Fido

Calendario de Actividades 2025

Presentando el Calendario de Actividades de First 5 San Diego

¡Este calendario ofrece sugerencias diarias de actividades divertidas y consejos para padres, perfectas para interactuar con tus hijos. Colócalo en tu refrigerador y marca las actividades completadas con las calcomanías incluidas. Crea recuerdos inolvidables y fortalece el vínculo con tus hijos con el Calendario de Actividades de First 5 San Diego!

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

ENERO

¿Ya conoces a Fido? Fido es el perro de First 5 San Diego, aquí para ayudar a tu hijo a aprender y crecer a través de actividades divertidas y recursos.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit **FIRST5SANDIEGO.ORG.**

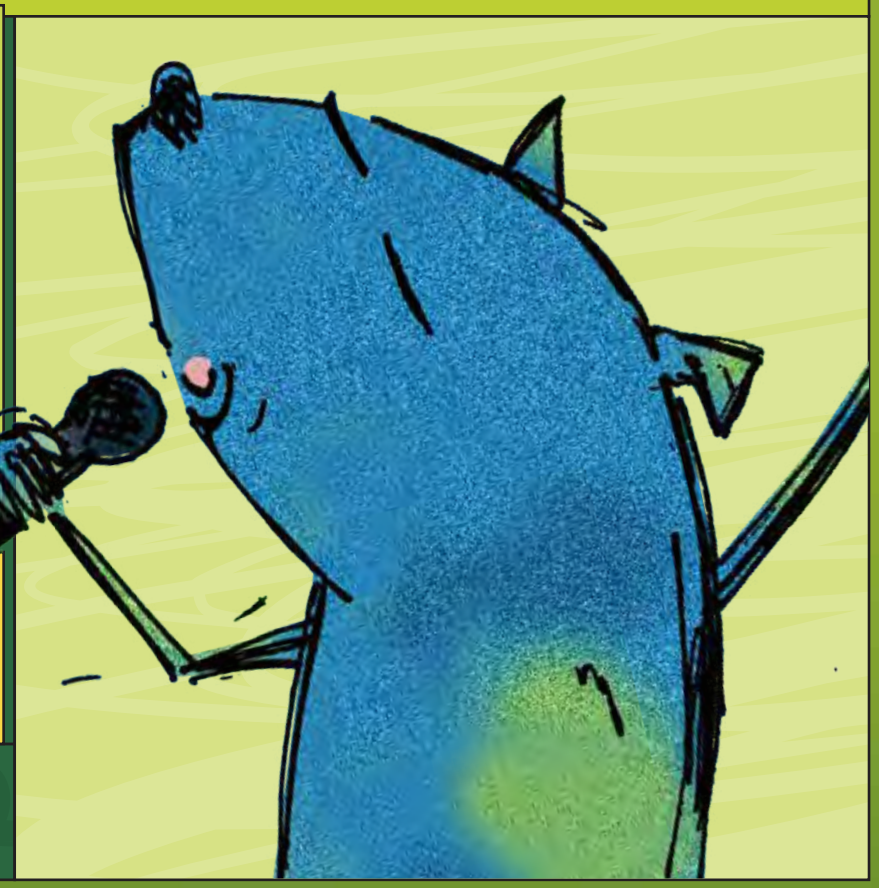
Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
29	30 ¡Conoce a Fido!	31	1 **Tableros Visuales de Año Nuevo** Crear representaciones visuales de objetivos y anhelos. **actividad**	2 **Crear un Frasco de Serenidad** poniendo agua, brillantina y colores relajantes. **actividad**	3 **Hacer un Collage Autorretrato** para expresar individualidad. **actividad**	4 **¡HURRA! Me Gusta Leer:** Un programa que promueve la lectura y las habilidades de alfabetización temprana.
5 **Siéntense en círculo,** tomen turnos para compartir algo por lo que están agradecidos y escuchen a los demás. **actividad**	6 **Fijar objetivos:** Fomentar objetivos alcanzables y realistas.	7 **Explora Texturas** en un contenedor sensorial de exploración. **actividad**	8 **Practicar el Conteo de Elementos** en una Búsqueda del Tesoro. **actividad**	9 **Modelar mecanismos de afrontamiento saludables:** los niños aprenden observando, por ello asegúrese de manejar el estrés y las emociones de forma saludable.	10 **Desarrollar la Coordinación Mano-visión** con el juego Lanzamiento de Pelota. **actividad**	11 **Crear un Entorno Carrera de Obstáculos** para ayudar con las habilidades motoras. **actividad**
12 **Practicar el autocuidado:** Priorizar el descanso, la nutrición y la relajación.	13 **Practica Posturas de Yoga** para mover tu cuerpo. **actividad**	14 **Identificar fortalezas:** Ayudar a los niños a reconocer sus habilidades personales.	15 **¡A mover el cuerpo con una fiesta y a bailar!** **actividad**	16 **Habla, Lee, Canta:** Aanima a los padres a participar en actividades que promuevan habilidades del lenguaje y la alfabetización.	17 **Representa tus Emociones** en la Charada de los Sentimientos. **actividad**	18 **Consejo de salud mensual:** Manténgase al día con los controles de salud de su shijos y los programas de vacunación para realizar un seguimiento del crecimiento y los hitos de salud.
19 **Cuidado Personal del Domingo** Introduzca técnicas de relajación como la atención plena y la respiración profunda. **actividad**	20 **Paseo por el País de las Maravillas en Invierno** caminata guiada por la naturaleza para explorar los cambios estacionales. **actividad**	21 **Diálogo Interno Positivo:** Repetición de afirmaciones que generan confianza.	22 **Desafío de Fitness en Interiores:** Participar en rutinas divertidas de ejercicios. **actividad**	23 **Iniciativa Learn Well:** Apoya a los proveedores del aprendizaje y la atención temprana para mejorar la calidad de los entornos de aprendizaje y las interacciones entre adultos y niños. Ir a: sdqpi.org	24 **Las Caras de la Emoción** Dibujar e identificar diferentes expresiones faciales. **actividad**	25 **Fomentar el esfuerzo, no la perfección:** elogiar la persistencia y el progreso.
26 **Manualidad El Copo de Nieve** Desarrollar la motricidad fina con la creación de copos de nieve de papel. **actividad**	27 **Muñeco de Nieve Esponjoso** Usa bolas de algodón para hacer un muñeco de nieve. **actividad**	28 **Fomentar las habilidades sociales:** enseñar la escucha activa y la empatía.	29 **Plática Sobre los Sentimientos** Fomentar la expresión de sentimientos y la reflexión. **actividad**	30 **Demostrar la capacidad para resolver problemas:** mostrar a los niños cómo abordar un desafío paso a paso.	31 **Bingo de Rimas** Practicar la conciencia fonológica participando en un bingo. **actividad**	1

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

FEB



Abraza el calor del amor. Atesora los momentos con tus seres queridos, comparte actos de bondad y celebra la alegría de estar juntos.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit **FIRST5SANDIEGO.ORG.**

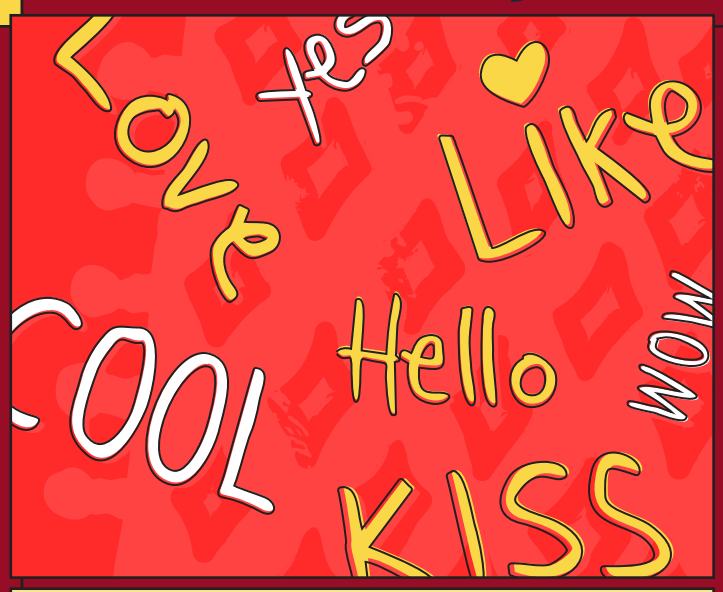
Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
26	27	28	29	30	31	1 **Platíquele a su bebé durante todo el día:** describa lo que está haciendo para estimular el desarrollo del lenguaje.
2 **Predicción de la Primavera** Aprender sobre las sombras y predecir si la marmota verá su sombra. **actividad**	3 **Participar en el Mes de los Museos de San Diego** Para obtener acceso con descuento a las atracciones locales **actividad**	4 **Hora del cuento en la biblioteca:** asistir a las sesiones de San Valentín o del Mes de la Historia Afroamericana.	5 **Cadena de la Amistad** Recortar corazones de papel y crear una cadena de amigos. **actividad**	6 **Nuestros sentimientos:** hablar sobre las emociones periódicamente.	7 **Contenedor Sensorial con Temática del Corazón** Llenar un contenedor con artículos de color rosa y rojo, como juguetes pequeños u objetos del hogar. **actividad**	8 **Fiesta de Baile de San Valentín** Escuchar música con temática de amor y bailar. **actividad**
9 **Practicar las Despedidas:** establecer un ritual de despedida rápido y positivo que promueva la comodidad, seguridad y la capacidad de predicción. 	10 **Buscaletras** Buscar objetos que comiencen con A, B, C ... **actividad**	11 **Cazacorazón** Buscar y contar objetos con forma de corazón. **actividad**	12 **Juego de roles sobre resiliencia:** practicar la superación de obstáculos.	13 **Bloques de Patrones de San Valentín** Crear patrones con forma de corazón usando bloques o papel. **actividad**	14 **Hacer Tarjetas de San Valentín** Crear tarjetas hechas a mano para los miembros de la familia. **actividad**	15 **El Bote de la Gratitud** Escribir cosas por las que estás agradecido en papelitos y colocarlos en un bote o frasco. **actividad**
16 **Programa de prevención de lesiones:** expertos en salud brindan educación y recursos para las familias en el Rady Children's Hospital.	17 **Paseo por la Naturaleza** Explorar y recolectar objetos que representan el invierno (por ejemplo, conos de pino, hojas). **actividad**	18 Analizar cómo la amabilidad afecta los sentimientos de los demás. 	19 ¡Buscar recursos gratuitos para padres, como el **Kit para nuevos padres**, en el sitio web de First 5 San Diego!	20 **Animar a su Niño** a dibujar o escribir cómo se siente. **actividad**	21 **Modelar mecanismos de afrontamiento saludables** (por ejemplo, respiración profunda).	22 **El Bote de los Cumplidos** escribir notas positivas. **actividad**
23 **Iniciativa de salud bucal:** Ofrece servicios de salud bucal, coordinación de la atención y educación preventiva para niños de 0 a 5 años.	24 Practicar el vocabulario de las emociones (por ejemplo, "te sientes enojado") 	25 **Fomentar conversaciones abiertas sobre los sentimientos.**	26 **Jugar al "Veo Veo" con su Bebé** ¡nombrar y señalar objetos alrededor de la habitación! **actividad**	27 **La Cadena de la Bondad** Realizar pequeños actos de bondad para con sus familiares o vecinos. **actividad**	28 **Enseñar habilidades para resolver problemas:** identificar el problema y hablar sobre soluciones.	1

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

MAR



Acepta el crecimiento y los nuevos comienzos. Planta semillas de positividad y observa cómo florecen.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit FIRST5SANDIEGO.ORG.

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
23	24	25	26	27	28	1 **Fomentar la Creatividad** con un día de disfraces de personajes favoritos de libros. **actividad**
2 El aprendizaje temprano de calidad fomenta el éxito durante toda la vida. La **iniciativa Learn Well** le ayuda a encontrar la mejor atención y educación para su hijo.	3 **Practicar las habilidades matemáticas** con actividades cotidianas (por ejemplo, medir ingredientes, contar dinero).	4 **Paseo por la Naturaleza en Primavera** salir a dar un paseo, señalar flores y árboles y nombrar colores y formas. **actividad**	5 Enseñar a los niños a manejar sus emociones, ayudándoles a desarrollar la resiliencia emocional en sus vidas. 	6 **Collage Artístico Las Mariposas** Crear mariposas coloridas usando papel de seda y pegamento. **actividad**	7 Comuníquese con **First 5 San Diego llamando al 1-888-5 FIRST 5** para obtener apoyo y recursos para el desarrollo infantil.	8 **Mientras hace Recados, hacer el Juego Divertido del Veo Veo** usando por ejemplo los carteles de las tiendas, colores y objetos del entorno. **actividad**
9 **Programa de prevención de lesiones:** expertos en salud brindan educación y recursos para las familias en el Rady Children's Hospital.	10 Celebrar los logros con choques de manos, sonrisas y palabras de elogio para mejorar la confianza. 	11 **El Juego del Arco Iris** Reunir juguetes coloridos o artículos del hogar y ayudar a su bebé a clasificarlos por color. **actividad**	12 **Leer juntos** fortalece las relaciones y estimula el desarrollo cerebral de su hijo/hija.	13 **Pequeño Jardín en un Cartón de Huevos** plantar un pequeño jardín en cada sección de un cartón de huevos, decorarlo y observar cómo crece. **actividad**	14 **First 5 First Steps** puede conectarlo a usted y a su familia con un especialista en apoyo familiar para platicar sobre el crecimiento de su hijo y sus planes para su futuro.	15 **Simón Dice con las Emociones** centrarse en reconocer y expresar emociones. **actividad**
16 **¡HURRA! Me Gusta Leer:** Leer, enseñar y aprender en cualquier lugar: las señales de las calles, los colores y todo puede ser educativo.	17 **Demostrar amor** a través de abrazos, sonrisas y caricias en apoyo del bienestar de su bebé.	18 **Rimas para los Días Lluviosos** Crear un rincón acogedor de lectura en casa y cantar canciones para los días de lluvia. **actividad**	19 **Juego de roles de diferentes escenarios sociales** para promover la inteligencia emocional.	20 **Aventura en la Granja** Visitar una granja local, aprender sobre los animales y leer libros con temas de granja. **actividad**	21 Participar en la iniciativa **Celebrate Read Across America** leyendo una variedad diversa de libros con su hijo/hija.	22 **Hacer Posturas de Yoga Sencillas** y contar historias para fomentar el movimiento, el equilibrio y la relajación. **actividad**
23 Ayudar a los niños a controlar sus emociones escuchándolos y ofreciéndoles orientación a medida que crecen.	24 **Preparar Junto con su hijo/hija refrigerios nutritivos** Platicarle de los grupos de alimentos y leer libros de cocina. **actividad**	25 **Camping en Interiores** armar una tienda de campaña en el interior (de la casa), leer historias de campamento y disfrutar de una fogata imaginaria. **actividad**	26 **El desarrollo de fuertes vínculos** favorece el crecimiento cerebral y el desarrollo emocional de su bebé.	27 **Subir el Volumen de la Música y Cantar a Coro** **actividad**	28 **El servicio de recursos para el cuidado infantil de la YMCA (YMCA CRS)** es su fuente confiable para encontrar escuelas preescolares de primer nivel en el área.	29 **Marionetas de Bolsas de Papel** se necesitan bolsas de papel, tijeras y marcadores. **actividad**
30 El amor, el afecto y el elogio son claves para el desarrollo emocional y cognitivo de su hijo.	31 **Collage de Periódico** se necesitan un periódico, tijeras y pegamento. **actividad**					

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

ABR

Celebra la belleza de la naturaleza. Da un paseo consciente, disfruta de las flores y respira la frescura del aire.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit **FIRST5SANDIEGO.ORG.**

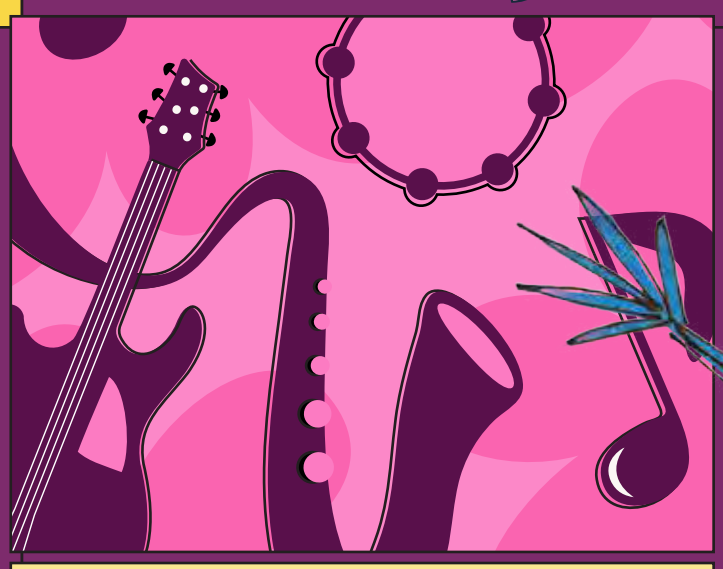
Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
30	31	1 **Fomentar el aprendizaje basado en el juego** para preparar a los niños para la edad preescolar y despertar la curiosidad.	2 **Búsqueda del Tesoro de Primavera** Explorar los cambios que ocurren en la naturaleza. **actividad**	3 ¡Descubra los hitos del desarrollo de su hijo en **First5SanDiego.org!** Descargue la guía para cada año crucial.	4 **Fomentar la socialización** para construir amistades sólidas y habilidades esenciales para la vida en preescolar.	5 **Semillas** Fomentar habilidades de jardinería. **actividad**
6 **Enseñe resiliencia** elogiando el esfuerzo y ayudando a los niños a superar obstáculos.	7 **Arte al Aire Libre** Pintar o dibujar escenas de la primavera. **actividad**	8 **Consejo de seguridad para el baño:** mantener la temperatura del agua en un grado confortable: Probar el agua con la muñeca o el codo para asegurarse de que no esté demasiado caliente ni demasiado fría.	9 **Aprender Habilidades de Autoayuda** hacer participar a su hijo/hija en la tarea de vestirse o ayudar con tareas sencillas como poner la mesa. **actividad**	10 ¡Para encontrar un tesoro de **ideas de actividades** para hacer en casa con su pequeño/pequeña, visite **First5SanDiego.org** hoy mismo! Explorar juntos una gama de diversión sin fin.	11 **Explore el mundo con su hijo/hija** para fomentar la curiosidad y el amor por el aprendizaje.	12 **Mi hijo/hija Elige Hoy** deje que los niños planifiquen las actividades. **actividad**
13 Leer todos los días para desarrollar habilidades del lenguaje y una pasión por los libros que dure toda la vida.	14 **Juegos de Memoria** para mejorar la memoria y la concentración. **actividad**	15 **Servicios para el desarrollo saludable:** Atención médica, nutrición y servicios de intervención temprana para niños pequeños.	16 **Exploración del Jardín** visite un jardín o parque, deje que su bebé toque hojas y flores y describa texturas y colores. **actividad**	17 **Consejo para reforzar los hábitos:** intentar hacer al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.	18 **Fomentar el juego imaginativo** para reforzar la resolución de problemas y la creatividad en las mentes jóvenes.	19 **Reutilizar Cajas** para hacer coches, castillos o cualquier cosa imaginativa con pinturas, marcadores y tijeras. **actividad**
20 **Consejo de salud mensual:** manténgase al día con los controles de bienestar infantil y los programas de vacunación para realizar un seguimiento general de los hitos de la salud y el desarrollo.	21 **Saltos Divertidos en Charcos** disfrutar saltando en charcos de agua en los días lluviosos mientras se desarrollan habilidades motoras gruesas. **actividad**	22 **Entrevistas y visitas en el hogar:** apoyo en el hogar y orientación para padres para garantizar el desarrollo saludable de sus hijos.	23 **Aventuras de Repostería Nutritiva** hornear juntos, aprender sobre medidas y seguir instrucciones preparando postres deliciosos. **actividad**	24 **Establecer rutinas consistentes** para la estabilidad y la preparación para el éxito preescolar.	25 **Creaciones Artísticas con Masa de Sal** preparar masa de sal con ingredientes caseros y formar figuras divertidas. ¡Hornearlas! **actividad**	26 **Explorar las Vibrantes Flores Silvestres** en los parques y reservas naturales de California. **actividad**
27 **Enseñar la empatía y la amabilidad** como cualidades esenciales para las interacciones sociales positivas.	28 **Crear Tarjetas Personalizadas** con formas recortables, pegatinas y dibujos de su hijo/hija. **actividad**	29 **Consejos para dormir:** Priorizar entre 7 y 9 horas completas de sueño con una rutina agradable a la hora de acostarse para lograr un entorno de descanso.	30 **Picnic Divertido en la Playa** Disfrutar de un día soleado de playa con un picnic junto al mar. **actividad**	1	2	3

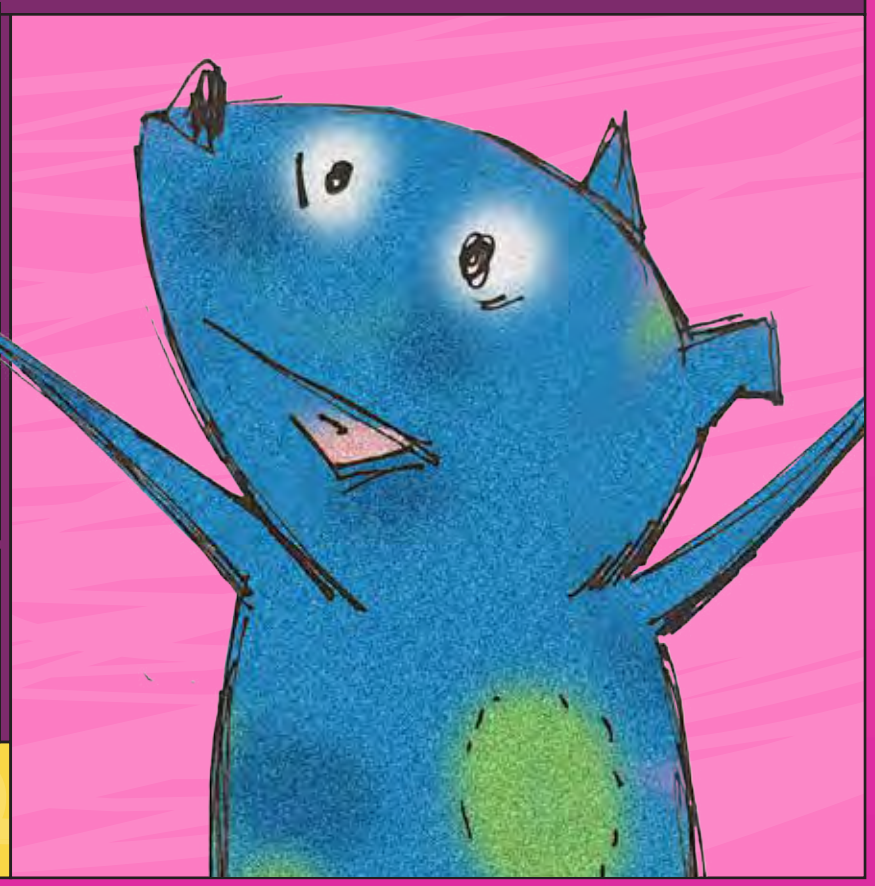
Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

MAY





Honra a las mujeres que te inspiran. El Día de las Madres es una oportunidad para expresar gratitud por su amor y guía.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit **FIRST5SANDIEGO.ORG.**

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
27	28	29	30	1 **Celebración del Primero de Mayo** crear coronas de flores. **actividad**	2 **Consejo para nadar de forma más segura:** Los niños de 1-4 años corren un alto riesgo de ahogarse. Prevenga accidentes aprendiendo a nadar y creando un ambiente de natación seguro.	3 **Marionetas de Platos de Papel** crear personajes imaginativos para hacer espectáculos de marionetas. **actividad**
4 Ayudar a los niños a nombrar sus sentimientos para comprenderlos y expresarlos mejor.	5 **Cinco de Mayo** - Explorar la cultura mexicana y sus tradiciones.	6 **Consejo para nadar de forma más segura:** supervisar a los niños siempre de cerca. Mantenga la vista puesta en su hijo/hija en todo momento.	7 **Hora de Preparar un Batido Saludable** Batir frutas y verduras coloridas para preparar batidos sabrosos. **actividad**	8 Ir a **First5SanDiego.org** para buscar servicios de soporte vitales.	9 **Consejo para nadar de forma más segura:** aprenda a reconocer las señales de ahogamiento. Designar a un "vigilante activo" para que vigile a los niños en todo momento en el agua.	10 **Comederos para Pájaros Caseros** Crear comederos artesanales con materiales reciclados. **actividad**
11 **Habilidades sociales mediante juegos de roles:** actividades para compartir, tomar turnos y hacer amigos a través del juego de roles.	12 **Lanzamiento de Globos de Agua** disfruta de un divertido juego lanzando globos de agua. **actividad**	13 **First 5 San Diego:** programas para la primera infancia que preparan a los niños para un futuro más brillante. Visite First5SanDiego.org.	14 **Piedras de Gratitud** Decorar piedras y escribir juntos cosas por las que están agradecidos. **actividad**	15 **Consejo para nadar de forma más segura:** las clases de natación ayudan a los niños a aprender a sentirse seguros en el agua.	16 **Respiración consciente:** enseñar series de respiración para calmarse, controlar las emociones y reducir el estrés.	17 **Manualidades Ecológicas** reutilizar materiales reciclables en proyectos de arte y manualidades ecológicos. **actividad**
18 **Nuestros sentimientos:** pregúntarles periódicamente cómo se sienten para fomentar la conciencia emocional.	19 **Juego Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies** cante la canción con su bebé y toque suavemente cada parte del cuerpo a medida que avanza. **actividad**	20 **Visita a casa:** recibir apoyo en casa a través de First 5 First Steps	21 **El Tesoro de Rocas Pintadas** decorar rocas pequeñas, esconderlas en el parque y buscarlas como un tesoro. **actividad**	22 **Refuerzo positivo:** elogiar el esfuerzo y la resiliencia para mejorar la confianza y la motivación.	23 **El Bote de los Sentimientos** Crear un "bote de sentimientos" donde los niños puedan colocar sus dibujos para platicar de sus emociones. **actividad**	24 **Desafío del Mini Chef** organizar un concurso de cocina utilizando únicamente ingredientes saludables; los niños son los jueces. **actividad**
25 **Juntas de juego sociales:** Organizar juntas con amigos/amigas para jugar fomentando la interacción social y el desarrollo de amistades.	26 **Tiempo en Círculo** platicar sobre los límites personales y las personas seguras con quienes platicar. **actividad**	27 **Consejo para nadar de forma más segura:** nunca deje a su hijo/hija solo/a en la bañera.	28 **Yoga en Familia** Pruebe hacer posturas de yoga aptas para niños para relajar y fortalecer el cuerpo y la mente. **actividad**	29 **Paseos Conscientes por la Naturaleza** explorar la naturaleza, observando y comentando imágenes, sonidos y sentimientos. **actividad**	30 **Empatía a través de historias:** Leer historias sobre diferentes emociones para desarrollar empatía y comprensión.	31 **Tiempo de Contar Historias** Fomentar la creatividad inventando historias juntos. **actividad**

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

JUN

READ Laugh Hello Learn EXPLORE Play FUN

Dale la bienvenida al verano con los brazos abiertos. Crea recuerdos al aire libre, disfruta del sol y celebra momentos llenos de alegría.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit FIRST5SANDIEGO.ORG.

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
1 **Platicar, leer y cantar:** First 5 San Diego brinda a los padres herramientas simples para el éxito temprano.	2 **Consejos de protección solar:** Platiquen sobre el uso de protector solar, sombreros y la hidratación para proteger su seguridad en el verano.	3 **Búsqueda del tesoro de Palabras** Identificar palabras usando objetos cotidianos. **actividad**	4 **Consejo para nadar de forma más segura:** Inscribirse en clases de natación o revisar las reglas de seguridad de la piscina.	5 **Crea Arte con Conchitas Marinas** Recoge conchitas en la playa y crear arte típico del ambiente de la costa. **actividad**	6 **Consejo de lectura:** leer con entusiasmo haciendo que la lectura sea una experiencia divertida y dejar que los niños elijan libros que cautiven sus intereses.	7 **Desafío de la Hidratación** Beber agua durante todo el día. **actividad**
8 **Leer en Voz Alta en el Parque:** Celebrar el Día de Platicar, Leer y Cantar disfrutando de un libro bajo la sombra de un árbol para practicar la alfabetización al aire libre. **actividad**	9 **Leer juntos fomenta las habilidades de alfabetización temprana.** First 5 San Diego fomenta la creación de una fuerte conexión con los niños a través de historias.	10 **Crear Arte con Tiza en la Acera** Fomentar la creatividad con dibujos vibrantes hechos con tiza en las aceras. **actividad**	11 Platicar con los niños mejora el desarrollo de su vocabulario y sus habilidades de comunicación para toda la vida.	12 **Crear un Álbum de Recortes de Verano** Documentar aventuras con fotografías, dibujos y recuerdos. **actividad**	13 El aprendizaje temprano de calidad fomenta el éxito durante toda la vida. **La iniciativa Learn Well** le ayuda a encontrar la mejor atención y educación para su hijo.	14 **Observación de Estrellas en Verano** Acostarse sobre una manta y explorar el cielo durante las noches cálidas. **actividad**
15 **Consejos de protección solar:** permanecer en la sombra durante las horas pico de sol (de 10 a.m. a 4 p.m.) para mayor protección.	16 **Platicar, leer y cantar:** First 5 San Diego brinda a los padres herramientas simples para el éxito temprano.	17 **Siluetas Artísticas al Atardecer** Crear siluetas atractivas al atardecer con papel de colores y pintura. **actividad**	18 **Platicar con su hijo/hija** fomenta su desarrollo social y cognitivo.	19 **Marionetas de Sombras en el Verano** Crear marionetas de sombras y presentar espectáculos nocturnos con una linterna. **actividad**	20 **¡HURRA! Me gusta leer:** leer, enseñar y aprender en cualquier lugar: las señales de las calles, los colores y todo puede ser educativo.	21 **El Solsticio de Verano** Platicar sobre el sol y los días más largos, introduciendo el concepto de las estaciones de una manera sencilla y divertida. **actividad**
22 **Promover el diálogo diario** para fomentar la alfabetización temprana y el amor por el lenguaje durante toda la vida.	23 **Calendario de Aventuras** enseñar los días de la semana y planificar actividades en un calendario o planificador visual. **actividad**	24 **Yoga para Niños** Exploren juntos posturas de yoga fáciles para relajarse y lograr flexibilidad. **actividad**	25 **¡Canta con alegría!** celebrar la magia de la música para conectarse y crear una conexión.	26 **El Diario de la Naturaleza** Escribir las observaciones al aire libre con dibujos, pegatinas y notas en un diario. **actividad**	27 **Consejos de protección solar:** aplicar protector solar de amplio espectro con FPS 30 o superior, incluso en días nublados.	28 ¡Buscar recursos gratuitos para padres, como el **Kit para nuevos padres,** en el sitio web de First 5 San Diego!
29 **Baile en la Oscuridad** Organizar un baile con barras luminosas y linternas de discoteca. **actividad**	30 **Fomente comportamientos positivos** con elogios, aplausos y palabras cariñosas.	1	2	3	4	5

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

JULY

El Día de la Independencia invita a la reflexión y la gratitud. Valora la libertad, la unidad y la búsqueda de la felicidad.

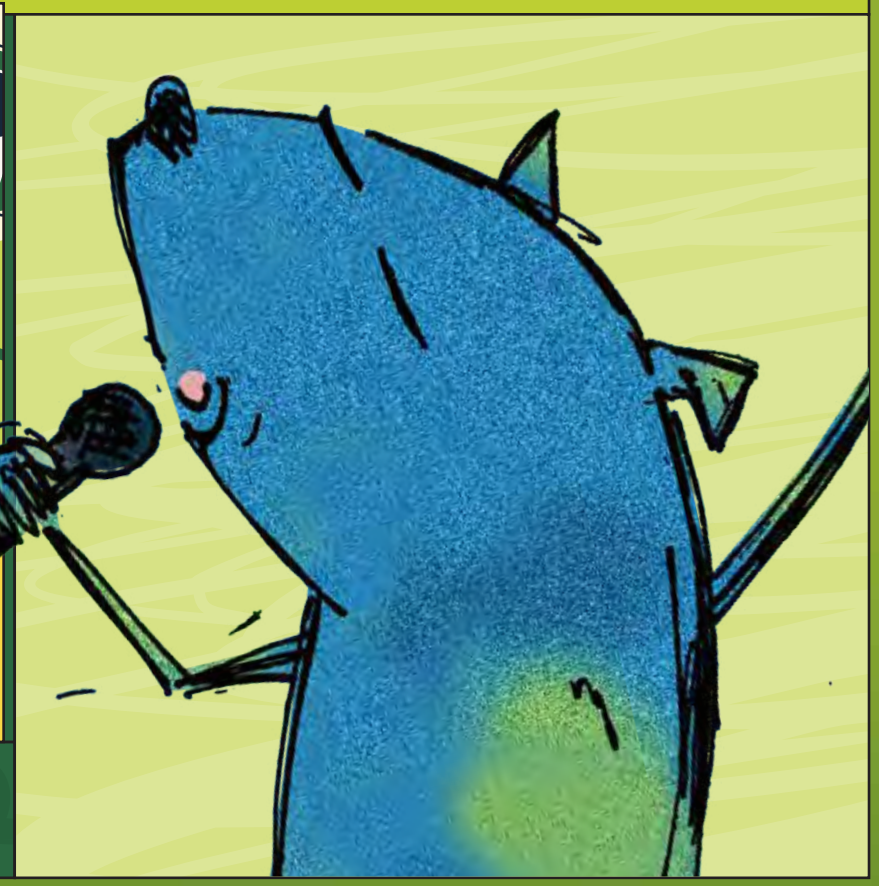
Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit **FIRST5SANDIEGO.ORG.**

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
29	30	1 **Paseos en Bicicleta en Julio** Diversión, desarrollo de habilidades e independencia para usted y su hijo/hija. **actividad**	2 **Comuníquese con First 5 San Diego** llamando al 1-888-5 FIRST 5 para obtener apoyo y recursos para el desarrollo infantil.	3 **Contenedor Sensorial Patriótico** Coloque con elementos rojos, blancos y azules para explorar colores y texturas. **actividad**	4 **¡Feliz Día de la Independencia!** Proteja los oídos de los niños de los fuegos artificiales con orejeras o mantenga una distancia prudente para disfrutar con seguridad.	5 **Seguridad al nadar:** enseñe a los niños a nadar y supervíselos cuando estén en el agua mientras disfrutan de un verano seguro.
6 **Explora las Frutas de Verano** Platicar sobre colores, texturas y sabores con su hijo/hija para disfdrutando de una aventura de aprendizaje sensorial. **actividad**	7 **Aventuras de lectura de verano:** explorar historias que despiertan la imaginación y mantienen las mentes jóvenes y activas durante toda la temporada.	8 **Picnic en el Parque** preparar una canasta con refrigerios saludables y disfrutar de un picnic al aire libre. **actividad**	9 **La Hora del Cuento en la Biblioteca** Escuchar historias cautivadoras en la biblioteca local. **actividad**	10 **Los primeros 5 años moldean el cerebro de su hijo/hija.** Disfrute la magia, libere su potencial.	11 **Visitar un Zoológico o una Granja** observar y aprender sobre los animales. **actividad**	12 **Platicar y escuchar:** Participar en conversaciones con su hijo/hija, escucharlo/a activamente y responder a sus preguntas e ideas para fomentar el desarrollo del lenguaje.
13 **Mojarse en el Jardín** con los rociadores o la regadera o participar en un juego con globos de agua. **actividad**	14 Empoderamiento de padres de familia con recursos y conocimientos para el crecimiento y desarrollo de los niños. **Visite First5SanDiego.org.**	15 **Aula de Verano al Aire Libre** explorar la naturaleza, desde búsqueda de insectos hasta identificación de flores. Seguir aprendiendo durante toda la temporada. **actividad**	16 **Protegerse del sol este verano.** Proteja a su hijo/hija con protector solar, sombreros y ropa ligera para tener una piel saludable.	17 **Ayudar a mejorar la motricidad fina:** Participen en actividades que desarrollen la motricidad fina, como dibujar, colorear y jugar con bloques de construcción.	18 **Crear Arte con la Naturaleza** Usar hojas, palos y piedras en la creación de manualidades inspiradas en la naturaleza. **actividad**	19 **Ser paciente y positivo:** celebrar los pequeños logros y tener paciencia mientras un niño/niña está aprendiendo.
20 **Visita a un Museo para Niños** Explorar exhibiciones interactivas y actividades prácticas. **actividad**	21 Explore en **SDSwimSafer.org** consejos de seguridad en el agua.	22 **¡Nieve!** Crear delicias personalizadas con una variedad de ingredientes y sabores en casa. **actividad**	23 **Establecer una rutina:** las rutinas diarias consistentes brindan una sensación de seguridad y ayudan a los niños a aprender sobre el tiempo y la organización.	24 **Juego con Burbujas** Soplar y perseguir burbujas en el patio de la casa. **actividad**	25 **Arte con Tiza en la Acera** Crear obras maestras llenas de color en el pavimento. **actividad**	26 **Apoyo a las matemáticas tempranas:** contar objetos, clasificar formas e introducir conceptos matemáticos básicos en las actividades cotidianas.
27 **Organizar un Baile** poner música y a bailar en la sala. **actividad**	28 Mejorar las habilidades cognitivas con divertidos rompecabezas. Fomente el pensamiento crítico y la paciencia haciendo rompecabezas interesantes.	29 **Máscaras de Platos de Papel** decorar platos de papel con pintura, marcadores y materiales para manualidades para crear máscaras divertidas. **actividad**	30 **Marionetas de Calcetines** transformar calcetines viejos en marionetas coloridas poniéndoles botones como ojos e hilo para el cabello. **actividad**	31 **Fomentar el juego:** ofrecer una variedad de juguetes y fomentar el juego imaginativo, creativo y abierto.	1	2

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

Habla, Lee, Canta

AGO



Recárgate con el calor del verano. Encuentra alegría en los placeres simples, conecta con tus seres queridos y disfruta de la relajación.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit **FIRST5SANDIEGO.ORG.**

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
27	28	29	30	31	1 El servicio de recursos para el cuidado infantil de la YMCA (YMCA CRS) es su fuente confiable para encontrar escuelas preescolares de primer nivel en el área.	2 **Pintura con los Dedos** cubrir un espacio de trabajo con periódicos viejos, usar pintura no tóxica y dejar que su hijo/hija explore su lado artístico. **actividad**
3 **Clasificación de Formas** Presentar varias formas, como círculos y triángulos, y pedirle a su hijo/hija que las combine con objetos o recortes correspondientes. **actividad**	4 **El banco de leche 'UCSD Milk Bank'** ofrece leche materna donada y segura para los bebés que la necesitan. Más información: UCSD Milk Bank	5 **Búsqueda del Tesoro en la Naturaleza** Salida a un parque o al patio de la casa, crear una lista de elementos como hojas, rocas y flores, y divertirse buscándolos. **actividad**	6 **El 90% del cerebro de un niño** se desarrolla hasta los cinco años. Platicar, leer, cantar para el éxito en su futuro.	7 **Leer cinco libros al día** expone a los niños a 1.4 millones de palabras nuevas. ¡Leamos juntos!	8 **Rodar una Pelota** Hacer rodar suavemente una pelota con su bebé para desarrollar las habilidades motoras y la coordinación. **actividad**	9 **Fomentar el juego social:** organizar juntas de juego para desarrollar habilidades sociales.
10 **Canciones en Voz Alta** Cantar canciones infantiles o rimas para mejorar el vocabulario, el ritmo y las habilidades del lenguaje. **actividad**	11 **Plastilina Casera** Hacer plastilina casera con su hijo/hija y después esculpir juntos para mejorar la motricidad fina y la creatividad. **actividad**	12 **La relación más importante de su hijo/hija es con usted.** Pasar tiempo de calidad alimenta el éxito de por vida.	13 **Trazado de Letras** Enseñar a su hijo/hija a escribir guiando el trazado de letras con el dedo o un crayón. **actividad**	14 **La crianza de los hijos influye durante toda la vida.** Impulse el crecimiento con experiencias enriquecedoras.	15 **Construir con Bloques** Explorar estructuras y formas de edificios con varios bloques de construcción para mejorar la conciencia espacial. **actividad**	16 **La iniciativa de salud bucal de First 5 San Diego** ofrece exámenes, evaluaciones y tratamientos dentales gratuitos para niños y mujeres embarazadas.
17 **Cocinar Juntos** Medir los ingredientes y seguir los pasos de recetas sencillas para introducir conceptos matemáticos mientras crean delicias sabrosas. **actividad**	18 **Fomentar la independencia:** enseñe tareas de autoayuda como vestirse y usar el baño. 	19 Los libros amplían el vocabulario, el conocimiento y el éxito futuro. **Leer con su hijo/hija.**	20 **Hora del Rompecabezas** Seleccionar rompecabezas apropiados para la edad para fomentar la resolución de problemas y las habilidades de pensamiento crítico. **actividad**	21 La infancia es una época de rápido aprendizaje. **Fomentar la alfabetización temprana todos los días.**	22 **Mezcla de Colores** Dejar que su hijo/hija combine colores primarios para descubrir colores secundarios, creando un divertido experimento científico. **actividad**	23 **El Kit para nuevos padres de First 5 San Diego** es un recurso gratuito y vital que resalta la importancia de la primera infancia y se ofrece en varios idiomas.
24 **Juego de Roles** Los juegos de simulación ayudan a desarrollar la imaginación y las habilidades de comunicación, como jugar a la casita o a los superhéroes. **actividad** 31 **Juegos de Contar** Utilizar objetos cotidianos, como juguetes o frutas, para practicar el conteo y las matemáticas simples. **actividad**	25 **Leer equivale a millones de palabras.** Prepare a su hijo/hija para un futuro brillante.	26 **Jardinería** plantar y cuidar un pequeño jardín, enseñando sobre las plantas, el crecimiento y los ciclos de la naturaleza. **actividad**	27 **Tarjetas Didácticas** Utilizar tarjetas didácticas con imágenes, formas, colores y palabras sencillas para ampliar el vocabulario y las habilidades de lectura temprana. **actividad**	28 Las relaciones sólidas con los padres conducen a hijos fuertes. **Priorizar el tiempo de unión y conexión con su hijo/hija.**	29 **Nombra esa Melodía** escuchar música y animar a su hijo/hija a identificar y cantar sus canciones favoritas. **actividad**	30 **Consejo de salud mensual:** manténgase al día con los controles de bienestar infantil y los programas de vacunación para realizar un seguimiento general de los hitos de la salud y el desarrollo.

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

SEP

TRAVEL Like BIRDS IDEA! BOOKS Love

¡Emoción por el regreso a clases! Fomenta la curiosidad, motivate en aprender y apoya el viaje hacia el conocimiento.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit **FIRST5SANDIEGO.ORG.**

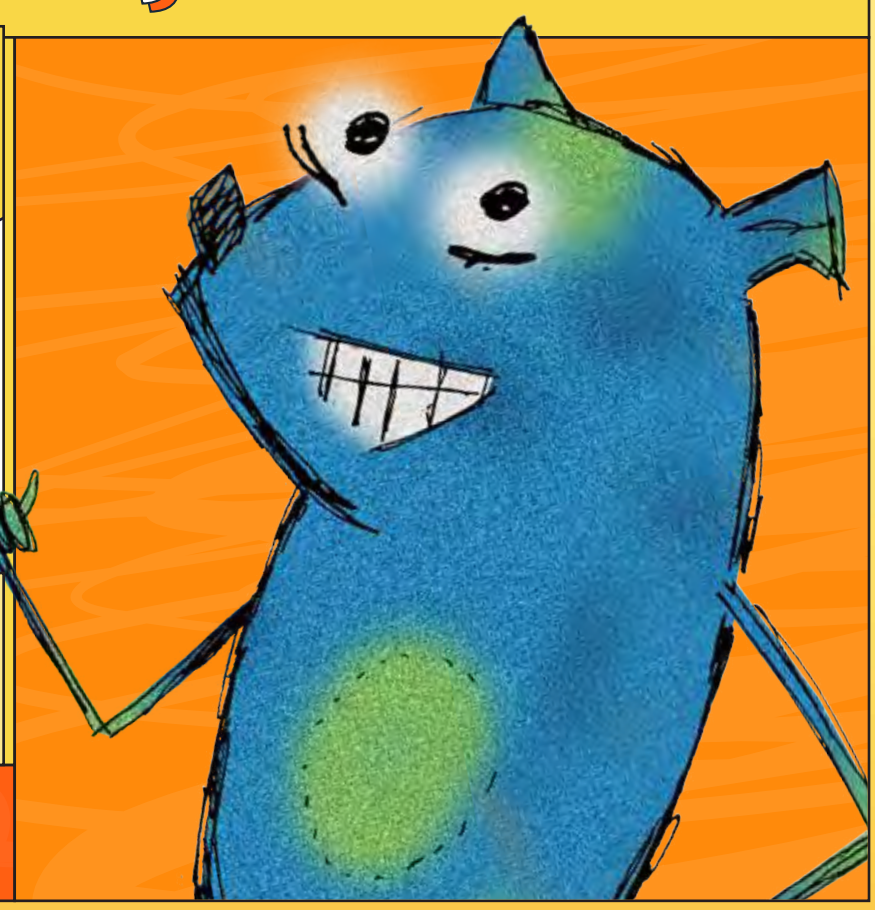
Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
31	1 **Platicar sobre las rutinas:** explicar la nueva rutina diaria para aliviar la ansiedad y generar familiaridad. 	2 **Despertar el asombro de su hijo/hija.** Estudiar mapas y culturas y fomentar preguntas para fomentar la conciencia global y la imaginación.	3 **¡Celebrar el Mes Nacional del Yoga!** Explorar los beneficios del yoga para todas las edades. Mejorar la concentración, la flexibilidad y el bienestar de su hijo/hija.	4 ¡Supere las enfermedades infantiles con facilidad! La **"Guía de salud infantil"** de First5SanDiego.org ayuda a los padres a manejar las enfermedades de sus hijos, para que se preocupen menos.	5 **Transformar los Viajes en Coche en Aventuras de Aprendizaje** Platicar sobre las señales de tránsito, contar los vehículos que pasan y jugar al "Veo, veo" para interactuar y aprender mientras viajan. **actividad**	6 **Celebrar el Mes Nacional de la Alfabetización** leyendo con su hijo/hija. Explorar la imaginación y el conocimiento, una página a la vez.
7 **Practicar Respiraciones Profundas** ayudar a su hijo a respirar lenta y profundamente para calmar su mente y su cuerpo. **actividad**	8 **Preparar un Refrigerio Saludable** preparen juntos una merienda nutritiva y platiquen sobre la importancia de una alimentación saludable. **actividad**	9 Preparar un kit de emergencia familiar con suministros esenciales, que incluya agua, alimentos no perecederos, artículos de primeros auxilios, linternas y baterías. 	10 **Platicar Sobre los Números de Emergencia** enseñe a su hijo/hija los números de teléfono de emergencia importantes. **actividad**	11 **Jugar a "Simón dice"** Este juego clásico ayuda a mejorar la escucha y el seguimiento de instrucciones. **actividad**	12 **Fomentar el pensamiento crítico,** la resolución de problemas y la comunicación para el éxito futuro.	13 **Hacer la Cama Juntos** hacer que su hijo/hija participe en las tareas sencillas asociadas a hacer la cama. **actividad**
14 **Mes Nacional de la Preparación y la Seguridad.** Enseñar a los niños normas de seguridad y crear un kit de emergencia. Desarrollar capacidades para estar preparados ante cualquier situación.	15 **Crear un Plan de Seguridad Familiar** Platicar de lo que se debe hacer en caso de emergencias, como simulacros de incendio. **actividad**	16 **Programa de prevención de lesiones:** expertos en salud brindan educación y recursos para las familias en el Rady Children's Hospital.	17 **Las Emociones Básicas** Platicar de las diferentes emociones y nombrarlas para ayudar a comprender los sentimientos. **actividad**	18 **Plan de comunicación:** establecer un plan de comunicación familiar para que todos sepan cómo comunicarse entre sí durante las emergencias. 	19 **Diálogo interno positivo:** enséñeles a utilizar afirmaciones positivas para mejorar la confianza y la resiliencia.	20 **Identifica las Partes del Cuerpo** nombrar y señalar diferentes partes del cuerpo para desarrollar conciencia corporal. **actividad**
21 **Enseñar a solucionar problemas:** Anime a su hijo/hija a enfrentar desafíos y encontrar soluciones por sí solo.	22 **Máscaras de los Sentimientos** creae máscaras con diferentes expresiones para explorar emociones. **actividad**	23 **El Programa Healthy Development Services (HDS)** identifica y trata retrasos del desarrollo leves a moderados. Para obtener más información, visite el Programa HDS de First 5 San Diego o llame al 1-888-5-FIRST-5.	24 **Collage de Plato Saludable** Crear un collage de alimentos saludables con su hijo/hija, enseñándole sobre nutrición equilibrada. **actividad**	25 **Práctica de la atención plena:** introducir técnicas de atención plena para reducir el estrés y la ansiedad.	26 **Arte de Hojas** Juntar hojas de otoño coloridas y crear arte con hojas presionándolas sobre papel. **actividad**	27 **Afiche Visual del Kit de Emergencia** Crear un afiche visual de elementos esenciales para un kit de emergencia para aprender a prepararse. **actividad**
28 **Primeros auxilios:** enseñar habilidades básicas de primeros auxilios, como limpiar y vendar una herida, para crear conciencia sobre la seguridad.	29 **Sidra de Manzana Caliente** Preparen juntos sidra de manzana caliente y analicen los beneficios de las bebidas calientes. **actividad**	30 **Platicar sobre las rutinas:** explicar la nueva rutina diaria para aliviar la ansiedad y generar familiaridad. 	1	2	3	4

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

OCTO



Cae en la gratitud. Aprecia el cambio de estaciones, disfruta de momentos acogedores y expresa tu agradecimiento con todo el corazón.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit **FIRST5SANDIEGO.ORG.**

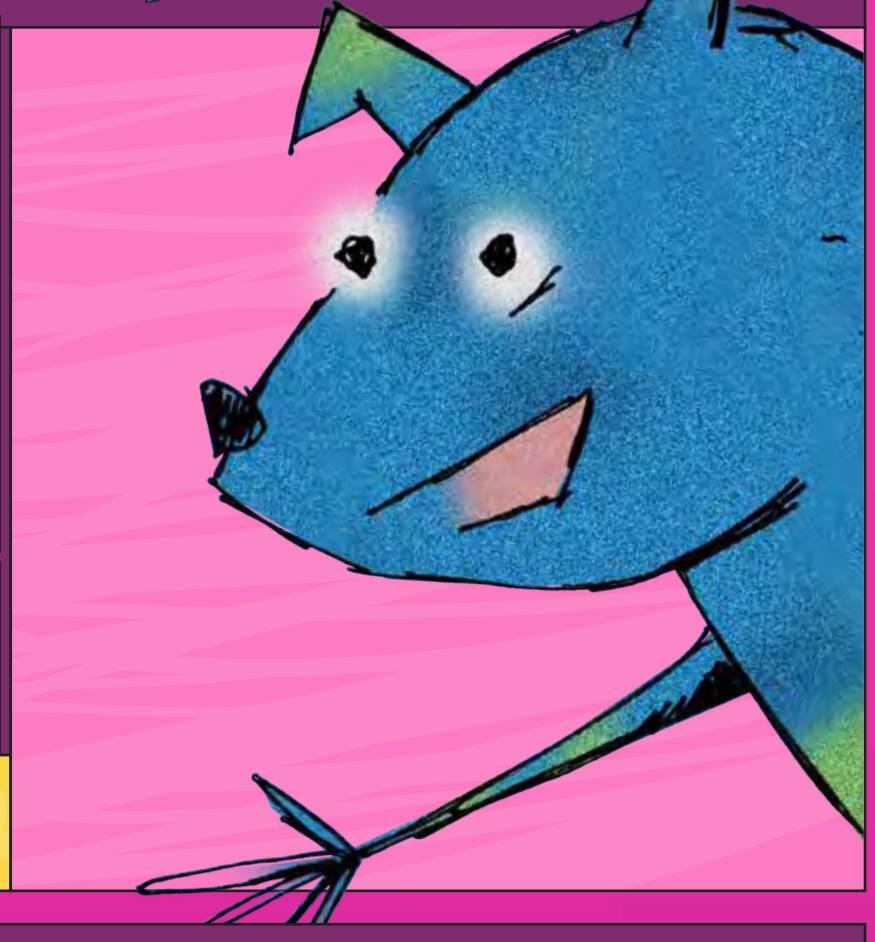
Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
28	29	30	1 **¡Ya llegó octubre!** Planificar sus disfraces, tallar calabazas y priorizar la seguridad para una celebración de Halloween espeluznante y divertida.	2 **Participar en el programa de admisión gratuita para niños, 'Kids Free October'** actividad	3 **Hacer de la Recolección de Manzanas una Actividad Educativa** Cuenten, analicen colores y tamaños y exploren la ciencia del crecimiento de la manzana en una divertida aventura de aprendizaje. actividad	4 ¡Descubra los hitos del desarrollo de su hijo en **First5SanDiego.org!** Descargue la guía para cada año crucial.
5 **¡Mes Nacional de la Pizza!** Crear una obra maestra de pizza con su hijo/hija. Elegir los ingredientes, prepararlos y disfrutarlos juntos. actividad	6 **Formar vínculos sólidos entre cuidador y niño.** Fomentar la regulación emocional, la empatía y relaciones futuras saludables a través de conexiones positivas.	7 **Celebrar el Mes de la Concientización Sensorial** Explorar texturas, sonidos y olores de la naturaleza con una búsqueda del tesoro sensorial. actividad	8 **Tostado de Semillas de Calabaza** Limpiar y tostar semillas de calabaza con una pizca de sal para preparar un refrigerio delicioso y saludable. actividad	9 **Seguridad contra incendios:** revisar las alarmas de humo asegurándose de que funcionen bien y reemplazando las baterías periódicamente. 	10 **Preparar Manzanas Acarameladas** Derretir el caramelo y sumergir las manzanas en él, luego cubrirlas con nueces o chispas. actividad	11 **Celebrar el Otoño al Aire Libre** Recoge hojas, observar colores y despertar la curiosidad con caminatas por la naturaleza en el aula natural que ofrece el otoño. actividad
12 **Los padres que trabajan** hacen malabarismos entre sus carreras y la familia, enseñando a sus hijos sobre determinación y el logro de los sueños a través de su dedicación y trabajo duro.	13 **Manualidades Fantasmales** Decoraciones de fantasmas con papel de seda o bolas de algodón. actividad	14 **Discutir la importancia de los días festivos** y sus tradiciones para fomentar conciencia cultural.	15 **Crear Decoraciones Espeluznantes Caseras** con su hijo/hija, desde murciélagos hasta calabazas y divertirse en Halloween. actividad	16 **Visita a casa:** Recibir apoyo en casa a través de First 5 First Steps.	17 **Triturado de Hojas de Otoño** Hacer una caminata por la naturaleza para disfrutar del sonido de las hojas crujiendo bajo sus pies. actividad	18 **Seguridad contra incendios:** enséñeles seguridad contra incendios, rutas de escape y la importancia de no jugar con fuego.
19 **Los primeros 5 años importan:** fomentar interacciones enriquecedoras para apoyar el crecimiento permanente desde el primer día.	20 **Visita al Huerto de Calabazas** Explorar un huerto de calabazas local para elegir las calabazas perfectas. actividad	21 **Marcar un calendario familiar** con días festivos y tradiciones, fomentando la anticipación y la conciencia.	22 **El Espantapájaros** Reunir ropa vieja, rellenarla con papel periódico y crear un espantapájaros para el jardín. actividad	23 **Identificar recursos para el crecimiento:** derivaciones para las familias hacia los programas de First 5 que apoyan el desarrollo y el bienestar infantil.	24 **Creación de Disfraces** Dejar que los niños diseñen sus disfraces de Halloween usando ropa vieja y materiales para manualidades. actividad	25 **Participar en actividades** caritativas durante las festividades, enseñando el valor de dar y la participación comunitaria.
26 **Noche de Película de Halloween** Buscar películas de Halloween aptas para niños y crear una noche acogedora con palomitas de maíz y mantas. actividad	27 **Hora de una Historia Espeluznante** Leer un libro de Halloween o contar una historia ligera y espeluznante con voces divertidas. actividad	28 **Cocinar juntos** para aprender sobre ingredientes de temporada y platos culturales vinculados a las festividades.	29 **Pintura de Calabaza** Usar calabazas y pinturas no tóxicas y crar un diseño creativo. actividad	30 **Seguridad contra incendios:** Crear un plan de escape en caso de incendio. Platicar y practicar las rutas de salida. 	31 **Disfrutar del Día de Halloween** de forma segura. Acompañe a su hijo/hija, use equipo reflectante y permanezca en áreas bien iluminadas ¡A divertirse! actividad	1

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

NOV



¡Vibras de Acción de Gracias! Cultiva la gratitud, comparte calidez con los demás y crea recuerdos duraderos con familia y amigos.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit **FIRST5SANDIEGO.ORG.**

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
26	27	28	29	30	31	1 **Practicar la empatía:** al leer una historia, pregúntele a su hijo cómo cree que se sienten los personajes.
2 **Paseos por la Naturaleza** Explorar los colores del otoño, recoger hojas y platicar sobre el cambio de estación. **actividad**	3 **El Tesoro de la Gratitud** Caminar por el vecindario y señalar las cosas por las que está agradecido (árboles, pájaros, sol). **actividad**	4 **Día de la biblioteca:** Vvisitar su biblioteca local y elegir libros con temática de otoño o del Día de Acción de Gracias.	5 **Arte de Hojas** Utilice hojas recolectadas para crear dibujos frotanto las hojas con crayones o pegándolas al papel para hacer un collage de la naturaleza. **actividad**	6 **Platicar sobre los cambios y las transiciones:** ayudar a su hijo/hija a manejar el cambio hablandole con anticipadamente sobre las transiciones entre actividades (por ejemplo, "Vamos a limpiar en 5 minutos").	7 **Baile Familiar** Poner su música favorita y disfrutar de una sesión de baile divertida y activa con sus hijos. **actividad**	8 **Búsqueda del Tesoro** Buscar elementos de otoño como bellotas, piñas o pájaros durante la hora de salida al aire libre. **actividad**
9 Practicar el lavado de manos después de jugar al aire libre. 	10 **Observación de Nubes** Salir y observar diferentes formas en las nubes. ¡Inventar historias! **actividad**	11 **Yoga Imitando a Animales Bebés** Hacer posturas sencillas con su hijo/hija, como el "gato" (arqueando la espalda) y la "cobra" (elevación ligera del pecho). **actividad**	12 **Practicar cómo se comparten las cosas durante el juego diario.** Tomar turnos con los juguetes y elogiar a su hijo cuando espera su turno.	13 **Observación de Aves** Usar binoculares reales o de juguete para observar pájaros al aire libre e imitar sus sonidos. **actividad**	14 **Reconocer el buen comportamiento** (por ejemplo, "Me encanta cómo me ayudaste a recoger tus juguetes").	15 **Instrumentos Caseros** Hacer maracas usando recipientes vacíos y frijoles secos o arroz. **actividad**
16 **Hacer un seguimiento de los hitos clave** con ayuda de los recursos de First 5 San Diego. Visite first5sandiego.org para obtener ayuda.	17 **Caras de Platos de Papel** Decorar un plato de papel con marcadores para hacer caras graciosas o felices. **actividad**	18 Preste atención a los objetos pequeños cuando trabajen con manualidades para evitar riesgos de asfixia. 	19 **Crear juegos de simulación** para representar situaciones sociales, como hacer amigos o ayudar a otros.	20 **La Mano de Pavo** Trazar la mano del niño/niña, darle la forma de un pavo y platicar sobre las tradiciones del Día de Acción de Gracias. **actividad**	21 Cuando su hijo esté teniendo dificultades con algo, anímelo a pedir ayuda. 	22 **Simular una Cena de Acción de Gracias** Usar comida de juguete o dibujar una cena imaginaria y platicar sobre cada artículo. **actividad**
23 **¡HURRA! Me gusta leer:** Un programa que promueve la lectura y las habilidades de alfabetización temprana. 30 Al platicar con su hijo/hija, fomente delicadamente el contacto visual.	24 **El Árbol del Agradecimiento Hecho en Casa** Crear un árbol de papel y pedir a los niños que agreguen hojas cada día con algo por lo que estén agradecidos. **actividad**	25 **Caras Expresivas** Practicar diferentes expresiones y nombrar la emoción correspondiente. **actividad**	26 **Cuentos de Acción de Gracias** Leer una historia o inventar una historia sobre la familia y el agradecimiento. **actividad**	27 **Coronas de Hojas** Pegar hojas sobre papel de construcción para crear una divertida corona de otoño. **actividad**	28 **Mostrar amabilidad con pequeñas cosas** (por ejemplo, abriendo la puerta, diciendo gracias) y explicarle a su hijo/hija por qué es importante la amabilidad.	29 **Salto de Números** Colocar números en el piso (papel o cinta) y hacer que su hijo/hija salte hasta el número correcto que usted menciona. **actividad**

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

Habla, Lee, Canta

DIC

Es la temporada de dar Comparte bondad, alegría y genera un impacto positivo en la vida de los demás.

Para más información sobre actividades, programas y recursos, visit FIRST5SANDIEGO.ORG.

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
30	1 **Platicar sobre la empatía y la amabilidad** durante la temporada navideña.	2 **El Tesoro Navideño** Crear un tesoro con temática navideña y buscarlo en la casa o el vecindario. **actividad**	3 **Servicio Comunitario** participar en oportunidades de voluntariado locales, como por ejemplo ayudar en un banco de alimentos o recolectar donaciones para familias necesitadas. **actividad**	4 Reservar un momento de tranquilidad y silencio cada día para que su hijo descanse y recupere energías durante las actividades de los días festivos.	5 **Cantar Canciones Navideñas** Disfrutar de una sesión de canto con canciones navideñas de distintas culturas e idiomas. **actividad**	6 Platicar sobre las tradiciones **culturales y la diversidad.**
7 **Noche de Cine Familiar** ver un clásico navideño. **actividad**	8 **Hacer Galletas Navideñas.** **actividad**	9 Practicar el lavado de manos durante la temporada de resfriados y gripe.	10 **Paseo por la Naturaleza** Explorar el paisaje invernal y dibujar lo que ven. **actividad**	11 **Crea tarjetas Navideñas Hechas a Mano.** **actividad**	12 Platicar sobre la importancia de **dar y compartir.**	13 **Carrera de Obstáculos en la Casa** mantenerse activo en espacios interiores. **actividad**
14 **Fomentar la bondad y la generosidad.**	15 **Crear un Contenedor Sensorial con Temática Invernal.** **actividad**	16 ¡Buscar recursos gratuitos para padres, como el **Kit para nuevos padres,** en el sitio web de First 5 San Diego!	17 **Noche de Juegos en Familia** Juegos con temática navideña. **actividad**	18 Practicar la atención plena en momentos de estrés durante los días festivos.	19 **Platicar sobre el significado histórico de los días festivos.**	20 **Hacer Manualidades Navideñasz** con materiales reciclados. **actividad**
21 **El Diario de la Gratitud:** comenzar un diario familiar donde cada uno anote las cosas por las que está agradecido durante la temporada navideña.	22 **Decoraciones Navideñas Caseras** Usar artículos domésticos cotidianos para crear juntos decoraciones sencillas y festivas. **actividad**	23 **Programa de prevención de lesiones:** expertos en salud brindan educación y recursos para las familias en Rady Children's Hospital.	24 **Transformar Camisetas Viejas** en bolsas reutilizables o peluches. **actividad**	25 **Nombrar los colores durante el juego** para estimular la curiosidad y el vocabulario.	26 **Visitas Virtuales de Vacaciones** organizar videollamadas con familiares o amigos para conectarse y compartir la alegría navideña, especialmente con aquellos que están lejos. **actividad**	27 **Organizar un Intercambio de Juguetes** Organizar un intercambio de juguetes con amigos o vecinos para promover el reciclaje y el compartir. **actividad**
28 **Hacer preguntas simples** a la hora del cuento para fomentar la curiosidad y el desarrollo del lenguaje.	29 **Crear una Cápsula del Tiempo Familiar** Juntar notas o elementos significativos del año y sellarlos en una cápsula del tiempo que abrirán en la próxima temporada festiva. **actividad**	30 Mantener las rutinas lo más consistentes posible para ayudar a los niños pequeños a sentirse seguros durante la agitación de los días festivos.	31 **Cuenta Regresiva para el Baile Familiar** Hacer una mini cuenta regresiva tocando música y bailando juntos. **actividad**	1	2	3

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**

First 5 San Diego

First 5 San Diego es el principal defensor de la región de la salud y el bienestar de los niños durante sus años de desarrollo más cruciales, desde la etapa prenatal hasta los 5 años. . Nuestra visión es asegurar que cada niño, desde el nacimiento hasta los 5 años, esté sano, amado, cuidado y llegue a la escuela como un aprendiz activo.

Programas

Apoyamos a las familias financiando programas que fomentan el desarrollo óptimo de los niños y su preparación escolar. Financiados con la parte correspondiente al Condado de San Diego de los ingresos del impuesto al tabaco de la Propuesta 10 de California, nuestros programas se enfocan en cuatro áreas prioritarias: salud, aprendizaje, familia y comunidad.

Para encontrar servicios cerca de ti, visita **first5sandiego.org/programs** o llama al 1-888-5 FIRST 5 (1-888-534-7785).

Recursos

Kit para Nuevos Padres

First 5 San Diego ofrece el Kit para Nuevos Padres, un recurso gratuito para padres disponible en inglés, español, chino, vietnamita y coreano. Este kit completo incluye:

- **Guía para Padres:** Cubre temas como dientes saludables, cuidado infantil, seguridad y disciplina, organizados por "edades y etapas" para facilitar la consulta.
- **Qué Hacer Cuando tu Hijo se Enferma:** Una guía de fácil lectura que aborda las preguntas más frecuentes sobre la salud de los niños y ayuda a los padres a decidir cuándo tratarlos en casa y cuándo consultar al médico.
- **"Números" (El Primer Libro del Bebé):** Una aventura interactiva de lectura para padres y bebés, diseñada con colores y texturas estimulantes para fomentar el desarrollo cerebral.

Para más información o para recibir el Kit para Nuevos Padres, visita **first5sandiego.org/kit** o llama al 1-888-5 FIRST 5 (1-888-534-7785).

Hitos del Desarrollo de 0 a 5 Años

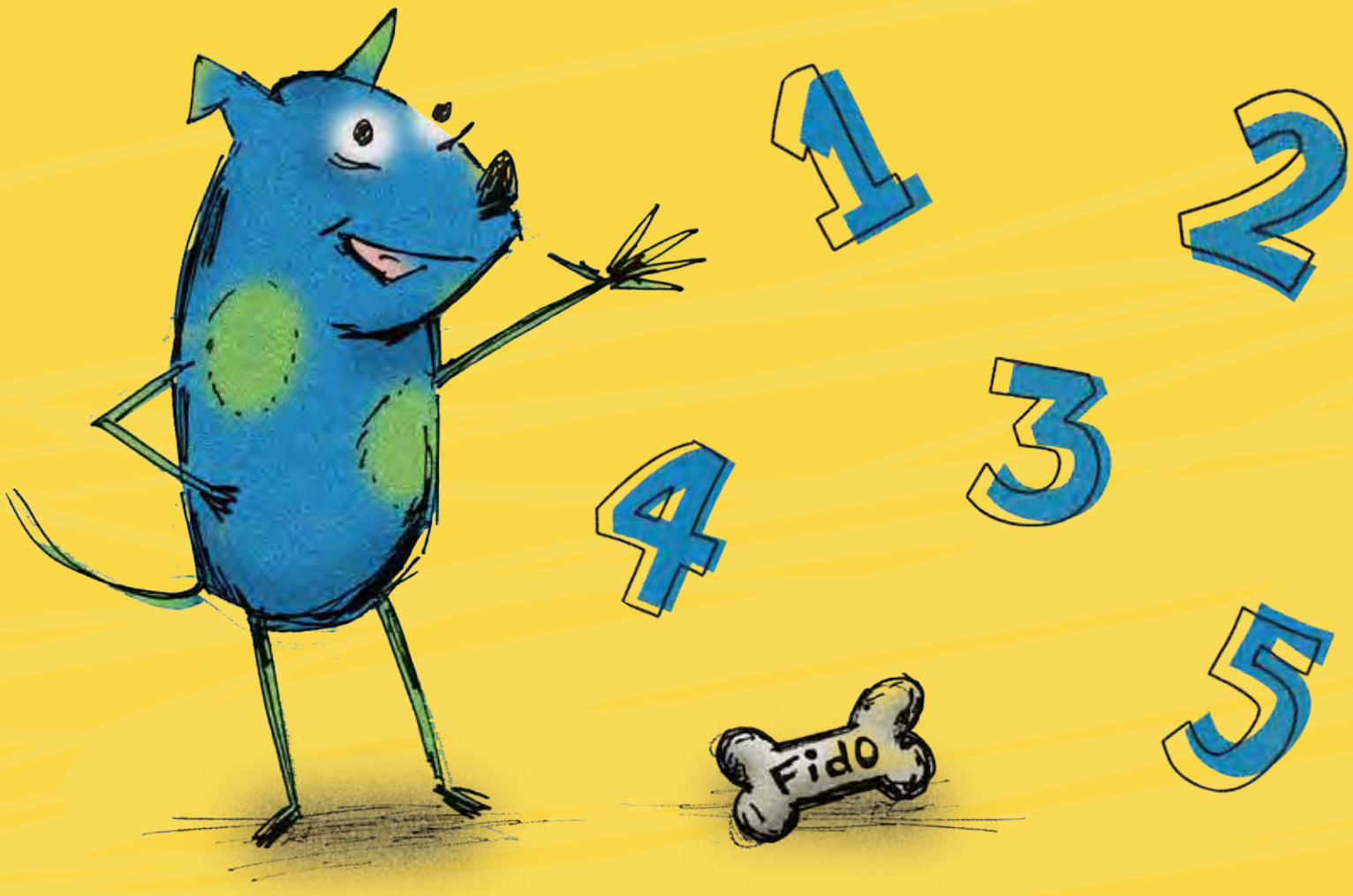
Empoderando a los padres con recursos esenciales, First 5 San Diego actúa como un guía confiable durante las etapas de desarrollo más importantes desde el nacimiento hasta los cinco años. Visita nuestro sitio web para explorar información valiosa sobre el crecimiento de tu hijo, incluyendo momentos clave como dar su primer paso, compartir su primera sonrisa y decir "adiós" con la mano. Estas etapas del desarrollo son logros cruciales que la mayoría de los niños alcanzan a edades específicas, ofreciendo orientación sobre cómo juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven.

Para más información sobre las etapas del desarrollo, por favor visita **first5sandiego.org/milestones** o llama al 1-888-5 FIRST 5 (1-888-534-7785).

Actividades en Casa

¿Buscas más inspiración para actividades en casa? ¡First 5 San Diego tiene todo lo que necesitas! Visita nuestro sitio web para descubrir una variedad de actividades divertidas que no solo entretienen, sino que también contribuyen al aprendizaje de tu hijo. Asegúrate de regresar con frecuencia, ya que seguimos actualizando el sitio con nuevas ideas. Únete a nosotros para hacer que cada momento cuente en el desarrollo de tu hijo.

Por favor, visita nuestro sitio web en **first5sandiego.org/parent-portal/at-home-activities/**



First 5 San Diego

Dr. Seuss Foundation

La Comisión First 5 San Diego en asociación con la Fundación Dr. Seuss

Para obtener más información sobre actividades, programas y recursos, visite **First5SanDiego.org**