

Little Stars Too, Pre-K - Room 2

Teacher: *Mrs. Natalie* ~ Teacher Assistants: *Mrs. Aida, Ms. Cherie*

Unit 7: Water

(English)

Week: 03/23/20 - 03/27/20

Weekly Letter

Summary:

The last week of school, we discussed “Where can we find water?” The students explored and discussed oceans, rivers, lakes, pictures of pipes and water tanks. We also discussed the water cycle. This week’s discussion topic this week is “What happens to water when it changes temperature?” The weekly lesson plan contains a variety of activities for you to do with your child. Additionally, children should get at least 50 minutes of exercise (outdoors or indoors). There are a few suggested activities for this in the lesson plan.

COVID-19 Health & Safety from the CDC Website

Handwashing

1. **Wet** your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap, and apply soap.
2. **Lather** your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.
3. **Scrub** your hands for at least 20 seconds. Need a timer? Hum the “Happy Birthday” song from beginning to end twice.
*The students have been taught to sing the “ABC” song instead.
4. **Rinse** your hands well under clean, running water.
5. **Dry** your hands using a clean towel or air dry them.

Additional Activities

Snow Dough

Ingredients:

- 1 cup baking soda
- ½ cup cornstarch
- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ cup + 1 tablespoon water

Directions: Pour all ingredients into a pan and mix well. The mixture may look dry; continue to mix until the consistency is soupy. Heat mixture over medium heat stirring constantly for about five minutes until it begins to thicken. Stir until the mixture is thick. Pour the mixture out of the pan onto a sheet of waxed paper to cool. The mixture will be very hot.

Family Fun Night on Friday

Have either a Movie or Game Night (Child-Friendly). This is a great way to gather together and relax as a family.

Self-Care Tips for Families and Caregivers

When you take time to care for yourself, you are better able to care for your child. Even a few minutes of “you time” can help you to recharge so that you can be your best.

- Listen to music as you’re doing chores around the house.
- Set an alarm to remind yourself to pause, take a deep breath, or use a calming meditation app. Even 2 minutes of relaxation can make a difference in how you feel.
- Make sure you’re getting enough sleep. When your little one lays down to rest, try to do the same. If they’re having trouble settling down, sing a quiet song that you loved when you were small, one that calms you down, too.
- Take a ten-minute vacation. As you’re bathing your child, soak your hands in the warm water.
- Keep a favorite family photo with you. If you’re having a challenging day with your little one, you can look at it to remind you of happy times you’ve spent together.
- Reach out to others. Feeling alone is common for families and caregivers during stressful times. But you don’t have to handle them on your own. Connect with trusted family members and friends, share your feelings with them, and enlist their help.

Talking to Children about the Coronavirus

With news of the coronavirus COVID-19 everywhere, many families are wondering about how to speak with their children about the virus. Here are some tips to support conversations with your child:

- Children are likely hearing about the virus. Feel free to talk with them about it. Not talking about it may actually make them more nervous.
- Invite your child to share what they know about the coronavirus and how they are feeling.
- Give the right amount of information. Providing too much information may be scary, instead of oversharing, answer your child’s questions about the virus in a straightforward and factual manner.
- Remember that emotions are contagious. Your attitude about the coronavirus will impact how your child feels about it. If you remain calm, your child is more likely to remain calm as well.
- Empower your child with information about staying safe. Share things you are doing to stay safe as well as things they can do to avoid the virus such as washing their hands frequently and well.
- Keep the conversation going. Reassure your child they can always talk with you about what they are hearing, seeing, and feeling and that you will share with them as well.

(Spanish / Español)

Semana: 23/03/20 - 27/03/20

Carta semanal

Resumen:

La última semana de clases, discutimos "¿Dónde podemos encontrar agua?" Los estudiantes exploraron y discutieron sobre océanos, ríos, lagos, imágenes de tuberías y tanques de agua. También discutimos el ciclo del agua. El tema de discusión de esta semana es "¿Qué le sucede al agua cuando cambia la temperatura?" El plan de lección semanal contiene una variedad de actividades que puede hacer con su hijo. Además, los niños deben hacer al menos 50 minutos de ejercicio (al aire libre o en interiores). Hay algunas actividades sugeridas para esto en el plan de la lección.

COVID-19 Salud y seguridad del sitio web de los CDC

Lavado de manos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.
2. Enjabona tus manos frotándolas con el jabón. Enjabona el dorso de tus manos, entre tus dedos y debajo de tus uñas.
3. Frota sus manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas un temporizador? Hum la canción "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces.
* A los estudiantes se les ha enseñado a cantar la canción "ABC" en su lugar.
4. Enjuague bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.

Actividades adicionales

Masa de nieve

Ingredientes:

- 1 taza de bicarbonato de sodio
- ½ taza de maicena
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza + 1 cucharada de agua

Instrucciones: Vierta todos los ingredientes en una sartén y mezcle bien. La mezcla puede verse seca; continúe mezclando hasta que la consistencia esté espesa. Calienta la mezcla a fuego medio revolviendo constantemente durante unos cinco minutos hasta que comience a espesar. Revuelva hasta que la mezcla esté espesa. Vierte la mezcla de la sartén sobre una hoja de papel encerado para

Noche de diversión familiar el viernes

Tener una noche de película o de juego (para niños). Esta es una excelente manera de reunirse y relajarse en familia.

Little Stars Too, Pre-K - Room 2

Teacher: *Mrs. Natalie* ~ Teacher Assistants: *Mrs. Aida, Ms. Cherie*

Unit 7: Water

enfriar. La mezcla estará muy caliente.	
---	--

Consejos de autocuidado para familias y encargados del cuidado de los niños

Si dedica tiempo para cuidarse a sí mismo, podrá cuidar mejor de su hijo. Incluso unos pocos minutos de “su tiempo” pueden ayudarle a recargar la energía para que pueda dar lo mejor de usted.

- Escuche música mientras hace las tareas de la casa.
- Ponga una alarma para acordarse de que debe hacer una pausa, respirar profundamente o utilizar una aplicación de meditación para relajarse. Incluso 2 minutos de relajación pueden marcar la diferencia en cómo se siente.
- Asegúrese de dormir lo suficiente. Cuando su hijo se acueste para descansar, intente hacer lo mismo. Si no puede dormirse, cante alguna canción tranquila que le gustaba cuando era pequeño, una que le relaje a usted también.
- Tómese diez minutos de descanso. Mientras baña a su hijo, meta las manos en el agua caliente.
- Lleve consigo la foto favorita de su familia. Si tiene un día difícil con su pequeño, puede mirarla para recordarle los momentos felices que han pasado juntos.
- Pida ayuda a los demás. En momentos de estrés, es muy normal que las familias y las personas encargadas del cuidado de los niños se sientan solas. Pero no tiene por qué sobrellevarlo usted solo. Póngase en contacto con familiares y amigos de confianza, comparta sus sentimientos con ellos y pídale ayuda.

Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus

Con la difusión de noticias sobre el coronavirus (COVID-19) por todos lados, muchas familias se preguntan sobre cómo hablar con sus hijos sobre este virus. A continuación, le brindamos algunos consejos para apoyar las conversaciones con su hijo:

- Lo más probable es que su hijo ya haya oído hablar sobre este virus. Hablar con ellos sobre el tema sin ningún problema. Puede que se ponga más nervioso si no habla de ello.
- Anime a su hijo a que le hable sobre lo que sabe de este coronavirus y cómo le hace sentir.
- Dele la cantidad de información justa. Proporcionar demasiada información puede asustarlos, en lugar de compartir mucha, responda a las preguntas que su hijo tenga sobre el virus de una manera directa y objetiva.
- Recuerde que las emociones son contagiosas. Su actitud en torno al coronavirus influirá en como lo percibirá su hijo. Si usted mantiene la calma, es muy probable que su hijo también lo haga.
- Bríndele a su hijo información sobre cómo mantenerse seguro. Dígale lo que usted hace para mantenerse seguro, así como las cosas que puede hacer para evitar el virus, como lavarse las manos a fondo y con frecuencia.
- Mantengan la conversación. Asegúrele que siempre estará allí para hablar sobre lo que oye, ve y sobre cómo se siente y que usted también se lo comentará a él.