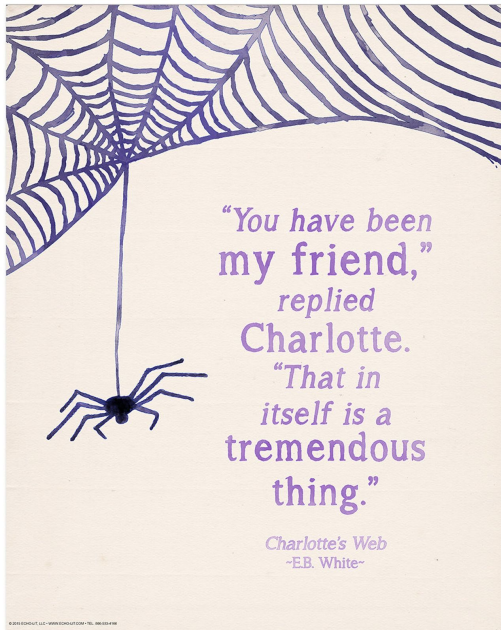


# Friends Center for Children

EDUCATE CHILDREN EMPOWER FAMILIES INSPIRE TEACHERS ENGAGE COMMUNITY EMBRACE DIVERSITY



Estimadas Familias,

Gracias por ser nuestros amigos y continuar aprendiendo y creciendo con nosotros. Nos divertimos mucho lanzando y compartiendo con ustedes nuestros nuevos programas piloto de I / T y "Teachology" preescolar. Agradecemos a todos los que se han unido hasta ahora, y esperamos verlos aún más durante el tiempo restante que pasamos juntos, pero separados. Continuaremos enviando nuestras cartas semanales de actividades los miércoles, así como estas cartas cada viernes. Por separado, los equipos de enseñanza se comunicarán con las Reuniones Virtuales de la Mañana, así como con contactos, llamadas y visitas individuales con usted y su familia. ¡Les amamos y extrañamos a todos!

Tuyo en esperanza

El Equipo de FCfC



**Nuevos Videos en el [Canal de Youtube de FCfC Aqui!](#)**

Explorando Sombras: [Explorando Sombras- NAEYC](#)

[Explorando en la pantalla de sombras con Jenn de Pod 1, East Grand](#)



[¡LEA A LO LARGO con MICHELLE OBAMA! | ¡Oh los Lugares a los Que Irás! / ¿Puedo ser tu perro? El | PBS KIDS](#)

## Una nota de EWBC:

**“Hasta que obtengamos igualdad en la educación,  
no tendremos una sociedad igualitaria.”**

-Sonia Sotomayor (Primera Juez Asociada Hispana y Latina de la Corte Suprema)



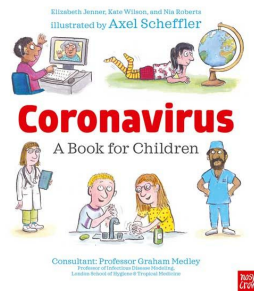
## Conciencia/Abogacía

Consejos para chatear por video con niños pequeños: [Consejos para chatear con niños pequeños](#)



National Association for the  
Education of Young Children

Te invitamos a ver esto [guía COVID-19 para niños,](#)

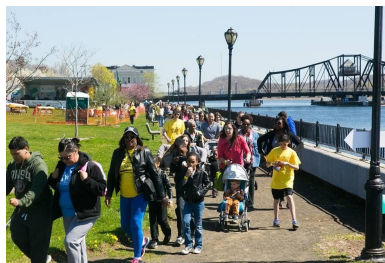


tanto como,

[¡Más actividades con algunos de nuestros personajes favoritos!](#)



[Actualización de la rehabilitación del puente East Grand Avenue](#)



## Momento de Atención Plena

### Inicio - Día 5 - Suavizar | 30 días de yoga con Adriene



¿Sentado más de lo habitual?

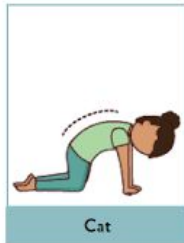
Dale un descanso a tu espalda y cuello con algunas poses simples de Mindfulness para gatos y vacas

(¡Incluso puedes hacer esto en tu silla!)

### GATO Y VACA Poses de Atención Plena



Cow



Cat

Para la postura del gato, mientras está en la posición de la mesa, redondee la espalda y meta la barbilla en el cofre. Para la vaca, hunde el vientre hacia el suelo y arquea la espalda, mirando hacia arriba. Siéntase libre de alternar entre las dos poses. (El maullido y el mugido son opcionales, pero se recomienda encarecidamente).



Por lo general, se usan como ejercicios de calentamiento para la columna

vertebral.



Mind Full, or Mindful?

De cualquier manera, está bien. Solo recuerda tomarte un tiempo para respirar ... ¡Tienes esto!

