

# Head Start



# Herald

1001 SW Baseline Hillsboro, OR 97123

## Policy Council News

December 2005

### In this issue En esta edición

*Policy Council News  
Noticias del Concilio  
De Padres*

*A Message from the  
Head Start Director  
Un Mensaje de la Di-  
rectora de Head Start*

*A Message from Early  
Head Start  
Un Mensaje de Head  
Start de Edad  
Temprana*



We are happy to report that all Executive Committee positions have been filled. The Executive Committee is made up of the following Policy Council members: Chair-Maria Lopez, Vice Chair Eliza Valencia, Secretary Rachel Agnesse and State Representative Alma Benitez. The first meeting of the new Executive Committee met on December 5.

All scheduled center reports were given as follows:- Rosaura Rodriguez from Tualatin, Anastasia Mata from Indian Hills, Claudia Barrera from Kinnaman, Diana Hughes from Elmonica (There is a mistake on the November Minutes as to the name of the report presenter from Elmonica and we apologize for the confusion), and Gabriella Rivera from JB Thomas. What a terrific year the children are having at the centers.

As a result of State Representatives' reports on the November conference, parents have been sending in letters written to our legislatures on the benefit of being in Head Start for their children. These letters are being collected and forwarded to the appropriate people. We all understand just how important it is for our government to hear directly from voters. Parents can have an effect on how government does its work. We have seen it happen again and again.

All parents are encourage to use the "New Business Form" as a means to communicate both what is going well and what needs improvement in our Head Start program. Your Policy Council representative can explain the process at your Parent Center Meetings and can bring the completed

forms back to Policy Council for review.

By now, parents at Parent Center Meetings, with the guidance of their Policy Council representative, are hard at work planning family and end of year events for the centers. If you have not yet started this discussion, plan to attend the next Parent Center meeting to start the process. All Policy Council representatives have copies of all the Essential Policies that cover and govern many aspects of our Head Start program. Ask your Policy Council representative to share them with all the parents at the center meetings. It is important information.

HAPPY HOLIDAYS TO ALL.  
By Gail Boyle

## Noticias del Concilio de Padres Diciembre 2005

Estamos contentos de reportar que todas las posiciones del Comité ejecutivo se llenaron. El Comité Ejecutivo esta formado por los siguientes miembros del Concilio de Padres: Presidente— Maria Lopez, Vice Presidente— Eliza Valencia, Secretaria— Rachel Agnesse y El Representante del Estado— Alma Benitez. El nuevo Comité Ejecutivo se reunió por primera vez el día 5 de Diciembre.

Todos los reportes de los centros se dieron como estaba programado: Rosaura Rodriguez de Tualatin Anastasia Mata de Indian Hills, Claudia Barragan de Kinnaman, Diana Hughes de Elmonica ( Hubo un error en las Minutas de Noviembre sobre el nombre de la persona que hizo el reporte de Elmonica y nos disculpamos por la confusión) y Gabriela Rivera de JB Thomas. Los niños están teniendo un tremendo año en los centros.

Como resultado de los reportes de la conferencia de Noviembre que hicieron los Representantes del Estado los padres están enviando cartas escritas a los legisladores en cuanto al beneficio de

tener a sus hijos en Head Start. Estas cartas se están recogiendo y enviando a las personas adecuadas. Todos nosotros entendemos que tan importante es que nuestro gobernador escuche directamente de los que votan. Los padres pueden hacer un cambio en como el gobierno hace su trabajo. Hemos visto esto una y otra vez.

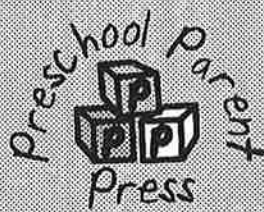
A todos los padres se les anima a utilizar la "Forma de Asuntos Nuevos" para comunicar ambas cosas buenas que pasan y cosas que necesitan mejorar en el programa. Su representante del Concilio de Padre pueden explicarle el proceso durante su junta el centro y traer las formas al Concilio de Padres para que las revisen.

Por ahora los padres con la ayuda de su representante del Concilio de Padres están haciendo planes para eventos familiares y los eventos de fin de año. Si usted no a comenzado esta discusión, haga planes de asistir a la

próxima junta de Padres en su Centro y comenzar el proceso. Todos los representantes tienen las Pólizas Esenciales que cubren y gobiernan mucho aspectos del programa de Head Start. Pídale a sus representante que comparta esta información con todos en las juntas de Padres en su centro. Esta información es importante.

Felices Fiestas a TODOS.  
Por Gail Boyle





# HEAD START HERALD

Community Action Head Start  
Washington County, Oregon

Volume V, Number 34

## FOCUS ON FAMILY FUN

Any time is a great time for families to do things together. Nothing makes your child feel better than when you spend time with him or her. And s/he learns while s/he's having fun, too!

Celebrations and holidays are opportunities for family fun. There are many types of celebrations you can attend:

- cultural
- religious
- anniversaries, birthdays
- multicultural festivals
- civic observances

Your child learns about your family and its beliefs, as well as those of others. S/he sees people at different ages and stages of life. S/he experiences the feeling of social belonging and that she is part of a group larger than herself.

Celebrations teach your child that s/he and all people are valued and important.



**CELEBRATE**

Recreation is great for your and your child's emotional and physical health. Many ways to recreate are free!

Play non-competitive games together. While exercising, your child learns physical and social skills.



**RECREATE**

Recreation is more than sports and games. It includes experiencing new things, too.

Take a field trip to a:

- zoo, park, botanical garden, or aquatic park
- fire or police station, hospital, or construction site
- museum or exhibit
- amusement park or fair
- place where you work

**COMMUNICATE**



There is no better way for the family to spend time than by just talking with each other.

- Share stories, ideas, feelings, and emotions
- Sing songs
- Read aloud

**What you do is not as important as that you do it together.**

### In This Issue:

*Creativity*

Family Photo Fun

*Safety*

Safety Checks .....

*Guidance*

A Happy Trip to Uncle Joe's

**SAY WHAT?**





# HEAD START HERALD

## Community Action Head Start Washington County, Oregon

Tomo V, Número 34

### Enfoque en la Diversión Familiar

Cualquier tiempo es bueno para que las familias pasen el tiempo juntas. Nada puede hacer a su hijo/a sentirse mejor que cuando Ud. pasa algún tiempo con él/ella. Y al mismo tiempo que se divierte, aprende también.

Las celebraciones y los días de fiesta son oportunidades de diversiones para la familia. Hay muchos tipos de celebraciones a las que Uds. pueden asistir:

- culturales
- religiosas
- aniversarios, cumpleaños
- festividades multiculturales
- fiestas cívicas

Su hijo/a puede aprender acerca de su familia y sus creencias, así como de las de los demás. Puede convivir con gente de diferentes edades y etapas de la vida. Así experimenta la sensación de pertenencia social y de que forma parte de un grupo mayor que sí mismo/a.

Las celebraciones enseñan a su hijo/a, que los demás y ella/él son invaluable e importantes.



La diversión es importante para la salud emocional y física de Ud. y de su hijo/a. ¡Muchas formas de diversión son gratis!

Tengan juegos no competitivos. Al ejercitarse, su niño/a aprende destrezas físicas y sociales.



La diversión es más que juegos y deportes. Esta incluye experimentar nuevas cosas también.

Hagan un viaje a:

- un zoológico, parque, jardín botánico o parque acuático
- una estación de bomberos, o de policía, un hospital o a un sitio en construcción
- un museo o a una exhibición
- un parque de diversiones o a una feria
- donde Ud. trabaja

COMUNICAR



No hay mejor manera para que la familia pase el tiempo junta, que platicando con ellos mismos.

- Compartiendo historias, ideas, sentimientos, y emociones
- Cantando canciones
- Leyendo en voz alta

**Lo que se hace no es tan importante sino que lo están haciendo JUNTOS.**

#### En Esta Edición:

*Creatividad*

Diversión con Fotos .....

*Seguridad*

Chequeos de Seguridad .....

*Consejos*

Un Viaje Feliz .....

**¿Cómo?**



In early childhood, accidents do happen, but you can do many things to help prevent them. Take a good look at the places that your child spends a lot of time—at home, in the car, outdoors, in the early childhood center. Make a checklist of what to look for to prevent injuries.

# SAFETY

## CHECKS

### Home Safety

- Medicines, poisons, cleaning supplies out of reach of children
- Floors clean, not slippery, and clear of small or sharp objects
- Furniture secure and has no sharp corners
- Radiators and hot water pipes covered
- Water heater not set above 120 degrees F
- Windows have guards to prevent a child from falling out
- No dangling cords from window coverings
- Electrical outlets covered, cords out of reach
- Smoke detectors on every floor, fire extinguishers, fire escape plan
- Home checked for radon, asbestos, lead, and carbon monoxide hazards

### Car Safety

- Infants buckled in rear-facing car seats in the back of the vehicle
- Small children ride in rear seat in child safety seats or booster seats approved for their age and size
- Everyone** buckled up with both lap and shoulder belts on **every trip**

### Early Childhood Center

*Use the same checklists that you do for your own home and outdoor play area*

**AND**

- Staff trained in First-Aid and CPR
- Emergency phone numbers are posted by the phone
- Center practices fire and other emergency procedures
- Children and staff wash hands frequently
- Children are supervised at all times
- Toys and equipment are clean, in good condition, and on low open shelves
- Children released only to adults with written consent of parents

### Outdoor Safety

- A fenced yard to keep children out of the street or driveway
- Adult supervises child's outdoor play
- Play equipment well anchored, free of sharp edges, peeling paint, and splinters
- Equipment setup on a cushioned surface
- Sandboxes free of sharp or broken objects and clean
- Child appropriately dressed for the weather

Muchos accidentes ocurren durante la niñez, pero Ud. puede hacer muchas cosas para ayudar a prevenirlos. Observe bien y ponga atención a los lugares donde su hijo/a pasa la mayor parte del tiempo—en la casa, en el coche, en el jardín, en la guardería. Haga una lista de los objetos y las cosas que puedan causar heridas y como prevenirlos.

### Seguridad en el Hogar

- Medicinas, venenos, líquidos para limpieza fuera del alcance de los niños
- Pisos limpios, que no sean resbalosos y sin objetos pequeños o filosos
- Muebles pesados y sin esquinas agudas
- Radiadores y tubos del agua caliente cubiertos.
- El calentador de agua que no pase los 120 grados F
- Las ventanas con seguros para evitar que se caigan los niños
- No hay cuerdas colgando de las cortinas
- Los enchufes eléctricos tapados, y los alambres fuera del alcance
- Detectores de humo en cada cuarto, Extinguidores y un plan de escape en caso de incendio
- La casa examinada contra el radon, asbestos, plomo, y monóxido de carbón

## CHEQUEOS de



## SEGURIDAD

### Seguridad en el Coche

- Los niños pequeños asegurados con el cinturón en asientos para niños que miren hacia la parte de atrás del asiento trasero
- Los niños mayores viajan en el asiento de atrás con cinturones de seguridad o asientos especiales apropiados para su edad y tamaño
- Todo el mundo** viaja con el cinturón del asiento y los hombros abrochado en cada viaje

### Seguridad en la Guardería

Use las mismas listas de seguridad que Ud. tiene para su casa y el patio de juego . . . Y

- Personal entrenado en primeros auxilios y CPR
- Que los teléfonos de emergencia estén colocados cerca del aparato de teléfono
- Que la guardería practique procedimientos para casos de incendio y otras situaciones de emergencia
- Que el personal y los niños se laven las manos frecuentemente
- Que los niños estén supervisados todo el tiempo
- Que los juguetes y el equipo estén limpios, en buenas condiciones, y en estantes bajos y abiertos
- Que las personas que recojan a los niños lo hagan solamente con el consentimiento escrito de los padres

### Seguridad en el jardín o el patio

- Un jardín o patio cercado para tener los niños fuera de la calle o de la cochera.
- Un adulto que supervise las actividades al aire libre
- Equipo de juego bien cimentado, libre de esquinas filosas, sin descascararse la pintura y sin astillas
- El equipo colocado en una superficie suave
- Las cajas de arena limpias y libres de objetos filosos o rotos
- La ropa del niño apropiada para la estación

# FAMILY

# Photo

# FUN

Here are some creative ideas of ways for your child to use extra or old photographs.



## PHOTO PUZZLE

### What You Do

Glue the photo onto the cardboard.

If desired, cover it with clear contact paper.

Cut the photo into three to six large pieces.

Invite your child to put them together.

### What You Need

photograph • cardboard from an empty cereal box • scissors • glue • clear contact paper (optional)

*Hint: Store pieces in a zip-lock plastic bag.*

## PHOTO

## UPPETS



Cut out faces from photos.

Glue photo head to cardboard.

Draw a body around the head and cut out. (An adult may have to do this.)

Use fabric scraps to make clothes and glue them to the body.

Tape a stick to the back of the puppet.

**Some suggestions:** use yarn for hair; use buttons, lace, and ribbon to decorate.

Make shoes using markers or crayons.

If you don't have fabric scraps, use colored paper for clothes.

**BE CREATIVE!**

## GUESS WHO?

## GUESS WHAT?



### What You Need

photographs • cardboard from an empty cereal box • scissors • tape • colored construction paper

### What You Do

Cut out windows in the construction paper.

Tape the construction paper to the top edge of the cardboard forming a hinge.

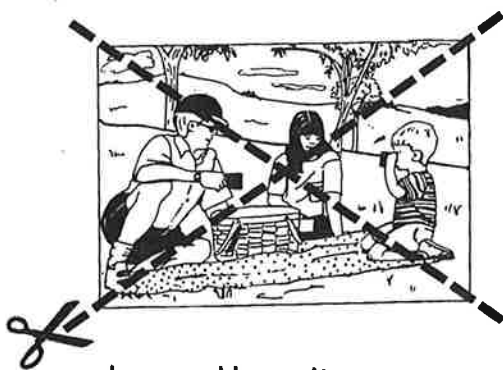
Place photos under the cutout areas and guess who or what it is.

# Diversión

# CON

# FOTOS

Aquí tiene algunas ideas creativas de como su hijo puede usar fotos extras o viejas.



## ROMPECABEZAS DE FOTOS

### Como Hacerla

Pegue la foto al cartón.  
Si lo desea, puede cubrirla con papel de contacto claro.

Corte la foto en tres o seis piezas grandes.

Pídale a su hijo/a que los coloque juntos.

### Lo que Necesita

una fotografía • cartón de una caja de cereal vacía • tijeras • pegamento • papel de contacto claro (opcional)

Consejo: Guarde las piezas en una bolsa de plástico Zip-Lock.

## FOTOS

## I T E R E S



Corte las caras de las fotos

Pegue las cabezas al cartón

Dibuje un cuerpo con la foto pegada a la cabeza y córtelo.  
(Un adulto debe hacer esto.)

Use pedazos de tela para hacer ropas y péguelas al cuerpo.

Pegue un pedazo de madera en la espalda del títere.

Sugerencias: use estambre para el pelo, use botones, encaje, y listones para decorarlo.

Póngale zapatos usando marcadores o crayones.

Si no tiene pedazos de tela, use papel de colores para la ropa.

SEA CREATIVO!

## ¿ADIVINA QUIEN?

## ¿ADIVINA QUE?

### Lo Que Necesita

fotos • cartón de una caja de cereales vacía • tijeras • cinta • papel cartoncillo de colores

### Como Hacerla

Corte ventanas en el papel cartoncillo.

Ponga cinta adhesiva al cartoncillo y al cartón en la parte superior para formar una especie de bisagra.

Ponga fotos debajo de las ventanas cortadas y adivinen qué o quién es.



# A Happy Trip to Uncle Joe's



The last time Andy's family visited Uncle Joe's, he threw tantrums which left Andy's parents embarrassed and angry. But later they discovered they had mistaken Andy's bad moods as misbehavior when that wasn't the real problem. The problem was that Andy, like all children, lives by a different clock than adults do.

**Anticipating** Children have no sense of how long a week or month is. Andy liked to go to Uncle Joe's because he has a rope swing in a tree. Last time Andy's parents told him a month early. Every day, he asked, "Are we going now?" He got too excited, too early, then frustrated waiting for it. This time Andy's parents waited until just a few days before to tell him.

**Traveling** An hour in a car is an eternity to a child. Uncle Joe lives three hours away. Last time, Andy's dad drove straight through. After two hours, Andy got cranky, and his mom told him to stop yelling. This time, Andy's dad played a game: *I see a red car. Do you?* The trip was broken into shorter time segments with stops to picnic, run around the car, and look at a tractor.

**Waiting** With short attention spans and lots of energy, children don't enjoy long rituals or performances. Instead of making Andy sit still to watch the Nutcracker ballet on TV, Andy's mom took him outside several times to romp in the leaves and to swing. She figured the full ballet would wait until Andy is old enough to appreciate it.

**Eating** Children must eat nutritious food at regular intervals five times a day. With no children, Uncle Joe and his wife had forgotten what it's like to be four years old and hungry. Last time lunch was at noon and the turkey wasn't ready until 8 P.M. All Andy could eat until then was potato chips. This time Andy's mom took along some fruit and crackers and cheese.

**Socializing** Visits away from home can be too long and too busy for a child. The more tired a child gets, the more he loses self-control. This time Andy's parents made his rest a top priority. Rather than watching football until eleven at night, they left when the game started. Andy's dad listened to it on the radio while Andy slept in the back seat.

By adjusting their schedule to match Andy's natural clock, the whole family had a happy visit to Uncle Joe's.

## SAY WHAT?





# Un Viaje Feliz a la Casa del Tío José



La última vez que Andy y su familia visitaron al tío José, Andy hizo berrinches que dejaron a sus papás avergonzados y enojados. Pero más tarde descubrieron que el mal comportamiento de Andy no era el verdadero problema y que se habían equivocado. El problema era que Andy, como todos los niños, vive con un reloj interno diferente al de los adultos.

**Anticipando** Los niños no tienen la idea de que tan larga es una semana o un mes. A Andy le gustaba ir a la casa del tío José porque tiene un columpio colgado de un árbol. La última vez, los padres de Andy le habían dicho con un mes de anterioridad que irían a visitarlo y cada día Andy preguntaba, "¿ya vamos a ir?" y se ponía muy entusiasmado pero después frustrado por la espera. Esta vez, los padres esperaron solamente unos días antes para decírselo.

**Viajando** Una hora en un carro es una eternidad para un niño. El tío José vive a tres horas de camino. La última vez, el padre de Andy manejó sin detenerse. Después de dos horas, Andy estaba molesto, y su mamá le dijo que dejara de gritar. Esta vez el padre de Andy empezó un juego: "¿veo un carro rojo, tu lo ves?". El viaje se hizo en intervalos cortos de tiempo, con paradas para comer, correr alrededor del carro, y mirar a un tractor.

**Esperando** Debido a sus períodos de atención muy cortos y a la gran cantidad de energía que tienen, los niños no disfrutaban los ritos o representaciones prolongados. En lugar de hacer que Andy estuviera sentado durante una presentación del ballet "El Cascanueces" en la TV, la mamá de Andy lo llevó al patio varias veces a jugar con la hojarasca y el columpio. Ella pensó que la representación del ballet podría esperar hasta que Andy fuera lo suficientemente mayor para apreciarlo.

**Comiendo** Los niños deben comer alimentos nutritivos a intervalos regulares cinco veces al día. Debido a que no tienen niños, el tío José y su esposa olvidaron que se siente tener cuatro años y estar hambriento. La última vez el almuerzo se sirvió al mediodía y el pavo no estuvo listo hasta las 8.00 P.M.. Todo lo que Andy pudo comer esa vez fueron papas fritas. Esta vez la mamá de Andy trajo algo de frutas, galletas y queso.

**Socializando** Las visitas a otras casas pueden ser muy largas y muy ocupadas para un/a niño/a. Mientras más cansado esté un niño más va a perder el control. En esta ocasión los papás de Andy hicieron que su descanso tuviera prioridad. En vez de ver fútbol hasta las once de la noche, se fueron cuando el juego empezó. El papá de Andy lo escuchó en el radio mientras Andy dormía en el asiento de atrás.

Al ajustar su horario al reloj interno de Andy, la familia entera disfrutó de la visita a la casa del tío José.

## ¿Cómo?





## A Message from the Head Start Director

Season's Greetings to the Parents and Friends of Head Start!

Today, the four Head Start managers accompanied me to visit every one of our 17 Community Action Head Start centers. We saw many excellent things there. Here are a few of the many things I saw children doing:

- Making things out of play dough, paper, and art materials.
- Building complicated block structures together.
- Very intently acting out a family scene in the dramatic play corner.
- Running fast and climbing on the playground.
- Eating graham crackers and yogurt, and cleaning up after themselves.
- Brushing, brushing, brushing those teeth!
- Looking at a book with pictures of all the children in the class, and nam-

ing each child.

- Saying, "welcome to our class" to visitors as we came in.
  - Singing and listening to stories with the teacher.
  - Concentrating on the computer.
  - Finding all kinds of treasures in the sensory table: there were frogs hiding under cedar shavings in one, leaves and nuts in another, and macaroni in another.
  - "Shopping" in pretend stores set up in the classroom.
- There were many parents in the classrooms. One parent brought treats for all the children. One parent was helping children put their coats on before getting on the bus. Several parents were helping children with art projects. Three parents were meeting with their teachers for parent-teacher conferences.
- There was a new child in one class. At the end of the day, with a big smile, he

said, "I'm ready for the bus!" His teacher took his hand and said, "Let's go check it out." She went out to the bus with him, helped him get into his safety harness and explained all about the bus to him. She made sure that he would feel safe and comfortable on the trip home.

Our classrooms are orderly, well-planned, and full of interesting and challenging activities so the children can "learn by doing." Our staff really care about the children and have respect for the families. I am proud of our program.

Thank you for sharing your precious children with us, and best wishes for the holidays.

*-Marilyn*

Marilyn Harrison, Director



## Un Mensaje de la Directora de Head Start

Hoy día, los cuatro gerentes de Head Start me acompañaron a visitar a cada uno de los 17 Centros de Community Action Head Start. Vimos muchas cosas excelentes allí. Aquí hay unas de las cosas que yo vi a los niños haciendo.

- Haciendo cosas de plastilina, papel, y materiales de arte.
- Construyendo estructuras complicadas de los bloques.
- Intensamente una escena familiar en el rincón de juego dramático.
- Corriendo de prisa y subiéndose en los juegos en el patio.
- Comiendo galletas graham y yogurt, y limpiando sus lugares.
- Cepillándose, cepillándose y cepillándose esos dientes.
- Mirando un libro con fotos de todos los niños del salón, diciendo el nombre de cada uno.
- Diciendo "bienvenidos a nuestro salón" a los visitantes cuando llegamos.

- Cantando y escuchando historias con la maestra.
  - Concentrados en la computadora.
  - Descubriendo muchas cosas en la mesa de sensorio: había ranas escondidas debajo de pedazos de cedro en uno, hojas y nueces en otro, y macarrón en otro.
  - "Comprando" en tiendas de juguete en el salón de clase.
- Había muchos padres en los salones. Un padre trajo golosinas para todos los niños. Una madre estaba ayudando a los niños a poner sus chaquetas antes de subir al autobús. Varios padres estaban ayudando con proyectos de arte. Tres padres estaban en conferencias con las maestras.
- Había un niño nuevo en uno de los salones. Al fin del día, con una sonrisa grande, dijo, "¡Estoy listo para el autobús!" La maestra tomo su mano y dijo, "Vamos a revisar lo." Ella fue al autobús con el niño, le ayudo ponerse el cinturón de seguridad, y le explico todo sobre el autobús al niño. La maestra se aseguro que el se

sentiría seguro y confortable durante el viaje a su casa.

Nuestros salones son ordenados, bien planeados, y lleno de actividades interesantes y difíciles para que los niños puedan "aprender al hacer." Nuestro personal tiene mucho cariño para los niños y también respetan a las familias. Estoy orgullosa de nuestro programa.

Mis mejores deseos para ustedes y gracias por compartir a sus amados niños con nosotros.

*-Marilyn*

Marilyn Harrison, Director





# A Early Head Start Activity

Here is an activity for infants that comes from the book "Active Learning for Infants" by Thelma Harms. She has a book of activities for each year of life from infancy to age five. Ask your Teachers if you would like some ideas for home. This is our classroom Curriculum and we love it.



Threes can

- Follow easy directions

## Exercise Time

On a day when the weather is too bad to go out, have an exercise class with your Threes to use up some of their extra energy. Push the tables and chairs against a wall, and put away all the toys so you have a large, safe, open area. Try some of these exercises with children who are interested:

Stretch high and low  
 Twist back and forth  
 Run, jump, hop, or crawl

Swing you arms or legs  
 March with big, high steps  
 Bicycle kick with the legs  
 while lying down

*Make sure the children are spread out so that they have enough space. Add music for more fun.*



Indoors



3—15 min



# 1—15 Threes



# Una Actividad de Head Start del Edad Temprana

Aquí esta una actividad para infantes que viene del libro "Active Learning for Infants" por Thelma Harms. Ella tiene un libro de actividades para cada año de vida de la infancia hasta la edad de cinco años. Pregúntele a su Maestra si le gustaría obtener algunas ideas para el hogar. Este es nuestro currículo del salón de clase y nos gusta mucho.



Los Niños de Tres Años pueden

- Seguir instrucciones fáciles

## Tiempo de Ejercicio

En un día cuando el tiempo es demasiado malo para salir, tenga una clase de ejercicio con su niños de Tres años para utilizar su energía extra. Empuje las mesas y las sillas contra una pared, y guarde todos los juguetes para que usted tenga una área grande, segura amplia. Trate algunos de estos ejercicios con los niños que estén interesados:

Estirarse así arriba y a así abajo  
 Voltea así a tras y así adelante  
 Corra, brinque, salte, o gatee

Columpie sus brazos o piernas  
 Marche con pasos grandes y altos  
 Pedalee son los pies como en una  
 bicicleta mientras esta acostado

*Asegúrese de que los niños están separados y tenga suficiente espacio. Hágalo divertido agregue música.*



adentro



3—15 min



# 1—15 niños de tres años

