

## Guía para Familias

### ***Conversaciones durante las horas de comida***

Compartiremos temas que le puedan ser interesantes a su niño de cuatro años. Pueden usar estos temas para empezar una conversación con su hijo. Les recomendamos usen estos temas durante las horas de que coman juntos en familia (desayuno, comida y cena).

### ***Cuentame un cuento! 15 min.***

Maestras compartirán un video leyendo un cuento. Incluirán preguntas y/o actividades que ustedes pueden hacer con sus hijos después de escuchar el cuento. Platique y hágale preguntas a su hijo sobre el cuento que escuchó.

### ***Actividad manual 30 min.***

Maestras mandaran un video demostrando diferentes actividades cada día. Usarán materiales que se encuentran en casa. Anime a su hijo/a que explore con esta actividad y si es posible acompañarlos mientras que se divierten!

### ***Aprendiendo Afuera 30 min.***

Es importante que su hijo/a salga a explorar y disfrutar la naturaleza. Compartiremos varias ideas que usted y su hijo/a puedan disfrutar como, caminatas de la naturaleza, búsqueda de tesoros, jardinería, etc.

### ***Link ó app de la semana 15 minutos***

Se incluirá un “link” o un “app” que usted y su hijo/a podrán usar juntos. Acuérdesse que la recomendación de la Academia Americana de Pediatría sugiere un límite de una hora de tiempo usando tecnología (incluyendo televisión) por día.

### ***Establezca rutinas al despertar y dormir.***

Hasta en estos tiempos es importante seguir un rutina consistente con su hijo/a-durmiéndose y levantándose al mismo tiempo durante la semana. Siguiendo hábitos saludables diariamente como cepillarse los dientes, bañarse y lavarse las manos. Intente leer un cuento a la hora de dormir cada noche haga con conexión especial con su hijo/a. También, considere compartir una canción o rima favorita de su niñez.