

Active Play

Learning Experiences



Where Does This Go?
8-18 months



Exercise with Me
8-18 months



Wiggles
12-18 months



Ball Toss
15-18 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

Little ones need to be active any time they are not sleeping. When babies are awake, they belong on a blanket on the floor with plenty of objects around to explore. This is called “floor time” and is an important part of helping little ones grow and develop.

The work of children is play. Play is fun but it also provides little ones with many health benefits as well as learning opportunities. Active play increases oxygen flow which keeps little ones alert. It also provides exercise that is good for the heart, lungs, and muscles. Once little ones are on their feet, they need at least three hours of active play each day. This play is much more fun for little ones if you are playing with them. Being active is good for you, too.

Parents can encourage active, fun, effective, and productive play in many ways. Make sure little ones know it is OK to get dirty. If little ones have to worry about staying clean, they won't be busy freely moving and exploring. Join in the fun. Let little ones take the lead and go with the flow. Supervise for safety only. Don't stifle play with criticism, advice or judgement.

It is also important to model an active lifestyle for little ones. Limit TV viewing in the home, and go outside and play instead. (Keep in mind that it is not recommended that children under age two watch television at all.) Little ones will enjoy exploring the nearby park play equipment and playing in open spaces.

Learning Experiences

Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share “Getting Enough Sleep” with parents.

Families First

Support and empower parents to recreate and build on the learning experiences you model for their child during the time between home visits.



Juego activo

Experiencias que enseñan



¿A dónde va esto?
De 8 a 18 meses



Haz ejercicio conmigo
De 8 a 18 meses



Movimientos
De 12 a 18 meses



Lanzar la pelota
De 15 a 18 meses

Antes de su visita a la casa

Ingresa a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

Los bebés necesitan estar activos todo el tiempo que no estén dormidos. Cuando están despiertos su lugar natural es el piso, sobre una manta, con muchos objetos alrededor para explorar. Este tiempo pasado en el piso es una parte importante de ayudar a los bebés a crecer y desarrollarse.

El trabajo de los niños es jugar. Jugar es divertido pero también proporciona muchos beneficios para su salud, así como oportunidades de aprender. El juego activo incrementa el flujo de oxígeno que mantiene alerta al bebé. También proporciona ejercicio, que es bueno para el corazón, los pulmones y los músculos. Una vez que los niños ya se ponen de pie, necesitan por lo menos tres horas de juego activo todo el día. Este juego es mucho más divertido si usted juega con ellos. Estar activo también es bueno para usted.

Los padres pueden alentar el juego activo, divertido, efectivo y productivo de muchas maneras. Cerciérese de que su pequeño sepa que está bien ensuciarse. Si los pequeños se tienen que preocupar de estar limpios, no se sentirán libres para moverse y explorar. Participe de la diversión. Deje que los pequeños tomen la iniciativa y sígales la corriente. Vigile pero solo por seguridad. No obstaculice el juego con críticas, consejos u opiniones.

También es importante modelar un estilo de vida activa para los pequeños. Limite la televisión en la casa y salgan a jugar. (Recuerde que no es nada recomendable que los niños menores de dos años vean televisión). Los pequeños disfrutarán explorando los juegos del parque cercano y jugando en los espacios abiertos.

Experiencias que enseñan

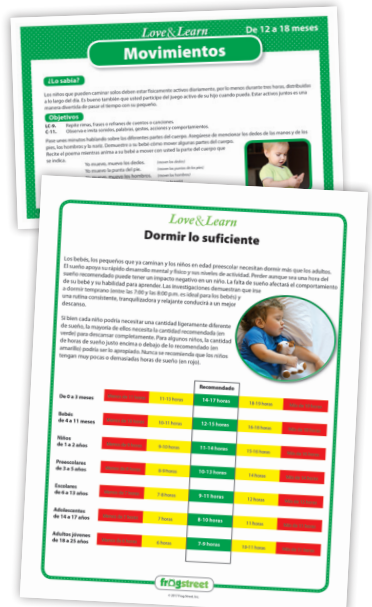
Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educación a los padres

Comparta con los padres el texto: "Dormir lo suficiente".

La familia es lo primero

Apoye y prepare a los padres para recrear y desarrollar las experiencias que enseñan (que usted ha modelado) en el tiempo que transcurra entre sus visitas.



Where Does This Go?

Did You Know?

Encouraging your little one to be active can help develop his muscles and bones as well as improve his coordination skills and how well he sleeps. You can create a pattern of healthy habits for your little one that will last a lifetime.

Objectives

PMP-2. Uses perceptual information to direct own actions.

PMP-3. Uses large muscles for movement.

Create a series of tunnels by draping sheets over chairs, tables, and other pieces of furniture. Your little one may be afraid to crawl through by himself the first few times, so get down on the floor and crawl with him. Change your crawling direction after your little one goes through the tunnel a few times.



¿A dónde va esto?

¿Lo sabía?

Animar a su bebé a estar activo puede ayudar a desarrollar sus músculos y huesos así como mejorar sus destrezas de coordinación y lo bien que duerme. Usted puede crear para su pequeño un patrón de hábitos saludables que le dure toda la vida.

Objetivos

PMP-2. Usa información basada en la percepción para dirigir sus propias acciones.

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

Prepare una serie de túneles cubriendo sillas, mesas y otros muebles con unas sábanas. Al principio podría ser que su hijo tenga miedo de gatear solo por los túneles, así que agáchese y gatee con él. Cambie la dirección del gateo después de que su pequeño haya pasado por el túnel algunas veces.



Exercise with Me

Did You Know?

It is never too early to begin the habit of daily exercise. If it is part of a little one's daily routine, it may become a healthy lifelong habit.

Objectives

PMP-3. Uses large muscles for movement.

PMP-9. Demonstrates healthy behaviors as part of everyday routines.

Teach your little one some simple exercises and do them daily with him. Little ones can do toe touches, torso twists, and squats easily. Little ones can even learn to do jumping jacks with a little practice. Start by just having your little one jump his feet in and out. If you make exercise a daily routine, you will be surprised how quickly your little one becomes an exercise expert.



Haz ejercicio conmigo

¿Lo sabía?

Nunca es demasiado temprano para empezar el hábito del ejercicio diario. Si es parte de la rutina diaria, se podría convertir en un hábito saludable para toda la vida.

Objetivos

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

PMP-9. Demuestra comportamientos saludables como parte de rutinas diarias.

Enseña a su pequeño algunos ejercicios sencillos y hágalos todos los días con él. Los pequeños pueden fácilmente tocarse los dedos del pie, girar el tronco y hacer sentadillas. Los bebés hasta pueden aprender a hacer saltos de tijera con un poco de práctica. Empiece haciendo que el bebé se ponga a saltar hacia adelante y hacia atrás. Si hace del ejercicio una rutina diaria, se sorprenderá de la rapidez con que su pequeño se hará un experto.



Wiggles

Did You Know?

Children who can walk on their own should be physically active every day for at least three hours spread throughout the day. It's good to join in with your child's active play when you can. Being active together is a fun way to spend time with your little one.

Objectives

LC-9. Repeats rhymes, phrases, or refrains from stories or songs.

C-11. Observes and imitates sounds, words, gestures, actions, and behaviors.

Spend a few minutes talking about different body parts. Be sure to mention fingers, toes, shoulders, and nose. Show your baby how to wiggle. Practice wiggling a few different body parts. Recite the rhyme as you encourage your little one to wiggle the appropriate body parts with you.

I wiggle, wiggle, wiggle my fingers.	(wiggle fingers)
I wiggle, wiggle, wiggle my toes.	(wiggle toes)
I wiggle, wiggle, wiggle my shoulders.	(wiggle shoulders)
I wiggle, wiggle, wiggle my nose.	(wiggle nose)
Now no more wiggles are left in me.	(shake head "no")
I am sitting as still as still can be.	(sit still)



Movimientos

¿Lo sabía?

Los niños que pueden caminar solos deben estar físicamente activos diariamente, por lo menos durante tres horas, distribuidas a lo largo del día. Es bueno también que usted participe del juego activo de su hijo cuando pueda. Estar activos juntos es una manera divertida de pasar el tiempo con su pequeño.

Objetivos

LC-9. Repite rimas, frases o refranes de cuentos o canciones.

C-11. Observa e imita sonidos, palabras, gestos, acciones y comportamientos.

Pase unos minutos hablando sobre las diferentes partes del cuerpo. Asegúrese de mencionar los dedos de las manos y de los pies, los hombros y la nariz. Demuestre a su bebé cómo mover algunas partes del cuerpo. Recite el poema mientras anima a su bebé a mover con usted la parte del cuerpo que se indica.

Yo muevo, muevo los dedos.	(mover los dedos)
Yo muevo la punta del pie.	(mover las puntas de los pies)
Yo muevo, muevo los hombros.	(mover los hombros)
Yo muevo también la nariz.	(mover la nariz)
Ya no me quedan movidas,	(sacudir la cabeza)
Me quedo quieto por fin.	(quedarse quieto)



Ball Toss

Did You Know?

Little ones learn from their play. They learn simple things like how to stack blocks. And later they learn more complex things like why a ball tossed in the air comes back down.

Objectives

C-2. Uses understanding of cause-and-effect relationships.

PMP-7. Uses hands for exploration, play, and daily routines.

Have your little one hold one end of a towel while you hold the opposite end. Place a large ball (soccer ball size or larger) in the center of the towel. Move the towel up and down to toss the ball into the air. Your little one will soon catch on and begin to help on her end. Toss the ball gently and catch it as it comes back down. Even though your little ones doesn't understand that it is gravity that brings the ball back down, tell her about it anyway. Someday this will be one of many experiences she will remember as an example of gravity at work.



Lanzar la pelota

¿Lo sabía?

Los pequeños aprenden de sus juegos. Ellos aprenden cosas sencillas como hacer torres con sus bloques. Después aprenden cosas más complejas como por qué una pelota lanzada al aire vuelve a bajar.

Objetivos

C-2. Usa su entendimiento de las relaciones de causa y efecto.

PMP-7. Usa las manos para explorar, jugar y en las rutinas diarias.

Haga que su pequeño sujete el extremo de una toalla mientras usted sujete el extremo opuesto. Ponga una pelota grande (del tamaño de una pelota de fútbol o más grande) en el centro de la toalla. Mueva la toalla de arriba abajo para lanzar la pelota al aire. Su pequeño entenderá pronto y empezará a ayudar desde su lado. Lancen la pelota suavemente y atrápenla cuando baje. Aunque su pequeño no entienda que la gravedad es la que hace bajar la pelota, hablele sobre ella de todas maneras. Algún día esta será una de las muchas experiencias que recordará como un ejemplo de la gravedad en funcionamiento.



Getting Enough Sleep

Babies, toddlers, and young children need more sleep than adults. Sleep supports their rapid mental and physical development and activity levels. Even missing one hour of recommended sleep can have a negative impact on a child. Sleep deprivation will affect your child's behavior and his ability to learn. Research shows that an early bedtime (between 7:00 and 8:00 p.m. works best for little ones) and a consistent, soothing, wind-down routine will lead to better sleep.

While each child may require a slightly different amount of sleep, most require the recommended amount (green) to be fully rested. For some children, the amount of sleeping hours just above or below the recommendation (yellow) may be appropriate. It is never recommended that children get too little or too much sleep (red).



	Recommended				
Newborn 0-3 months	Less than 11 hours	11-13 hours	14-17 hours	18-19 hours	More than 19 hours
Infant 4-11 months	Less than 10 hours	10-11 hours	12-15 hours	16-18 hours	More than 18 hours
Toddler 1-2 years	Less than 9 hours	9-10 hours	11-14 hours	15-16 hours	More than 16 hours
Preschool 3-5 years	Less than 8 hours	8-9 hours	10-13 hours	14 hours	More than 14 hours
School Age 6-13 years	Less than 7 hours	7-8 hours	9-11 hours	12 hours	More than 12 hours
Teenager 14-17 years	Less than 7 hours	7 hours	8-10 hours	11 hours	More than 11 hours
Young Adult 18-25 years	Less than 6 hours	6 hours	7-9 hours	10-11 hours	More than 11 hours

Dormir lo suficiente

Los bebés, los pequeños que ya caminan y los niños en edad preescolar necesitan dormir más que los adultos. El sueño apoya su rápido desarrollo mental y físico y sus niveles de actividad. Perder aunque sea una hora del sueño recomendado puede tener un impacto negativo en un niño. La falta de sueño afectará el comportamiento de su bebé y su habilidad para aprender. Las investigaciones demuestran que irse a dormir temprano (entre las 7:00 y las 8:00 p.m. es ideal para los bebés) y una rutina consistente, tranquilizadora y relajante conducirá a un mejor descanso.

Si bien cada niño podría necesitar una cantidad ligeramente diferente de sueño, la mayoría de ellos necesita la cantidad recomendada (en verde) para descansar completamente. Para algunos niños, la cantidad de horas de sueño justo encima o debajo de lo recomendado (en amarillo) podría ser lo apropiado. Nunca se recomienda que los niños tengan muy pocas o demasiadas horas de sueño (en rojo).



	Recomendado				
De 0 a 3 meses	Menos de 11 horas	11-13 horas	14-17 horas	18-19 horas	Más de 19 horas
Bebés de 4 a 11 meses	Menos de 10 horas	10-11 horas	12-15 horas	16-18 horas	Más de 18 horas
Niños de 1 a 2 años	Menos de 9 horas	9-10 horas	11-14 horas	15-16 horas	Más de 16 horas
Preescolares de 3 a 5 años	Menos de 8 horas	8-9 horas	10-13 horas	14 horas	Más de 14 horas
Escolares de 6 a 13 años	Menos de 7 horas	7-8 horas	9-11 horas	12 horas	Más de 12 horas
Adolescentes de 14 a 17 años	Menos de 7 horas	7 horas	8-10 horas	11 horas	Más de 11 horas
Adultos jóvenes de 18 a 25 años	Menos de 6 horas	6 horas	7-9 horas	10-11 horas	Más de 11 horas