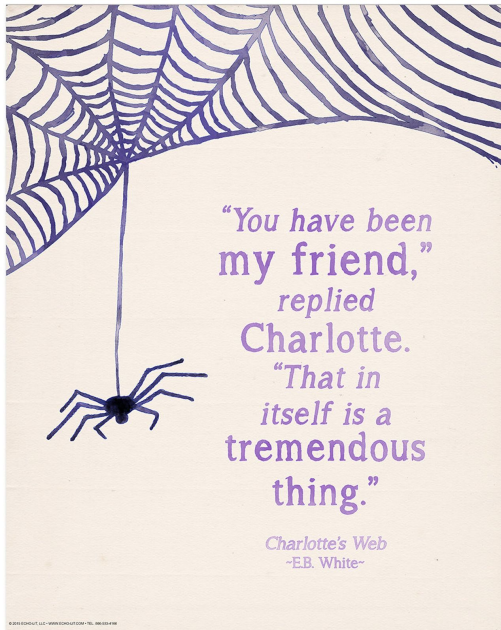


Friends Center for Children



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)



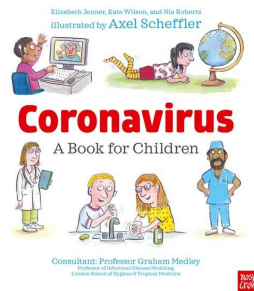
Conciencia/Abogacía

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,](#)

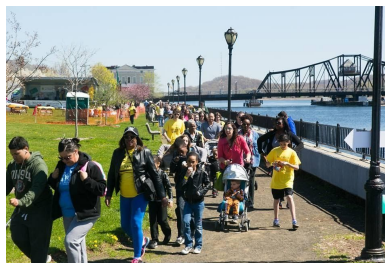


tanto como,

[¡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?

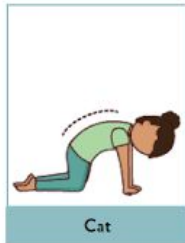
Dale un descanso a tu espalda y cuello con algunas poses simples de Mindfulness para gatos y vacas

(¡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!

Noche Curricular 2019:

Reflexiones de la comunidad sobre los valores Qakers

¿Cómo valoro la Igualdad?

East Grand Avenue:

Igualdad: todos tienen la misma equidad: todos tienen lo que necesitan
La igualdad es el proceso para llegar a la equidad Acción tomada para pasar de la igualdad a la equidad
Cómo explicamos la igualdad a los niños Dejando que se escuche la voz de todos
Reconociendo y expresando desigualdades cuando las veo
Valorar las experiencias de personas diferentes
Ser consciente de mis propios prejuicios y cómo afectan mis acciones.
Mirando las cosas a través de una lente diferente
Asegurarse de que se compartan los juguetes y se lean libros a todos
Dar y recibir opciones educativas Opciones de carrera

Blake Street:

Un sentido de responsabilidad
Abierto, aceptación, empatía.
Sosteniendo lo que hacemos altamente
La matrícula de escala móvil es un ejemplo
Conocer gente donde están con aceptación
Ser parte de los esfuerzos de la comunidad para construir la igualdad.
Proporcionar igualdad de acceso a la educación de la primera infancia.
A través del trabajo en la comunidad, creando acceso a oportunidades
Asegurarse de que todas las personas con las que entro en contacto sean tratadas por igual
Oportunidades para trabajar con la comunidad para mejorar la equidad en salud.
Diferentes personas y familias necesitan diferentes cosas para lograr el mismo resultado.
Empoderar a las personas que han estado históricamente en desventaja para lograr lo que quieren en la vida
Tratando a todos en el mismo nivel. No es algo a lo que mucha gente esté prestando atención.
La equidad es donde tenemos que hacer el trabajo, solo distribuir cosas / servicios, etc. igualmente no va a llegar al corazón de las disparidades
Diferencia entre equidad e igualdad: asegúrese de que todos obtengan lo que necesitan, pero no

