



Activities for Children



- Create your own storybook- create your own characters and story plot
 - The Sid Shuffle - it is a fun and entertaining dance to keep you moving. Type in "The Sid Shuffle" on YouTube
 - Toilet paper roll bird feeder-bird watch
What you will need - toilet paper roll, peanut butter, bird seed, yarn or string
1. Cover the toilet paper roll in a thin layer of peanut butter
 2. Then roll the toilet paper in bird seed
 3. Use the string to hang it on a tree

Handwashing & Personal Hygiene



Wash your hands before and after eating, after using the bathroom, after playing and after being in public areas.

Resources to pass the time



Activities and Recipes for children

- craftaholicsanonymous.net
- iheartnaptime.net
- crazylittleprojects.com
- itsalwaysautumn.com

Adult Education

*edx.org *coursera.org *udemy.com
*alison.com

Sites can be translated to Spanish



Nutrition & healthy habits for children



- Get about 8 hours of sleep every night
- Drink at least 3 glasses of water each day
- Eat a variety of fruits and vegetables
- Spend at least 1 hour each day being active (walk, jumping jacks, run, play)



Lavado de manos e higiene personal



Lávese las manos antes y después de comer, después de ir al baño, después de jugar y después de estar en áreas públicas.

Recursos para pasar el tiempo

Actividades y recetas para niños

- craftaholicsanonymous.net
- iheartnaptime.net
- crazylittleprojects.com
- itsalwaysautumn.com

Educación para adultos

- *edx.org *coursera.org *udemy.com
- *alison.com

los sitios se pueden traducir al inglés



Actividades para niños

- Crea tu propio libro de cuentos: crea tus propios personajes y trama de la historia
- The Sid Shuffle: es un baile divertido y entretenido para mantenerte en movimiento. Escribe "The Sid Shuffle" en YouTube.

- Rollo de papel higiénico comedero para pájaros-reloj para pájaros

Lo que necesitará- rollo de papel higiénico, mantequilla de maní, alpiste, hilo o hilo

1. Cubre el rollo de papel higiénico con una fina capa de mantequilla de maní.
2. Luego enrolle el papel higiénico en alpiste
3. Usa la cuerda para colgarlo en un árbol.



Nutrición y hábitos saludables para niños

- Duerme aproximadamente 8 horas cada noche
- Beba al menos 3 vasos de agua al día.
- Come una variedad de frutas y verduras
- Dedique al menos 1 hora al día a estar activo (caminar, saltar, correr, jugar)

