



Estimados padres de Familia de CDR,

En este momento que estamos enfrentando el impacto del Coronavirus (COVID-19), la seguridad y el bienestar de nuestros clientes y el personal es nuestra prioridad.

Queremos animar a los padres de familia que sigan envolviéndose con su niño durante el cierre de nuestros centros preescolares y visitas en el hogar. Estamos compartiendo recursos y actividades para que usted y su niño/a trabajen juntos. También queremos compartir recursos de la comunidad que se peden encontrar en nuestra pagina de internet en www.cdrv.org.

Por favor síganos en Facebook, Instagram y en nuestra página de internet en www.cdrv.org para obtener información actualizada y actualizaciones continuas del programa.

Sinceramente,

El personal de Head Start y Early Head Start



Recursos para los Padres de Familia

Para seguir la información más reciente sobre el Coronavirus (COVID-19) y recursos para la comunidad por favor visite la página de internet www.vcemergency.com

Si usted o alguien quien usted conoce está en crisis, hay gente y organizaciones que quieren y pueden ayudar. Para asistencia inmediata, favor de llamar (24/7) al 866-998-2243.

Agencia del Cuidado de Salud del Condado de Ventura – Equipo de respuesta a crisis

- Equipo móvil de respuesta a crisis (24/7)
- Servicios de crisis para jóvenes y familias (1-866-998-2243)
- Equipo de intervención de crisis del Condado de Ventura (805) 383-4806
- Servicios de Crisis 211 del Condado de Ventura (marque 2-1-1 o mande un texto con su código postal al 898-211 para más asistencia)
- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales del Condado de Ventura (NAMI) (1-866-998-2243)
- Línea de asistencia nacional de prevención de suicidio "necesito hablar con alguien ahora" (1-800-273-8255)

Recursos en General Llame al 211

Recursos de Comida www.foodshare.com



¿Qué es COVID-19?

COVID-19 (anteriormente conocido como el "nuevo coronavirus") es una nueva cepa del virus que se está propagando de persona a persona. Actualmente se encuentra en los Estados Unidos y muchos otros países, después de originarse en China..

¿Cómo se propaga el nuevo coronavirus (COVID-19)?

Los expertos en salud todavía están aprendiendo más sobre la propagación. Actualmente, se cree que se propaga:

- a través de gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda
- entre personas que están en contacto cercano entre sí (a unos 6 pies)
- al tocar una superficie o objeto con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas que han sido diagnosticadas con el nuevo coronavirus han informado tener síntomas que pueden aparecer en tan solo 2 días o hasta 14 días después de haber estado expuestas al virus.



Tos





Orientación para personas con mayor riesgo a desarrollar una enfermedad grave de COVID-19

La Salud Pública recomienda que las personas con un riesgo más alto a desarrollar una enfermedad severa permanezcan en casa y lejos de grupos grandes de personas tanto como les sea posible. Entre las personas con mayor riesgo se incluyen:

- Mayores de 60 años
- Con condiciones médicas preexistentes, incluyendo enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares o diabetes
- Con sistemas inmunes débiles
- Quienes están embarazadas

Cualquier persona que tenga preguntas sobre si su condición los pone en riesgo de contraer la enfermedad grave de COVID-19, deben consultar con sus proveedores de atención médica.

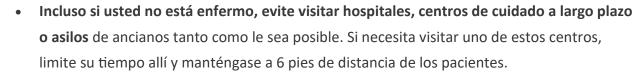


Orientación para todos

Puede disminuir el riesgo para usted y, lo que es más importante, para aquellos que son más vulnerables a COVID-19:



- Quédese en casa y no salga en público cuando esté enfermo.
- Evite los centros médicos en general a menos que sea necesario. Si padece de cualquier enfermedad, llame primero al consultorio de su médico antes de acudir a verlo.





No vaya a la sala de urgencias a menos que sea esencial. Los servicios médicos de emergencia necesitan atender primero a las necesidades más críticas. Si tiene tos, fiebre u otros síntomas, llame primero a su médico de cabecera.



Practique excelentes hábitos de higiene personal, incluyendo lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, toser en un pañuelo o en el codo, y evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.



- Manténgase alejado de las personas que están enfermas, especialmente si tiene mayor riesgo de contraer el coronavirus. .
- Limpie las superficies y los objetos tocados con frecuencia (como manijas e interruptores de luz). Los productos regulares de limpieza del hogar son eficaces.
- Descanse mucho, beba muchos líquidos, coma alimentos saludables y controle su estrés para mantener fuerte su inmunidad.

Si tiene síntomas de COVID-19 o preguntas, puede llamar al:

- Centro De Atención Telefónica Para Coronavirus Del Condado De King, 206-477-3977. Esta línea de ayuda está abierta de 8 a.m. a 7 p.m. todos los días.
- Centro de llamadas para el Nuevo Coronavirus del Estado de Washington, 1-800-525-0127 y presione #. Esta línea de ayuda está abierta de 6 a.m. a 10 p.m. todos los días.

Los operadores pueden comunicarle con un intérprete externo. Necesitará poder decir en inglés en que idioma necesita la interpretación. Puede experimentar largos tiempos de espera.

Estén listos para ayudarse los unos a los otros. Un fuerte sentido de comunidad nos ayudará a sobre llevar un momento difícil.

www.kingcounty.gov/covid Updated 03/06/2020 (Spanish) Websites:

American Academy of Pediatrics

https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx

https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/2019-novel-coronavirus.aspx

CDC

Symptoms

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

King County, Washington Public Health Page

This site has a great handout on COVID 19 in several languages

https://www.kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus.aspx

Washington State Department of Health

This link has a ton of information in multiple languages

https://www.doh.wa.gov/Emergencies/NovelCoronavirusOutbreak2020/HealthEducation

Facebook Ventura Count y

https://www.facebook.com/CountyOfVentura/

In Spanish, this was just created on 3/16/20

https://www.facebook.com/condadodeventuraespanol/



SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019

Los pacientes con COVID-19 han presentado enfermedad respiratoria de leve a grave.

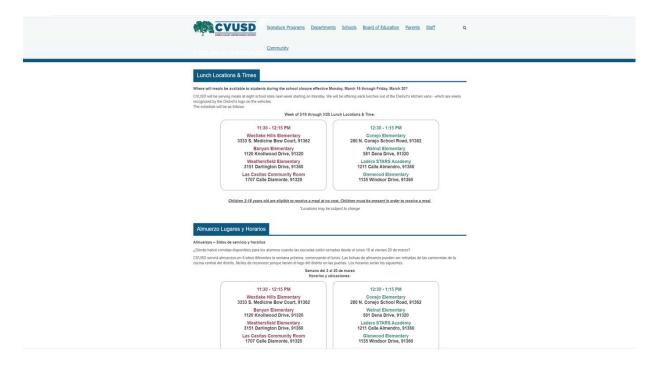




Below is a list of schools around Ventura County that are providing meals:

Conejo Valley Unified School District

https://www.conejousd.org/Free-Meal-Information



Fillmore Unified School District

https://www.fillmoreusd.org/apps/news/article/1184946

To: Fillmore USD Families

Re: Meal Service During Closures

The Fillmore Unified School District (FUSD) Child Nutrition Services (CNS) program will provide an opportunity for families to "drive through or walk up" and pick up meals for the children in their family, at one of three sites in our community. Children under the age of 18 must be present in order for meals to be provided. The meals will consist of a lunch for that day and breakfast for the following day.

Meals will be served between 11 a.m. and 1 p.m., Monday, March 16th through Friday, March 20th in the driveway/street at each participating school or community site.

Participants are being asked to remain in their vehicle and meals will be passed through the window based on the number of children inside. Individuals who opt to walk up will be provided a meal that will need to be taken home.

This program will be solely for the pickup of meals. Meals are not to be consumed on site.

We are encouraging families to continue to be proactive in reducing the risk of COVID-19 by not congregating at the school site or area once meals have been distributed, continue to wash your hands often, sneeze or cough into a tissue, and stay home if you are sick.

Sites for Meal Distribution:

- Piru Square Park: Corner of Center Street and Piru Square
 - (approved site for distribution of meals by the Ventura County Environmental Health Division)
- Fillmore Middle School, 543 A St, Fillmore, CA 93015
- Mountain Vista Elementary School, 918 5th St, Fillmore, CA 93015

Hueneme School District

https://www.hueneme.org/

The District will be serving meals at two school sites, from 11:00 - 1:00. The meals will be served "grab-n-go" style.

Week of Monday, March 16th through Friday, March 20th Meal Locations & Time (Please note these locations may be subject to change):

> Richard Bard Elementary School 11:00 - 1:00 622 E. Pleasant Valley Rd. Port Hueneme, CA

Parkview Elementary School 11:00 - 1:00 1416 Sixth Place, Port Hueneme, CA

Ojai Unified School District

https://www.ojaiusd.org/article/207404?org=ojai-unified-school-district

We are deeply concerned about the well-being of your children during this time. More important than distance learning this week is making sure that each and every student's basic needs are met. Beginning Tuesday, March 17th, our Student Care Teams will be on every school campus from 11-1. You or your children can stop by to pick up brown bag lunch and breakfast for the following day, or check out freshly-sanitized computers or library books. All meals are free for all children, even if they do not yet attend OUSD.

We will also have crisis counseling available for our students who may be having a hard time processing this event.

If you have children in multiple schools, please know you can visit the closest campus for these services. You can simply come to campus from 11-1, or you can fill out the form below if you can't make it to a campus and we will contact you.

All Student Care Team services will be closely monitored to ensure compliance with social distancing and sanitation protocols.

Oxnard School District (K-8)

https://www.oxnardsd.org/Page/10948

Free Meals Available During School Closure (Week of March 16 - March 20)

Oxnard School District will provide FREE meals to all children 1-18 years old during the school closure. Starting on Monday, March 16, three school sites (Harrington, Cesar Chavez, and Driffill) will be open Monday through Friday from 10 a.m. - noon to distribute Grab n' Go meals. See location addresses below. No identification or proof of school enrollment is required.

SITE	ADDRESS	SCHEDULE	
Cesar Chavez School	301 North Marquita Street, Oxnard, CA 93030	Starts Mar. 16 Daily, 10-12 P.M.	
Harrington School	451 East Olive Street, Oxnard, CA 93033	Starts Mar. 16 Daily, 10-12 P.M.	
Driffill School	910 South E Street, Oxnard, CA 93030	Starts Mar. 16 Daily, 10-12 P.M.	

Oxnard Union High School District

https://www.oxnardunion.org/news/2020/school-closure-memo/

We will continue to serve meals on a 'grab n' go' basis, through which students may receive bags of food every day from 10:00-1:00 p.m. Understanding potential limitations of transportation for some of our students who must be bused to school. below are the locations where food may be picked-up for any student:

- Adolfo Camarillo S.
- Channel Islands
- Hueneme
- Oxnard
- Pacifica
- Rio Mesa and Rio Vista Middle School

Notes:

Condor H.S., Frontier H.S. and Oxnard Middle College High Schools students may receive food at any of the schools listed above. Rancho Campana and C.A.P.E. can pick-up meals at Adolfo Camarillo H.S.

Pleasant Valley School District

 $\frac{\text{https://www.pleasantvalleysd.org/site/default.aspx?PageType=3\&DomainID=4\&ModuleInstanceID=108}{0\&ViewID=6446EE88-D30C-497E-9316-3F8874B3E108\&RenderLoc=0\&FlexDataID=17666\&PageID=1}$

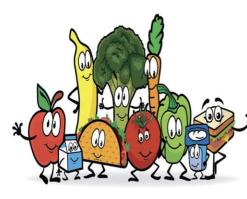
FOOD SERVICES NOTICE:

To support our community during the school closures PVSD plans to continue operating food service programs at the Las Posas, PVSEA, and Rancho Rosal school sites. Breakfast will be served from 9am-10am, and lunch will be served from 12:30-1:30pm. Food will be served "grab and go" style, with students picking up food in the kitchen, and eating off site.

Read the notice from PVSD Food Services by clicking here...

Para apoyar a nuestra comunidad durante el cierre de las escuelas, PVSD planea continuar operando programas de servicio de alimentos en las escuelas de Las Posas, PVSEA y Rancho Rosal. El desayuno se servirá de 9 am a 10 am, y el almuerzo se servirá de 12: 30-1: 30 pm. La comida se servirá al estilo "agarrar y llevar", con los estudiantes recogiendo comida en la cocina y comiendo fuera del sitio.

Rio School District https://rioschools.org/



Beginning Monday, March 16, students can come to any site between 10:30 a.m. and 12:30 p.m. to pick up a snack and meal at the cafeteria.

★ El lunes 16 de marzo, los estudiantes pueden venir a cualquier escuela entre las 10:30 a.m. y las 12:30 p.m. recoger una merienda y comida en la cafetería.

Santa Paula Unified School District https://www.santapaulaunified.org/



The Santa Paula Unified School District and its Child Nutrition Services Team will be providing "Grab n Go" meals for families to pick-up, Monday through Friday, from 10:30 am-12:30 pm beginning this Monday, March 16th.

- Parents or students may walk or drive up to carts that we will be set up at the school sites listed below to receive one breakfast and one lunch per child ages 1-18 years of age. Meals will be served as "Grab n Go."
- All Children are welcome; they do not have to be SPUSD students, no ID or information is needed, and the children do not need to be present; all Santa Paula families are welcome.
- All meals must be taken off the property to be eaten, as we are trying to maintain social distancing.
- We will be evaluating this program daily and will make adjustments if needed. Meals will be served at the following 2 sites:

- 1. Glen City Elementary: 141 S Steckel Drive
- 2. Barbara Webster Elementary: 1150 Saticoy Street

Simi Valley Unified School District

https://www.simivalleyusd.org/coronavirus

Lunch Services

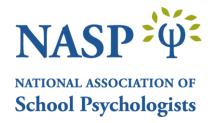
From March 16 to March 20, the Child Nutrition Department will provide lunch from 11:30 a.m. to 12:30 p.m. at Berylwood Elementary School (ADDRESS) and Santa Susanna High School. Any child age 18 and under may participate and receive a meal free of charge, regardless of enrollment in the Simi Valley Unified School District. We are implementing a drive-through system for meal distribution to prevent large groups from forming. In order to receive a lunch, the child must be present in the vehicle. Meals will include an entrée, a fruit and vegetable option and milk. Please know that students will not be allowed to eat at the schools after picking up their lunches.

Ventura Unified School District

https://www.venturausd.org/

Parents or students may walk or drive up to the carts that we will have set up and receive one breakfast (for the next day) and one lunch per child ages 1-18 years of age.

- · All children are welcome; they do not have to be VUSD students
- · No ID or information is needed
- · All meals must be taken off the property to be eaten, as we are trying to maintain social distancing.
- · Six sites are distributing the meals, they are
- 1. Atlas Elementary School 760 Jazmin Avenue, Ventura
- 2. Montalvo Elementary 2050 Grand Avenue, Ventura
- 3. Will Rogers Elementary 316 Howard Street, Ventura
- 4. Data Middle School 2060 Cameron Street, Ventura
- 5. Sheridan Way Elementary 573 Sheridan Way, Ventura
- 6. Sunset K-8 School 400 Sunset Ave., Oak View





29 de febrero de 2020

Hable con sus hijos sobre el COVID-19 (Coronavirus) Un recurso para padres

Un nuevo tipo de coronavirus, abreviado COVID-19, está causando un brote de enfermedades respiratorias (pulmonares). Se detectó por primera vez en China y ahora se ha detectado a nivel internacional. Si bien el riesgo inmediato para la salud en los Estados Unidos es bajo, es importante estar preparados para posibles brotes si el nivel de riesgo aumenta en el futuro.

La preocupación a causa de este nuevo virus puede provocar ansiedad en los niños y las familias. Aunque no sabemos dónde y en qué medida puede propagarse la enfermedad aquí en los Estados Unidos, sí sabemos que es contagiosa, que la gravedad de la enfermedad puede variar de una persona a otra y que hay medidas que podemos tomar para prevenir la propagación de la infección. Aceptar un cierto nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es adecuado y puede conducirnos a tomar medidas que reduzcan el riesgo de contagio. Ayudar a los niños a lidiar con la ansiedad requiere proporcionar información y datos precisos sobre la prevención sin darles motivos para alarmarse innecesariamente.

Es muy importante recordar que los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante eventos estresantes. Si los padres parecen excesivamente preocupados, la ansiedad de los niños puede aumentar. Los padres deben asegurar a los niños que las autoridades escolares y de salud están trabajando arduamente para garantizar que todas las personas del país sigan estando sanas. Sin embargo, los niños también necesitan información objetiva y adecuada para su edad sobre la posible gravedad del riesgo de la enfermedad e indicaciones concretas sobre cómo evitar infecciones y la propagación de la enfermedad. Enseñar a los niños medidas preventivas positivas, hablar con ellos sobre sus miedos y brindarles una sensación de cierto control sobre su riesgo de contagio puede ayudar a reducir la ansiedad.

Pautas específicas

Conserve la calma y la tranquilidad.

- Los niños reaccionarán, y copiarán sus reacciones verbales y no verbales.
- Lo que dice y hace respecto del COVID-19, los esfuerzos actuales de prevención, y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos.
- Si es cierto, comunique con énfasis a sus hijos que ellos y su familia están bien.
- Recuérdeles que usted y los adultos de su escuela están a su lado para mantenerlos sanos y salvos.
- Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayude a redefinir sus inquietudes hacia la perspectiva correcta.

Procure estar presente.

• Es posible que los niños necesiten mayor atención de su parte, y deseen hablar sobre sus inquietudes,

- miedos y preguntas.
- Es importante que sepan que cuentan con alguien que los escuchará; reserve tiempo para estar con ellos.
- Dígales que los ama y bríndeles mucho afecto.

Evite culpar en exceso.

- Cuando estamos muy tensos, a veces intentamos culpar a alguien.
- Es importante no estereotipar a un grupo de personas como responsables del virus.
- El acoso escolar y los comentarios negativos sobre otras personas deben detenerse e informarse a la escuela.
- Esté atento a cualquier comentario que otros adultos realicen en el entorno de su familia. Es
 posible que deba explicar qué significan dichos comentarios si son diferentes de los valores que
 enseña en su hogar.

Controle el uso de la televisión y las redes sociales.

- Limite el tiempo destinado a ver televisión o el acceso a información en Internet y a través de las redes sociales. Trate de evitar ver o escuchar información que pueda ser desconcertante cuando sus hijos están presentes.
- Hable con su hijo sobre la posibilidad de que muchas historias sobre el COVID-19 en Internet pueden estar basadas en rumores e información incorrecta.
- Brinde a su hijo información objetiva acerca de esta enfermedad, esto puede ayudar a reducir la ansiedad.
- Estar constantemente pendiente de las novedades sobre el estado del COVID-19 puede aumentar la ansiedad; evite hacer esto.
- Tenga en cuenta que la información inadecuada para el nivel de desarrollo de los niños (es decir, información diseñada para adultos) puede causar ansiedad o confusión, particularmente en niños pequeños.
- En cambio, haga que su hijo participe en juegos u otras actividades interesantes.

Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible.

- Ajústese a un programa regular, ya que esto puede resultar tranquilizador y promueve la salud
 física
- Motive a sus hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los obligue si parecen agobiados.

Sea honesto y claro.

- Ante la falta de información objetiva, a menudo los niños imaginan situaciones mucho peor que la realidad.
- No ignore sus inquietudes; explíqueles que en este momento muy pocas personas en este país están enfermas con COVID-19.
- Puede decirles a los niños que se cree que esta enfermedad se contagia entre personas que están muy cerca una de otra, cuando una persona infectada tose o estornuda.
- También se cree que puede contagiarse cuando se toca una superficie o un objeto infectados, por eso es tan importante protegerse.
- Para obtener más información objetiva, comuníquese con el personal de enfermería de su escuela, consulte con su médico o visite el sitio web https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html.

Conozca los síntomas del COVID-19.

• Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) consideran que estos síntomas aparecen unos pocos días después de haber

estado expuesto a alguien con la enfermedad o hasta 14 días después de la exposición:

- o Fiebre
- o Tos
- Dificultad para respirar
- Para algunas personas, los síntomas son similares a tener un resfrío; para otras, son bastante graves o incluso potencialmente mortales. En cualquier caso, es importante que consulte con el proveedor de atención médica de su hijo (o de usted) y siga las indicaciones sobre permanecer en el hogar o lejos de espacios públicos para prevenir la propagación del virus.

Revise y ponga en práctica hábitos de higiene básicos y un estilo de vida saludable como forma de protección.

- Aliente a su hijo a practicar cada día una buena higiene; pasos simples para prevenir la propagación de la enfermedad:
 - Lavarse las manos varias veces al día durante al menos 20 segundos (cantar Estrellita, ¿dónde estás? lentamente lleva alrededor de 20 segundos).
 - Cubrirse la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar y desecharlo de inmediato, o estornudar o toser en la curva del codo. No compartir alimentos ni bebidas.
 - Practicar el choque de puños o de codos en lugar de dar apretones de manos. De esta manera, se propagan menos gérmenes.
- Orientar a los niños sobre lo que pueden hacer para prevenir una infección les brinda una mayor sensación de control sobre el contagio de la enfermedad y les ayudará a reducir su nivel de ansiedad.
- Motive a su hijo a llevar una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio en forma regular; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmunológico fuerte para combatir enfermedades.

Converse sobre nuevas reglas o prácticas en la escuela.

- Muchas escuelas ya hacen cumplir hábitos para prevenir enfermedades, que incluyen lavarse las manos con frecuencia o usar productos de limpieza para manos a base de alcohol.
- El personal de enfermería o el director de su escuela enviarán información al hogar acerca de cualquier regla o práctica nueva.
- Asegúrese de conversar sobre esto con su hijo.
- Comuniquese con el personal de enfermería de su escuela si tiene alguna pregunta específica.

Comuníquese con su escuela.

- Avise a la escuela si su hijo está enfermo y manténgalo en casa. Es posible que su escuela le pregunte si su hijo tiene fiebre o no. Esta información ayudará a la escuela a saber por qué su hijo se quedó en casa. Si a su hijo se le diagnostica COVID-19, informe a la escuela para que pueda comunicarse con las autoridades sanitarias locales y recibir orientación.
- Hable con el personal de enfermería de su escuela, el psicólogo escolar, el consejero escolar o el trabajador social de la escuela si su hijo tiene dificultades motivadas por ansiedad o estrés relacionadas con el COVID-19. Estas personas pueden brindarle orientación y apoyo a su hijo en la escuela.
- Asegúrese de seguir todas las indicaciones de su escuela.

Tómese tiempo para hablar

Nadie conoce mejor a sus hijos que usted. Deje que sus preguntas lo guíen respecto de cuánta información brindar. Sin embargo, no evite darles la información que los expertos en salud identifican como fundamental para garantizar la salud de sus hijos. Sea paciente; los niños y adolescentes no siempre hablan acerca de sus inquietudes con facilidad. Esté atento ante comportamientos que indiquen que desean hablar, por ejemplo, si dan vueltas cuando lava los platos o trabaja en el jardín. Es muy habitual en niños más pequeños hacer algunas preguntas, volver a jugar y luego regresar a hacer más preguntas.

Al compartir información, es importante asegurarse de proporcionar datos sin promover un alto nivel de estrés, recordarles a los niños que los adultos están trabajando para solucionar su inquietud y brindarles medidas que pueden tomar para protegerse.

La información sobre este nuevo virus cambia rápidamente; para obtener la mayor cantidad de información correcta, manténgase al tanto ingresando a https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html.

Procure que las explicaciones sean adecuadas para la edad

- Los niños en los primeros años de escuela primaria necesitan información breve y simple que debe equilibrar datos sobre el COVID-19 con la debida tranquilidad de que sus escuelas y hogares están a salvo, y de que los adultos están a su lado para mantenerlos sanos y cuidar de ellos si se enferman. Brinde ejemplos sencillos de las medidas que la gente toma todos los días para eliminar gérmenes y mantenerse sana, como lavarse las manos. Use expresiones como "los adultos estamos trabajando mucho para que estén a salvo".
- Los niños en los últimos años de la escuela primaria y los primeros años de la educación media serán más expresivos al hacer preguntas acerca de si realmente están a salvo y qué sucederá si el COVID-19 llega a su escuela o comunidad. Es posible que necesiten ayuda para diferenciar la realidad de los rumores y la fantasía. Explique los esfuerzos de dirigentes escolares y comunitarios para prevenir la propagación de gérmenes.
- Los estudiantes en los últimos años de la escuela media y la escuela secundaria pueden conversar sobre el asunto con mayor profundidad (como adultos) y se los puede remitir directamente a fuentes apropiadas de información sobre el COVID-19. Proporcione información honesta, precisa y objetiva sobre el estado actual del COVID-19. Dicho conocimiento puede ayudarles a tener una sensación de control.

Puntos que se aconseja enfatizar al hablar con niños

- Los adultos en casa y en la escuela están protegiendo tu salud y seguridad. Si algo te preocupa, habla con un adulto de confianza.
- No todas las personas contraerán la enfermedad del coronavirus (COVID-19). Las autoridades escolares y de salud trabajan con mucho cuidado para asegurarse de que se enferme la menor cantidad de personas posible.
- Es importante que todos los estudiantes se traten con respeto y no saquen conclusiones sobre quién puede o no tener el COVID-19.
- Hay cosas que puedes hacer para mantenerte sano y evitar la propagación de la enfermedad:
 - o Evita el contacto muy próximo con personas enfermas.
 - Quédate en casa cuando estés enfermo.
 - Al toser o estornudar, cúbrete la boca con el codo o un pañuelo de papel, luego tira el pañuelo a la basura.

- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua (durante 20 segundos).
- Si no tienes jabón, utiliza desinfectante para manos (60 % a 95 % de alcohol).
- Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con mayor frecuencia con un aerosol o paño de limpieza para el hogar.

Recursos adicionales

Consejos sobre cómo hablar con los niños: Consejos para los cuidadores, padres y maestros durante un brote de una enfermedad contagiosa, https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886

Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa, https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html

Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About (Lavado de manos y uso de desinfectantes para manos en el hogar, durante juegos y paseos), https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf

Para obtener más información relacionada con las escuelas, y la salud física y mental, visite www.nasponline.org y www.nasn.org.

© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270



Recursos para los Padres de Familia

Para seguir la información más reciente sobre el Coronavirus y recursos para la comunidad por favor visite la página de internet www.vcemergency.com

Si usted o alguien quien usted conoce está en crisis, hay gente y organizaciones que quieren y pueden ayudar. Para asistencia inmediata, favor de llamar (24/7) al 866-998-2243.

Agencia del Cuidado de Salud del Condado de Ventura – Equipo de respuesta a crisis

- Equipo móvil de respuesta a crisis (24/7)
- Servicios de crisis para jóvenes y familias (1-866-998-2243)
- Equipo de intervención de crisis del Condado de Ventura (805) 383-4806
- Servicios de Crisis 211 del Condado de Ventura (marque 2-1-1 o mande un texto con su código postal al 898-211 para más asistencia)
- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales del Condado de Ventura (NAMI) (1-866-998-2243)
- <u>Línea de asistencia nacional de prevención de suicidio "necesito hablar con alguien ahora"</u> (1-800-273-8255)

Recursos en General Llame al 211

Recursos de Comida www.foodshare.com

Actividades en el Hogar

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
¡No olvide leer un libro con su hijo todos los días!	Cuenta las letras a tu nombre	Ordenar juguetes de más pequeño a más grande	Cuenta las letras en tu apellido	Lavar la ropa juntos, que los niños buscen los pares de calcetines.	Revise y diga las letras en nombre del niño	Busque 8 cosas que comienzan con la letra "C".
Dibuja un personaje de tu libro favorito	lr en una búsqueda de insectos alrededor de su casa	Clasificación de lavandería- Largo/corto	Busque la letra "A" durante el día	Busca formas cuadradas alrededor de la casa.	Dance Party – saltar 10 veces. ¿Puedes hacer un patrón mientras bailas?	Cuente las letras en su apellido.
Nombrar partes del cuerpo.	Busca diferentes texturas alrededor de la casa.	Busca 5 cosas con forma de triángulo.	Contar los dedos de las manos y los pies	Actúa tu libro favorito	Busque la letra "E" durante todo el día	Luz roja/juego de carreras deluz verde
Día familiar: planifiquen una actividad juntos	Busca círculos en casa.	Cocinar- Pida a un niño que le ayude a cocinar. (Medir, contar, ordenar)	Encuentra la carta de tu nombre a través del día	Dibuja letras de tus nombres	Baila con música- ¿Qué movimientos estás haciendo?	Dibujar un dibujo de animal favorito.
Día familiar: planifiquen una actividad juntos	Bailar al lado de la música	Que tengas una cena familiar juntos. Analice cuáles son sus cosas favoritas.	Cuenta con las personas de tu familia. Trate de dibujarlos.	Colorea una caja y finge que es un barco.	Clasificación de la ropa por colores	Caminar alrededor de la casa- buscar el color amarillo.

Peek-a-Boo Box/Una caja para jugar a ¿A dónde está el bebé?

Por qué es importante

Jugar ¿A dónde está el bebé? con su niño le permite verlo desaparecer momentáneamente y después reaparecer. También proporciona una oportunidad estupenda para que su niño refleje su expresión de sentimientos sonríe y se ríe cuando reaparece porque usted está sonriendo.

Materiales

Una caja de cartón de tamaño medio (lo suficientemente grande para que le quepa por la cabeza, pero lo suficientemente pequeña para que su niño la maneje mientras está sentado); tijeras

- 1. Quite las tapas superiores de la caja de cartón de manera que la caja tenga solo cinco lados (cuatro lados más la parte inferior).
- 2. Anime a su niño a participar en esta actividad. Siéntese en el piso y siente a su niño en su regazo o justo delante de usted.
- 3. Baje la caja despacio por encima de su cabeza hasta que le cubra la cara. Pregunte: ¿A dónde está mi niño? ¡No lo veo!
- Sáquese la caja de la cabeza, sonría y diga: ¡Aquí estoy!
- 5. Observe la reacción de su niño a su reaparición. Ponga atención a si refleja o no su expresión feliz.
- 6. Puede hacer esta actividad más retadora haciendo diferentes expresiones faciales cada vez que reaparezca. Observe las reacciones de su niño a sus expresiones. Asegúrese de volver a la expresión feliz para que su niño pueda terminar alegremente el juego.
- 7. Una vez que su niño sea móvil, anímelo a usar la caja para gatear dentro de la misma y después reaparecer.

My Face, Your Face/Mi cara, tu cara

Por qué es importante

Los juegos de habla interactiva que estimulan el tomar turnos demuestran los patrones de la conversación. Cuando anima a su niño a reconocer las partes de su cara y las suyas, le ayuda a identificarse a sí mismo como un individuo independiente de usted.

Materiales

Ningunos

- 1. Esté atento a los momentos en los que la atención de su niño esté centrada en usted, como durante las rutinas diarias de cambiarle de pañal o alimentarlo.
- 2. Sugiérale que extienda la mano para tocarle la cara. Nombre los rasgos faciales que toque. Ésa es mi nariz.
- 3. Señale la parte correspondiente de su cara. Ahí está tu nariz.
- 4. Anímelo a señalar la parte facial correspondiente por su cuenta. ¿Puedes encontrar tu nariz? ¿Puedes encontrar de nuevo mi nariz?
- Mientras da un biberón a su niño, haga comentarios acerca de sus ojos. Veo que me estás mirando con tus ojos grandes y marrones. Señale los ojos de su niño. Te veo con mis ojos. Señale sus propios ojos.
- 6. Mientras le ofrece cereal, hable de su boca y de los alimentos que está comiendo. ¿Quieres un trocito de cereal? ¿Puedes abrir la boca? Mírame abrir la boca. Ahhh& estás abriendo mucho la boca. Yo también puedo abrir mucho la mía.
- 7. Use con frecuencia palabras que describen las partes faciales y corporales. Realice este juego a menudo, prestando atención a la habilidad de su niño de turnarse para escuchar y responder.

Fill and Dump/Llenar y vaciar

Por qué es importante

A los niños en esta etapa les encanta experimentar con causa y efecto llenando un envase y vaciándolo. Puede estimular el desarrollo de las destrezas motrices finas de su niño mientras llena y vacía, proporcionando materiales que sean del tamaño adecuado para que los pueda recoger con el pulgar y el índice (agarre de pinza). Cuando demuestra cómo recoger y dejar caer los materiales en envases pequeños, da a su niño la oportunidad de imitar sus acciones.

Materiales

Bloques pequeños o cuentas de collar (lo suficientemente pequeñas para que se puedan recoger con el pulgar y el índice y lo suficientemente grandes para que no constituyan un peligro de atragantamiento); un envase grande (tazón, cubo, etc.); envases pequeños (cestas, baldes, tinas de plástico, etc.)

- 1. Coloque los bloques pequeños en un envase grande y organice varios envases pequeños junto al mismo.
- 2. Muestre a su niño los materiales. Permítale que explore los materiales por su cuenta.
- 3. Si no usa los materiales para llenar un envase, recoja un bloque usando el pulgar y el índice y déjelo caer en un envase pequeño. Después, voltéelo.
- 4. Su niño puede que imite su juego o siga usando los materiales de otra manera. Déjele saber que nota su esfuerzo. Estás golpeando el bloque rojo contra el piso. Has dejado caer el bloque verde en la taza.
- 5. Quédese cerca y déjele saber de forma periódica que está al tanto de su juego. Esto le ayudará a mantener la atención en la actividad.
- 6. Permita a su niño que continúe con la actividad mientras que se mantenga interesado. Deje los materiales en un lugar dónde los pueda encontrar para usarlos de nuevo durante el juego.

At Arm's Reach/Al alcance de la mano

Por qué es importante

Cuando los niños son pequeñitos comienzan a mover el cuerpo con un propósito determinado. Cuando usted le ofrece a su niño experiencias que lo animan a moverse, extenderse y estirarse, usted fomenta el desarrollo de su motricidad gruesa y fina.

Materiales

varios juguetes interesantes pequeños (por ej.: sonajeros, mordedores, bloques de colores o animales de peluche); cobija suave

- 1. Esta actividad se recomienda solo para los bebés que ya pueden sostener el peso de su cuerpo lo suficiente como para realizar ejercicios acostados de barriguita.
- 2. Coloque la cobija en el piso, en un lugar apartado de donde se realicen otras actividades.
- 3. Coloque a su niño de barriguita sobre la cobija. Muéstrele un juguete y descríbaselo. [Nombre de su niño], mira, tengo un sonajero azul y blanco.
- 4. Ponga el juguete sobre la cobija, casi al alcance de su niño de manera que tenga que estirar el brazo para agarrarlo.
- 5. Dele tiempo para que mueva el juguete, lo toque y se lo lleve a la boca.
- 6. Cuando dé señales de que ya está pronto para hacer otra cosa, coloque otro juguete casi a su alcance para que lo agarre.
- 7. Anímelo a usar el otro brazo, colocando el juguete más cerca del brazo que no usó antes.
- 8. Repita el juego durante todo el tiempo que su niño esté interesado. Ponga mucha atención a su nivel de actividad. Estar acostado de barriguita y estirarse para alcanzar los juguetes requiere mucho esfuerzo. Usted puede notar que le está costando trabajo sostener la cabeza y el cuello, ya no agarra los objetos o tiene cara triste. Cuando dé señales de que ya no quiere jugar o de que su cuerpo se está cansando, ayúdelo a cambiar de posición para que pueda descansar los músculos.

Hear and See Toys/ Escuchar y ver juguetes

Por qué es importante

El mundo y todas sus imágenes y sonidos son totalmente nuevos para los niños pequeños. Una gran manera de ayudar a su niño a prestar atención a las imágenes y sonidos únicos de su entorno es darles la oportunidad de explorar juguetes que hacen ruido.

Materiales

Juguetes que sean visualmente estimulantes y que hagan ruidos (chirrido, matraqueo, crujidos, etc.)

- 1. Coloque uno o dos juguetes que hagan ruido al alcance de su niño.
- 2. Cuando su niño busque un juguete, describa qué está haciendo. Tomaste el sonajero verde.
- 3. Mientras explora el juguete, háblele sobre qué está haciendo y lo que escucha. Ese sonajero hace ruido cuando lo mueves. Muévelo, muévelo, muévelo. Cuando deje de mover el juguete, señale que el ruido ha parado. ¡Paró el ruido del sonajero!
- 4. Preste atención a las señales que da su niño. Es posible que no haya desarrollado los músculos que le permiten soltar el juguete cuando termine de explorarlo. Ayúdelo a soltar el juguete si se ve molesto o frustrado.

Tissue Paper Play/Jugar con papel de seda

Por qué es importante

Cuando proporciona a su niño una variedad de objetos para explorar, esto le ayuda a observar qué pasa con estos materiales cuando los toca. Su niño también aprenderá sobre las diferentes texturas y cómo sienten.

Materiales

Varias hojas de papel de seda

- 1. Coloque el papel de seda al alcance de su niño. Anímelo a explorar el papel de seda.
- 2. Describa lo que su niño hace, ve, siente y oye. Has agarrado el papel de seda azul. Se elevó cuando le diste una patada. Se volvió una bola estrujado en tu puño. Está crujiendo.
- 3. Participe con él en el juego. Puede sujetar una hoja de papel de seda frente a su cara para jugar a ¿A dónde está el niño? o cantar una canción sobre cometas mientras agita el papel por el aire.
- 4. Demuestre diferentes maneras de explorar el papel de seda estrujando una hoja en la mano o lanzándolo al aire. Mira cómo flotan los pedacitos rojos. El papel hace un sonido crujiente cuando lo tocamos.
- 5. Si su niño se lleva el papel de seda hacia la boca, déle nuevas indicaciones mostrándole otras maneras de jugar con el mismo. Vamos a usar las manos para jugar con el papel de seda. Mira cómo doy palmaditas al papel de seda con mi mano.
- 6. Continúe la actividad mientras su niño se mantenga interesado. Bote las hojas cuando su niño deje de explorar el papel de seda.

Picture Pointing/Señalar dibujos

Por qué es importante

Los libros muy ilustrados con dibujos de objetos conocidos y desconocidos captan la atención de su niño y estimulan su interés en los dibujos, el texto impreso, los libros y la lectura.

Materiales

Una variedad de libros de dibujos, como La oruga muy hambrienta, por Eric Carle

- Coloque libros en varias áreas de su casa, como cerca de materiales para el juego imaginario, en áreas activas y en áreas tranquilas. Busque oportunidades de leer libros con su niño a solas o con uno o dos otros niños.
- 2. Seleccione un libro y explique a su niño que tiene un libro para leer con él. ¿Te acuerdas cuando vimos una oruga afuera esta mañana? Vamos a leer acerca de esta oruga muy hambrienta. Este libro se llama La oruga muy hambrienta.
- 3. Mientras lee, hable con su niño de los dibujos. Anímelo a señalar cualquier objeto conocido. Mira, hay una sandía en esta página. ¿La ves? ¡Sí, aquí está! Te encanta la sandía, ¿verdad? ¡Mmm!
- 4. Señale nuevos objetos a su niño y descríbalos. Este ovalo grande y marrón es un capullo. Es donde se queda la oruga hasta que se convierte en una mariposa. ¿Puedes decir capullo?
- 5. Anime a su niño a explorar el libro por su cuenta. Guíelo según sea apropiado. Por ejemplo, si sujeta el libro boca abajo, déle la vuelta y diga: Ese árbol está boca abajo. ¿Puedes ponerlo boca arriba? Eso es.
- 6. Use lenguaje para reforzar lo que su niño hace mientras explora el libro. Sí, ahí está la fresa. Te veo señalando la fresa. ¿Puedes encontrar el agujero en el pepinillo? Ahí está. ¡Has encontrado el agujero!
- 7. Planee oportunidades para libros y lectura basada en las preferencias naturales de su niño. Si disfruta mirando libros durante los momentos más tranquilos del día, lea libros durante momentos tranquilos y antes y después de las siestas. Si prefiere sujetar físicamente los libros y explorarlos, lea un cuento junto a él y déjelo que escuche mientras usted lee en voz alta.

I Spy Outside/Veo, veo al aire libre

Por qué es importante

Es posible que su niño necesite un momento de transición entre jugar solo y jugar con otros niños. Observar cómo participan otros niños en actividades divertidas y hablar sobre ellos podría motivarlo para que se una al juego.

Materiales

Ningunos

- 1. Cuando estén en el parque infantil al aire libre, observe si a su niño le interesa lo que hacen los demás. Fíjese si parece entusiasmado por participar o si muestra estrés cuando otros niños están cerca de él. Mientras un grupo juega en el parque infantil, siéntese cerca de su niño.
- 2. Pídale que participe en un juego con usted donde describa qué ve y usted tiene que adivinar. Demuestre cómo se juega el juego. Veo, veo a un niño que sube la escalera. Usa algo azul. ¡Sí! Ves a James que usa una chaqueta azul. Sube la escalera y se desliza por el tobogán.
- 3. Túrnense a medida que juegan. Si su niño aún no habla, motívelo a señalar algo que ve. Señalas hacia el cajón de arena. ¿Ves que Jeremiah está jugando con palas grandes?
- 4. Si su niño parece estar listo para unirse a otros niños, termine el juego y anímelo para que juegue con los demás. ¿Te gustaría subir la escalera para deslizarte tú también por el tobogán?
- 5. Si no demuestra interés por los otros niños que están en el parque infantil, quédese cerca de su niño para brindarle ayuda. Repita el juego más adelante en otro ambiente que pueda interesarle más.

Color Hunt/¡A cazar colores!

Por qué es importante

Antes de que su niño pueda seguir independientemente instrucciones de un paso, es posible que necesite ayuda para efectuar lo que se le pide que haga. Usar conjuntamente órdenes verbales y visuales al dar instrucciones, ayudará a su niño a seguirlas. En esta actividad su niño practicará destrezas de clasificación al emparejar objetos según un solo atributo: el color.

Materiales

Tarjetas pequeñas que muestren cada una un color y su nombre

- 1. Escoja un lugar, adentro o afuera, en donde haya por lo menos un objeto a la vista que sea del color de cada tarjeta.
- 2. Invite a su niño a "cazar colores" con usted.
- 3. Explíquele que puede escoger una tarjeta y luego encontrar algo en el lugar que sea del mismo color que tiene la tarjeta.
- 4. Comience con un color a la vez. Invite a su niño a escoger una tarjeta y a encontrar un objeto para emparejar con la tarjeta. [Nombre de su niño], escogiste una tarjeta roja. ¿Puedes encontrar algo aquí que también sea rojo?
- 5. Oriéntelo si le da mucho trabajo encontrar un objeto. [Nombre de su niño], camina hacia la puerta y mira cerca de la mecedora. ¿Ves algo rojo en el suelo?
- 6. Asegúrese de que sus instrucciones sean breves. Espere a que su niño siga una antes de ofrecer la siguiente.
- 7. Cuando su niño haya terminado de emparejar las tarjetas con objetos, explíquele que podrá usar las tarjetas en otro momento. Anímelo a emparejar las tarjetas con diferentes objetos la próxima vez que juegue con ellas.

Big Box Basketball/Básquetbol con una caja grande

Por qué es importante

Los niños en esta etapa de desarrollo se sienten cómodos al estar con personas que conocen. Jugar con usted ayuda a su niño a desarrollar relaciones estables. Este juego lo ayuda además a desarrollar destrezas de motricidad que puede aplicar en otras actividades.

Materiales

Caja grande de cartón, que no sea alta; pelotas blandas (como pelotas de playa pequeñas)

- Doble las aletas de la parte superior de la caja o córtelas completamente. Coloque la caja en el centro de un espacio despejado. Ponga las pelotas alrededor de la caja. Invite a su niño a venir a jugar.
- 2. Muéstrele a su niño cómo poner la pelota adentro de la caja. Describa lo que usted hace.
- 3. Invítelo a poner una pelota adentro de la caja. Anímelo con palabras de apoyo. Pusiste la pelota azul grande adentro de la caja.
- 4. Cuando todas las pelotas estén dentro de la caja, sáquelas y repita la actividad. Pruebe a tirar las pelotas desde diferentes lugares alrededor de la caja.
- 5. Durante el juego diga con frecuencia el nombre de su niño. Repita palabras comunes, *como adentro*, *afuera*, *caja* y *pelota*.
- Puede ampliar la actividad al poner la caja de costado y animar a su niño a hacer rodar la pelota para meterla en la caja. Anímelo a probar otras maneras de meter la pelota adentro de la caja.

The Itsy Bitsy Spider/La araña pequeñita

Por qué es importante

Los niños pequeños disfrutan explorando los sonidos que pueden hacer con su voz. Las rimas sencillas y los juegos con los dedos dan a los niños la oportunidad de jugar con los sonidos del lenguaje mientras amplían su vocabulario.

Materiales

Ningunos

- 1. Proponga a su niño cantar "La araña pequeñita" con usted. Cante despacio la primera vez para dar al niño la oportunidad de asociar sus palabras con sus movimientos de manos.
- 2. Cuando cante la palabra pequeñita, cambie el tono de voz para dar énfasis.
- 3. Cante de nuevo la canción, cambiando la palabra a grandotota y usando un tono de voz y unos movimientos de manos diferentes. Anime al niño a imitar sus palabras y movimientos. Esta vez vamos a cantar acerca de una araña grandotota. Voy a hacer sonar mi voz más fuerte y más grave cuando cantemos.
- 4. Pida a su niño que piense en otras maneras de cantar la canción cambiando las palabras, el tono o los movimientos. Anímele a que inicie la canción mientras usted le sigue.
- 5. Continúe la actividad mientras el niño se mantenga interesado.
- 6. En otros momentos a lo largo del día, dé a su niño la oportunidad de pensar en palabras y movimientos nuevos para otras canciones conocidas. Anímele a que comparta sus ideas con los demás.



Shoe Sort/Agrupar zapatos

Por qué es importante

Su niño puede aprender a emparejar objetos utilizando cosas que estén a su alrededor. Esta actividad le ayudará a prestar especial atención a los objetos familiares y a notar sus semejanzas y diferencias.

Materiales

Zapatos que los niños usen en diferentes ocasiones (p. ej., sandalias, botas de nieve, tenis y zapatos formales)

- 1. Sugiera a su niño que explore la colección de zapatos. Juntos, miren los zapatos de uno en uno y hablen sobre cada tipo. ¿Cuándo usas las sandalias? ¿Qué zapatos te gusta usar cuando está lloviendo?
- 2. Pídale que busque los pares de zapatos que emparejan. Veo que encontraste un tenis. ¿Puedes buscar su pareja?
- 3. Continúe la actividad mientras su niño se mantenga interesado. Puede variar la actividad en otro momento utilizando calcetines, mitones, guantes o ropa de muñeco.



Find a Sign/Encontrar una señal

Por qué es importante

Una manera en la que los niños empiezan a entender el concepto de la lectura es observando las señales con dibujos y palabras por el barrio. Apuntar a esas señales y decir lo que significan muestra a su niño las muchas maneras en las que la lectura es una parte de la vida diaria.

Materiales

Ningunos

- 1. Invite a su niño a dar un paseo con usted alrededor del barrio. Apunte a determinadas señales y pida a su niño que adivine qué dice cada señal. Léale en voz alta las palabras de la misma. ¿Qué crees que dice esta señal? Sí, dice STOP. Sabes que es una señal de pare por su forma y color.
- 2. Si la señal tiene solo un símbolo, explique cómo los símbolos sin palabras tienen también un significado. Las señales que indican un paso de cebra, una zona escolar o una biblioteca a menudo no tienen palabras. Hable con su niño acerca de los símbolos que ve.
- Comente con su niño las razones por las que se usan las señales. Hable acerca de las señales que dirigen a las personas a donde ir o aquellas que dan instrucciones de seguridad.
- 4. Anímelo a buscar señales cuando vayan en auto o en autobús, o cuando él vaya a un nuevo lugar.

How Many Steps?/¿Cuántos pasos?

Por qué es importante

Brindar a su niño una meta en la cual enfocarse mientras practica sus habilidades motricidad gruesa puede motivarlo a moverse con más facilidad, incluso con la ayuda de un adulto. Contar cada paso lentamente es una manera de apoyar los esfuerzos que hace su niño para moverse intencional y metódicamente.

Materiales

Ningunos

- 1. Cuando se desplaza de un área de la habitación a otra, sostenga la mano de su niño o brinde otra ayuda adecuada y cuenten juntos la cantidad de pasos que dan.
- 2. Brinde la ayuda necesaria para que su niño se mueva sin problemas por el salón de clase. Déjele saber que nota sus movimientos. Subir las escaleras es complicado. Hoy estás usando de verdad tus músculos fuertes de las piernas.
- 3. Cuente cuando sube y baja las escaleras, pasa por las puertas, etc. *Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Seis pasos para llegar al lavamanos.*
- 4. Cuando repitan el camino que ya recorrieron, pregunte a su niño si recuerda el número de pasos que dio la última vez. Cuente de nuevo para ver si el número es el mismo. Dimos seis pasos para llegar al lavamanos. Veamos cuántos pasos damos para volver a la silla. Uno, dos, tres, cuatro, cinco. ¡Sólo cinco! Caramba, debiste de haber dado pasos bien grandes esta vez.
- 5. Fíjese si su niño se siente cansado o frustrado. Dele tiempo para descansar cuando sea necesario. Además, dele ayuda física y emocional. *Te has movido mucho hoy. Ahora, tomemos una pausa y relajemos los músculos.*

Step, Squirt, Scrub, Swipe/Súbete, echa un chorrito, restriégate y sécate

Por qué es importante

Su niño necesita mucha orientación y práctica mientras aprende a atender sus necesidades físicas por su cuenta. Ayudarle a cubrir esas necesidades mientras también se estimulan sus habilidades en crecimiento le permite observar y participar en cada tarea. A medida que cada proceso se convierte en una rutina para su niño, su papel se volverá secundario.

Materiales

Un papel grande, un marcador, fotos o ilustraciones de niños llevando a cabo los pasos para lavarse las manos

- 1. Elabore un cuadro que nombre e ilustre los siguientes pasos: 1. Súbete a la banqueta para ponerte a la altura del lavabo con la ayuda de un adulto. 2. Extiende las manos para dejar que el adulto te eche un chorrito de jabón en las mismas. 3. Restriégate las manos: detrás, delante y entre los dedos. 4. Aclárate las manos y usa una toalla de papel para secártelas.
- Ponga el cuadro junto al lavabo del baño. Haga referencia al cuadro cada vez que su niño se lava las manos. Hable de cada paso con su niño mientras lo completa. Ahora te estás secando las manos.
- 3. Use una toalla de papel para cerrar el grifo. Ayude a su niño a bajar de la banqueta cuando haya terminado.
- 4. Recuerde que el objetivo es que su niño complete los pasos de forma independiente. Siga sus señas para determinar cuánto puede hacer por su cuenta.
- 5. Cada vez que practique esta actividad, anímelo a usar el cuadro como recordatorio. Ofrezca ánimo específico mientras se lava las manos. ¡Has separado los dedos para poder restregar entre los mismos por tu cuenta!

If You're Angry and You Know It/Si estás enojado

Por qué es importante

Dar a su niño maneras divertidas de hablar sobre los sentimientos cuando no esté en el momento de experimentar una emoción intensa es una gran manera de ayudarle a reconocer, nombrar y aprender estrategias adecuadas para manejar dichos sentimientos en el futuro.

Materiales

una tabla con las siguientes palabras y acciones (opcional)

Si estás alegre, aplaude fuerte ahora, si estás alegre, aplaude fuerte ahora, si estás alegre, ahora en tu cara se verá, si estás alegre, aplaude fuerte ahora.

Si estás triste, haz como si lloras, si estás enojado, marca el paso ahora, si estás emocionado y no estás enojado, grita fuertemente ¡bravo!

- 1. Diga a su niño que usted cantará una canción sobre sentimientos. Presente los sentimientos que aparecerán en la canción y pídale que haga caras para expresar dichos sentimientos. Demuestre las caras. Esta canción también tratar sobre estar feliz. ¿Puedes hacer una cara feliz conmigo?
- 2. Cante la canción y pida a su niño que cante con usted, haciendo las acciones y las caras que representan sentimientos.
- 3. Pida a su niño que piense acerca de nuevos sentimientos, acciones y expresiones faciales para agregar a la canción. ¿Te gustaría cantar una canción sobre estar preocupado? ¿Cómo sería tu cara de preocupado?
- 4. Cante la canción mientras que su niño siga interesado.

Molding Dough Fun/Diversión con plastilina

Por qué es importante

Hacer plastilina y jugar con ella da la oportunidad a su niño de usar su imaginación mientras aprende conceptos matemáticos básicos, como la medición. También desarrolla sus destrezas de motricidad mientras mezcla y manipula la plastilina.

Materiales

Harina (aproximadamente 2 tazas); ½ taza de sal; ¼ taza de aceite vegetal; agua (aproximadamente ¼ taza); gotas de colorante alimenticio o polvo de pintura témpera, si se desea; tazón para mezclar

- Sugiera a su niño que le ayude a hacer plastilina. Explíquele que van a turnarse para medir y echar los ingredientes. Déjelo que mida y eche la sal en el tazón. Déjele que pruebe cómo está de sal y pregúntele si le gusta. Mida el aceite.
- 2. Sugiera a su niño que le ayude a medir la harina y después a echar el agua. Anímelo a revolver los ingredientes hasta que la mezcla se espese. A lo largo de esta actividad, haga preguntas. ¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo ha cambiado? ¿Dónde han ido la sal y el agua? ¿Cómo siente?
- 3. Sugiera a su niño que le ayude a medir la harina y después a echar el agua. Anímelo a revolver los ingredientes hasta que la mezcla se espese. A lo largo de esta actividad, haga preguntas. ¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo ha cambiado? ¿Dónde han ido la sal y el agua? ¿Cómo siente?
- 4. Anímelo a experimentar con la plastilina y hacer lo que quiera con ella. Comente acerca de lo que le vea hacer y hágale preguntas sobre sus creaciones. Estás alisando la masa. ¿Qué puedes decirme acerca de lo que estás haciendo?

Crayons, Crayons, Crayons/Crayones, crayones

Por qué es importante

Los niños tienen que practicar a hacer marcas en una página con objeto de desarrollar el entendimiento de la escritura. Presentar a su niño los instrumentos de escritura antes de que hayan empezado sus intentos de escribir le ayudarán a centrarse en la formación de las letras y no en la sensación desconocida de sujetar un lápiz con la mano. El interés de su niño en la escritura irá en aumento a medida que vea cambiar sus marcas aleatorias a formas reconocibles.

Materiales

Crayones (de muchos colores); papel para dibujar (de diferentes colores y formas)

- 1. Observe cómo sujeta su niño un crayón. Note dónde coloca el crayón en el papel en su esfuerzo por simular que escribe. Observe su reacción a las marcas que hace.
- 2. Pida a su niño que se siente a la mesa a jugar con los crayones y el papel. Anímelo a que dibuje o escriba lo que haya escogido hacer.
- 3. Hable con él de lo que ve. Haga preguntas acerca de su trabajo. Hijo, estás usando el crayón azul en el círculo de papel rojo. ¿Qué color vas a usar a continuación? Déle tiempo suficiente para que experimente con cada color y cada forma.
- 4. Continúe con esta actividad mientras que su niño se mantenga interesado. Pídale que le ayude a colgar su obra de arte en la casa para que él pueda compartirla con amigos y otros miembros de la familia.

Listening, Looking, and Moving/Escuchar, mirar y moverse

Por qué es importante

Los niños aprenden escuchando, mirando y moviéndose. Para ayudar a su niño a entender mejor el lenguaje, anímelo a participar en un cuento escuchando las palabras, mirando los dibujos y conectando el texto con movimientos.

Materiales

Los tres chivitos Gruff por Dona Herweck Rice (u otra versión del cuento)

- 1. Explique a su niño que va a leer un cuento acerca de tres chivitos. Pregúntele si ha visto u oído alguna vez un chivo.
- 2. Lea el cuento con su niño, dándole tiempo para que mire las ilustraciones y hable acerca de lo que ve.
- 3. Ayúdele a entender el nuevo vocabulario mientras leen juntos el libro.
- 4. Cuando hayan terminado, explique a su niño que va a volver a leer el libro y que esta vez le va a dar instrucciones para que las siga. Cuando diga trip, trop, trip, trop pisotearás fuerte con los pies y harás como que caminas por un puente.
- 5. Dé a su niño otras instrucciones de dos pasos a lo largo del cuento. Si es necesario, represente los movimientos para que los siga.
- Puede extender esta actividad a otros cuentos que su niño conozca. Cuando sienta que su niño puede seguir con facilidad instrucciones de dos pasos, intente añadir un tercer paso.

Carton of Eggs/Cajas de huevos

Por qué es importante

Los juegos que requieren que su niño coloque un objeto en un espacio individual designado fomentan su comprensión de cómo se cuenta un objeto a la vez. Cuando usted juegue este tipo de juego con su niño, puede darle la ayuda que necesita para tener éxito.

Materiales

Caja de huevos vacía; huevos de plástico en un tazón

- 1. Coloque la caja de huevos vacía y el tazón con huevos de plástico sobre una mesa. Invite a su niño a ordenar los huevos con usted.
- 2. Muestre el proceso de poner un huevo en cada sección de la caja. Pídale que repita la acción. Voy a poner un huevo acá, en este espacio. Pondré otro en el espacio siguiente.
- 3. Permítale usar el método de ensayo y error para determinar cómo se pueden colocar los huevos en la caja.
- 4. Cuando solo queden unos pocos espacios vacíos, cuenten juntos el número de espacios. Pida a su niño que cuente uno a uno cuántos huevos necesitará para rellenar los espacios. [Nombre de su niño], quedan uno, dos, tres lugares en la caja. Quiere decir que necesitamos tres huevos más. ¿Puedes ayudarme a contar tres huevos?
- 5. Repita el procedimiento algunas veces o durante todo el tiempo que su niño esté interesado. Cuando la caja quede llena, explíquele dónde guarda los huevos y la caja para que pueda usarlos otra vez, en otro momento.

Five Little Monkeys/Cinco monitos

Por qué es importante

Las actividades de movimiento en las que hay que contar, ayudan a su niño a aprender las secuencias numéricas mientras desarrolla las destrezas motrices.

Materiales

Cinco bolsas de papel de comestibles de tamaño mediano; tijeras; marcadores

- Recorte un agujero lo suficientemente grande para que se vea la cara del niño en uno de los lados grandes rectangulares de cada bolsa. Dibuje orejas junto al agujero que parezcan orejas de mono.
- 2. Invite al niño y a otros cuatro a jugar a los Cinco monitos con usted. Pida a cada niño que se ponga una máscara de mono.
- 3. Cuente los niños con las máscaras de mono. Uno, dos, tres, cuatro, cinco. Hay cinco monos.
- 4. Cante la canción, al ritmo de la canción en inglés "Five Little Monkeys": Cinco monitos, saltando en la cama. Uno se cayó y un golpe se dio. La mamá mona llamó al doctor y de receta les dijo el doctor. ¡No más monitos pegando saltitos! Cuatro monitos saltando en la cama& (Un solo monito saltando en la cama. También se cayó, y un golpe se dio. La mamá mona llamó al doctor, y de receta les dijo el doctor: ¡monos en pijamas, todos a la cama!)
- 5. Continúe hasta que no haya más monos en la canción. Mientras cante, anime a los niños a saltar.
- 6. A medida que cada mono "se caiga de la cama", pida a uno de los niños que finja caerse y que después se siente junto a usted.
- 7. Después de que cada mono se caiga de la cama, vuelva a contar los niños. Anime a los niños que ya no están saltando a contar con usted. Este niño y Dantee, ¿pueden ayudarme a contar el resto de los monos? Uno, dos, tres. Solo quedan tres monos para saltar.
- 8. Cuando la canción haya terminado, anime a los niños a cantarla de nuevo por su cuenta. Guarde las máscaras de mono con los demás juguetes de su niño para que las use más tarde.