

# Agosto

# Prueba Cosas Nuevas

## Calendario de actividades

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Calendario creado por: Dra. Pamela B Connor - Capacitadora y Consultora Educativa                      Calendario Traducido por: Manuela Rodríguez</p>   					<p>1. Este mes nos centraremos en probar cosas nuevas para ayudar a tu hijo/a a estar abierto y aceptar diferentes tipos de personas, alimentos y experiencias.                      Havesnack bags already</p>	<p>2. <b>Resumen del fin de semana</b>                      ¡Empieza este mes con un día al revés! Desayuna postre, cena desayuno y cualquier otra cosa que se te ocurra para variar.</p>
<p>3.</p> 	<p>4. Empieza con porciones pequeñas. Tan solo probar un alimento nuevo es un buen comienzo, y sírvelo de tantas maneras como puedas hasta que alguno te guste.</p>	<p>5. Deja que tu hijo/a te ayude a preparar nuevas opciones de comida. ¡Ayúdalo a preparar la ensalada de frutas, a hacer puré de papas o a pelar las zanahorias!</p>	<p>6. ¡Sirve la comida de forma divertida! ¡Sirve yogur y fruta en un cono de helado! ¿Quizás brócoli en una bolsa de palomitas con salsa ranch para untar?</p>	<p>7. <b>PÁGINA DE ACTIVIDADES</b>                       "Juega con tu comida"</p>	<p>8. Prepara bolsas de refrigerio con frutas, verduras y otros bocadillos nuevos cortados. ¡Así será más fácil para tu hijo/a tomarlos y listo!</p>	<p>9. <b>Resumen del fin de semana</b>                      ¡Vayan al mercado agrícola de su comunidad a comprar frutas y verduras frescas! Si no, ¡el supermercado también les servirá!</p>
<p>10.</p> 	<p>11. Reúne todos los tipos de pelotas, raquetas, aros, etc. que hayas probado con tu hijo/a en el pasado y pruébalos nuevamente de cualquier forma creativa que se le ocurra a tu hijo/a.</p>	<p>12. Busca eventos deportivos en tu comunidad, ¡incluso un partido que acaba de empezar en el parque! ¡Exponer a nuevos deportes puede despertar el interés de tu hijo/a!</p>	<p>13. Deja que tu hijo/a invente su propio juego. ¡Quizás con un matamoscas y una pelota de ping pong! ¡Quizás con pasta seca y un cepillo de dientes! ¡Qué divertido!</p>	<p>14. <b>PÁGINA DE ACTIVIDADES</b>                       "5 Kms Familiares"</p>	<p>15. Pasa tiempo viendo televisión con tu hijo/a y miren deportes que no se puedan ver en su zona. ¡Ve con tu hijo/a cómo se juega ese deporte!</p>	<p>16. <b>Resumen del fin de semana</b>                      Si a tu hijo/a le gustan las actividades en casa, ¡busca actividades al aire libre hoy mismo! Si le encanta estar al aire libre, ¡quédense en casa leyendo o jugando!</p>
<p>17.</p> 	<p>18. Ayuda a tu hijo/a a cortar o rasgar imágenes de caras de personas para pegarlas en un collage: de todos los colores, géneros, edades, nacionalidades, etc. ¡Abre sus ojos a todo tipo de personas!</p>	<p>19. Escucha una canción en otro idioma. Consigue libros de cuentos en la biblioteca escritos en otro idioma o sobre diferentes países.</p>	<p>20. ¡Platos de papel pequeños, crayones, hilos de diferentes colores y pegamento son todas las herramientas que tu hijo/a necesita para hacer marionetas faciales con platos de papel!</p>	<p>21. <b>PÁGINA DE ACTIVIDADES</b>   <u>Soy Nuevo Aquí</u></p>	<p>22. Organiza una cita para jugar con el hijo de un vecino, un primo o un amigo del preescolar. Una forma de ayudar a tu hijo/a a hacer amigos es estar presente para romper el hielo y ayudar a resolver conflictos.</p>	<p>23. <b>Resumen del fin de semana</b>                      Planifica una salida con uno o más amigos e invita a tu hijo/a a que te acompañe. ¡Es una excelente manera de demostrar cómo divertirse con un amigo!</p>
<p>24. <b>¡Lo puedes lograr!</b></p>	<p>25. Fortalece la confianza de tu hijo/a tomándole fotografías mientras prueba cosas nuevas y haciendo un tablero "Yo Puedo" con todas sus nuevas aventuras.</p>	<p>26. Deja que tu hijo/a realice tareas "reales": doblar ropa, regar plantas, verter leche. ¡Desarrolla sus habilidades y confianza!</p>	<p>27. Modela para tu hijo/a cómo manejas las cosas cuando cometes un error. ¡Muéstrale que no pasa nada y que solo necesita intentarlo de nuevo!</p>	<p>28. <b>PÁGINA DE ACTIVIDADES</b>                       "Lista de Deseos"</p>	<p>29. ¡Algo tan pequeño como permitirle a tu hijo/a elegir su propia ropa, zapatos y moños para el cabello puede aumentar su confianza e independencia!</p>	<p>30 <b>Resumen del fin de semana</b>                      Convierte este fin de semana en un "Enfrenta tus miedos" y haganalo que tu hijo/a haya tenido miedo de hacer o intentar. ¡Quizás esté listo para intentarlo de nuevo!</p>
<p>31. <b>¡Cree en tí!</b></p>						



## ¡Juega con tu comida!

Solo por diversión, ¡este día, deja que tu hijo/a juegue con su comida! Empieza con una pila de tortillas de harina. Coloca algunos recipientes con untables como hummus, queso crema y mantequilla de cacahuete. Agrega zanahorias y pepinos pelados, rodajas de manzana, naranjas peladas o cualquier alimento que quieras que pruebe. Deja que tu hijo/a use un cuchillo de plástico para cortar las frutas y verduras en los tamaños que quiera añadir a su lienzo en blanco: las tortillas de harina. Pueden crear caras, escenas o patrones con los untables, las frutas y las verduras, y luego probar sus creaciones. ¡Quién sabe qué nuevos favoritos surgirán al permitirle jugar con su comida!



Creado exclusivamente para Books By The Bushel, LLC por Pamela B Connor, Ed.D.



## 5 Kms Familiares

Promover un estilo de vida saludable, incluyendo la actividad física, es una excelente manera de fortalecer la confianza de tu hijo/a y promover un estilo de vida saludable. ¿Por qué no entrenar para su propia "carrera familiar de 5 km"? Empiecen con pequeños paseos que se conviertan en trotes y, con el tiempo, en carreras. Hagan que sea divertido añadiendo calcetines especiales para todos o cintas para la cabeza para absorber el sudor. Cuando todos hayan ganado resistencia, ¡organicen su propia carrera familiar de 5 km! Quizás incluso inviten a algunos vecinos. ¡Tengan un punto de partida, toquen un silbato y a correr! ¡Creen un punto final con papel crepé para atravesar corriendo al llegar a la meta! Todos ganan, y podría despertar la pasión de su familia por participar en algunas carreras de 5 km en su comunidad.





## **Soy Nuevo Aquí**

Por Anne Sibley O'Brien

María, Jin y Fátima son los nuevos estudiantes de la escuela. En sus países, podían hablar y entender lo que se les decía. ¡Podían leer, escribir y jugar con sus amigos! En esta nueva escuela, no pueden hacer nada de esto. Las cosas son muy diferentes y se sienten solos. A lo largo del libro, encuentran compañeros que les ayudan a aprender el idioma, a jugar, ¡y estos compañeros también aprenden de ellos sobre su cultura y sus vidas! Este libro tiene muchas facetas y es recomendable leerlo a tu hijo/a, pero también hablar con él/ella sobre cómo pueden ser buenos amigos de los nuevos niños de su escuela cuando se sienten asustados y solos.



Creado exclusivamente para Books By The Bushel, LLC por Pamela B Connor, Ed.D.



## Lista de Deseos

Toma un cubo que hayas estado usando para jugar con arena este verano y algunas fichas para esta actividad. Ayudarás a tu hijo/a y a tu familia a hacer una lista de deseos: "diferentes experiencias que quieran tener", individualmente y juntos. Quizás tu hijo/a quiera probar la patineta. Anótalo en una ficha y ponlo en el cubo. ¡Quizás tu familia siempre ha querido ir de campamento! Bueno, anótalo y ponlo en el cubo. Una vez a la semana o en cualquier momento predeterminado, saca una ficha al azar del cubo y ¡haz que esa experiencia suceda! Puedes intentar vaciar el cubo antes de empezar con nuevas experiencias o añadir más en cualquier momento. ¡Qué gran manera de probar cosas nuevas!

