctica es para las familias que prefieren un entorno de aprendizaje no virtual para sus hijos. Los folletos mensuales provistos incluyen pautas para organizar el entorno de aprendizaje en casa, como incluir rutinas y horarios diarios sugeridos.

Hay un calendario de actividades para cada día de la semana, de lunes a viernes, que consiste en la lectura de un libro, llevar un diario y una actividad. Las actividades son distintas según el dominio y el tipo de desarrollo para dar cierta variedad a cada día. Si su hijo(a) encuentra una actividad favorita y quiere repetirla, ¡qué bien! Si se salta un día por cualquier motivo, ¡siempre está disponible el siguiente día de actividades! Y siempre puede regresarse y completar las actividades faltantes. Somos afortunados de colaborar con algunos excelentes programas que contribuyen a las listas de actividades.

Las primeras páginas generalmente tendrán información para usted, el padre/la tía /el abuelo/el hermano mayor/el primo, para brindarle orientación y llevar una parte del aprendizaje en el aula de Kidango a su hogar.

¡Queremos conocer su opinión!

Por favor, tómese un momento para ofrecer retroalimentación al equipo de Kidango@Home sobre la opción práctica de aprendizaje a distancia respondiendo las siguientes preguntas.

El folleto fue fácil de usar.

☐ Sí
☐ No
☐ Neutral

Hubo una buena combinación de actividades.

☐ Sí
☐ No
☐ Neutral

La hoja de ejercicios con horarios y rutinas fue útil.

☐ Sí
☐ No
☐ Neutral

Las instrucciones de la actividad fueron fáciles de seguir.

☐ Sí
☐ No
☐ Neutral

El calendario fue fácil de usar.

☐ Sí
☐ No
☐ Neutral

Las hojas de ejercicios con las actividades fueron útiles.

☐ Sí
☐ No
☐ Neutral

Comentarios:

NUESTRAS COLABORACIONES



QUIÉNES SOMOS

El grupo de trabajo de Kidango@Home está integrado por personal de agencias de varios departamentos (Aprendizaje Temprano, Desarrollo y Comunicación, Nutrición, Salud Conductual, Inscripciones, Tecnologías de la Información, Cuidado Infantil Familiar), incluyendo nuestra junta directiva. Nuestro objetivo principal es expandir la experiencia de aprendizaje en el aula de Kidango al hogar cuando nuestros maestros, niños y familias no pueden estar físicamente presentes en uno de nuestros centros.

My K@H Daily Schedule!

Good Morning!

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Goodnight!

☐ _____


Kidango@Home

Hands-On Distance Learning December 2020

INFANTS & TODDLERS

Draw a smiley face on the days you made time for learning!

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Communication Activity Page 19-21	2 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Communication Activity Page 19-21	3 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Problem-solving Activity Page 17	4 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Fine Motor Activity Page 12-14	5 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Personal/Social Activity Page 9-11
6 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Fine Motor Activity Page 12-14	7 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Problem-solving Activity Page 17	8 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Communication Activity Page 15-16	9 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Nutrition Activity Page 15-16	10 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Gross Motor Activity Page 18
11 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Personal/Social Activity Page 9-11	12 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Nutrition Activity Page 15-16	13 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Gross Motor Activity Page 18	14 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Problem-solving Activity Page 17	15 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Fine Motor Activity Page 12-14
16 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Communication Activity Page 19-21	17 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Personal/Social Activity Page 9-11	18 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Nutrition Activity Page 15-16	19 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Gross Motor Activity Page 18	20 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Problem-solving Activity Page 17
21 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Fine Motor Activity Page 12-14	22 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Communication Activity Page 15-16	23 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Nutrition Activity Page 15-16	24 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Gross Motor Activity Page 18	25 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Fine Motor Activity Page 12-14
26 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Personal/Social Activity Page 9-11	27 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Nutrition Activity Page 15-16	28 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Gross Motor Activity Page 18	29 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Problem-solving Activity Page 17	30 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Communication Activity Page 19-21
31 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Personal/Social Activity Page 9-11	32 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Nutrition Activity Page 15-16	33 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Gross Motor Activity Page 18	34 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Problem-solving Activity Page 17	35 Read Book of the Week Pick a Journal Question Choose a Fine Motor Activity Page 12-14

MI K@H PROGRAMA!

Buenos Dias!

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Buenos Noches!

☐

kidango
Educating Children,
Inspiring Our Future



Kidango@Home

La Educación a Distancia Hands-On Diciembre 2020

INFANTS &
TODDLERS

Draw a
😊
on the days
you made
time for
learning!

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de comunicación Page 19-21	2 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de resolución de problemas Page 17	3 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de motricidad fina Page 12-14	4 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad personal/social Page 9-11
7 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de motricidad fina Page 12-14	8 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de resolución de problemas Page 17	9 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de nutrición Page 15-16	10 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de motricidad gruesa Page 18	11 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de comunicación Page 19-21
14 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad personal/social Page 9-11	15 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de nutrición Page 15-16	16 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de motricidad gruesa Page 18	17 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de resolución de problemas Page 17	18 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de motricidad fina Page 12-14
21 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de resolución de problemas Page 17	22 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad personal/social Page 9-11	23 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de comunicación Page 19-21	24 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de motricidad fina Page 12-14	25 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de motricidad gruesa Page 18
28 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de nutrición Page 15-16	29 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de motricidad gruesa Page 18	30 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad de comunicación Page 19-21	31 ◊ Leer libro de la semana ◊ Escoger una pregunta de diario ◊ Elegir una actividad personal/social Page 9-11	

ASQ Activities

HELP YOUR CHILD LEARN AND GROW!

Try these fun and easy activities with your 2-month-old—a great way to have fun together and encourage your child's healthy development.

AGE 2 MONTHS

Take turns with your baby when he makes cooing and gurgling sounds. Have a "conversation" back and forth with simple sounds that he can make.

Rest your baby, tummy down, on your arm, with your hand on her chest. Use your other hand to secure your baby—support her head and neck. Gently swing her back and forth. As she gets older, walk around to give her different views.

Gently shake a rattle or another baby toy that makes a noise. Put it in your baby's hand. See if she takes it, even for a brief moment.

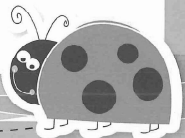
Read simple books to your baby. Even if he does not understand the story, he will enjoy being close and listening to you read.

Put a puppet or small sock on your finger. Say your baby's name while moving the puppet or sock up and down. See whether he follows the movement. Now move your finger in a circle. Each time your baby is able to follow the puppet, try a new movement.

With white paper and a black marker, create several easy-to-recognize images on each piece of paper. Start with simple patterns (diagonal stripes, bull's eyes, checkerboards, triangles). Place the pictures so that your baby can see them (8"–12" inches from her face). Tape these pictures next to her car seat or crib.

Place a shatterproof mirror close to your baby where she can see it. Start talking, and tap the mirror to get her to look. The mirror will provide visual stimulation. Eventually your baby will understand her reflection.

Sing to your baby (even if you don't do it well). Repetition of songs and lullabies helps your baby to learn and listen.



Excerpted from ASQ-3™ User's Guide by Jane Squires, Ph.D., Elizabeth Twombly, M.S., Diane Bricker, Ph.D., & LaWanda Porter, M.S. ©2009 Brookes Publishing. All rights reserved.

www.agesandstages.com

Actividades ASQ

¡AYÚDELE A SU BEBÉ A APRENDER Y A CRECER!

Haga estas divertidas y sencillas actividades con su hijo/a de dos meses—es una excelente manera de fomentar un desarrollo sano y de divertirse juntos a la vez.

AGE 2 MESES

Cuando su bebé balbucee o gorgjee, tome turnos con ella para "comunicarse". "Converse" con ella hablando y respondiendo con sonidos sencillos que ella pueda hacer.

Recueste a su bebé boca abajo sobre su brazo, poniéndole la mano en el pecho y sosteniéndole la cabeza y cuello con la otra mano para que se sienta segura. En esta posición, balanceela delicadamente de lado a lado. Cuando sea más grande, camine por la casa con ella en esta posición para que vea diferentes espacios.

Suene ligeramente una sonaja u otro juguete de bebé que produzca ruido. Colóquelo en la mano de su bebé. Vea si lo agarra, aunque sea por un momentito breve.

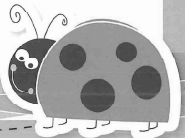
Léale un libro sencillo a su bebé. Aunque no entienda la historia, disfrutará el rato estando junto a usted y escuchando su voz mientras lee, read.

Póngase un títere de mano (botita o calcetín de bebé) en el dedo. Diga el nombre de su bebé mientras que mueva el dedo hacia arriba y hacia abajo. Vea si ella sigue el movimiento con la vista. Ahora, mueva su dedo como formando un círculo. Cada vez que su bebé logre seguir el movimiento del títere, intente hacer un movimiento diferente.

Con unas hojas de papel blanco y un marcador de color negro, dibuje varias imágenes que sean fáciles de reconocer en cada hoja. Al principio, use formas sencillas (una raya diagonal, el centro de un blanco, un patrón en forma de tablero de damas, un triángulo). Coloque los dibujos de manera que su bebé los pueda ver (a unas 8–12 pulgadas o 20–30 centímetros de distancia de su cara). Con cinta adhesiva, pegue los dibujos cerca de su cuna o de su sillita de bebé para el coche.

Acueste a su bebé en su cuna. Ate o sostenga un espejo irrompible a un lado de la cuna donde ella alcance a verlo. Empiece a hablarle, y dé unos golpecitos al espejo para que lo mire. El espejo será un estímulo visual. Después de un tiempo su bebé entenderá lo que es su reflejo.

Cántele a su bebé (aunque crea que no sabe cantar). Repetir las canciones de cuna y las rimas infantiles le ayuda a escuchar y a aprender.



Fuente: actividades provienen de la Guía del usuario ASQ-3™ de las autoras Jane Squires, Ph.D., Elizabeth Twombly, M.S., Diane Bricker, Ph.D., & LaWanda Porter, M.S. ©2009 Brookes Publishing. Todos los derechos reservados.

www.agesandstages.com

ASQ Activities

HELP YOUR CHILD LEARN AND GROW!

Try these fun and easy activities with your 6-month-old—a great way to have fun together and encourage your child's healthy development.

AGE 6 MONTHS

While sitting on the floor, place your baby in a sitting position inside your legs. Use your legs and chest to provide only as much support as your baby needs. This allows you to play with your baby while encouraging independent sitting.

Gently rub your baby with a soft cloth, a paper towel, or nylon. Talk about how things feel (soft, rough, slippery). Lotion feels good, too.

Common household items such as measuring spoons and measuring cups make toys with interesting sounds and shapes. Gently dangle and shake a set of measuring spoons or measuring cups where your baby can reach or kick at them. Let your baby hold them to explore and shake, too.

Play voice games. Talk with a high or low voice. Click your tongue. Whisper. Take turns with your baby. Repeat any sounds made by him. Place your baby so that you are face to face—your baby will watch as you make sounds.

With your baby lying on his back, place a toy within sight but out of reach, or move a toy across your baby's visual range. Encourage him to roll to get the toy.

Your baby will like to throw toys to the floor. Take a little time to play this "go and fetch" game. It helps your baby to learn to release objects. Give baby a box or pan to practice dropping toys into.

Place your baby facing you. Your baby can watch you change facial expressions (big smile, poking out tongue, widening eyes, raising eyebrows, puffing or blowing). Give your baby a turn. Do what your baby does.



Excerpted from ASQ-3™ User's Guide by Jane Squires, Ph.D., Elizabeth Twombly, M.S., Diane Bricker, Ph.D., & LaWanda Porter, M.S. ©2009 Brookes Publishing. All rights reserved.

www.agesandstages.com

Actividades ASQ

¡AYÚDELE A SU BEBÉ A APRENDER Y A CRECER!

Haga estas divertidas y sencillas actividades con su hijo/a de dos meses—es una excelente manera de fomentar un desarrollo sano y de divertirse juntos a la vez.

AGE 6 MESES

Siéntese en el suelo y ponga a su bebé sentada entre sus piernas. Si su bebé necesita apoyo, utilice sus piernas o su pecho para acomodarla bien. Esta es una buena posición para jugar con ella e incentivarla a que se siente de forma independiente.

Frote con cuidado el cuerpo de su bebé con un paño suave o con una toalla de papel. Digale en voz alta que textura tienen estos objetos (suave, áspero, resbaladizo). También puede untar un poco de crema en la piel de su bebé e indicarle la textura de ésta.

Los objetos caseros comunes como las cucharas y las tazas de plástico para medir pueden ser buenos juguetes para su bebé, ya que su forma y el ruido que hacen son interesantes. Agite u oscile ligeramente unas cucharas para medir en un lugar donde su bebé pueda intentar alcanzarlas o darles pataditas. Deje también que su bebé las toque y que las agite.

Juegue con la voz. Háblele a su bebé en tonos altos y bajos, haga un chasquido con la lengua o susurre. Después escuche los sonidos que su bebé hace y repítalos. Coloque a su bebé de manera que esté enfrente de usted—su bebé lo/la mirará cuando usted haga sonidos.

Con su bebé acostado sobre la espalda, coloque un juguete de manera que pueda verlo pero no tocarlo, o mueva un juguete dentro del campo visual de su bebé. Motívalo a roder para llegar al juguete.

A su bebé le gustará tirar juguetes al suelo. Tómase un poco de tiempo para jugar a este juego de "ir y buscar". Esto ayudará a su bebé a aprender a soltar objetos. Ponga una caja o una cacerola enfrente de su bebé para que suelte los juguetes dentro de ésta.

Siente a su bebé en una silla o en su sillita para el coche para que observe las actividades diarias que usted hace. Háblele sobre lo que usted está haciendo. Deje que su bebé vea, oiga, y toque objetos comunes. Usted puede prestar atención a su bebé mientras hace otras cosas.

Coloque a su bebé mirando hacia usted. Su bebé puede mirarlo/la mientras usted cambia sus expresiones faciales (sonrisa grande, sacar la lengua, ojos que se ensanchan, arquear las cejas, dar resoplidos o soplar). Déle un turno a su bebé. Imita usted lo que haga su bebé.



Excerpted from ASQ-3™ User's Guide by Jane Squires, Ph.D., Elizabeth Twombly, M.S., Diane Bricker, Ph.D., & LaWanda Porter, M.S. ©2009 Brookes Publishing. All rights reserved.

www.agesandstages.com

ASQ Activities

HELP YOUR CHILD LEARN AND GROW!

Try these fun and easy activities with your 1-year-old—a great way to have fun together and encourage your child's healthy development.

AGE 1

Let your baby "help" during daily routines. Encourage your baby to "get" the cup and spoon for mealtime, to "find" shoes and coat for dressing, and to "bring" the pants or diaper for changing. Following directions is an important skill for your baby to learn.

Babies love games at this age (Pat-a-Cake, This Little Piggy). Try different ways of playing the games and see if your baby will try it with you. Hide behind furniture or doors for Peekaboo; clap blocks or pan lids for Pat-a-cake.

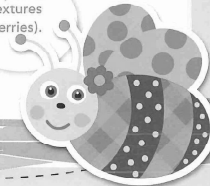
Tape a large piece of drawing paper to a table. Show your baby how to scribble with large nontoxic crayons. Take turns making marks on the paper. It's also fun to paint with water.

Make puppets out of a sock or paper bag—one for you and one for your baby. Have your puppet talk to your baby or your baby's puppet. Encourage your baby to "talk" back.

Babies enjoy push and pull toys. Make your own pull toy by threading yogurt cartons, spoons, or small boxes on a piece of yarn or soft string (about 2 feet long). Tie a bead or plastic stacking ring on one end for a handle.

This is the time your baby learns that adults can be useful! When your baby "asks" for something by vocalizing or pointing, respond to his signal. Name the object your baby wants and encourage him to communicate again—taking turns with each other in a "conversation."

Cut up safe finger foods (do not use foods that pose a danger of your baby's choking) in small pieces and allow your baby to feed himself. It is good practice to pick up small things and feel different textures (bananas, soft crackers, berries).



Excerpted from ASQ 3™ User's Guide by Jane Squires, Ph.D., Elizabeth Twombly, M.S.

www.agesandstages.com

Actividades ASQ

UN AÑO DE EDAD

¡AYÚDELE A SU BEBÉ A APRENDER Y A CRECER!

Haga estas divertidas y sencillas actividades con su hijo/a de un año—es una excelente manera de fomentar un desarrollo sano y de divertirse juntos a la vez.

Deje que su bebé le "ayude" durante sus tareas cotidianas. Incentive a su bebé a "traer" su vaso y su cuchara a la mesa a la hora de la comida, así como a "buscar" los zapatos y el abrigo para vestirse o a "traer" sus pantalones o pañales para que lo/la cambie. Es importante que su bebé aprenda a seguir instrucciones.

A los bebés les fascinan los juegos a esta edad ("Las palmititas", "Este cordito"). Haga diferentes variantes de estos juegos y vea si su bebé intenta hacerlos con usted. Escondase detrás de los muebles o puertas para jugar a las escondidas. Golpee un cubo o una lapadera con otra para mostrarle el juego de las palmititas.

Pegue una hoja grande de papel para dibujar a una mesa con cinta adhesiva. Enseñe a su bebé cómo hacer garabatos con crayones grandes que no sean tóxicos. Dibujen sobre el papel tomando turnos. También es divertido pintar con agua.

A los bebés les gusta jugar con juguetes que se puedan empujar y arrastrar. Haga su propio juguete para jalar uniendo cartones de yogur, carretes de hilo, o cajas pequeñas con una cuerda suave o trozo de estambre (de aproximadamente 2 pies o 60 centímetros de longitud). Ate un anillo de plástico o cuenta en uno de los extremos para que se pueda usar como asa.

Haga títeres con un calcetín o con una bolsa de papel—uno para usted y otro para su bebé. Haga que su títere le hable a su bebé o al títere de su bebé. Incentive a su bebé a "contestar".

¡Esta es la etapa en que su bebé aprende que los adultos pueden ser útiles! Cuando su bebé "le pida" algo por medio de vocalizaciones o señalándolo con el dedo, responda a lo que le pide. Nombre el objeto que su bebé quiere e incentive a que intente comunicarse nuevamente. Hable con ella tomando turnos en una "conversación".

Corte alimentos que sean seguros para comer con los dedos (no use comidas con las que se pueda sofocar o atragantar) en trozos pequeños y deje que su bebé coma solo. Es bueno que su bebé practique tomar cosas pequeñas con sus dedos y que sienta las diferentes texturas (plátanos, galletas blandas, frutas pequeñas).



Estas actividades provienen de la Guía del usuario ASQ 3™ de las autoras Jane Squires, Ph.D., Elizabeth Twombly, M.S.

www.agesandstages.com

ASQ:SE-2 Activities

FUN & EASY SOCIAL-EMOTIONAL ACTIVITIES

Try these activities with your 2-month-old—a great way to have fun together and support your child's social-emotional development.

AGE 2 MONTHS

Sing songs you remember from childhood to your baby. Hold your baby close in your arms or in a baby carrier. Gently dance with your baby.

With your baby on her back, take a tissue and wave it above your baby for her to see. Tissues also can fly, float, and tickle parts of your baby's body. See how your baby responds. If she fusses, then stop playing.

If your baby cries, find out what he needs. He is letting you know something with his cry. When you respond, he learns to trust you are there for him. You cannot spoil your baby at this age.

Hold your baby and put your face close to hers. Make silly faces. Smile at your baby. Stick out your tongue. Yawn. Wait a few seconds and see if she tries to repeat your actions back to you.

Step back from your baby so he cannot see you. Gently call his name. Watch what he does. Does he stop moving for a moment? Does he try to move his head toward your voice? Pick him up. Say, "Here I am."

Talk to your baby about what she is doing, seeing, hearing, and feeling. Say, "I am changing your diaper. You will like being nice and dry. I love you!"

Place interesting things close to her bed for her to look at. Hang objects or toys out of reach. Tape simple pictures from magazines on the wall.

Introduce new, safe* objects for your baby to explore. Simple objects such as plastic cups and big wooden spoons are all new to him.

*Be sure to review safety guidelines with your health care provider.



Excerpted from ASQ:SE-2™ User's Guide by Jane Squires, Ph.D., Diane Bricker, Ph.D., and Elizabeth Twombly, M.S. ©2009 Brookes Publishing. All rights reserved.

www.agesandstages.com

Actividades ASQ:SE-2

AGE 2 MESES

¡AYÚDELE A SU BEBÉ A APRENDER Y A CRECER!

Haga estas divertidas y sencillas actividades con su hijo/a de dos meses—es una excelente manera de fomentar un desarrollo sano y de divertirse juntos a la vez.

Cántele a su bebé las canciones de cuna que usted recuerda de su niñez. Tómelo en sus brazos y sosténgalo cerca de su cuerpo (puede usar un rebozo o cangurera). Baile suavemente con él.

Acueste a su bebé sobre su espalda. Tome un paño suave y muévelo de un lado a otro por encima de ella para que lo mire. Haga que el paño vuele, o que le haga cosquillas en diferentes partes de su cuerpo. Observe cómo responde su bebé. Si empieza a llorar, pare el juego.

Si su bebé está llorando, trate de averiguar qué es lo que necesita. Con su llanto le está comunicando algo. Cuando usted lo atiende, él empieza a confiar en que usted lo cuidará. La atención que usted le dé a esta edad no lo hará un niño mimado.

Sostenga a su bebé de manera que pueda verle la cara de cerca. Hágale caras divertidas, sonríale, saque la lengua y bostece. Espere unos segundos y observe si su bebé intenta imitarlo/la.

Póngase de manera que su bebé no lo/la vea. Con un tono dulce, llame su nombre y observe lo que hace. ¿Deja de moverse por un momentito? ¿Intenta girar la cabeza hacia donde oye su voz? Tómelo en sus brazos y dígame: "Aquí estoy".

Hable con su bebé sobre lo que ella hace, ve, escucha y siente. Dígame: "Estoy cambiándole el pañal. Te encantaré sentirte seca. ¡Te amo!"

Coloque objetos interesantes cerca de la cuna de su bebé de modo que los pueda mirar, pero asegúrese de colocarlos fuera de su alcance. Pegue ilustraciones sencillas de revistas en la pared.

Déle nuevos objetos que sean seguros* a su bebé para que los explore. Los objetos sencillos tales como vasos de plástico o cucharones de madera son todos nuevos para ella.

*Asegúrese de revisar las medidas de seguridad con su proveedor/a de servicios de salud.



Estas actividades provienen de la Guía del usuario ASQ:SE-2™ de las autoras Jane Squires, Ph.D., Elizabeth Twombly, M.S., Diane Bricker, Ph.D., y Elizabeth Twombly, M.S. ©2009 Brookes Publishing. Todos los derechos reservados.

www.agesandstages.com

ASQ:SE-2 Activities

FUN & EASY SOCIAL-EMOTIONAL ACTIVITIES

Try these activities with your 6-month-old—a great way to have fun together and support your child's social-emotional development.

AGE 6 MONTHS

Get down on the floor with your baby and play with him on his level. Look at toys, books, or objects together. Have fun, laugh, and enjoy your time together.

Learn your baby's special rhythms, and try to settle into a regular routine for eating, sleeping, and diapering. Talk to your baby about his routines. This will help your baby feel secure and content.

When your baby cries, respond to her. Whisper in her ear to quiet her. Hold her close and make soft sounds. This will help her know that you are always there and that you love her.

Bring your baby to new places to see new things. Go on a walk to a park or in the mall, or just bring him shopping. He will love to see new things while you keep him safe.

Use your baby's name when you dress, feed, and diaper him. Say, "Here is Dusty's finger. Here is Dusty's foot."

Let your baby begin to feed herself bits of food and use a spoon and a cup. She will begin to enjoy doing things herself.

Visit a friend who has a baby or young child. Stay close to your baby and let her know that these new people are okay. It takes a little time to warm up.

Bath time* is a wonderful time to have fun and be close with your baby. Sponges, plastic cups, and washcloths make simple, inexpensive tub toys. *Be sure to review safety guidelines with your health care provider.



Excerpted from ASQ:SE-2 User's Guide by Jane Squires, Ph.D., Diane Bricker, Ph.D., and Elizabeth Thornberry, M.S. ©2015 Brookes Publishing. All rights reserved.

www.agesandstages.com

Actividades ASQ:SE-2

¡AYÚDELE A SU BEBÉ A APRENDER Y A CRECER!

Haga estas divertidas y sencillas actividades con su hijo/a de seis meses—es una excelente manera de fomentar un desarrollo sano y de divertirse juntos a la vez.

AGE 6 MESES

Póngase en el suelo a un lado de su bebé y juegue con él a su altura. Miren juntos los juguetes, libros u otros objetos. Diviértanse, riñan y disfruten de su tiempo juntos.

Aprenda a reconocer el ritmo de actividad que tiene su bebé, e intente establecer una rutina para comer, dormir y cambiarle los pañales. Hable con él sobre su rutina. De esta manera, se sentirá seguro y contento.

Cuando su bebé esté llorando, atiéndala. Susúrrale palabras agradables al oído para calmarla. Abrácela y hágale sonidos suaves. De esta manera sabrá que usted la ama y que siempre la cuidará.

Lleve a su bebé a conocer nuevos lugares y a ver cosas nuevas. Pásense en el parque o en un centro comercial, o simplemente llévelo con usted cuando vaya de compras. Le encantará ver cosas nuevas mientras se sienta seguro con usted.

Deje que su bebé empiece a comer trocitos de comida sola. Dele una taza para niños y una cuchara. Le encantará empezar a hacer las cosas por sí misma.

Llame a su bebé por su nombre al darle de comer, vestirlo o cambiarle el pañal. Dígale: "Este es el dedo de Beto. Este es el piñito de Beto."

Visite a un amigo/a que tenga un bebé o niño pequeño. Quédesse cerca de su bebé y hágale saber que estas nuevas personas son amigos. Puede que necesite un tiempo para acostumbrarse a ellos.

La hora del baño* es un buen momento para jugar y estar cerca de su bebé. Las esponjas, tazas de plástico y toallitas son juguetes sencillos y económicos con los que puede jugar cuando lo bañe.

*Asegúrese de revisar las medidas de seguridad con su proveedor/a de servicios de salud.



Estas actividades provienen de la Guía del usuario ASQ:SE-2 de las autoras Jane Squires, Ph.D., Elizabeth Thornberry, M.S. y Diane Bricker, Ph.D., de la edición de marzo de 2015. Brookes Publishing. Todos los derechos reservados.

www.agesandstages.com

ASQ:SE-2 Activities

FUN & EASY SOCIAL-EMOTIONAL ACTIVITIES

Try these activities with your 1-year-old—a great way to have fun together and support your child's social-emotional development.

AGE 1

Play on the floor with your baby every day. Crawl around with her, or just get down and play on her level. She will really enjoy having you to herself.

Dance to music with your baby. Hold his hands while he bends up and down. Clap and praise him when he "dances" by himself.

Let your baby know every day how much you love him and how special he is—when he wakes up in the morning and when he goes to sleep at night.

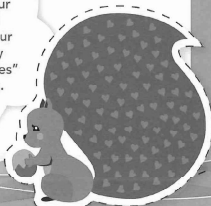
Play gentle tickle games with your baby, but make sure to stop when she lets you know she has had enough. Watch her carefully and you will know.

When you are dressing or diapering your baby, talk about her body parts and show her your body parts. Say, "Here is Daddy's nose. Here is Destiny's nose."

Go on a walk to a park or a place where children play. Let your baby watch them and visit a little if he is ready.

Twirl your baby around. He will enjoy a little rough-and-tumble play, but make sure you stop when he has had enough.

Sit on the floor with your baby and roll a ball back and forth. Clap your hands when your baby pushes the ball or "catches" the ball with his hands.



Excerpted from ASQ:SE-2 User's Guide by Jane Squires, Ph.D., Diane Bricker, Ph.D., and Elizabeth Thornberry, M.S. ©2015 Brookes Publishing. All rights reserved.

www.agesandstages.com

Actividades ASQ:SE-2

ACTIVIDADES SENCILLAS Y DIVERTIDAS PARA EL DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL. Haga estas divertidas y sencillas actividades con su hijo/a de un año—es una excelente manera de fomentar un desarrollo socio-emocional sano y de divertirse juntos a la vez.

UN AÑO DE EDAD

Póngase en el suelo a jugar con su bebé todos los días. Gatee con ella, o simplemente siéntese cerca de ella en el suelo para que esté a su altura. Le encantará pasar estos momentos a solas con usted.

Ponga música y baile con su bebé. Tome sus manos y deje que él se mueva hacia arriba y hacia abajo. Aplauda y féstéjelo cuando él "baila" solito.

Deje que su bebé seleccione sus propios alimentos, ropa, juguetes y actividades la mayor parte del tiempo. Le encantará poder escoger por sí misma.

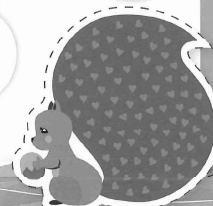
Hágale cosquillas a su bebé, pero asegúrese de hacerlo suavemente y de dejar el juego si su bebé se muestra molesta. Obsérvela cuidadosamente para saber si está disfrutando el juego.

Cuando usted vista a su bebé o le cambie el pañal, hable con ella sobre las partes de su cuerpo. Nombre las partes de su propio cuerpo y dígale: "Esta es la nariz de papá. Esta es la nariz de María".

Lleve a su bebé a dar un paseo al parque o a un sitio donde haya otros niños jugando. Deje que su bebé los observe y que se les acerque si quiere.

Tome a su bebé de las manos y hágala girar. Le encantará un poco de juego brusco, pero asegúrese de parar si nota que su bebé se cansa del juego.

Siéntese en el suelo frente a su bebé y rueda una pelota hacia él. Aplauda cuando su bebé empuje la pelota o la "agarre" con sus manos.



Estas actividades provienen de la Guía del usuario ASQ:SE-2 de las autoras Jane Squires, Ph.D., Diane Bricker, Ph.D., y Elizabeth Thornberry, M.S. ©2015 Brookes Publishing. Todos los derechos reservados.

www.agesandstages.com

Fine Motor /Habilidad de Motricidad Fina

Activity #1

Snowman

Winter fun!

Materials: White construction paper, toilet paper rolls, and materials to decorate your snowman (see image below)

- Help your toddler choose colors and decorating items
- Use white construction paper to cover toilet paper rolls.
- Use buttons for eyes and mouth.
- Together create different snowman.

¡Diversión de invierno!

Materiales: cartulina blanca, rollos de papel higiénico y materiales para decorar su muñeco de nieve (vea la imagen a continuación)

- Ayude a su niño a elegir colores y artículos de decoración.
- Use papel de construcción blanco para cubrir los rollos de papel higiénico.
- Use botones para ojos y boca. Juntos crean diferentes muñecos de nieve.



Activity #2

Textures

Materials: Egg carton, different fabrics and textures. See images for ideas.

You can help your infant sort materials or narrate what they do.

For example, "Do you like how that feels? It's very soft."

Continue talking and naming items as your baby explores.

Texturas

Materiales: Cartón de huevos, diferentes tejidos y texturas. Vea las imágenes para obtener ideas.

Puede ayudar a su bebé a clasificar los materiales o narrar lo que hacen. Por ejemplo, "¿Te gusta cómo se siente? Es muy suave".

Continúe hablando y nombrando elementos mientras su bebé explora.



Activity #3

Shapes:

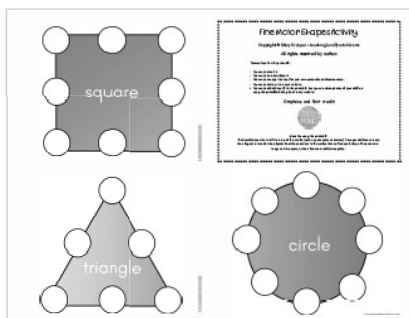
Ideas for using this printable:

Find small pieces that will fit on top of the circles (pompoms or buttons). Younger children can use their fingers to transfer the objects from the container to the circles that outline each shape. Then, move to tongs and tweezers, as their fine motor skills strengthen.

Figuras:

Ideas para usar este imprimible:

Busque piezas pequeñas que quepan encima de los círculos (como pompones o botones). Los niños más pequeños usan sus dedos para transferir los objetos del contenedor a los círculos que delimitan cada forma. Luego, use tenazas y pinzas, ya que fortalecen sus habilidades motricidad fina.



Page/Pagina
13

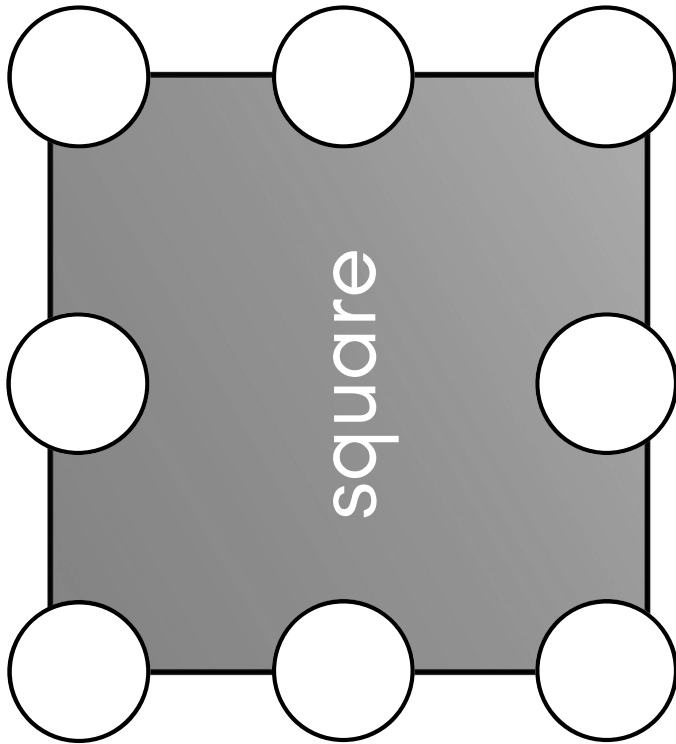
Activity #4

Color the Snow Flakes

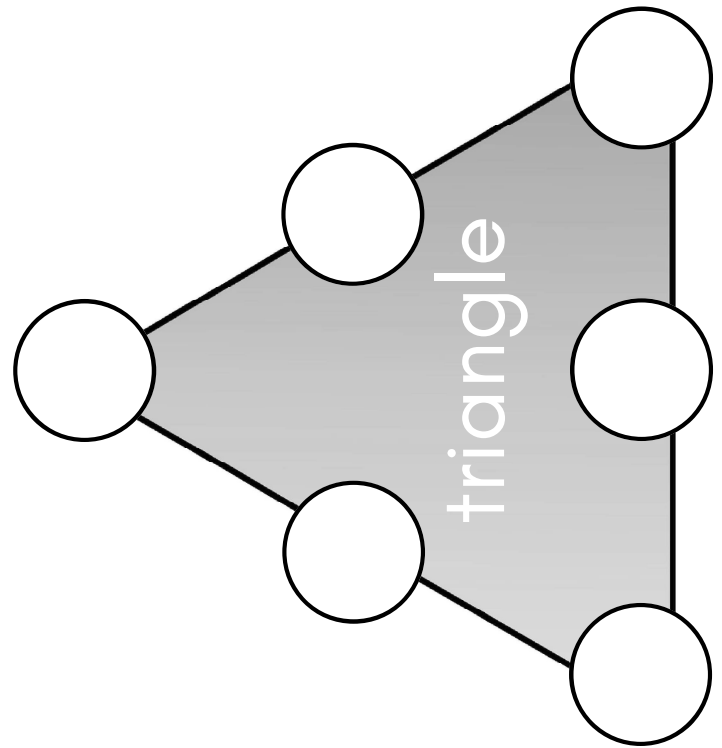
Colorea los copos de nieve



Page/Pagina 14



© TEACHING2AND3YEAROLDS.COM



© TEACHING2AND3YEAROLDS.COM

Fine Motor Shapes Activity

Copyright © Sheryl Cooper – teaching2and3yearolds.com

All rights reserved by author.

Terms of use for this printable:

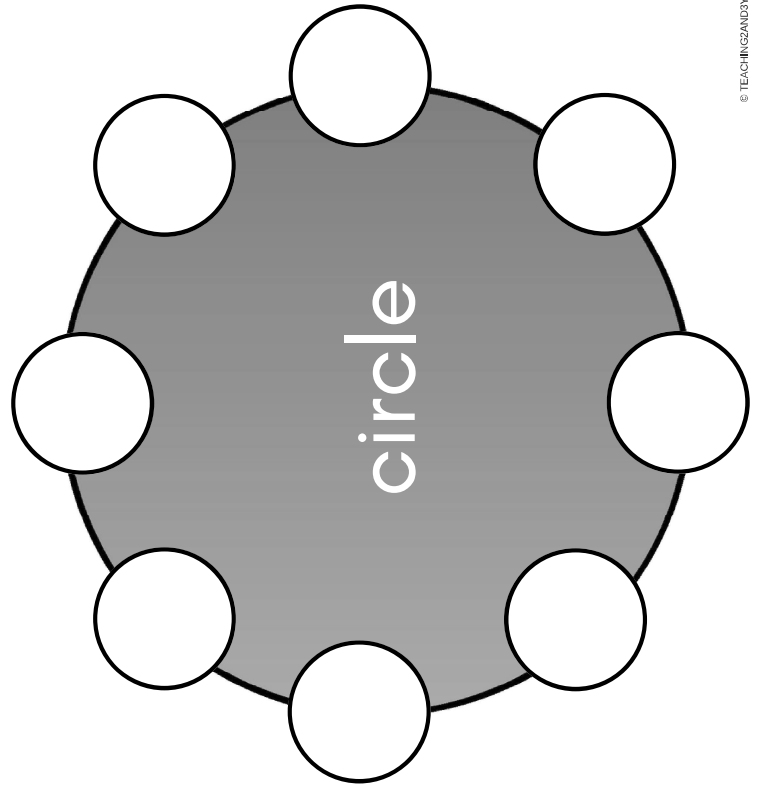
- You may not sell it.
- You may not redistribute it.
- You may not copy it except for your own personal and classroom use.
- You may not store it on your website.
- You may not link directly to this printable, but you can share photos of your children using the printable, linking back to my website.

Graphics and Font credit:

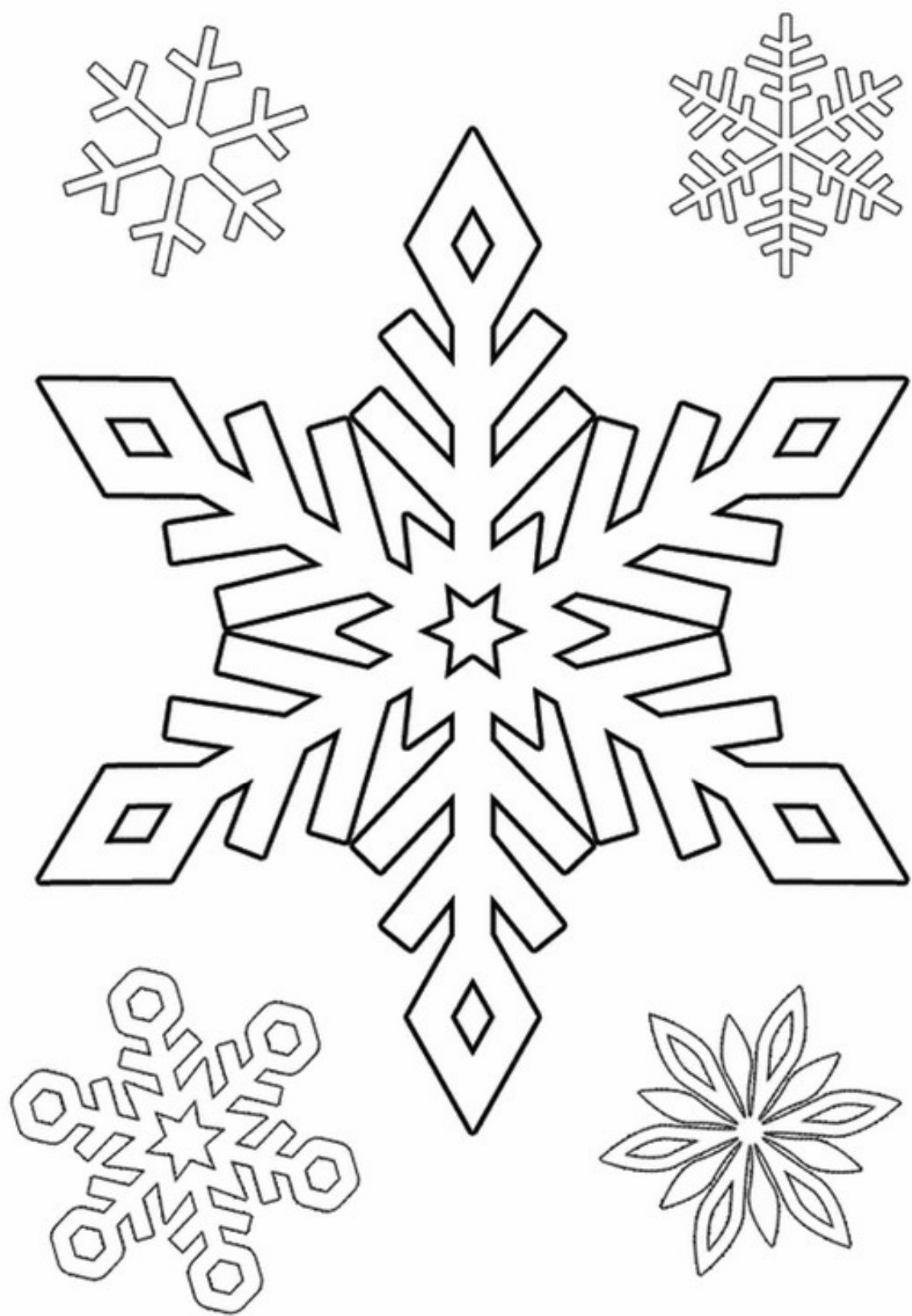


Ideas for using this printable:

Find small pieces that will fit on top of the circles (such as pom poms or buttons). Younger children can use their fingers to transfer the objects from the container to the circles that outline each shape. Then, move to tongs and tweezers, as their fine motor skills strengthen.



© TEACHING2AND3YEAROLDS.COM



Activity #1

Snow man Pizza

- English muffin or bagel
- Pizza sauce or pasta sauce
- Mozzarella cheese (or your favorite cheese)
- Toppings to your preference

Instructions:

1. Preheat oven to 350 degrees
2. Separate your English Muffin
3. Add sauce evenly
4. Add all your toppings (see image below for a snowman pattern or make your own)
5. Place in oven for 10-15 minutes until cheese is melted or until you achieve your desired crunch!



Pizza de hombre de nieve

- English Muffin o bagel
- Salsa para pizza o salsa para pasta
- Queso mozzarella (o su queso favorito)
- Coberturas a su preferencia

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados
2. Separa tú English Muffin o bagel
3. Agregue la salsa de manera uniforme
4. Agregue todos sus ingredientes (vea la imagen a continuación para crear un de muñeco de nieve o haga otro diseño)
5. Coloque en el horno por 10-15 minutos hasta que el queso se derrita o hasta que logre el crujido deseado.

Activity #2

Fruit Salad

Make a fruit salad for lunch. You can use any favorite fruits such as grapes, bananas, apples, and oranges. Your child will enjoy washing, peeling, and scooping the fruit into a bowl.

She could even help slice a soft fruit such as a banana with a butter or plastic knife. Add things to the salad that sound yummy such as yogurt or nuts. Your child can practice using a spoon and fork as she helps make and serve the fruit salad.

Ensalada de Frutas

Prepara una ensalada de frutas para el almuerzo. Puede usar cualquier fruta favorita como uvas, plátanos, manzanas y naranjas. A su hijo le gustará lavar, pelar y colocar la fruta en un plato.

Incluso podría ayudar a cortar una fruta blanda, como un plátano, con un cuchillo de plástico. Agregue cosas a la ensalada que suenen deliciosas, como yogur o nueces. Su hijo puede practicar usando una cuchara y un tenedor mientras ayuda a preparar y servir la ensalada de frutas.



Activity #3

Theme Tasting Day

Offer different kinds of healthy foods to try on a special theme day. For example, on healthy apple day offer green apples, red apples, dried apples, pureed apple and canned apples.

Día de degustación temática

Ofrezca diferentes tipos de alimentos saludables para probar en un día temático especial. Por ejemplo, en un día saludable de la manzana, ofrezca manzanas verdes, manzanas rojas, manzanas secas, manzanas en puré y manzanas enlatadas.



Activity #4

Terrific Bean Taco Recipe Taco Rico De Frijoles Page/Pagina - 16

USDA ChooseMyPlate
U.S. Department of Agriculture

Terrific Bean Taco

Make: 2 servings

Quick and easy taco, perfect for an active lifestyle! Most, but not all, ingredients are listed below. You can adjust the recipe to your liking.

Ingredients

- 1 cup bean, drained
- 1/2 cup corn, drained
- 1/2 cup shredded cheese
- 1/2 cup salsa
- 1/2 cup shredded lettuce
- 1/2 cup shredded carrots
- 1/2 cup shredded tomatoes
- 1/2 cup shredded onions
- 1/2 cup shredded jalapeños
- 1/2 cup shredded cilantro

Directions

1. Set the oven to 350 degrees.
2. Mix the beans, corn, and cheese.
3. Spread the bean mixture in a bowl that is 10 inches in diameter.
4. Sprinkle with shredded cheese, salsa, shredded tomatoes and jalapeños, as desired.

Notes

- Lactose
- Gluten
- Soy

Source: University of Minnesota, Cooperative Extension Service, Family Living Program

USDA ChooseMyPlate
U.S. Department of Agriculture

Taco Rico de Frijoles

Make: 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de frijoles, escurridos
- 1/2 taza de maíz, escurrido
- 1/2 taza de queso rallado
- 1/2 taza de salsa
- 1/2 taza de lechuga rallada
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de tomates rallados
- 1/2 taza de cebolla rallada
- 1/2 taza de cilantro rallado

Preparación

1. Preheate the oven to 350 degrees.
2. Mix the beans, corn, and cheese.
3. Spread the bean mixture in a bowl that is 10 inches in diameter.
4. Sprinkle with shredded cheese, salsa, shredded tomatoes and jalapeños, as desired.

Notas

- Lactosa
- Gluten
- Soja

Origen: Universidad de Minnesota, Servicio de Extensión Cooperativa, Programa de Vida Familiar

Nutrition Information
Terrific Bean Taco (1 of 2 servings)

Nutrient	Amount
Total Fat	10g
Sodium	100mg
Total Carbohydrate	20g
Dietary Fiber	5g
Sugars	10g
Protein	10g

MyPlate Food Groups

Grains: 1/2 cup
Vegetables: 1/2 cup
Fruits: 1/2 cup
Protein: 1/2 cup
Dairy: 1/2 cup

Información Nutricional
Taco Rico de Frijoles (1 of 2 servings)

Nutriente	Cantidad
Grasas Totales	10g
Sodio	100mg
Carbohidratos Totales	20g
Fibra Dietética	5g
Azúcares	10g
Proteína	10g

MIPLATE Grupos de Alimentos

Cereales: 1/2 taza
Verduras: 1/2 taza
Frutas: 1/2 taza
Proteína: 1/2 taza
Lácteos: 1/2 taza

Terrific Bean Taco

Makes: 8 servings

Quick and easy tacos, perfect for an easy weeknight meal. You can use homemade refried beans or canned refried beans for this recipe.

Ingredients

- 1 onion (small, chopped)
- 2 teaspoons vegetable oil
- 2 cups refried beans
- 8 taco shells (or flour tortillas, wheat or white)
- 1/4 head of lettuce (chopped)
- 2 tomatoes (chopped)
- 1 cup cheese (shredded)
- taco sauce (optional)

Directions

1. Stir fry chopped onion in vegetable oil.
2. Stir in refried beans. Heat thoroughly.
3. Spread refried bean mixture in taco shell or on tortilla.
4. Sprinkle with shredded cheese, lettuce, chopped tomatoes and taco sauce, as desired.

Notes

Learn more about:

- Lettuce
- Onions
- Tomatoes

Source: University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, A Family Living Program

Taco Rico de Frijoles

Hace: 8 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña picada
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 2 tazas frijoles refritos
- 8 tortillas de harina, de maíz o de trigo
- 1/4 lechuga – picada
- 2 tomates picados
- 1 taza de queso rallado
- Salsa de taco (opcional)

Preparación

1. Sofría la cebolla picada en el aceite vegetal.
2. Integre los frijoles refritos. Caliente bien.
3. Extienda la mezcla de los frijoles refritos sobre las tortillas.
4. Espolvoree el queso rallado, lechuga, tomates picados y salsa para taco al gusto.

Notas

Origen: University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, A Family Living Program

Nutrition Information

Serving Size: 1/8 of recipe (155g)

Nutrients	Amount
Total Calories	185
Total Fat	9 g
Saturated Fat	4 g
Cholesterol	15 mg
Sodium	397 mg
Carbohydrates	19 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	2 g
Added Sugars included	0 g
Protein	8 g
Vitamin D	0 mcg
Calcium	152 mg
Iron	2 mg
Potassium	390 mg

N/A - data is not available

MyPlate Food Groups



MyPlate Food Group	
Vegetables	3/4 cups
Grains	1/2 ounces
Protein Foods	1 1/2 ounces
Dairy	1/4 cups

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/8 de la receta (155g)

Nutrientes	Cantidad
Calorias	185
Grasa Total	9 g
Grasa Saturada	4 g
Colesterol	15 mg
Sodio	397 mg
Total Carbohidrato	19 g
Fibra Dietética	4 g
Azúcares Total	2 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	8 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	152 mg
Hierro	2 mg
Potasio	390 mg

N/A - los datos no están disponibles

MiPlato Grupos de Alimentos



MiPlato Grupos de Alimentos	
Vegetales	3/4 tazas
Granos	1/2 onzas
Proteína	1 1/2 onzas
Lácteo	1/4 tazas

Problem Solving / Solución de Problema

Activity #1



Rhythm:

One of the earliest "math experiences" a baby will ever have is through music. That's because beats, rhythms, and melodies can actually help teach early math skills!

Simply rocking your baby and patting his back while you sing a song helps your baby experience rhythmic patterns through sound and touch.

El ritmo:

Una de las experiencias más tempranas de matemáticas, que tiene un bebe, es por medio de la música. El ritmo, base y melodías les ayuda a desarrollar destrezas matemáticas.

Simplemente mesa a su bebe y al ritmo de la música dele palmaditas en la espalda mientras cantas la canción. Esto ayudara al bebe sentir el patrón del ritmo en las música.

Activity #2

Music Patterns

When your baby is awake, offer a rattle and shake it along to the beat of a song like "Row, Row, Row Your

Boat." As you sing faster, shake the rattle quickly, then slow down your singing and shake at a slower pace.

This activity introduces the concept of patterns and the difference between slow and fast.

Moverse con Platos de Papel:

Cuando su bebe este despierto, ofrécele un juguete que haga ruido como una maraca, y sacúdelo al ritmo de una canción para niños.

Si la música va más rápido mantén el ritmo con la maraca y su canto. Esta actividad introduce la diferencia de rápido y lento.



Activity #3

Sing and Dance:

Sing and dance to music – any music! Let your baby watch you move to the rhythm and words of the song.

You can gently move your baby's arms and legs to mimic your movements or make his own dance moves too!

Watch as he starts to try to copy you too – the more you do it, the more he'll want to try it on his own, too!

Canta y Baila:

Canta y baila con la música-cualquier música. Deje que su bebe la vea bailar al ritmo de la canción y que escuche las palabras de la canción.

Puede mover los brazo y piernas del bebe como si estuviera bailando con usted.

Pronto te comenzara a imitar y lo más que practiquen más independiente se volverá.



Activity #4

Move!

As you sway to the music, you may find yourself tapping things to make them like instruments.

Encourage your baby to do the same – his tummy could be a drum, his hands can clap to the beat, and his feet can stomp to the rhythm of the song.

Muévete

Mientras estas disfrutando y balando con la música, puede que se encuentre usando objetos como si fueran instrumentos.

Ensénale a su bebe que lo haga también (que toque una mesa al ritmo de la música).

Él bebe puede usar su pansita como un tambor, puede aplaudir, oh mover su piernas contra el piso.



Gross Motor /Habilidad de Motricidad Gruesa

Activity #1

Snowman bowling

Materials:

- Empty water bottles
- Cotton balls
- Markers or Stickers to make Snowman faces

Have your child stuff cotton into water bottles and replace the cap. Decorate the bottles with markers or taped decorated paper. Arrange the bottles in bowling formation and have your child roll a small ball to knock them down.



Bolos de muñeco de nieve

Materiales:

- Botellas de agua vacías
- Bolas de algodón
- Marcadores o pegatinas para hacer caras de muñeco de nieve

Haga que su hijo meta algodón en botellas de agua y vuelva a colocar la tapa. Decora las botellas con marcadores o papel decorado con cinta adhesiva. Coloque las botellas en forma de bolos y haga que su hijo haga rodar una pequeña bola para derribarlas.

Activity #2

Strength building

Let your small baby lie with his chest on the towel roller with his arms over it. His hands must be flat on the floor.

Support his pelvis and hips, and gently push him forward over the roller. At first, help him to move his own hands forward for supporting his upper body. Be careful not to roll over his hands.

Attract his attention with a toy to encourage him to move his hands.



<https://www.woelwater.com/post/gross-motor-for-babies>

Fortalecimiento de la Fuerza

Deje que su bebe se acueste boca bajo con una toalla enrollada. Sus manos deben tocar el piso plano.

Provea soporte poniendo sus manos en sus caderas y mueve al bebe hacia delante sobre la toalla.

Al principio ayúdelo a sostenerse con sus manos. Atraiga su atención con un juguete, para que él bebe se mueva solo.

Activity #3

Obstacle course:

Get created at home by finding materials to create an obstacle course.

Examples:

- Yarn, pillows, chairs, scarves, toys, etc.

Rearrange your living room or their room and watch the fun begin. See Example below:



Pista de obstáculos:

Usando materiales que tenga en casa crea una carrera de obstáculos.

Ejemplos:

- Hilo, almohadas, sillas, bufandas, juguetes, etc.

Reorganice su sala o la habitación del niño y observe cómo comienza la diversión. Vea el ejemplo a continuación:

Activity #4

Balloon Fun!

Materials:

- Balloons
- Fill as many balloons as you can with air. Play with your infant by tossing it up and watching if fall. Toddler enjoy throwing balloons at each other get creative and watch the fun begin! Older children will also enjoy this game.



Diversión con globos!

Materiales:

- Globos
- Llena tantos globos como puedas con aire. Juegue con su bebé arrojándolo hacia arriba y observando cómo se cae. ¡Los niños pequeños disfrutan lanzándose globos unos a otros, sean creativos y miren cómo comienza la diversión! Los niños mayores también disfrutarán de este juego.

Activity #1

Naming Game

Play the naming game. Name body parts, common objects, and people. This lets your baby know that everything has a name and helps her begin to learn these names.

Juego de nombres

Juega al juego de nombres. Nombrar partes del cuerpo, objetos comunes y personas. Esto le permite a su bebé saber que todo tiene un nombre y le ayuda a empezar a aprender estos nombres.



Guess who?

Activity #2

Think of a family member or friend that your child knows. Your child will try to guess who you are thinking of by asking yes or no questions. For example, "Do they have brown eyes?" "Are they a girl?" or "Does your person have long hair?"

- You can ask open-ended questions, such as "What color hair does your character have?" or "What color are their eyes?" Your opponent can only respond to your question with a yes or no answer.
- "Do they have glasses?" "Does she have a brother?" and "Do they like Spiderman?" are more

¿Adivina quién?

Piense en un familiar o amigo que su hijo conozca. Su hijo intentará adivinar en quién está pensando haciendo preguntas de sí o no. Por ejemplo, "¿Tienen ojos marrones?" "¿Es una niña?" o "¿Tu persona tiene cabello largo?"

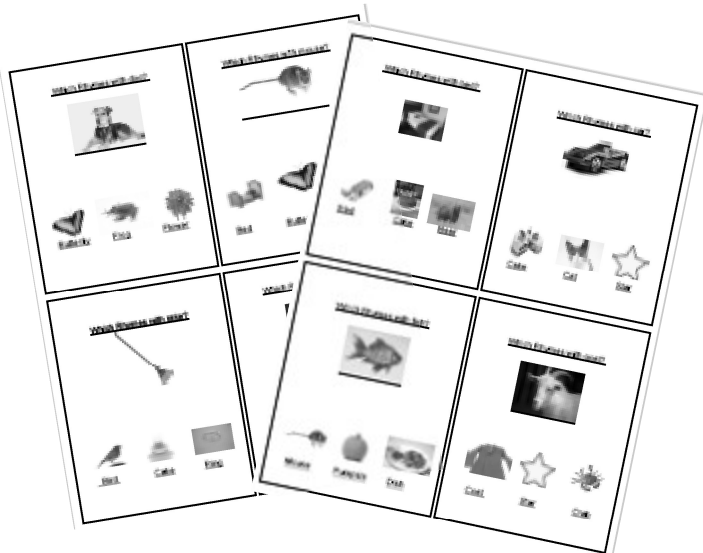
- Puedes hacer preguntas abiertas, como "¿Qué color de cabello tiene tu personaje?" o "¿De qué color son sus ojos?" Tu oponente solo puede responder a tu pregunta con un sí o un no.
- "¿Tienen gafas?" "¿Tiene un hermano?" y "¿Les gusta Spiderman?" son más buenas preguntas para hacerle a su hijo.



Activity #3

Rhyming Game Juego de Rimas

Page 20-21



Parent will name all items to older toddlers 30 months + and help them repeat the words.

Padres nombraran todos los objetivos y cual rima con bebés de 30 meses o mas y ayudarles a que repitan las palabras.

Activity #4

I love books!

Choose your child's favorite book. Read together and point out different objects in each picture. Allow your child to make comments and ask questions.

¡Me encantan los libros!

Elija el libro favorito de su hijo. Lean juntos y señalen diferentes objetos en cada imagen. Permita que su hijo haga comentarios y haga preguntas.



Which Rhymes with dog?



Butterfly

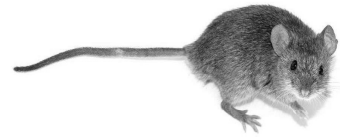


Frog



Flower

Which Rhymes with mouse?



Bed



Butterfly

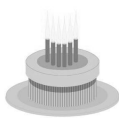


House

Which Rhymes with rake?



Bird

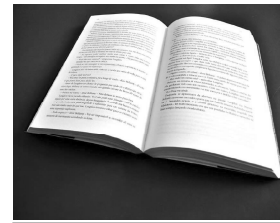


Cake



Ring

Which Rhymes with book?



Crab



Cook



Bee

Which Rhymes with bed?



Sled



Cake



Bear

Which Rhymes with car?



Cake



Cat



Star

Which Rhymes with fish?



Mouse



Pumpkin



Dish

Which Rhymes with goat?



Coat



Star



Crab

