

HAPPY NEW YEAR!



Distance Learning: Hands-On Booklet for January 2021

Aprendizaje a Distancia: Librillo para Enero 2021

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.



Horarios y Rutinas



Ejemplo Programas/Rutinas de niños pequeños

Comida/Bocadillo

Tiempo de aprendizaje

>Reúna los materiales: Cuaderno K@H, machila, 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 machila.

>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

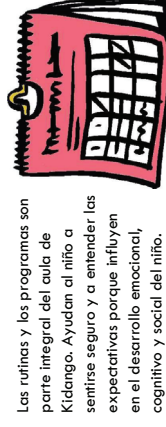
Tiempo de aprendizaje

> Reúna los materiales: Cuaderno K@H, machila, 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.

My K@H Daily Schedule!

Good Morning!

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Goodnight!

☐ _____

kidango
Educating Children,
Inspiring Our Future



Kidango@Home

**Hands-On Distance
Learning
January 2021**

PRESCHOOL

Draw a
😊
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 Personal/ Social Activity P. 9
4 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Fine Motor Activity P. 8	5 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Problem- solving Activity P. 8 #3, 10 #2, 12 #4	6 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Nutrition Activity P. 13	7 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Gross Motor Activity P. 10	8 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Communica- tion Activity P. 12
11 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Personal/ Social Activity P. 9	12 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Nutrition Activity P. 13	13 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Nutrition Activity P. 10	14 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Problem – solving Activity P. 8 #3, 10 #2, 12 #4	15 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Fine Motor Activity P. 8
18 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Problem- solving Activity P. 8 #3, 10 #2, 12 #4	19 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Personal/ Social Activity P. 9	20 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Communica- tion Activity P. 12	21 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Fine Motor Activity P. 8	22 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Gross Motor Activity P. 10
25 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Nutrition Activity P. 13	26 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Gross Motor Activity P. 10	27 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Communication Activity P. 12	28 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Personal/ Social Activity P. 9	29 ◇ Read Book of the Week ◇ Pick a Journal Question ◇ Choose a Fine Motor Activity P. 8

MI K@H PROGRAMA!

Buenos Días!



Buenos Noches!

kidango
Educating Children,
Inspiring Our Future



Kidango@Home

La Educación a Distancia Hands-On Enero 2021

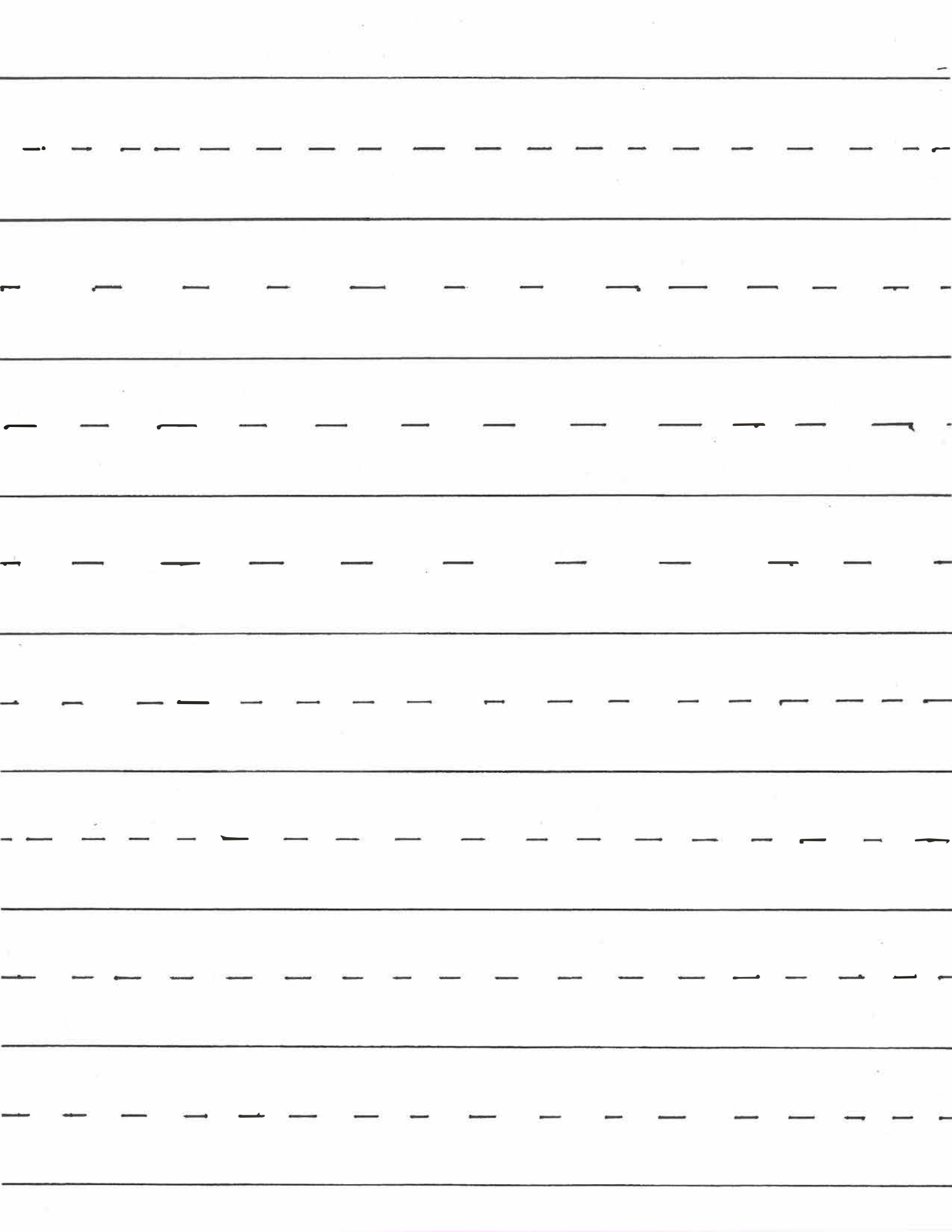
PRESCOLAR

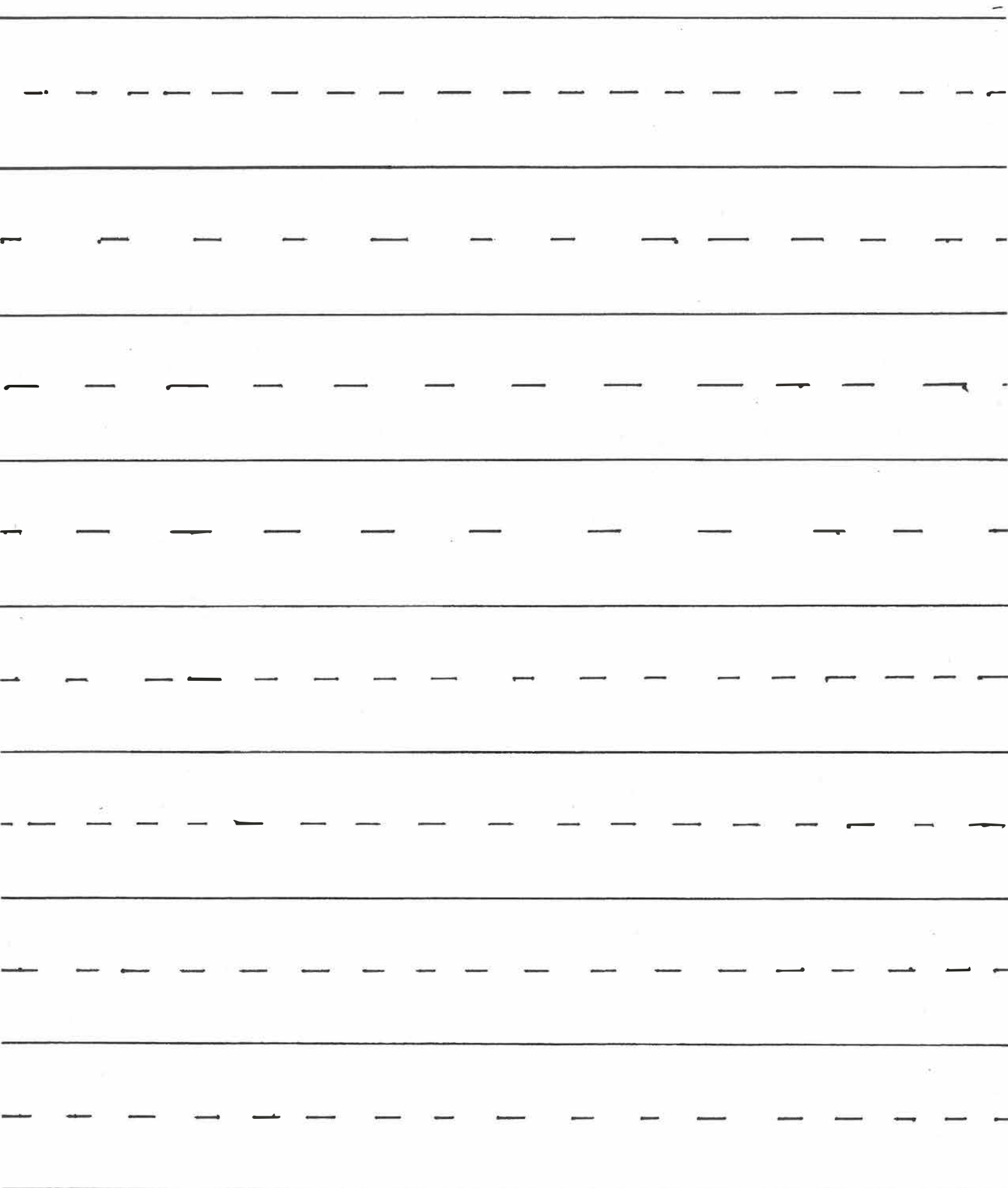
Draw a



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 personal/social P. 9				
4 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de motricidad fina P. 8	5 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de resolución de problemas P. 8 #3, 10 #2, 12 #4	6 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de nutrición P. 13	7 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de motricidad gruesa P. 10	8 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de comunicación P. 12
11 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad personal/social P. 9	12 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de nutrición P. 13	13 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de motricidad gruesa P. 10	14 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de resolución de problemas P. 8 #3, 10 #2, 12 #4	15 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de motricidad fina P. 8
18 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de resolución de problemas P. 8 #3, 10 #2, 12 #4	19 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad personal/social P. 9	20 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de comunicación P. 12	21 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de motricidad fina P. 8	22 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de motricidad gruesa P. 10
25 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de nutrición P. 13	26 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de motricidad gruesa P. 10	27 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de comunicación P. 12	28 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad personal/social P. 9	29 Leer libro de la semana Escoger una pregunta de diario Elegir una actividad de motricidad fina P. 8





Fine Motor Skills /Habilidad de Motricidad Fina

Activity #1

Arrange Buttons

Materials:

- Spaghetti Noodles
- Play doe
- Large Buttons

While supervising your child, provide the materials above. Show them how to use the materials in different ways.

See image below.



Organizar botones

Materiales:

- Fideos espaguetis
- Juega cierva
- Botones grandes

Mientras supervisa a su hijo, proporcione los materiales anteriores.

Muéstreles cómo usar los materiales de diferentes maneras.

Vea la imagen a continuación.

Activity #2

Yarn is fun!

Materials:

- Yarn or string
- Whole puncher
- Construction paper or cardboard

Punch holes into the construction paper or cardboard (like a cereal box), and show your child how to sew the yarn or string into the paper (see images below).

Allow them to try on their own. To keep their art tape the end of yarn to the paper.

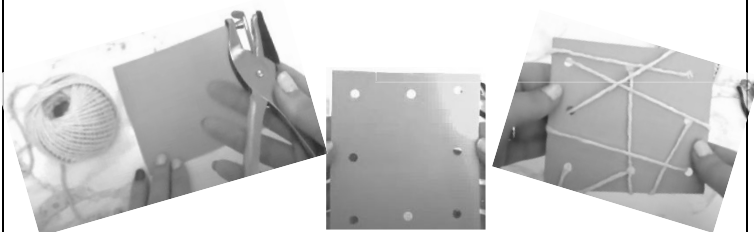
¡El hilo es divertido!

Materiales:

- Hilo o hilo
- Golpeador completo
- Cartón o cartulina

Haga agujeros en el papel de construcción o cartón (como una caja de cereal) y enséñele a su hijo cómo coser el hilo o la cuerda en el papel (vea las imágenes a continuación). Permítales que lo prueben por su cuenta.

Para mantener su arte, pegue el extremo del hilo al papel.



Activity #3

Baby fun

Materials:

- Paper towel role
- Cotton balls or play doe
- Tape

As shown in the image below, tape a paper towel role onto the wall or any surface your baby can reach.

Give them cotton balls, or any material they can push through the paper towel role.

For older children add more as shown in the picture.



Materiales:

- Papel toalla de papel
- Bolas de algodón u otro juguete
- Cinta

Como se muestra en la imagen de abajo, pegue con cinta adhesiva una toalla de papel en la pared o en cualquier superficie que su bebé pueda alcanzar.

Deles bolas de algodón o cualquier material que puedan empujar a través del rollo del papel toalla. Para niños mayores agregue más como se muestra en la imagen.



Diversión para Bebe

Activity #4

Sensory Board

Materials:

- Cardboard from a box or poster
- Baby wipes lids
- Different types of material like rope, cotton balls, a sponge, sand paper etc.

Create a sensory board using the lids of baby wipes. As you can see in the image below, glue them to a cardboard, and with each glue different materials your baby can explore.



Tablero sensorial

Materiales:

- Cartón de una caja o póster
- Toallitas húmedas para bebés
- Diferentes tipos de materiales como cuerda, bolas de algodón, esponja, papel de lija, etc.

Crea un tablero sensorial usando las tapas de las toallitas húmedas para bebés. Como puedes ver en la imagen de abajo, pégalos a un cartón y con cada pegamento diferentes materiales que tu bebé puede explorar.



Personal Social / Personal Social

Activity #1

Share Stories

"Tell your child a simple story about something she did that was funny or interesting. See if your child can tell a different story about herself. "

For added fun, take out the construction paper, scissors, glue and more. Turn it into a story book.



Comparta cuentos

"Cuéntele a su hija una historia sencilla sobre algo chistoso o interesante que ella haya hecho. Pídale que cuente otra historia sobre sí misma.

Para más diversión, busque papel de construcción, tijeras, pega y más. Crea un libro sobre el cuento que compartió.

Communication and Personal Social Activity
Actividad de Comunicación y Personal Social

Activity #2

Follow the Leader

Materials:

- You or an older sibling
- Samples movements on page 1.

Instructions:

- Turn on some fun music and start off your activity by dancing, being silly and moving around. This will a warm up.
- Use examples on page 1; tell your child to follow the leader then take turns.
- Allow your child to be the leader as well.

Sigue el Líder

Materiales:

- Tú o un hermano mayor
- Muestras de movimientos en la página 1.

Instrucciones:

- Ponga música divertida y comience su actividad bailando, haciendo el tonto y moviéndose. Esto hará que se caliente.
- Utilice ejemplos en la página 1; dígame a su hijo que siga al líder y luego turnarse.
- Permita que su hijo también sea el líder.



Gross Motor and Personal Social Activity
Actividad Motricidad Gruesa y Personal Social

Activity #3

Emotion Masks

Materials:

- Paper plates
- Markers or crayons
- Glue and wooden sticks

With your child, create masks representing different emotions.

Give them an example, "mommy feels happy when ____." Ask your child what makes them scared, angry etc.



Máscaras de emoción

Materiales:

- Platos de papel
- Marcadores o crayones
- Pegamento y palos de madera

Con su hijo, cree máscaras que representen diferentes emociones.

Dales un ejemplo, "mami se siente feliz cuando ____." Pregúntele a su hijo qué lo asusta, enoja, etc.



Communication and Personal Social Activity
Actividad de Comunicación y Personal Social

Activity #4

Dinner time!

"At dinner time, let family members talk about their day. Help your child talk about her day.

Ask, "Sandra, what did we do today? Make sure questions cannot be answered with a simple yes or no.

¡ A Cenar!

"Escuche a otros miembros de la familia hablar sobre su jornada a la hora de la comida. Ayúdele a su hija a hablar de lo que ella hizo ese día.

Pregunte: "Sandra, ¿qué hicimos hoy? Asegúrese de que las preguntas no se puedan responder con un simple sí o no.



Communication and Personal Social Activity
Actividad de Comunicación y Personal Social

Gross Motor Skills / Desarrollo de Motricidad Gruesa

Activity #1

Bean Bag Toss

Materials:

- Laundry basket or box
- Socks
- Beans

Push aside some furniture, to avoid breaking anything of value. Set out a laundry basket and use balled up sock (or fill them with beans) s to practice throwing and accuracy. To increase difficulty, use some yarn or string to pull and move the basket slowly while your child tries to throw the balled up socks into the basket.

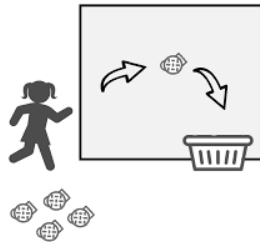


Lanzamiento de bolsa de frijoles

Materiales:

- Cesta o caja de lavandería
- Calcetines
- Frijoles

Haga a un lado algunos muebles, para evitar romper algo de valor. Coloque una canasta de ropa sucia y use calcetines enrollados (o llénelos con frijoles) para practicar el lanzamiento y la precisión. Para incrementar dificultad, use un poco de hilo o cuerda para mover la canasta lentamente, mientras su hijo intenta arrojar los calcetines enrollados en la canasta.



Activity #2

Follow the Leader

Materials:

- You or an older sibling
- Samples movements on page 10.

Instructions:

- Turn on some fun music and start off your activity by dancing, being silly and moving around. This will a warm up.
- Use examples on page 10; tell your child to follow the leader then take turns.
- Allow your child to be the leader as well.

Sigue el Líder

Materiales:

- Tú o un hermano mayor
- Muestras de movimientos en la página 10.

Instrucciones:

- Ponga música divertida y comience su actividad bailando, haciendo el tonto y moviéndose. Esto hará que se caliente.
- Utilice ejemplos en la página 10; dígame a su hijo que siga al líder y luego turnarse.
- Permita que su hijo también sea el líder.



Gross Motor and Problem Solving Activity
Actividad de Motricidad Gruesa y Resolución de Problemas

Soft Obstacle Course

Activity #3

Materials:

- Pillows, blankets, stuffed animals and other soft materials.

Create a safe obstacle course for crawlers to walkers.

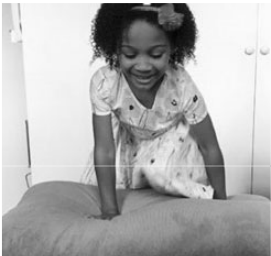
Create a space your baby /toddler can explore while developing their muscles.



Carrera de Obstáculos Suaves

Materiales:

- Almohadas, mantas, peluches y otros materiales blandos.
- Cree una pista de obstáculos segura para los gateadores y los que ya caminan.
Cree un espacio que su bebé / niño pequeño pueda explorar mientras desarrolla sus músculos.



Fun with Balloons

Materials:

- Balloons

Blow up enough balloons for each child (plus extras, because you know you'll need them after the inevitable popping).

Ask them to put a balloon between their knees and walk like a penguin or they can toss the balloon and catch it so that it never hits the floor.

Balloon volleyball is also fun!



Activity #4



Diversión con globos

Materiales:

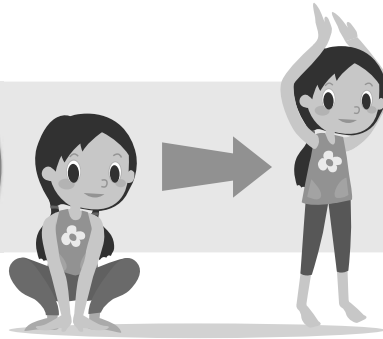
- Globos

Infle suficientes globos para cada niño (más extras, porque sabe que los necesitará después del inevitable estallido).

Pídeles que se pongan un globo entre las rodillas y caminen como un pingüino o pueden lanzar el globo y atraparlo para que nunca golpee el suelo.
¡Jugar voleibol con globos también es divertido!

Animal Walks

Frog Jump



Key Points

- Squat down like a frog
- Jump as high as you can
- Repeat this across the room

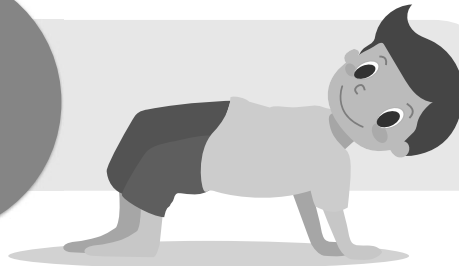
Bear Walk



Key Points

- Extend legs straight
- Head down

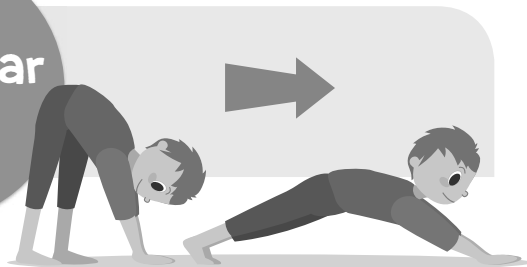
Crab Walk



Key Points

- Bottom up for level stomach as the child is able
- Feet under knees

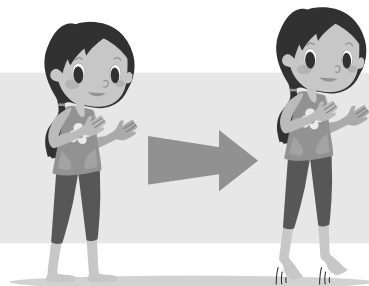
Caterpillar Crawl



Key Points

- Start in downward dog
- Walk hands out to plank
- Walk feet up to downward dog

Kangaroo Jump



Key Points

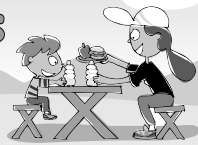
- Feet together
- Hands to chest
- Small jumps with both feet
- Jumps with hands stationary



Communication /Comunicación

Family Tree Activity #1 Árbol de familia Materials • Baby wipes lids • Family pictures • Glue and decorative materials to your liking Materiales • Toallitas húmedas para bebés • Fotografías familiares • Pegamento y materiales decorativos a su gusto Using the baby wipe lids as frames, create a family tree for your baby (See image below). This is great for developing fine motor skills and communication. As your baby opens the lids, say the names of the relatives in the picture. Talk to your baby about each person. 	What's in the bag? Activity #2 ¿Qué hay en la bolsa? Materials • A bag • A variety of objects (see image below) Materiales • Una bolsa • Una variedad de objetos (vea la imagen a continuación) Select interesting objects from your home and place in a bag without your child seeing. Play "What's in the bag?" and have your toddler guess, by only touching the objects. For nonverbal children, describe and name the object. You can also play based on themes, like collecting leaves, rocks and twigs. Seleccione objetos interesantes de su casa y colóquelos en una bolsa sin que su hijo los vea. Juega "¿Qué hay en la bolsa?" y haga que su niño adivine, solo tocando los objetos. Para niños que no hablan todavía, describa el objeto y como se llama. También puedes jugar basado en temas, como recolectar hojas, rocas y ramitas.  
Activity #3 Talking and Teaching Hablar y Enseñar When your baby is awake and relaxed, take a walk around the room or step outside if the weather is nice. Tell her about the people and things in his world: "This is your window. This is your sofa. This is your sister. Look, this is your flower. These are just for you." Cuando su bebé esté despierta y relajada, abrácela y camine con ella por el cuarto, o llévela afuera si hace buen tiempo. Dígale cosas sobre la gente y las cosas que vean, por ejemplo: "Esta es una ventana, éste es un sillón y ésta es tu hermana. Mira, ésta es una flor y todo esto es para ti".  ASQ-3™ Learning Activities by Elizabeth Twombly and Ginger Fink. Copyright © 2013 by Paul H. Brookes Publishing Co. All rights reserved.	Activity #4 Following Directions Seguindo Instrucciones Help your baby learn to listen and follow simple directions. Try simple directions, such as "Show me Grandma," "Wash your tummy," or "Hold the diaper." When baby responds or follows the direction, be sure to let him know you notice: "Oh, there's Grandma" or "Thank you for holding the diaper." Enséñele a su bebé a saber escuchar y a seguir instrucciones simples. Empiece con instrucciones sencillas como "¿Dónde está la abuela?", "Lávate la pancita", o "Toma tu pañal". Cuando el bebé responda o siga la instrucción, hágale saber que usted se ha dado cuenta: "Ahí está la abuela" o "Gracias por tomar el pañal".  Communication and Problem Solving Activity Actividad de Comunicación y Resolución de Problemas ASQ-3™ Actividades de aprendizaje por Elizabeth Twombly y Ginger Fink. Copyright © 2013 por Paul H. Brookes Publishing Co. Todos los derechos reservados.

Consejos Saludables para los Caprichosos con la Comida



¿Alguna de las afirmaciones siguientes le recuerda a su hijo?

- “**Ebony sólo come sándwiches de mantequilla de cacahuete (maní)!**”
- “**Michael no come nada verde, sólo por el color.**”
- “**Los plátanos solían ser la comida favorita de Matt, ¡ahora ni siquiera los toca!**”

Puede ser que su hijo coma sólo ciertos tipos de alimentos o que rechace alimentos por tener cierto color o textura. Puede ser que también jueguen en la mesa y no quieran comer. No se preocupe si su hijo es quisquilloso con la comida. El comportamiento caprichoso con la comida es común en muchos niños de 2 a 5 años de edad. Mientras su hijo tenga suficiente energía y esté creciendo, es muy probable que él o ella esté consumiendo lo suficiente para mantenerse saludable. Si tiene alguna preocupación acerca del crecimiento o el comportamiento alimenticio de su hijo, hable con el médico de su hijo.

Cómo lidiar con los caprichos al comer

Los caprichos al comer de su hijo son temporales. Si no les da mucha importancia, terminarán generalmente antes de la edad escolar. Pruebe los siguientes consejos para ayudarle a lidiar con el comportamiento caprichoso con la comida de su hijo de una manera positiva. Marque los que funcionen para usted y su hijo.

- ☐ **Deje que sus hijos sean “recolectores de frutas y vegetales.”** Permitales escoger las frutas y vegetales en la tienda.
- ☐ **Haga que su hijo le ayude a preparar las comidas.** Los niños aprenden acerca de la comida y se entusiasman para probar los alimentos cuando ayudan a preparar la comida. Permitales añadir ingredientes, lavar verduras, o ayudar a mezclar la comida.

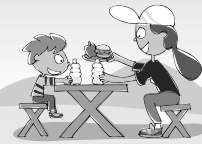


- ☐ **Ofrezca opciones.** En lugar de preguntar “¿Quieres cenar brócoli?”, pregunte “¿Qué quieres cenar, brócoli o coliflor?”
- ☐ **Disfruten de la compañía mutua mientras comen en familia.** Hable acerca de temas felices y divertidos. Si las comidas son momentos para discusiones familiares, su hijo puede adoptar una actitud poco saludable hacia la comida.
- ☐ **Ofrezca la misma comida a toda la familia.** No sea un “cocinero de comida rápida,” preparando una comida distinta para su hijo. Su hijo estará bien aún si él o ella no come de vez en cuando.



United States Department of Agriculture
FNS-455-S
USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Revisado Mayo del 2012

Healthy Tips for Picky Eaters



Do any of the statements below remind you of your child?

- “**Ebony will only eat peanut butter sandwiches.**”
- “**Michael won’t eat anything green, just because of the color.**”
- “**Bananas used to be Matt’s favorite food, but now he won’t even touch them.**”

Your child may eat only a certain type of food or refuse foods based on a certain color or texture. He or she may also play at the table and may not want to eat. Don’t worry if your child has some picky eating behaviors. Picky eating behavior is common for many children from the age of 2 to 5 years. As long as your child is growing as the doctor suggests, he or she is most likely eating enough to be healthy. If you have concerns about your child’s growth or eating behavior, talk to your child’s doctor.

How to cope with picky eating

Your child’s picky eating is temporary. If you don’t make it a big deal, it will usually end before school age. Try the following tips to help you deal with your child’s picky eating behavior in a positive way. Check the ones that work for you and your child.

- ☐ **Let your kids be “produce pickers.”** Let them pick out fruits and veggies at the store.
- ☐ **Have your child help you prepare meals.** Children learn about food and get excited about tasting food when they help make meals. Let them add ingredients, scrub veggies, or help stir food.



- ☐ **Offer choices.** Rather than ask, “Do you want broccoli for dinner?” ask “Which would you like for dinner, broccoli or cauliflower?”
- ☐ **Enjoy each other while eating family meals together.** Talk about what family members did during the day, what made you laugh, or what you did for fun. Turn off the TV and keep phones away from the table to focus on family time.
- ☐ **Offer the same foods for the whole family.** Serve the same meal to adults and kids. Let them see you enjoy a variety of healthy foods. Talk about the colors, shapes, and textures on the plate.



USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Food and Nutrition Service
FNS-455
Revised March 2018

Probar alimentos nuevos

Puede ser que su hijo no quiera probar alimentos nuevos. Es normal que los niños rechacen comida que nunca antes han probado. Estos son unos consejos para convencer a su hijo a probar alimentos nuevos:

- ☐ **Porciones pequeñas, grandes beneficios.** Permita que sus hijos prueben porciones pequeñas de alimentos nuevos que usted disfrute. Dele una probadita primero y sea paciente con ellos. Cuando desarrollen un gusto por más tipos de alimentos, es más fácil planear las comidas familiares.
- ☐ **Ofrezca sólo un nuevo alimento a la vez.** Sirva algo que usted sepa que le gusta a su hijo junto con la comida nueva. Ofrecer más alimentos nuevos a la vez puede ser demasiado para su hijo.
- ☐ **Dé un buen ejemplo.** Pruebe nuevos alimentos por sí mismo. Describa su sabor, textura y olor a su hijo.
- ☐ **Ofrezca los alimentos nuevos primero.** Su hijo tiene más hambre al inicio de la comida.
- ☐ **Algunas veces, toma tiempo adaptarse a los nuevos alimentos.** A los niños no siempre les gustan los alimentos nuevos enseguida. Ofrezca comidas nuevas muchas veces. Puede tomarle muchos intentos antes de que un niño acepte un alimento nuevo.



Deje que aprendan a servirse ellos mismos. Enséñeles a tomar porciones pequeñas al principio. Dígalos que pueden servirse más si aún tienen hambre.



Ellos aprenden de su ejemplo. Coma frutas y verduras y su hijo también lo hará.

¡Haga que la comida sea divertida!

¡Ayude a su hijo desarrollar hábitos saludables de comida haciendo que participe y haciendo la comida divertida! Sea creativo en la cocina con estas ideas geniales. Marque las que intenta en su casa, ¡y asegúrese de añadir sus propias ideas también!

- ☐ **Corte los alimentos en formas fáciles y divertidas con cortadores de galletas.**
- ☐ **Anime a su hijo a inventar y ayudar a preparar nuevos bocadillos.** Cree sabores nuevos combinando aderezos o dips bajos en grasa con verduras. Pruebe con hummus (paté de garbanzo) o salsa como dip para verduras.
- ☐ **Ponga nombre a la comida que su hijo le ayude a crear.** Concédale gran importancia al hecho de servir “la ensalada de María” o “las batatas de Peter” a la hora de la cena.
- ☐ **Ideas de nuestra familia para hacer la comida divertida:**



Preparen comidas y construyan recuerdos juntos. Es una lección que les servirá de por vida.



Para recibir más consejos en este y otros temas, visite:
ChooseMyPlate.gov/preschoolers/

Trying new foods

Your child may not want to try new foods. It is normal for children to reject foods they have never tried before. Here are some tips to get your child to try new foods:

- ☐ **Start with small portions.** Let your kids try small portions of new foods that you enjoy. Give them a small taste at first and be patient with them. When they develop a taste for more types of foods, it’s easier to plan family meals.
- ☐ **Offer one new food at a time.** Serve something that you know your child likes along with the new food. Offering more new foods all at once could be too much for your child.
- ☐ **Be a good role model.** Try new foods yourself. Describe their taste, texture, and smell to your child.
- ☐ **Offer new foods first.** Your child is most hungry at the start of a meal.
- ☐ **Offer new foods many times.** Sometimes, new foods take time. Kids don’t always take to new foods right away. It may take up to a dozen tries for a child to accept a new food.



Let your kids learn by serving themselves. Teach them to take small amounts at first. Tell your kids that they can get more food if they are still hungry.



They learn from watching you. Eat fruits and vegetables and your child will too.

Make food fun!

Help your child develop healthy eating habits by getting him or her involved and making food fun! Get creative in the kitchen with these cool ideas. Check the ones you try at home, and be sure to add your own ideas, too!



Make meals and memories together. It’s a lesson they’ll use for life.



- ☐ **Cut a food into fun and easy shapes with cookie cutters.**
- ☐ **Encourage your child to invent and help prepare new snacks.** Create new tastes by mixing two or more food groups together to make interesting pairings.
- ☐ **Name a food your child helps create.** Make a big deal of serving “Maria’s Salad” or “Peter’s Sweet Potatoes” for dinner.
- ☐ **Our family ideas to make food fun:**

For more great tips on these and other subjects, go to:
ChooseMyPlate.gov/preschoolers/

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 ía /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



BRING ME A BOOK

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.