

Preschool (36-60 months)

Maximize Love Manage Stress



- Put your love into words. Tell your child something specific that you love about them. What makes them special? What do you admire or enjoy most about them?
- Describe feelings. Talk to your child about their and other people's feelings. Let them know that all feelings are OK. See if they can name their feelings in different situations.
- Talk about kindness. Describe what makes a good friend, like helping others, taking turns, and sharing.
- Share strategies. When your child needs help managing strong feelings or getting along with others, you can help them come up with strategies like taking a deep breath or taking turns. Praise them when they use a good strategy.
- Explain rules. Help your child understand how certain rules allow everyone to work together and stay safe—like using “inside voices” or putting things away after using them.

Talk, Sing, and Point



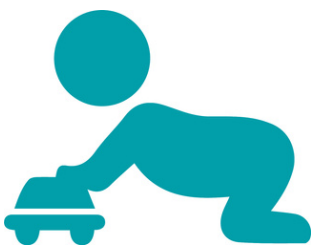
- Ask questions. Ask your child questions about things that interest them. Show interest in their answers and follow-up to keep the conversation going. See if you can go back and forth 2-3 times on the same topic.
- Review the day. Ask your child about their “high” and “low” for the day. What moments stood out to them?
- Expand on what they say. When your child mentions something, expand on what they say and introduce new words related to that topic.
- Fill in the blank. When you sing your child's favorite songs, leave out words for them to fill in. Or you can say the wrong word and see if they catch you.
- All about me. Help your child learn their full name, address, and phone number. You can teach it to the tune of one of their favorite songs.

Count, Group, and Compare



- Count around town. Count and find numbers in your community! You can count the sidewalk squares or look for numbers on signs.
- Add and subtract. Count with your child using your fingers. Fold down one finger and count how many are left. Hold up a few fingers on the other hand and count how many you have now.
- Grocery helper. The next time you go to the store with your child, give them a job. Use “size words” when you ask them to help you. Say, “We need three large potatoes” or “Can you find two small red onions?”
- Puzzle play. Do a puzzle (you can make one by drawing a picture and cutting it into a few pieces). If your child needs help, give hints using position words like “below” or “above.”
- Make patterns. Make a movement pattern game. Take a step, then a hop, then a step, then a hop. Let your child choose the next movement to add.
- Match and sort. Match and sort objects by their features like color, shape, size, or what they do. For example, your child can help sort the silverware when you put it away.

Explore Through Movement and Play



- Move like animals. Invite your child to move like different animals. Can they hop like a frog? Flap like a bird? Slither like a snake? Help them burn off some energy and have fun.
- Make a plan. Help your child make a plan before they play pretend. Ask them who or what they want to be and what they need to play that role. You can offer ideas but make sure your child feels in control.
- Family portrait. Have your child draw a family picture using crayons, pencils, or markers. Talk about their creation.
- Play a game of Simon Says. Give your child a pose or action to do. Then they have to stay still and quiet until you give them another direction. “Simon Says: pat your head...Simon Says: stomp your feet.” After they get the hang of it, let them be Simon!
- Think like scientists. Encourage your child to make predictions. “I wonder what will happen if you mix the red and green paint?” Then see if their prediction comes true.

Read and Discuss Stories



- Ask questions that don't have “yes” or “no” answers. “What do you think will happen next?” “Why is he sad?” After asking, give your child time to think and respond.
- Pause for new words. Pause to talk about words your child doesn't know. “That's a ‘beetle.’ It's a type of bug.”
- Talk about feelings. When you read a story together, point to a person in the book and ask, “How is he feeling?” When your child responds, ask if they have a guess about why. They can look for clues in the pictures.
- Look for letters. Out in public? Find items with labels, like a TRASH CAN, and encourage your child to identify the letters they know and sound out the word.
- Switch roles. Pick a book that you and your child have read several times. This time, have them “read” the story to you. They can describe what is happening in the pictures.

Maximice el amor y maneje el estrés



- Expresar su amor con palabras. Dígame a su hijo algo específico que le encanta de él. ¿Qué lo hace especial? ¿Qué es lo que más admira o disfruta de él?
- Describir sus sentimientos. Hable con su hijo sobre sus sentimientos y los de otras personas. Hágale saber que todos los sentimientos son normales. Vea si puede nombrar sus sentimientos en diferentes situaciones.
- Hablar sobre la amabilidad. Describa qué hace que un amigo sea bueno, como ayudar a los demás, turnarse y compartir.
- Compartir estrategias. Cuando su hijo necesite ayuda para manejar sentimientos fuertes o llevarse bien con los demás, puede ayudarlo a idear estrategias como respirar profundamente o turnarse. Elogie a su hijo cuando utilice una buena estrategia.
- Explicar las reglas. Ayude a su hijo a entender cómo ciertas reglas permiten que todos trabajen juntos y se mantengan seguros, como usar "voces internas" o guardar las cosas después de usarlas.

Hable, cante y señale



- Haga preguntas. Haga preguntas a su hijo sobre cosas que le interesen. Muestre interés en sus respuestas y haga un seguimiento para que la conversación siga adelante. Observe si puede hablar del mismo tema 2 o 3 veces.
- Hablar sobre el día. Pregúntele a su hijo cuáles fueron sus momentos más destacados y más tristes del día. ¿Qué momentos le llamaron la atención?
- Ampliar lo que dice. Cuando su hijo mencione algo, amplíe lo que dice e introduzca nuevas palabras relacionadas con ese tema.
- Llenar el espacio en blanco. Cuando cante las canciones favoritas de su hijo, deje palabras para que él las complete. O puede decir la palabra incorrecta y ver si la corrige.
- Todo sobre mí. Ayude a su hijo a aprender su nombre completo, dirección y número de teléfono. Puede enseñarse con la melodía de una de sus canciones favoritas.

Cuente, agrupe y compare



- Contar al rededor la ciudad. ¡Cuente y encuentre números en su comunidad! Puede contar los cuadrados de la acera o buscar números en los carteles.
- Sumar y restar. Cuente con su hijo usando los dedos. Doble un dedo hacia abajo y cuente cuántos quedan. Levante algunos dedos de la otra mano y cuente cuántos tiene ahora.
- Ayudar con compras. La próxima vez que vaya a la tienda con su hijo, dele una tarea. Use "palabras que indiquen el tamaño" cuando le pidas que le ayude. Diga: "Necesitamos tres papas grandes" o "¿Puedes encontrar dos cebollas rojas pequeñas?".
- Jugar con rompecabezas. Haga un rompecabezas (puede hacer uno al dibujar una imagen y cortarla en varias piezas). Si su hijo necesita ayuda, dele pistas usando palabras que indiquen la posición, como "debajo" o "arriba".
- Crear patrones. Haga un juego de patrones de movimiento. De un paso, luego un salto, luego un paso, luego un salto. Deje que su hijo elija el siguiente movimiento que agregará.
- Emparejar y clasificar. Empareje y clasifique objetos según sus características, como color, forma, tamaño o función. Por ejemplo, su hijo puede ayudar a clasificar los cubiertos cuando los guarde.

Explore a través del movimiento y el juego



- Moverse como los animales. Invite a su hijo a moverse como distintos animales. ¿Puede saltar como una rana? ¿Aletear como un pájaro? ¿Deslizarse como una serpiente? Ayudelo a quemar algo de energía y divertirse.
- Haga un plan. Ayude a su hijo a hacer un plan antes de que jueguen a la simulación. Pregunte quién o qué quiere ser y qué necesita para desempeñar ese papel. Puede ofrecer ideas, pero asegúrese de que su hijo sienta que tiene el control.
- Retrato familiar. Haga que su hijo dibuje una imagen familiar con crayones, lápices o marcadores. Hable sobre su creación.
- Jugar a Simón dice. Dele a su hijo una pose o una acción para hacer. Luego, tiene que quedarse quieto y en silencio hasta que le den otra instrucción. "Simón dice: dale palmaditas en la cabeza... Simón dice: patatea con los pies". Una vez que lo domine, déje a su hijo ser Simón!
- Pensar como un científico. Anime a su hijo a hacer predicciones. "Me pregunto qué pasará si mezclas la pintura roja y la verde". Luego, vea si su predicción se cumple.

Lea y platique sobre historias



- Hacer preguntas que no tengan respuestas de "sí" o "no". "¿Qué crees que pasará después?" "¿Por qué está triste?". Después de preguntar, déle tiempo a su hijo para que piense y responda.
- Hacer una pausa para las palabras nuevas. Haga una pausa para hablar sobre las palabras que su hijo no conoce. "Eso es un 'escarabajo'. Es un tipo de insecto".
- Hablar sobre los sentimientos. Cuando lean un cuento juntos, señale a una persona del libro y pregunte: "¿Cómo se siente?". Cuando su hijo responda, pregúntele si puede adivinar por qué. Puede buscar pistas en las imágenes.
- Buscar letras. ¿Está en público? Busque objetos con etiquetas, como un bote de basura, y anime a su hijo a identificar las letras que conoce y a pronunciar la palabra.
- Cambiar de roles. Elija un libro que hayan leído varias veces con sus hijos. Esta vez, pídale que les "lea" la historia. Puede describir lo que sucede en las imágenes.