

guía de actividades para el verano

Quien Soy

edades

5-9



GEORGIA STATEWIDE AFTERSCHOOL NETWORK

50 STATE
AFTERSCHOOL
NETWORK

Acerca de las Guías de Actividades para el Verano

Los veranos son para entretenimiento y aprendizaje participativo. En el 2020 a medida que se siente el extenso impacto de la pandemia, las oportunidades veraniegas serán muy distintas para la gente joven, sus familias, y el personal de los programas de después de clases y de verano. Las Guías de Actividades para el Verano fueron elaboradas para estimular la participación de los jóvenes con adultos motivadores en lugares diversos.

Las actividades y recursos en las Guías de Actividades para el Verano se elaboraron intencionalmente para apoyar los programas que sirven a jóvenes en el verano para estimular la participación consistente y brindar oportunidades continuas para el desarrollo de aptitudes y el bienestar emocional de los jóvenes. Además de las actividades para los participantes, se proveen materiales complementarios para apoyar el desarrollo profesional y estimular la aportación familiar.

Las Guías contienen 150 retos y actividades originales organizados en cuatro grupos por edades (5 a 9, 10 a 12, 13 a 15, 16 a 18). Las actividades se pueden adaptar para instrucción presencial o virtual, o una versión híbrida de ambas, así como enviarse en paquetes para realizarse en casa.

Todas las actividades habrán de realizarse de manera segura y de conformidad con las directrices sanitarias locales y estatales.



Guía de Actividades para el Verano, por la red de programas Afterschool de Georgia (Georgia Statewide Afterschool Network) y la red de programas Afterschool en los 50 estados (50 State Afterschool Network) se autoriza bajo CC BY-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

Autorretrato supraciclado

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

As part of the 'Who I Am' unit, this activity is designed to help staff and youth get to know each other, and for youth get to know their peers. In this art activity, youth will use recyclables to create self-portrait sculptures. This activity supports the development of creative thinking, self-awareness, problem-solving and perseverance.

MATERIALES

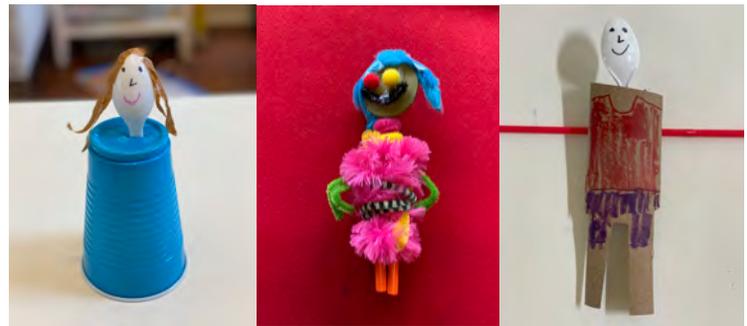
- Cualquier tipo de reciclables que puedas hallar, como cartón, popotillos, botellas de plástico, tapas de botella, tubos de toallas de papel y de papel higiénico, cajas, papel, cartones de huevos, etc. (Ojo: por favor asegúrense de que todo esté limpio.)
- tijeras
- pegamento o cinta adhesiva

PASOS

- Una escultura es una pieza de arte tridimensional. Las esculturas pueden ser muy grandes (del tamaño de un edificio) o pequeñas (del tamaño de tu mano). Un ejemplo de una escultura es la Estatua de la Libertad.
- Para una gran descripción de una escultura, mira este video de Plaza Sésamo (Sesame Street): https://www.youtube.com/watch?v=cTslqS_H7Jg
- Recorta y pega los materiales con el pegamento o cinta adhesiva para formar una escultura que se parezca a ti.
- Piensa en tu apariencia: el color de tu piel, tu cabello, tus ojos, la forma de tu cara, tu altura y más. Trata de incluir estas características en tu escultura.
- Piensa en otras cosas que te gusten: tu ropa favorita, tus hobbies, tu mascota y más. Trata de añadir cosas que te gusten a tu escultura.

ADAPTACIONES

- Al facilitar en persona, crea una caja de misterios materiales y rete a los niños a crear esculturas usando estos materiales. Vea <https://tinkerlab.com/recycled-art-sculpture-mystery-box-challenge/> para más información.



EXTENSIÓN

- Haz una escultura de uno o más de tus familiares.
- Haz algunas esculturas que expresen algunos de tus sentimientos: como cuando estás feliz, triste, frustrado o emocionado.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Dónde has visto alguna escultura? ¿Qué aparentaba?
- ¿De qué materiales pueden ser las esculturas?
- ¿En qué se parece a ti tu escultura?
- ¿De qué manera muestra tu escultura algunas de las cosas que a ti te gustan?
- ¿Cómo representan nuestras esculturas algunas de nuestras diferencias?
- ¿Cómo nos hacen especiales estas diferencias?

CRÉDITO

- Tinkerlab's Recycled Art Sculpture/Mystery Box Challenge, disponible aquí: <https://tinkerlab.com/recycled-art-sculpture-mystery-box-challenge/>

Juego de pistas con fotos

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En esta actividad de arte, los niños participarán en un juego de pistas con fotos. Como parte de la unidad “Quién soy”, los niños explorarán lo que los hace especiales y sinigual usando fotografías. Siguiendo las instancias en el impreso, los niños usarán una cámara o smartphone para fotografiar objetos, personas y lugares en su hogar que tengan importancia para ellos. Esta actividad apoyo la autoconciencia y el razonamiento creativo.

MATERIALES

- impreso del juego de pistas con fotos
- cámara o smartphone

PASOS

- Mira cada objeto en el impreso del juego de pistas con fotos.
- Toma una foto de la persona, objeto o lugar que mejor responda a cada uno. Todos los objetos deberán hallarse en o alrededor de tu casa. (Por ejemplo, para “mi cuarto favorito en mi casa”, podrías tomar una foto de tu cocina o tu recámara.)
- Si no tienes manera de tomar una foto con un smartphone o una cámara, lo puedes escribir o dibujar.

ADAPTACIONES

- Si algún participante no tiene acceso a una cámara o smartphone, lo pueden escribir o dibujar en el impreso o en una hoja de papel aparte.
- Si se está usando el programa por vía digital o virtual, pida a los niños que compartan 1 o 2 fotos de lo que más quieran que usted conozca acerca de ellos por medio de la plataforma disponible.

EXTENSIÓN

- Reta a algún familiar o amigo a completar esta actividad y luego compartan sus fotos.
- Conforme vayan abriendo lugares y comunidades cerca de ti, toma fotos de otros lugares, personas y objetos que sean importantes para ti.



PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué te hace especial a ti y sinigual?
- ¿Hubo objetos que te costaron trabajo encontrar?
- ¿Crees que tu familia o tus amigos se sorprenderían de alguno de tus objetos?
- ¿Qué es lo que más querrías que los demás conocieran acerca de ti?

Juego de pistas con fotos

Instrucciones: Toma una foto de la persona, objeto o lugar que mejor represente cada idea. Todos deben encontrarse en o alrededor de tu casa. (Si no tienes manera de tomar una foto con un smartphone o una cámara, lo puedes escribir o dibujar.)

<p>Aquí es a donde voy cuando necesito espacio para estar solo...</p>	<p>Esto es algo que yo hago para relajarme...</p>	<p>Antes de irme a la cama, yo siempre...</p>
<p>Esto es algo de que me da mucho orgullo...</p>	<p>Mi cuarto favorito en mi casa es...</p>	<p>Ayudo en casa al...</p>
<p>Esto es algo que yo hago y me divierte...</p>	<p>Cuando miro afuera, yo veo...</p>	<p>Estas son las personas con quienes yo vivo...</p>

Cartas a mí mismo

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

Estamos todos viviendo una época histórica ahora. Como parte de la unidad “Quien soy”, esta actividad de aprendizaje emocional y social (SEL) y actividad de alfabetismo está diseñada para ayudarles a los niños a reflexionar sobre lo que desean recordar acerca de este época. Los niños crearán un libro acordeón hecho de sobres y llenarán cada hoja de papel con un recuerdo, como la gente con quien están pasando el tiempo, cómo pasan el día, lo que sienten, o eventos o sucesos específicos. Esta actividad apoya el desarrollo de razonamiento creativo, autoconciencia y aptitudes de redacción.

MATERIALES

- 3 sobres
- papel
- pegamento
- tijeras
- cordón o listón

PASOS

- Puedes pegar los sobres uno a otro formando un abanico o los puedes mantener separados y simplemente apilarlos.
- Para pegarlos, extiéndelos y pega la pestaña de un sobre con el frente de otro. O también puedes usar la parte pegajosa del sobre.
- Si los pegaste, permite que se sequen.
- Recorta tres trozos de papel, uno para cada sobre. Asegúrate de que sean suficientemente grandes para que puedas escribir o dibujar algo
- Escribe una nota o dibuja en cada papel acerca de cómo has pasado el tiempo en casa
- 3 ideas para iniciar:
 1. Lo que hago durante el día...
 2. Algunas cosas que me gustan o que no me gustan son...
 3. Las personas con quienes paso el tiempo son
- Mete un papel dentro de cada sobre.
- Si pegaste los sobres, dóblalos como abanico o acordeón. Si no los pegaste, los puedes apilar.
- Dibuja en la cubierta de tu libro o tu montón de sobres. Cualquier lado puede quedar arriba. Acuérdate de escribir tu nombre y la fecha.
- Átalo con un cordón o listón.
- Guarda tu libro para repasarlo años más tarde.



ADAPTACIONES

- Si está facilitando en persona o virtualmente, pida a los niños escoger algunos de sus recuerdos para compartirlos con el grupo.
- Si se imparte virtualmente, los niños pueden compartir un recuerdo en su página de Facebook o plataforma del programa.

EXTENSIÓN

- Crear una cápsula de tiempo con el tema COVID-19. Para actividades de cápsulas de tiempo descargables gratuitas, mire aquí: <https://letsembark.ca/time-capsule>

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué son algunas de las cosas que te han gustado del tiempo que has pasado en casa?
- ¿Qué son algunas cosas que no te han gustado del tiempo que has pasado en casa?
- ¿Qué esperas ansiosamente hacer cuando veas a tus amigos de nuevo?

CRÉDITO: Babble Dabble Do's Day-Glo Accordion Book, available here: <https://babbledabledo.com/diy-books-day-glo-accordion-book/>

Entrevista para la TV

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

Como parte de la unidad "Quien soy", esta actividad de aprendizaje emocional y social (SEL) está diseñada para ayudar a los niños a reflexionar sobre los cambios que han experimentado y continúan experimentando en su vida durante COVID-19 y lo que sienten acerca de estos cambios. Los niños usarán entrevistas como herramienta para autoexploración. Esta actividad apoya el desarrollo de autoconciencia, identificación de emociones, autorregulación y aptitudes de artes lingüísticas.

MATERIALES

- impreso de la entrevista para la TV
- un smartphone o algún otro aparato que pueda grabar videos o audio
- Si no tienes un aparato que pueda grabar videos o audio, puedes escribir o dibujar tus respuestas a las preguntas de la entrevista en el impreso.

PASOS

- Una entrevista es una reunión entre personas donde una de las personas hace preguntas a la otra acerca de su vida.
- Haz de cuenta que te están entrevistando para un programa de TV acerca de tu tiempo en casa durante el coronavirus.
- Repasa las preguntas en el impreso de la entrevista para la TV.
- Considera tus respuestas a estas preguntas.
- Luego, graba un video o audio donde respondes a las preguntas.
- Si no tienes manera de grabar video o audio, escribe o dibuja las respuestas en el impreso

ADAPTACIONES

- Si está facilitando en persona o virtualmente, pida a los niños compartir algunas de sus respuestas a las preguntas.
- Si está facilitando en persona, pida a los niños entrevistar y grabarse uno a otro.
- Si la actividad se está realizando en casa, los niños pueden también pedir a algún familiar que los entreviste y grabarlos, en lugar de entrevistarse solos.

CRÉDITO

- Photo by Marshall Clarke



EXTENSIÓN

- Entrevista a uno de tus familiares o amigos. Los puedes entrevistar en persona, por teléfono o virtualmente. Hazles las mismas preguntas acerca de su tiempo en casa. Compara sus respuestas con las tuyas. ¿Qué tienen de similar sus experiencias y sentimientos con los tuyos? ¿Cómo son distintos?
- Si se está facilitando en persona, pídeles que usen sus impresos para hallar a otros en el grupo que tengan las mismas respuestas a las tuyas. Pueden usar el impreso como una tarjeta de bingo y marcar cada vez que encuentran a uno.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo estuvo la actividad? ¿Estuvo fácil? ¿Qué les costó trabajo?
- ¿Cuáles son algunos de los cambios que experimentaste al comenzar la temporada en casa?
- ¿Qué son algunos de los sentimientos de que hallas hablado?
- ¿Cómo te mantienes ocupado en casa?
- ¿Qué ideas quisieras compartir con tus amigos acerca de cómo mantenerte ocupado?
- ¿Qué esperas ansiosamente?

Impreso para la Entrevista para la TV

<p>¿Qué 3 palabras usarías para describir lo que sentiste durante el tiempo que estuviste en casa?</p>	<p>¿Qué son algunas de las cosas que haces para mantenerte ocupado en casa?</p>	<p>¿Qué son algunas de las actividades o cosas que te gusta hacer?</p>
<p>¿Qué son algunas de las actividades o cosas que no te gusta hacer?</p>	<p>¿Qué son algunas de las cosas que extrañas?</p>	<p>¿Con quién te mantienes en contacto?</p>
<p>¿Quiénes son algunas de las personas que extrañas ver?</p>	<p>¿Celebraste algún evento especial?</p>	<p>¿Qué has aprendido de esta experiencia?</p>

Frasco de entretenimiento

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

Los días de verano se sienten como periodos muy largos que llenar. Además, con muchas familias resguardadas en casa, a los niños les hacen falta ideas para actividades con que llenar sus días. Como parte de la unidad “Quien soy”, esta actividad de aprendizaje emocional y social (SEL) está diseñada para ayudar a los niños a identificar actividades que pueden hacer por su cuenta y mantenerlos ocupados y seguir aprendiendo. Esta actividad apoya el desarrollo de razonamiento creativo, autoconciencia, resolución de problemas y perseverancia.

MATERIALES

- un frasco o recipiente vacío
- de 3 a 5 trozos de papel en distintos colores
- tijeras
- un plumón (marcador), lápiz o pluma

PASOS

- Un frasco de entretenimiento es un recipiente que llenas con ideas de cosas que te gustaría hacer, crear, jugar, aprender o intentar cuando no se te ocurre algo que hacer.
- Recorta los papeles en pequeños cuadros o tiritas que sean suficientemente grandes para que puedas escribir o dibujar en ellos.
- Pon tus papeles en grupos por color (por ejemplo, pon todos los papelitos amarillos en un montón).
- Piensa en cosas que te gustaría hacer, que te gustaría intentar, o que te sientas bien al hacer en casa (como dibujar, construir un fuerte, hacer tu cama, leer un libro nuevo, construir cosas con Legos, aprender un baile, etc.).
- En cada trozo de papel, escribe o dibuja lo que te gustaría hacer, jugar, aprender o intentar.
- Si quieres, puedes usar un color distinto para los distintos tipos de actividades. Por ejemplo:
 - naranja: cosas que me gusta crear
 - amarillo: cosas que me gusta jugar o con lo que me gusta jugar
 - rosa: nuevas cosas que quiero intentar
 - rojo: cosas que quiero aprender
 - azul: cosas que me ponen activo
- Dobra cada trozo de papel por la mitad y ponlos en tu frasco o recipiente. Cuando no se te ocurra qué hacer, saca un papelito de tu frasco y haz lo que dice el papel.



ADAPTACIONES

- En lugar de escribir o dibujar sus ideas, pídale a los niños añadir cosas en su frasco que les recuerde de ideas. Por ej., si les gusta jugar con sus Legos, pueden poner un Legos en el frasco.
- Si se imparte en persona, pida a los niños añadir 1 o 2 ideas a los frascos de sus compañeros.
- Si se imparte virtualmente, pida a los niños compartir sus 2 ideas favoritas en la página de Facebook o la plataforma del programa. Los niños pueden tomar ideas de los demás para sus frascos.

EXTENSIÓN

- Decora el exterior del frasco.
- Añade algunas nuevas actividades a tu frasco cada semana y saca ideas que te hayan cansado.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cuáles son algunas de las ideas que pusiste en tu frasco?
- ¿Qué ideas recomendarías a tu amigo o compañero peer?
- ¿Con quiénes podrías compartir algunas de tus ideas?

Cubo de ejercicios

DESCRIPCIÓN DEL RETO

In this physical activity challenge, youth will create workout cube where they identify 6 exercises they enjoy and can easily do in their homes. As part of the 'Who I Am' unit, this activity helps youth identify types of physical activity that they enjoy and come up with ways to make it part of their daily routine. This challenge supports the development of self-awareness, critical thinking and motor skills.

MATERIALES

- impreso de cubo de ejercicios
- papel (si vas a usar una caja de cartón)
- tijeras
- cinta adhesiva o pegamento
- un plumón (marcador), lápiz o pluma



PASOS

- Recorta el cartón conforme al patrón que se muestra en el impreso para el cubo de ejercicios. Puedes usar una caja ya hecha en lugar del patrón. Pega papel en los lados de tu caja para escribir.
- Tu cubo o caja tiene 6 lados. En cada lado, escribe o dibuja un ejercicio que puedes hacer en o alrededor de tu casa. Algunas ideas:
 - Bailar por 10 minutos
 - 25 saltos de tijera (jumping jacks)
 - 10 lagartijas (push ups)
 - 15 saltos de rana (frog jumps)
 - Corre sin moverte de lugar por 1 minuto
 - Camina por 10 minutos
- Dobra el cartón como indican las líneas del patrón.
- Aplica pegamento en las pestañas y pégalas, o dobla cada pestaña y sujétalas con cinta adhesiva
Roda el cubo
Haz el ejercicio que salga (el lado de arriba)
Roda el cubo 4 veces más.



EXTENSIÓN

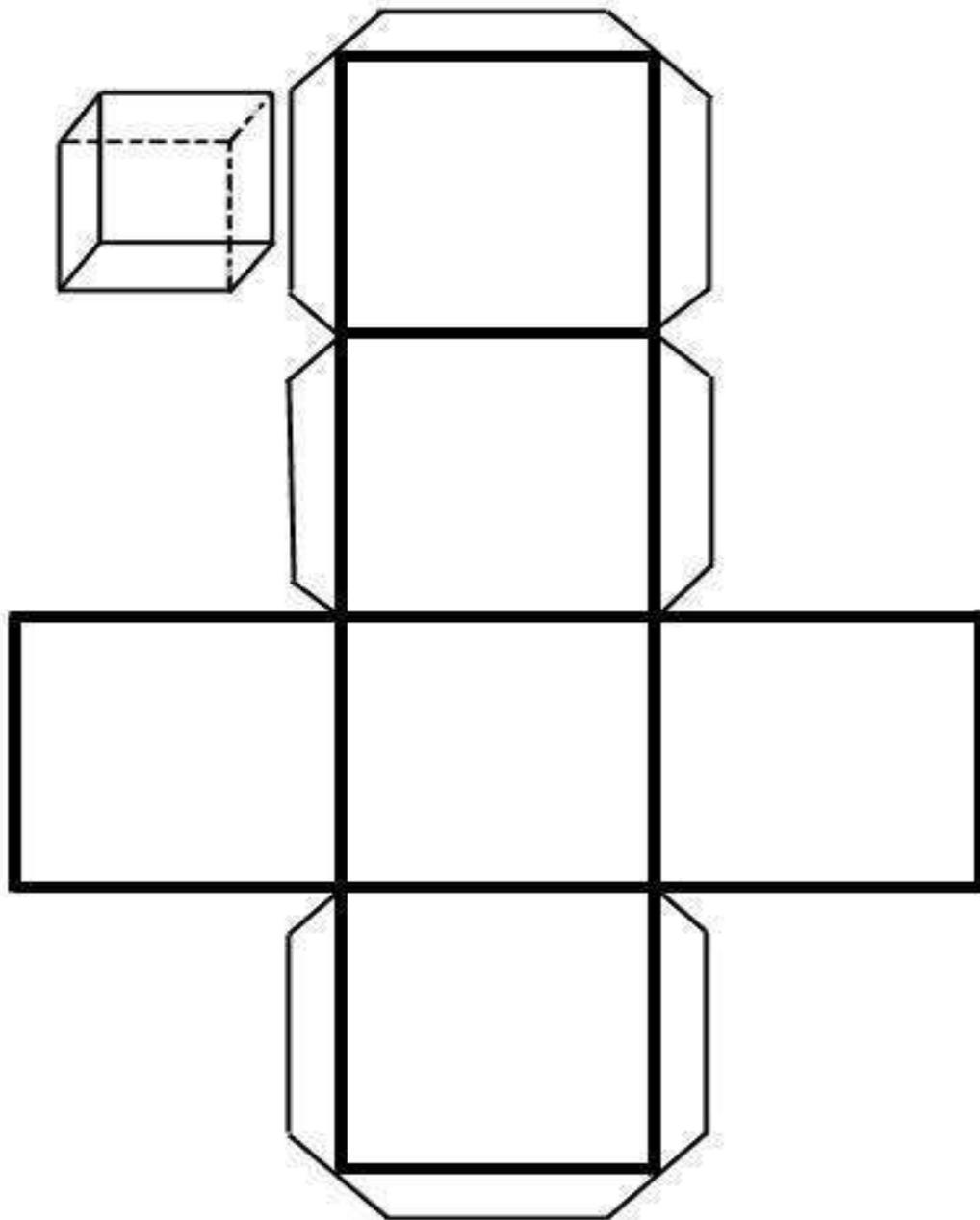
- Repase la hoja del reto de rueda de ejercicios por una semana para ver cómo usar los cubos de ejercicios para un reto de actividad física por toda una semana.
- Crea un cubo de ejercicios para su programa/grupo. Pida a los niños ideas para el cubo para todos. Ruede el cubo 3 veces y pida a los chicos hacer los ejercicios para calentarse antes del programa.
- Si se está facilitando por vía digital o virtual, publique un reto cada día del cubo de ejercicios de su grupo.

CRÉDITO

- Crédito de imagen y patrón: Cómo hacer un cubo de cartón: <https://arts.onehowto.com/article/how-to-make-a-cube-out-of-cardboard-250.html>

Impreso para el cubo de ejercicios

Instrucciones: Recorta el cubo siguiendo las líneas del patrón abajo. Escribe un ejercicio en cada cuadro grande. Dobra según indican las líneas del patrón. Aplica pegamento a una pestaña y pégala, o dóblala y sujétala con cinta adhesiva.



Rueda de ejercicios por una semana

DESCRIPCIÓN DEL RETO

En este reto de actividad física, los niños usarán el cubo de ejercicios que crearon en la actividad “Cubo de ejercicios” para fijarse metas y llevarán un registro de sus ejercicios por una semana. Como parte de la unidad “Quien soy”, este reto ayuda a los niños identificar los tipos de actividad física que les gusta y hallar maneras de incorporarlas en su vida cotidiana. Este reto apoya el desarrollo de la autoconciencia, autorregulación, perseverancia y destrezas motoras.

MATERIALES

- tu cubo de ejercicios (ver la actividad “Rueda de ejercicios”)
- impreso del registro de ejercicios

PASOS

- Roda el cubo de ejercicios por lo menos 2 veces cada día de la semana.
- Ve dónde cae el cubo. Tu reto para el día es hacer el ejercicio que caiga.
- Lleva la cuenta de los ejercicios que haces y la frecuencia con que los haces usando el registro de ejercicios.
- Trata de hacerlos 7 días seguidos.

ADAPTACIONES

- Si se está facilitando por vía digital o virtual, crea un registro en su plataforma pública donde los niños puedan entrar sus datos y compartir y ver el progreso de todos.
- Si se facilita en persona, pídeles trabajar en pares, rodar su propio cubo y retar a su compañero a su actividad.
- Pida a los niños fijar sus propias metas. Algunos podrán desear rodar el cubo 1 vez al día y otros desearán rodarlo más veces.
- Dé pequeños premios a los niños que cumplan las metas que se hayan fijado.



EXTENSIÓN

- Para mantener su interés, pida a los niños hacer un nuevo cubo cada 2 semanas con nuevos ejercicios. Pida que compartan ideas entre sí de lo que ponen en sus nuevos cubos. Luego, continúe el reto.
- Cambie las cosas creando cubos con distintos tipos de actividades físicas como cubos de yoga, cubos de estrechamiento, etc. Luego continúe el reto.

Registro de ejercicios

Instrucciones: Roda el cubo de ejercicios por lo menos 2 veces cada día de la semana. Lleva la cuenta de los ejercicios que cayeron al rodar tu cubo y si los hiciste. Trata de hacerlos 7 días seguidos.

	Escribe tus ejercicios aquí	Marca con una  cuando lo completes
Lunes	1.	
	2.	
Martes	1.	
	2.	
Miércoles	1.	
	2.	
Jueves	1.	
	2.	
Viernes	1.	
	2.	
Sábado	1.	
	2.	
Domingo	1.	
	2.	

Tarjetas calmantes

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En esta actividad, los niños identificarán 26 cosas positivas que ellos pueden hacer que los ayudará a calmarse y superar sentimientos fuertes. En esta actividad de aprendizaje emocional y social (SEL), los niños identificarán técnicas de superación que ya tienen y nuevas técnicas que les gustaría probar. Esta actividad ayuda a los niños desarrollar autoconciencia, autorregulación y resolución de problemas.

MATERIALES

- impreso de tarjetas calmantes
- tijeras
- plumones (marcadores) o crayones

PASOS

- Una técnica de superación es la manera en que remedias cuando te enfadas, te estresas, sientes miedo o preocupación, o tienes algún otro sentimiento fuerte. Una buena técnica de superación es una que te hace sentir mejor y que no te daña ni a ti, ni a ninguna otra persona.
- Recorta las tarjetas en el impreso de tarjetas calmantes. Hay una tarjeta para cada letra del alfabeto (en inglés).
- Para cada tarjeta vas a pensar en algo que empiece con esa letra del alfabeto que sea algo que te ayude a calmarte, a superar los sentimientos fuertes y te sientas mejor. (Para una gran lista de ideas alfabetizadas (en inglés), mira aquí: http://rwjms.rutgers.edu/departments_institutes/cf_center/documents/Alphabet-of-Coping-Skills-Interventions.pdf)
- Trata de pensar en algunas de las cosas que ya haces, además de cosas nuevas que puedes probar.
- Cuando estés teniendo sentimientos fuertes y sientes deseos de calmarte, escoge una tarjeta de tu montón y pruébalo.

ADAPTACIONES

- Haz paquetes de calmantes con artículos de tu casa que pueden ayudarte a manejar tus sentimientos. Pon en una caja cosas como cuadernos para colorear, Legos, juguetes para apretujar, etc.



EXTENSIÓN

- Use el reto de tarjetas calmantes para ayudar a los niños a adquirir nuevas técnicas de superación practicando algunas de las ideas en sus tarjetas.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que te hacen sentir alterado?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que te ayudan a calmarte?
- ¿Cuáles son algunas de las nuevas ideas que añadiste a tus tarjetas?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas en tus tarjetas que crees te podrán servir?

Tarjetas calmantes

Instrucciones: Recorta las tarjetas. Hay 26 tarjetas, una para cada letra del alfabeto (en inglés). En cada tarjeta vas a escribir una idea que empiece con esa letra del alfabeto que sea algo que puedas hacer para ayudarte a calmarte, a superar los sentimientos fuertes y te sientas mejor.

A	H	O	V
B	I	P	W
C	J	Q	X
D	K	R	Y
E	L	S	Z
F	M	T	
G	N	U	

Reto de tarjetas calmantes

DESCRIPCIÓN DEL RETO

En este reto de aprendizaje emocional y social (SEL), los niños usarán las tarjetas que crearon en la actividad “Tarjetas calmantes” para practicar técnicas y actividades que les pueden ayudar a afrontar sus sentimientos fuertes de manera positiva. Como parte de la unidad “Quien soy”, este reto ayuda a los niños identificar herramientas a su disposición para manejar sus emociones. Esta actividad ayuda a los niños desarrollar autoconciencia, autorregulación, perseverancia y resolución de problemas.

MATERIALES

- Tus tarjetas de superación (ver la actividad “Tarjetas calmantes”)

PASOS

- Una técnica de superación es la manera en que remedias cuando te enfadas, te estresas, sientes miedo o preocupación, o tienes algún otro sentimiento fuerte. Una buena técnica de superación es una que te hace sentir mejor y que no te hace daño a ni a ti, ni a ninguna otra persona.
- Practica las técnicas de superación y actividades, aún cuando no tengas sentimientos fuertes; te ayudará a calmarte y también te ayudará a saber qué técnicas y actividades te sirven mejor cuando quieres calmarte.
- Saca tus tarjetas calmantes. Tienes una tarjeta para cada letra del alfabeto.
- Saca todas las tarjetas con las letras que deletrean tu nombre y apellido. (Está bien si una letra se repite en tu nombre y ya la sacaste. Usarás esa letra solo una vez.)
- Apila las tarjetas y deja las demás tarjetas a un lado.
- Tu reto es probar todas las actividades y técnicas en las tarjetas que deletrean tu nombre. Algunas de éstas serán cosas que ya haces todo el tiempo y algunas serán nuevas para ti.
- Trata de hacer una tarjeta cada día.

ADAPTACIONES

- Si se está facilitando por vía digital o virtual, crea un registro en su plataforma pública donde los niños puedan compartir su progreso.



EXTENSIÓN

- Pida a los niños compartir algunas de las técnicas y actividades que hayan probado. Los niños pueden crear tarjetas adicionales con estas nuevas ideas para incluir en su montón.
- Siga el reto. Pida a los niños sacar tarjetas con letras que deletreen distintas cosas, como el nombre de su programa y prueben esas actividades y técnicas.
- Hágalo parte de su rutina habitual. Publique una nueva técnica de superación o actividad que todos puedan intentar fácilmente en casa o en el programa todos los días y abra o cierra el programa del día con ellos.

Letras de cristal

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En esta actividad, los niños usarán materiales en su casa para hacer sus iniciales cristalinas. Como parte de la unidad “Quien soy”, esta actividad STEM introduce el proceso de recristalización. Esta actividad apoya el desarrollo de razonamiento analítico, aptitud de indagación y la creatividad. Ojo: Esta actividad requiere la participación de un adulto porque implica hervir agua.

MATERIALES

- frasco o recipiente que aguante el calor
- limpiapipas
- bórax
- agua hirviendo
- hilo o estambre
- tijeras
- palito de paleta o un lápiz

PASOS

- Ojo: ver el impreso de letras de cristal para el paso a paso visual
- Dobla el limpiapipas para formar la letra inicial de tu nombre.
- O, puedes hacer la forma de un círculo o un corazón.
- Añade 3 cucharadas de bórax a 1 taza de agua hirviendo. Si tienes un recipiente más grande, puedes duplicar o triplicar estas cantidades. Asegúrate de que tu recipiente contenga suficiente agua de manera que cuando sumerjas las letras, queden enteramente cubiertas por el agua.
- Usa el hilo o estambre para atar tu letra a un lápiz o palito de paleta para que quede colgando dentro del agua.
- Sumerge tu letra en el agua y déjala ahí. Asegúrate de que no esté tocando ni el fondo ni los lados del recipiente.
- Regresa a checar tu letra cada par de horas. Tomará alrededor de 5 horas para que comiencen a formarse los cristales y tomará un día y una noche entera para que esté enteramente lista.
- Cuelga tu letra de cristal en la ventana o donde le dé luz y disfruta cómo brilla.

EXTENSIÓN

- Añade algunas gotas de colorante de alimentos al agua para hacer cristales de distintos colores.
- Haz la inicial de un familiar o un amigo y dáselos de regalo.
- Usa un limpiapipas para hacer otras formas de cristales, como copos de nieve, corazones o estrellas.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

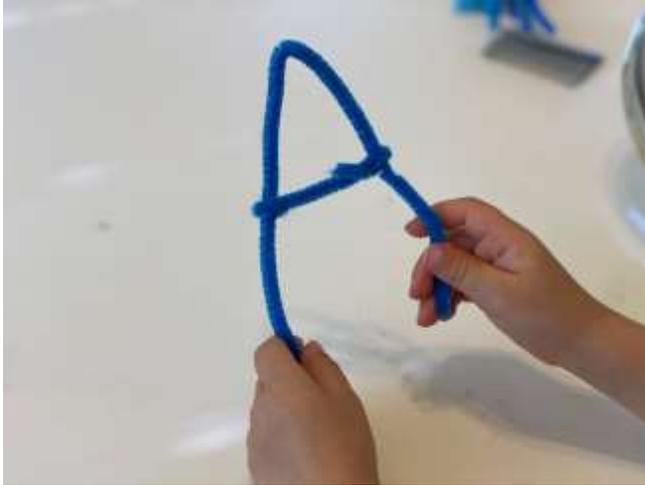
- Platiquen cómo se forman los cristales. Se pueden formar cristales cuando dejamos enfriar líquidos minerales disueltos lentamente. Para una explicación más detallada de cómo se forman cristales de bórax, vean aquí: <https://www.childrensmuseum.org/blog/real-science-borax-crystals>
- ¿Qué pensaban iba a suceder cuando pusieron el limpiapipas en el agua con bórax?
- ¿Checaron sus letras cada par de horas?
- ¿Qué iba sucediendo cada vez que la checaban?
- ¿Hubo algo que les sorprendió?
- ¿Qué formas hicieron?
- ¿Qué les gustó o no les gustó de su letra de cristal?
- ¿Harían algo de manera distinta?

CRÉDITO

- Playdough to Plato's Crystal Names disponible aquí: <https://www.playdoughtoplato.com/kids-science-crystal-names/>
- Mess for Less' Borax Crystal Letters disponible aquí: <https://www.messforless.net/borax-crystal-letters/>

Letras de cristal

PASO 1



PASO 3



PASO 2



PASO 4



RED DE PROGRAMAS AFTERSCHOOL EN LOS 50 ESTADOS



La Guía de Actividades para el Verano fue elaborada por la red de programas Afterschool en los 50 estados (50 State Afterschool Network) con el liderazgo de la red de programas Afterschool de Georgia (Georgia Statewide Afterschool Network) para involucrar y apoyar a niños y jóvenes en todo el país.

En cada estado, la red de Afterschool está amplificando las oportunidades para los jóvenes. Con miras de conseguir resultados equitativos para escolares faltos de servicios para su éxito académico y futuro empleo, una red de programas Afterschool reúne a líderes de diversos sectores con una visión común y la coordinación estratégica para promover programas de calidad para después de clases y de aprendizaje para el verano.

Alabama Afterschool Community Network
Alaska Afterschool Network
Arizona Center for Afterschool Excellence
Arkansas Out of School Network
California AfterSchool Network
Colorado Afterschool Partnership
Connecticut After School Network
Delaware Afterschool Network
Florida Afterschool Network
Georgia Statewide Afterschool Network
Hawai'i Afterschool Alliance
Idaho Afterschool Network
Afterschool for Children and Teens Now (ACT Now) Coalition (IL)
Indiana Afterschool Network
Iowa Afterschool Alliance
Kansas Enrichment Network
Kentucky Out-of-School Alliance
Louisiana Center for Afterschool Learning
Maine Afterschool Network
Maryland Out of School Time Network
Massachusetts Afterschool Partnership
Michigan After-School Partnership
Ignite Afterschool (MN)
Missouri AfterSchool Network
Mississippi Statewide Afterschool Network
Montana Afterschool Alliance
Beyond School Bells (NE)

Nevada Afterschool Network
New Hampshire Afterschool Network
New Jersey School- Age Care Coalition
NMOST (New Mexico Out of School Time) Network
New York State Network for Youth Success
North Carolina Center for Afterschool Programs
North Dakota Afterschool Network
Ohio Afterschool Network
Oklahoma Partnership for Expanded Learning Opportunities
OregonASK
Pennsylvania Statewide Afterschool/Youth Development Network
Rhode Island Afterschool Network
South Carolina Afterschool Alliance
South Dakota Afterschool Network
Tennessee Afterschool Network
Texas Partnership for Out of School Time
Utah Afterschool Network
Vermont Afterschool, Inc.
Virginia Partnership for Out-of-School Time
Washington Expanded Learning Opportunities Network
West Virginia Statewide Afterschool Network
Wisconsin Afterschool Network
Wyoming Afterschool Alliance