

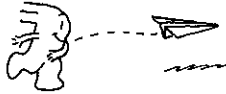
Early Years

WORKING TOGETHER FOR A GREAT START

January 2017

E.A.C.H.S. Head Start

KID BITS



(Re)tell me a story

Listening to stories and then retelling them gets your youngster ready to read. After you finish reading her a book, invite your child to tell you the story in her own words. She'll improve her listening comprehension and work on vocabulary and oral language skills as she chooses what to say.

Try new foods

Most children love to try free samples at the grocery store. Why not have a nutritious taste test at home? Cut fruit, vegetables, and cheese into bite-sized pieces, spear them on toothpicks, and offer the "samples" to your little one. He'll enjoy the novelty and could discover new healthy foods he likes.

Volunteer from home

If you work during school hours or are home with a baby, you can still donate your time to help your child's class. Ask the teacher for tasks to do from home, like getting crafts ready or making phone calls to organize class parties. Your youngster will feel good to know that you're a "class helper."

Worth quoting

"How much good inside a day?
Depends how good you live 'em.
How much love inside a friend?
Depends how much you give 'em."
Shel Silverstein

Just for fun

Q: What do snowmen like to do in their free time?

A: Chill out.



Focusing attention

Paying attention is a skill your youngster can develop over time with practice. Try these ideas to give him plenty of opportunities.

Tap interests

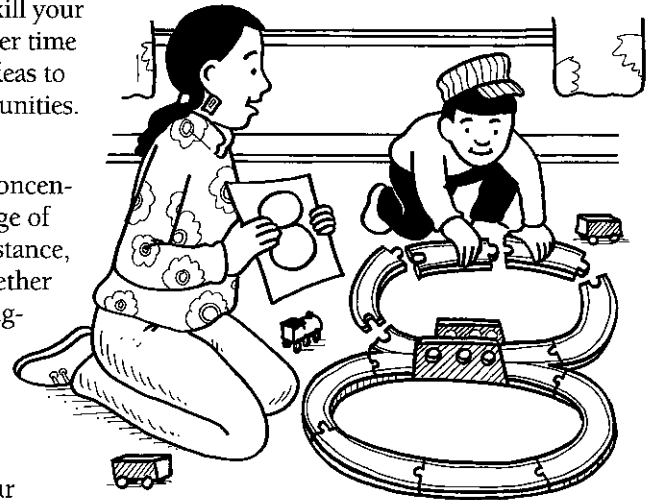
Improve your child's concentration by taking advantage of activities he loves. For instance, if he enjoys snapping together tracks for his toy train, suggest a shape or size to make, and let him work on building it.

Join in

Nothing will make your youngster want to stay with an activity quite like having you play, too. Find things to do together that require close attention. You could try concentration-building games like Red Light Green Light and Simon Says. Or pretend to be mimes, and copy each other's moves.

Avoid interruptions

While your child is busy with a task, such as sorting his blocks by color, try not to interrupt him. Allowing him to stay focused will help him build his attention span himself.



Try another

When your little one begins to lose interest in an activity, encourage him to do "one more" before he stops—attempt one more basket, try to balance on his bike one more time, put away one more book. Over time, these small increases will add up.

Note: If you're concerned about your youngster's attention span, talk to his teacher. She can tell you if she has noticed any problems.♥

Ways to feel calm

Your child can cope with emotions like anger, anxiety, and frustration by using these calm-down tricks at home or at school.

- **Bear hug.** Maybe she's feeling overwhelmed. Have her wrap her arms around herself and give a squeeze while she slowly counts to five.
- **Pep talk.** Together, think of a positive message she can repeat to herself when she feels anxious. *Example:* "I've got this."
- **Deep breath.** Anger rising? Ask your youngster to inhale deeply and then slowly and gently blow the biggest imaginary bubble possible.
- **"Noodle bones."** To help her relax, try this funny technique. Get her to close her eyes and pretend that all her bones are wiggly noodles.♥



New year, new expectations

Did you know that working toward a goal helps your child create higher expectations for herself—and meet them? Let her get the new year rolling with these steps.

1. Encourage your youngster to choose a goal to work on, like making a paper airplane or putting away her clean clothes. *Tip:* Have her pick something that is slightly difficult, but not impossible,



for her to do. Unrealistic goals may cause her to lose motivation.

2. While your child is learning, offer to be her assistant. You might do the tiny folds on her airplane after she does the bigger ones, for example. Or just offer to go to the park together for a few practice flights.

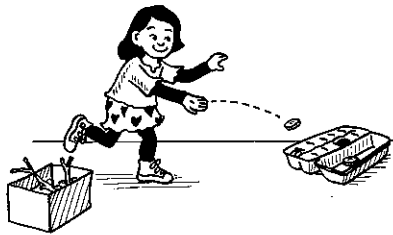
3. Praise your little one's efforts instead of her results. For instance, you could say, "You're working so hard to make those paper airplanes. Nice job!" She'll feel good about trying her hardest.

4. Once she meets the goal, help her pick out a new one to accomplish.♥

ACTIVITY CORNER Time to tinker



Sometimes the best toys aren't toys at all. Playing with "loose parts" invites your youngster to use her imagination, to experiment, to reason—and to learn!



First, help your child gather everyday items from indoors and outdoors like bottle caps, ribbons, checkers, paper clips, pinecones, twigs, feathers, leaves, and pipe cleaners. Then, she might:

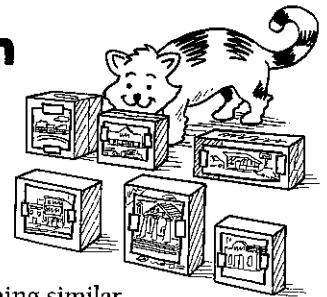
- ✓ Toss paper clips or bottle caps into an egg carton. Count how many of each are in one section.
- ✓ Arrange checkers, twigs, and pipe cleaners to make letters or numbers.
- ✓ Make a pile of pieces with names that start with *p*: pebbles, paper plates, pencils.
- ✓ Design a creature with a pinecone, feathers, ribbons, and leaves.

Have your youngster collect new materials to keep things interesting.♥

PARENT TO PARENT

My own little town

During Grandparents' Day at school, my grandson Jayden showed me the geography project his class made. They created a town by gluing pictures of buildings to empty food boxes and arranging them to make streets and neighborhoods.



Jayden loved the project, so I decided to do something similar with him at my house. He cut out pictures of buildings—a hardware store, a supermarket, a post office—from old magazines and taped them on boxes from my recycling bin. If he couldn't find a certain picture, he drew the building on paper and attached that. Jayden arranged his "buildings" into a town on the kitchen floor, and we drove toy cars up and down the "streets."

Now when we go out, it's a game for Jayden to find new buildings to add, such as a city hall or a police station. He's learning a lot about what makes up a city!♥

Q & A Encouraging honesty

Q: *Lately, I've been noticing my son stretching the truth. How can I teach him to be honest?*

A: It's not uncommon for young children to be dishonest about things they wish were true or to avoid getting into trouble.

When you find your son telling a tall tale, gently remind him about the importance of being truthful. Maybe you overheard him telling a friend about taking a trip

in a helicopter. Later, you could say, "You know you haven't ridden in a helicopter yet, but someday you might. Until then, let's be honest."

If he lied to get out of trouble, help him come clean by sticking to the facts. "I know you might be afraid to tell me you broke the vase, but it was an accident. Let's clean it up."

A positive approach and focusing on the truth rather than getting angry will teach your child it is safe to be honest.♥



OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote school readiness, parent involvement, and more effective parenting.

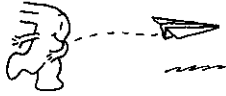
Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5567

Early Years

TRABAJANDO JUNTOS PARA UN GRAN COMIENZO

Enero de 2017

E.A.C.H.S. Head Start



NOTAS BREVES

Vuelve a contarme un cuento

Escuchar cuentos y luego volver a contarlos prepara a su hija a la lectura. Cuando usted termine de leerle un libro, invite a su hija a que le cuente la historia con sus propias palabras. Mejorará en comprensión auditiva y practicará el vocabulario y las destrezas del lenguaje hablado cuando decida qué va a decir.

Probar nuevos alimentos

A la mayoría de los niños les gusta probar muestras gratuitas en la tienda. ¿Por qué no hacen una cata nutritiva en casa? Corten frutas, verduras y queso en bocaditos, ensártenlos en palillos para los dientes y ofrézcanle “muestras” a su pequeño. Disfrutará con la novedad y podría descubrir nuevos alimentos sanos que le gusten.

Voluntariado desde casa

Si usted trabaja durante el horario escolar o está en casa con un bebé, también puede donar su tiempo para ayudar en la clase de su hija. Pídale a la maestra tareas que pueda hacer en casa, como preparar manualidades o telefonar para organizar fiestas en clase. Su hija se sentirá a gusto sabiendo que usted es “ayudante de clase”.

Vale la pena citar

“¿Cuánto bien hay en un día? Depende de lo bien que lo vivas. ¿Cuánto amor hay en un amigo? Depende de cuánto le des”. *Shel Silverstein*

Simplemente cómico

P: ¿Qué hacen los muñecos de nieve en su tiempo libre?

R: Se refrescan.



Concentrar la atención

Prestar atención es una habilidad que su hijo puede desarrollar practicándola a lo largo del tiempo. Estas ideas le darán abundantes oportunidades.

Aproveche sus intereses

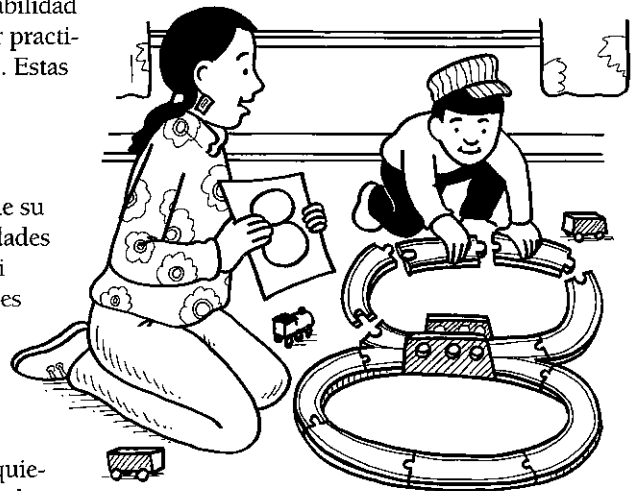
Mejore la concentración de su hijo aprovechando las actividades que le gustan. Por ejemplo, si disfruta ensamblando los raíles de su tren de juguete, sugiérale una forma o tamaño y luego deje que la construya.

Únase

Nada logrará que su hijo quiera perseverar con una actividad como que usted quiera también jugar. Encuentre cosas para hacer con él que requieran prestar atención. Podrían jugar a juegos de concentración como Luz Roja Luz Verde y Simón dice. O bien imaginen que son mimos y copien los movimientos que hace cada uno.

Evite las interrupciones

Cuando su hijo esté ocupado con algo, por ejemplo organizando sus bloques por colores, procure no interrumpirlo. Permitir que siga concentrado le ayudará a desarrollar por sí mismo su capacidad de atención.



Una más

Cuando su pequeño pierda interés por una actividad, animelo a que haga “una más” antes de parar: lanzar una canasta más, intentar mantener el equilibrio en la bici una vez más, colocar un libro más. Con el tiempo estos pequeños incrementos serán significativos.

Nota: Si le preocupa la capacidad de atención de su hijo, hable con su maestra. Ella puede decirle si ha observado algún problema.♥

Modos de tranquilizarse

Su hija puede controlar emociones como el enojo, la ansiedad y la frustración usando estos trucos para tranquilizarse en casa y en la escuela.

- **Un gran abrazo.** Quizá se siente abrumada. Dígale que se envuelva con sus propios brazos y los apriete mientras cuenta despacio hasta cinco.
- **Arenga para animarse.** Piensen en un mensaje positivo para que se lo repita cuando se sienta angustiada. *Ejemplo:* “Ya lo tengo”.
- **Respirar hondo.** ¿Se está enojando? Dígale a su hija que inhale profundamente y despacio haga la burbuja imaginaria más grande posible.
- **“Huesos de fideo”.** Para ayudarla a relajarse, pongan a prueba esta divertida técnica. Dígale que cierre los ojos e imagine que todos sus huesos son fideos serpenteantes.♥



Año nuevo, nuevas expectativas

¿Sabía usted que esforzarse por alcanzar una meta ayuda a su hija a crearse expectativas más altas y a lograrlas? Con estos pasos empezará el año nuevo con entusiasmo.

1. Anímla a que se ponga una meta como hacer un avión de papel o colocar su ropa limpia. *Consejo:* Que elija algo que sea un poco difícil, pero no imposible de



hacer. Las metas poco realistas pueden hacer que pierda motivación.

2. Cuando su hija esté aprendiendo algo, ofrézcale ser su ayudante.

Usted podría hacer los dobles pequeños del avión después de que ella haga los grandes, por ejemplo. O simplemente ofrézcale ir al parque para hacer unos cuantos vuelos de práctica.

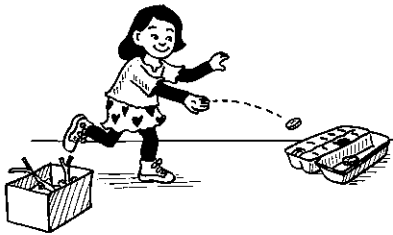
3. Alabe los esfuerzos de su pequeña en lugar de sus resultados. Por ejemplo, podría decirle: “Estás trabajando tanto para hacer esos aviones de papel. ¡Buen trabajo!” Se sentirá bien por haberse esforzado al máximo.

4. Una vez que consiga su meta, ayúdela a elegir una nueva.♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Tiempo de arreglos

A veces, los mejores juguetes no son juguetes. Jugar con “partes sueltas” permite que su hija use su imaginación, que experimente, que razone ¡y que aprenda!



En primer lugar, reúnan objetos de uso cotidiano dentro y fuera de casa como tapas de botella, cintas, fichas de juego, clips de papel, piñas, ramitas, plumas, hojas y limpiapiipas. A continuación su hija podría:

- ✓ Lanzar clips de papel o tapas de botella a un cartón de huevos. Cuenten cuántos caen en cada sección.
- ✓ Colocar las fichas, ramitas y limpiapiipas para que formen letras o números.
- ✓ Hacer un montón de cosas que empiecen con la *p*: piedras, platos de papel, plumas.
- ✓ Diseñar una criatura con una piña, plumas, cintas y hojas.

Dígale a su hija que recoja nuevos materiales para mantener el interés.♥

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,
una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5575

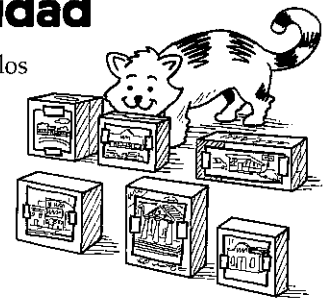
DE PADRE A PADRE

Mi pequeña ciudad

Durante el Día de los Abuelos en la escuela, mi nieto Jayden me mostró los proyectos de geografía que había hecho su clase. Hicieron una ciudad pegando fotos de edificios a cajas de comida vacías y colocándolas para formar calles y barrios.

A Jayden le encantó el proyecto así que decidí hacer algo semejante con él en mi casa. Recortó fotos de edificios — una ferretería, un supermercado, la oficina de correos — de revistas viejas y las pegó en cajas de mi bidón del reciclaje. Si no podía encontrar una imagen determinada, la dibujaba en papel y la añadía. Jayden colocó sus “edificios” formando una ciudad en el suelo de la cocina y circulamos por las “calles” con autos de juguete.

Ahora, cuando salimos, Jayden juega a encontrar edificios nuevos que pueda añadir, como el ayuntamiento o la comisaría de policía. ¡Está aprendiendo mucho sobre lo que da forma a una ciudad!♥



P & R Estimular la honradez

P: Últimamente me he dado cuenta de que mi hijo tergiversa la verdad. ¿Cómo puedo enseñarle a que sea honesto?

R: No es infrecuente que los niños pequeños sean deshonestos sobre cosas que querían fueran ciertas o para evitar meterse en problemas.

Cuando descubra a su hijo contando una mentira, recuérdelo con amabilidad la importancia de la verdad. Quizá le oyó comentarle a un amigo que había hecho un viaje en helicóptero.



Más tarde podría decirle: “Sabes que aún no has montado en helicóptero, pero quizá lo hagas algún día. Hasta entonces, digamos la verdad”.

Si le mintió a usted para evitar complicaciones, ayúdelo a aclarar la situación limitándose a los hechos. “Sé que te da miedo decirme que has roto el vaso, pero fue un accidente. Vamos a limpiarlo”.

Una actitud positiva y concentrarse en la verdad en lugar de enojarse enseñará a su hijo que ser honesto es algo seguro.♥