

Dear CDA families,

I hope your summer is off to a great start. Now that your children are out of school, there are many things you can do to keep them busy, engaged, and learning while creating fun new memories. To help out, I put together a list of activities you can do at home or within the community that are FREE or low cost.

Talk

As you get started with any activity, make sure to talk to your children about what you will see and do. Name the things and people you will look for, such as animals, gardens, buildings, and service workers. Always talk with your children about safety rules.

READ

Tell a story or read to your children daily. After you finished reading, ask your children to tell you what they remember about the story.

Give your children the opportunity to imitate reading to you from a book, newspaper, or magazine. Ask an older child or family member to read to a younger child and to you.

Create a book with your children by asking them to come up with a theme, such as an “animal book” and help them cut out pictures from a magazine and paste them onto white paper. Dictate their story and bind together the paper to create their book. Have them share the book with others.

Take advantage of your local public library and summer reading programs. In case you didn't know, libraries offer so much more than just books. I encourage you to visit the library and learn about all the wonderful programs they offer for the whole family throughout the year. I promise, you will be amazed!

Register for the 2019 Summer Reading Program:

<https://www.sandiego.gov/public-library/kidsandteens/summerreading/>

GET FIT AND OUTDOOR ACTIVITIES

Explore the outdoors. There is so much to see and learn about the world around us. Take a walk around your neighborhood, visit your local parks, playgrounds, community centers and other local resources that are fun and educational for everyone in the family.

Get some outside time each day for some exercise, fresh air, and fun. You and your children will have more freedom to move around outdoors to jump, skip, hop, walk, look, and listen. Talk about all the things you see in the sky, near your home, and around your neighborhood. While you are at it, help your children find animals and insects and talk about where they live and what they eat.

Hiking trails. There are many beautiful trails of canyons, flowers, lakes, and ocean views. Check out the link below for information on the 20 best kid-friendly hikes in San Diego:

<http://redtri.com/socal/best-san-diego-hikes-for-kids-under-5/slide/1>



Freeze Dance - There's nothing more fun than inviting your child to dance along to your favorite tune. Change things up and make it a "Freeze Dance" by pausing the music periodically, freezing your body in place, and dancing only when the music plays.

OTHER ACTIVITIES

MOVIES

Summer Movies in the Park:

Enjoy FREE summer movies in the park while you relax and spend some nice family evenings under the stars. Have a picnic and don't forget to bring a blanket.

2019 Summer Schedule:

<http://www.summermoviesinthepark.com/wp-content/uploads/2019-MITP-Schedule.pdf>

Summer Movie Express:

2019 Regal Summer Movie Express are just \$1 on Tuesdays & Wednesdays featuring movies the whole family will enjoy.

<http://www.regmovies.com/movies/summer-movie-express>

MUSEUMS

San Diego museums offer FREE and/or discounted admission so your family can spend the day visiting fun attractions and cultural activities. Make sure you check out the venue for details before you head out: <https://savvycalifornia.com/san-diego-museums-free-days/>

Check out more free and low cost activities at <http://redtri.com/socal/free-or-cheap-things-to-do-in-san-diego/>

SPORTS AND RECREATION

For information about sports and recreational activities, please visit or call your local recreation center. Make sure to ask about scholarship opportunities. <https://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers>

If you have any questions, please do not hesitate to contact me at 619-427-4411 Ext 1416 or by email at jordinario@cdasd.org. Have a great summer!



Jennifer Ordinario
Family Resources Coordinator



Estimadas familias de CDA,

Espero que su verano haya tenido un buen comienzo. Ahora que sus niños salieron de la escuela, hay muchas actividades que puede realizar para mantenerlos ocupados, involucrados y aprendiendo mientras que forman nuevos y divertidos recuerdos. Para ayudarle, he recopilado una lista de actividades que pueden hacer en casa o dentro de su comunidad y que son GRATUITAS o de bajo costo.

HABLE

Al comenzar una actividad, asegúrese de hablar con sus niños acerca de lo que verán y harán. Mencione las cosas y personas que buscarán tales como animales, jardines, edificios y personas que prestan sus servicios. Siempre hable con sus niños acerca de reglas de seguridad.

LEA

Cuente una historia o lea a sus niños diariamente. Después de terminar de leer, pregunte a sus niños que recuerdan de la historia.

De a sus hijos la oportunidad de imitarle leyendo de un libro, periódico o revista. Pida a un niño mayor o miembro de la familia que lea a un niño pequeño y a usted.

Crear un libro con sus hijos pidiéndoles que propongan un tema, como un “libro de animales” y ayúdelos a recortar fotos de una revista y pegarlos en papel blanco. Dicte su historia y junte el papel para crear su libro. Pídale que compartan el libro con otros.

Aproveche su biblioteca pública y los programas de lectura durante el verano. En caso de que no lo sabía, las bibliotecas ofrecen mucho más que libros. Lo animo a visitar la biblioteca y conocer todos los maravillosos programas que ofrecen para toda la familia durante todo el año. ¡Le aseguro que se sorprenderá!

Regístrese para el Programa de Lectura durante el verano 2019:

<https://www.sandiego.gov/public-library/kidsandteens/summerreading/>

PONERSE EN FORMA Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Explore al aire libre. Hay tanto que ver y aprender acerca del mundo que nos rodea. Camine alrededor de su vecindario, visite los parques locales, áreas de juegos, centros de su comunidad y otros recursos locales los cuales son divertidos y al mismo tiempo educativo para todos en su familia.

Diariamente dedique un tiempo al aire libre para un poco de ejercicio, aire fresco y diversión. Usted y sus niños tendrán más libertad para moverse al aire libre y brincar, saltar, caminar, observar y escuchar. Hablen acerca de todas las cosas que ven en el cielo, cerca de su casa, y alrededor de su vecindad. Al mismo tiempo, ayude a sus niños a encontrar animales e insectos y platiquen acerca de donde viven y lo que comen.

Senderos para ir de excursión. Existen muchos senderos hermosos en cañones, flores, lagos y vistas del mar. Revise el enlace en la parte de abajo para información acerca de los 20 mejores



senderos para que los niños vayan de excursión en San Diego: <http://redtri.com/socal/best-san-diego-hikes-for-kids-under-5/slide/1>

Baile Congelado – No hay nada más divertido que invitar a su hijo a bailar juntos a su canción favorita. Cambie un poco las cosas y jueguen al “Baile Congelado” parando la música periódicamente, deteniendo su cuerpo en un lugar, y bailando solamente cuando vuelva a tocar la música.

OTRAS ACTIVIDADES

PELICULAS

Películas de Verano en el Parque

Disfrute películas de verano GRATUITAS en el parque mientras que se relaja y disfruta de unas divertidas tardes familiares bajo las estrellas. Disfruten de un picnic y no se les olvide llevar una cobija.

Programa de verano 2019:

<http://www.summermoviesinthepark.com/wp-content/uploads/2019-MITP-Schedule.pdf>

Películas de verano exprés:

Las películas Regal Exprés de Verano para 2019 solamente cuestan \$1 los martes y miércoles, presentando películas para que toda la familia disfrute.

<http://www.regmovies.com/movies/summer-movie-express>

MUSEOS

Los museos de San Diego ofrecen entrada GRATIS y/o con descuento para que su familia disfrute el día visitando atracciones divertidas y actividades culturales. Asegúrese de obtener detalles antes de visitar el lugar: <https://savvycalifornia.com/san-diego-museums-free-days/>

Infórmese de más actividades gratuitas o de bajo costo en <http://redtri.com/socal/free-or-cheap-things-to-do-in-san-diego/>

DEPORTES Y RECREACION

Para información acerca de deportes y actividades recreativas, por favor visite o llame al centro recreativo de su localidad. Asegúrese de preguntar sobre oportunidades de becas.

<https://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers>

Si tiene alguna pregunta, por favor no dude en ponerse en contacto conmigo al 619-427-4411 Ext 1416 o por correo electrónico a jordinario@cdasd.org. ¡Disfruten de un gran verano!



Jennifer Ordinario
Family Resources Coordinator

