

Early Head Start Emotional Wellness Newsletter



Part2: Routine, Pajamas, and Snacks

As staying inside - no leaving for school or work - becomes the new normal, we struggle to adjust to this new way of living. Maintaining structure and a routine may be one of the biggest obstacles at this time, but the most important concept to stick too. Kids, unbeknown to themselves, crave a routine as this allows them to eat and sleep when they are supposed to, which allows them to function properly throughout the day. And, this will allow you to be able to schedule your day as well. But, the question, remains: how do we do that?

Grab a big calendar or a big piece of paper and bring on the crayons, markers, stickers, anything you have on hand. Allow this to be an activity you can do with your child and break down your day step-by-step. Use the following as an example or a template for your own:

1. Wake up! Brush your teeth and wash your face!
2. Have a yummy breakfast, after all it is the most important meal of the day!
3. Follow that, with a time you use to get ready for the day! Make your bed and put on some clothes!
4. Have a morning activity! Something to get your body moving, such as a guided meditation or a dance party, whatever you are feeling fits you best!
5. Then, get in some schoolwork! Set aside 2-3 hours to complete any work or lessons assigned for that day! Make sure to fit in 5-10 minute breaks in there to grab a snack or stretch around!
6. Soon, lunchtime rolls around! More on this later!

Ileana A. Hernández, MA
978.327.6625
ihernandez@fsmv.org



Wondering where I am getting all these ideas? Click on this Sesame Street picture above and head on to their website, for more information as well as new and fresh ideas to incorporate in your day!

Early Head Start Newsletter de Bienestar Emocional



Parte2: Rutine, Pijamas, y Meriendas

A medida que permanecer adentro - sin salir de la escuela o el trabajo - se convierte en la nueva norma, luchamos por adaptarnos a esta nueva forma de vida. Mantener la estructura y la rutina puede ser uno de los mayores obstáculos en este momento, pero el concepto más importante también. Los niños, desconocido para ellos mismos, anhelan una rutina, ya que esto les permite comer y dormir cuando se supone que deben hacerlo, lo que les permite funcionar correctamente durante todo el día. Y esto también le permitirá programar su día. Pero, la pregunta sigue siendo: ¿cómo hacemos eso? Tome un gran calendario o un gran pedazo de papel y traiga crayones, marcadores, todo lo que tenga a mano. Permita que esta sea una actividad que puede hacer con su hijo y desglose su día paso a paso. Use lo siguiente como ejemplo o plantilla para los suyos:

1. ¡Despierta! ¡Cepíllate los dientes y lávate la cara!
2. ¡Desayune delicioso, después de todo es la comida más importante del día!
3. ¡Sigue eso, con un tiempo que usas para prepararte para el día! ¡Haz tu cama y ponte algo de ropa!
4. Ten una actividad de la mañana. Algo para que tu cuerpo se mueva, como una meditación guiada o una fiesta de baile, ¡lo que sea que sientas te queda mejor!
5. Luego, ¡haz un poco de trabajo escolar! Reserve 2-3 horas para completar cualquier trabajo o lecciones asignadas para ese día. ¡Asegúrese de asignar descansos de 5 a 10 minutos para tomar un refrigerio o estirarse!
6. ¡Pronto llega la hora del almuerzo! Más sobre esto más tarde!

Ileana A. Hernández, MA
978.327.6625
ihernandez@fsmv.org



Preguntándose de dónde estoy sacando todas estas ideas, dele click a esta foto de Sesame Street y vaya a su página para más información y nuevas ideas para incorporar en su día.

7. And, then a much deserved nap! Take this time, to relax! Put on some TV! Get some work done! Use this quiet time to fill in anything your body and mind is craving that day! Remember to be gentle with yourself!
8. Then, it's up and moving once again! This could anything from taking a walk, creating a scavenger hunt, or bringing out makers for a fun coloring party.
9. Allow the day to flow by including typical chores you normally do while your kids are at school or in daycare into the daily routine. Ask your child to help. Explain the task, allow them to feel useful and help you along the way!
10. Then, take some time to relax and put on a good movie! Allow, you and your child to melt into whatever your mind and body is asking for.

You make your own routine. It could be a different one everyday or the same way all week! It does not matter, as long as there is some type of structure like the one presented above. With this in mind, it is important to mention, that you should always listen to your mind and body. As with this stressful time, you should cut yourself some slack and allow for some self-care. If you have followed a routine all week, but back to it on Monday seems a little harsh, allow yourself to sleep in. Leave your PJs on and have a Pajama Day!

When lunch time rolls around or any meal preparation time...

When preparing your child's favorite snack or meal, try having them join you in all that messy food-related fun. With this, you can help your child build self-esteem and self-confidence, as well as some math skills.



Focus on talking about the steps to the recipe your preparing. This can aim at the following areas:

- Using and practicing numbers to measure ingredients.
- Practicing your shapes by encouraging your child to find different shapes and sizes around the kitchen.
- Talking about relational concepts such as small, medium, and larger. Or when opening or closing a container.
- And, highlighting spatial relations language by emphasizing when you use low or high heat, or when you put away dishes in the high or low shelf.

Don't let the absence of a classroom keep your kids from learning, but use it as an opportunity to have every day tasks become a lesson and every day objects the materials.

Fun Tip: PAJAMA DAY

When: A rainy day

Where: Your home

Dress code: Pajamas

Materials: Pillows and sheets

What to do:

1. Make forts out of pillows.
2. Tell campfire stories.
3. Watch your favorite movies.
4. Make S'MORES.

Limits cease to exist when it comes to your imagination!

7. ¡Y luego una siesta muy merecida! ¡Tómate este tiempo para relajarte! ¡Pon algo de televisión! ¡Haz un poco de trabajo! ¡Use este momento tranquilo para completar todo lo que su cuerpo y mente anhelan ese día! ¡Recuerda ser amable contigo mismo!

8. ¡Entonces, se levanta y se mueve una vez más! Esto podría ser dar un paseo, crear una búsqueda del tesoro o atraer a los creadores para una divertida fiesta de colorear.

9. Permita que el día fluya incluyendo en la rutina diaria las cosas típicas que normalmente hace mientras sus hijos están en la escuela o en la guardería. Pídale ayuda a su hijo. ¡Explique la tarea, permita que se sientan útiles y lo ayuden en el camino!

10. Luego, ¡tómate un tiempo para relajarte y hacer una buena película! Permita que usted y su hijo se fusionen con lo que su mente y cuerpo le pidan.

Tú haces tu propia rutina. ¡Podría ser diferente todos los días o de la misma manera durante toda la semana! No importa, siempre y cuando exista algún tipo de estructura como la presentada anteriormente. Con esto en mente, es importante mencionar que siempre debes escuchar tu mente y tu cuerpo. Al igual que con este momento estresante, debes relajarte un poco y permitirte un poco de cuidado personal. Si has seguido una rutina durante toda la semana, pero volver a ella el lunes parece un poco duro, permítete dormir. ¡Deja tus pijamas y ten un día de pijamas!

Cuándo llega la hora de almuerzo o hora de preparar comida...

Cuando prepare la merienda o comida favorita de su hijo, intente que se una a usted en toda esa diversión desordenada relacionada con la comida. Con esto, puede ayudar a su hijo a desarrollar la autoestima y la confianza en sí mismo, así como algunas habilidades matemáticas.



Concéntrese en hablar sobre los pasos para la receta que está preparando. Esto puede apuntar a las siguientes áreas:

- Usar y practicar números para medir ingredientes.

- Practique sus formas animando a su hijo a encontrar diferentes formas y tamaños en la cocina.

- Hablar sobre conceptos relacionales como pequeño, mediano y más grande. O al abrir o cerrar un contenedor.

- Y, resaltando el lenguaje de las relaciones espaciales enfatizando cuando usa calor bajo o alto, o cuando guarda platos en el estante alto o bajo.

No permita que la ausencia de un salón de clases impida que sus hijos aprendan, pero úselo como una oportunidad para que las tareas diarias se conviertan en una lección y objetos de diario se conviertan en los materiales.

Tip Divertido: Día de Pijamas

Cuándo: Un día lluvioso

Dónde: Tu hogar

Vestimenta: Pijamas

Materiales: Sabanas y almohadas

Qué hacer:

5. Hacer casitas de almohadas.
6. Inventarse historias.
7. Ver tu película favorita.
8. Hacer S'MORES.

¡No hay límites cuando se trata de la imaginación!