

guia de actividades para el verano

Quien Soy

edades
13-15



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>

Mi tablero visionario

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En esta actividad artística, los adolescentes crearán tableros visionarios para su futuro. Como parte de la unidad “Quien soy”, esta actividad está diseñada para ayudar que el personal y los jóvenes se lleguen a conocer y para que los adolescentes jóvenes se den a conocer con sus compañeros. Esta actividad también los ayuda a reflexionar sobre sus metas para el futuro. Esta actividad apoya el desarrollo de autoconciencia y establecimiento de metas.

MATERIALES

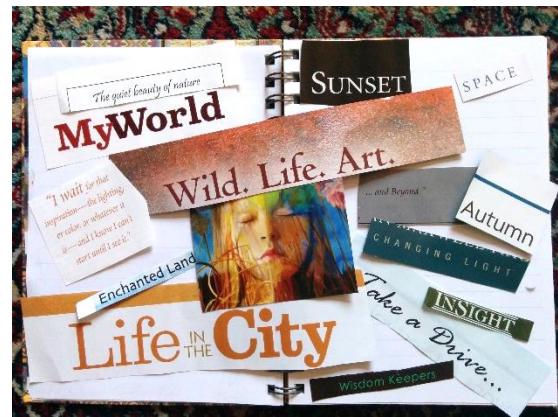
- papel
- plumones (marcadores) o lápices de colores
- fotos de revistas o de la internet
- tijeras
- pegamento o cinta adhesiva

PASOS

- Tableros visionarios son collages de imágenes y palabras que describen tus ambiciones.
- Los tableros visionarios se diseñan para servir como inspiración para el futuro y para ayudarte a lograr metas.
- Escribe ‘Tablero visionario de (Nombre)’ en tu papel.
- Pregúntate, “¿Cómo quiero que sea mi vida en un año? ¿En 5 años? ¿10 años?”
- Piensa en las cosas que quieres vivir, lo que quieres lograr en high school, la universidad a dónde quieres asistir, la carrera que quieres, etc.
- Recorta y pega las imágenes y palabras que representan tus metas en el papel.
- También puedes dibujar imágenes o palabras.

ADAPTACIONES

- Si se imparte virtualmente, esta actividad también puede hacerse enteramente en la computadora con un archivo en Word o Google Doc y hallando diversas fotos en línea para crear tu tablero de visualización.



EXTENSIÓN

- Comparte tu tablero visionario con un compañero o algún adulto de confianza.
- Crea un plan de acción por escrito que te ayudará a que tu tablero cobre vida. Pregúntate:
 - “¿Qué necesito lograr para hacer que este tablero sea realidad?”
 - “¿Qué pasos específicos necesito tomar ahora para alcanzar estas metas?”

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué metas te fijaste?
- ¿Con qué obstáculos te podrías encontrar? ¿Cómo podrías superarlos?
- ¿Con quién podrías comprometerte a cumplir tus metas?
- Mucho ha cambiado en los últimos meses. ¿Ha hecho esto cambiar cómo ves tu futuro? ¿De qué manera?
- ¿De qué manera deseas que el próximo verano sea distinto a éste?

Mi cápsula de tiempo

DESCRIPCIÓN DEL RETO

En este reto de alfabetismo, los adolescentes responderán a varios apuntes para crear su propia cápsula de tiempo. Como parte de la unidad “Quien soy”, este reto está diseñado para que los jóvenes reflexionen sobre la manera en que ha cambiado la vida durante estas circunstancias sin precedente; además, servirá para conservar sus recuerdos de esta época. Este reto apoya el desarrollo de autoconciencia, reflexión y toma de perspectiva.

MATERIALES

- papel
- lápiz o pluma
- una caja o bolsa

PASOS

- Completa las actividades que siguen durante el transcurso de una semana para ponerlo todo en tu cápsula de tiempo:
 - Escribe una lista de todas tus cosas favoritas de esta época: la música que estás escuchando; los programas o películas que estás viendo; lo que ha sido tu botana favorita. ¿Con qué amigos has estado hablando?
 - Escribe una reflexión acerca de lo que has sentido durante en estos tiempos. ¿Qué ha sido el mayor cambio? ¿Por qué te sientes agradecido? ¿Has aprendido algo? ¿Aprendiste algo nuevo?
 - Entrevista a algún amigo o familiar acerca de cómo ha sido esta época para ellos. Toma notas.
 - Dibújate o tómate una foto.
 - Escribe una carta a tu yo del futuro donde describas cómo ha sido esta época para ti.
- Al acabar, mete todos estos documentos en una caja o bolsa y guárdala en un lugar seguro; ¡esta es tu cápsula de tiempo!
- Repasa tu cápsula de tiempo cada varios meses o en un año para recordar este tiempo.



ADAPTACIONES

- Si se imparte virtualmente, estas reflexiones pueden escribirse en la computadora e imprimirse para incluirlas en la cápsula de tiempo.

EXTENSIÓN

- Haz o decora una caja donde puedas guardar tus documentos de la cápsula de tiempo.
- Pide a un amigo o familiar que te dé o escriba algo que puedas incluir en tu cápsula de tiempo.
- Incluye chucherías o pequeños tesoros en tu cápsula de tiempo que te recordarán de estos tiempos.
- Platica con tus amigos acerca de lo que ellos pusieron en su cápsula de tiempo.

CRÉDITO

- Inspiración para la actividad de: <https://letsembark.ca/time-capsule>
- Foto de woodleywonderworks

Mi personalidad

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En esta actividad de aprendizaje emocional y social (SEL), los jóvenes tomarán una prueba de personalidad y responderán a preguntas de reflexión. Como parte de la unidad “Quien soy”, esta actividad está diseñada para ayudar a los adolescentes comprender el tipo y rasgos de su personalidad singulares. También les ayudará a ver el impacto que tiene su tipo de personalidad en sus interacciones diarias, sus emociones y la manera en que se enfrentan a los problemas. Esta actividad apoya el desarrollo de la autoconciencia.

MATERIALES

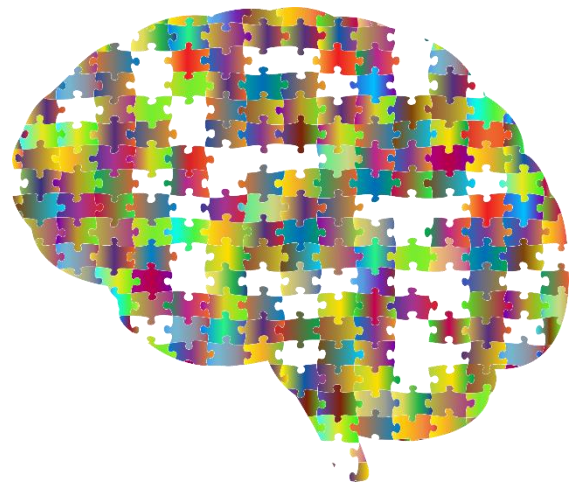
- papel
- lápiz o pluma
- acceso a la internet

PASOS

- Todos hemos tomado muchas pruebas en línea para ver qué tipo de pizza es uno o el tipo de perro que más nos semejamos; ¿pero qué tal una evaluación de personalidad en línea?
- Conocer tu tipo de personalidad puede ayudarte a conocerte mejor. No hay “correcto” o “equivocado” aquí. ¡Tu personalidad es lo que te hace sinigual!
- Toma una (o ambas) de las evaluaciones de personalidad aquí para conocer tu tipo de personalidad.
 - Enneagram: <https://www.truity.com/test/enneagram-personality-test>
 - Myers-Briggs: <https://www.truity.com/test/type-finder-personality-test-new>
- Una vez que completes la prueba y sepas tu tipo, conoce más acerca de tu tipo aquí:
 - Enneagram: <https://www.enneagraminstitute.com/type-descriptions>
 - Myers-Briggs: <https://www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/mbti-basics/>

ADAPTACIONES

- Si los jóvenes no tienen acceso a la internet, se pueden imprimir las evaluaciones de los sitios que arriba se indican para cada uno y dárselos, junto con una rúbrica de valoración y las descripciones de los tipos.



EXTENSIÓN

- Investiga con qué personas famosas compartes tu tipo de personalidad; ¿con cuál de estas personas te identificas más, y por qué?
- Pide a tus amigos o familiares que tomen estas pruebas y te digan qué tipo son, para que aprendan más acerca de cada quien.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Te sorprendió algo acerca de tu tipo de personalidad? Si sí, ¿qué fue?
- ¿Te identificas con tu tipo de personalidad? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué aprendiste acerca de ti con esta prueba de personalidad?
- ¿Cómo puedes aprovechar lo que aprendiste acerca de tu tipo de personalidad para ayudarte a tener éxito en high school?
- ¿Cómo puedes usar lo que aprendiste para mejorar tus relaciones?

Poema “Yo soy”

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En esta actividad de alfabetismo, los jóvenes seguirán apuntes para crear poemas acerca de sí mismos. Como parte de la unidad “Quien soy”, esta actividad está diseñada para ayudar a los adolescentes a expresarse y expresar sus sentimientos. Esta actividad apoya el desarrollo de razonamiento creativo, autoconciencia y reflexión.

MATERIALES

- papel
- pluma o lápiz

PASOS

- Usa los siguientes apuntes para completar tu poema de “Yo soy” en una hoja de papel o en la computadora:

Yo soy (Soy) _____

Yo me pregunto (Me pregunto) _____

Yo escucho (Escucho) _____

Yo quiero (Quiero) _____

Yo soy (Soy) _____ (repite la primera línea) _____

Yo pretendo (Pretendo) _____

Yo siento (Siento) _____

Yo toco (Toco) _____

Me preocupo _____

Yo lloro (Lloro) _____

Yo soy (Soy) _____ (repite la primera línea) _____

Yo comprendo (Comprendo) _____

Yo digo (Digo) _____

Yo sueño (Sueño) _____

Yo espero (Espero) _____

Yo soy (Soy) _____ (repite la primera línea) _____



EXTENSIÓN

- Decora o haz un dibujo que acompañe tu poema.
- Comparte tu poema con tus amigos o tu familia.
- Si te sientes a gusto, prueba presentando tu poema en voz alta o grábalo para compartirlo.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo te sentiste al escribir un poema acerca de ti?
- ¿Cómo escogiste las palabras o frase que usaste para completar las oraciones?
- ¿De qué te diste cuenta acerca de ti mismo conforme escribías el poema?
- ¿Cómo puede ayudarnos la poesía para procesar y expresar nuestras emociones?

CRÉDITO

- Inspiración para la actividad de aquí: http://www.readwritethink.org/files/resources/lesson_images/lesson391/I-am-poem.pdf

Frasco de sentimientos

DESCRIPCIÓN DEL RETO

En esta reto de aprendizaje emocional y social (SEL), los jóvenes tomarán nota de sus sentimientos por una semana registrando sus emociones en trozos de papel que guardarán en un “frasco de emociones”. Como parte de la unidad “Quien soy”, este reto está diseñado para ayudar a los adolescentes comprender y reflexionar sobre lo que sienten, además de identificar las causa de sus emociones. Este reto apoya el desarrollo de la autoconciencia, identifica emociones y la regulación emocional.

MATERIALES

- papel
- lápiz o pluma
- tijeras
- un frasco o recipiente vacío

PASOS

- Recorta los papeles en tiritas.
- Determina 4 o 5 veces al día para reflexionar sobre tus emociones (al despertar, a mediodía, en la tarde, la noche, antes de acostarte); programa un recordatorio en tu celular o encuentra un compañero que te responsabilice si te hace falta!
- A estas horas, deja lo que estés haciendo y piensa acerca de lo que sientes en ese momento: emoción, cansancio, calma, ansiedad, etc.
- Escribe el sentimiento en una de las tiras de papel, junto con una reflexión del motivo porque te sientes así. Por ejemplo, tal vez, me siento cansado porque me costó trabajo dormirme anoche.
- Cuando termines de escribir, deposita la tirita de papel en un frasco o recipiente.
- Continúa la actividad por una semana, ¡hasta llenar el frasco con tus sentimientos!

ADAPTACIONES

- En lugar de usar tiras de papel y un frasco, los jóvenes podrían llevar cuenta de sus sentimientos y las causas de esos sentimientos en un diario, un archivo de Word, o en el app de “Notas” en su celular.

CRÉDITO

- Imagen: "My gratitude jar" por Katja Linders autorizado bajo CC BY-NC 2.0



EXTENSIÓN

- Cuando termines de registrar tus sentimientos por una semana, mira cada tira de papel y agrúpalas por tipo de emoción.
 - ¿Notas algún tema? ¿Estabas más a disgusto por la noche? ¿Estabas más feliz al conectar con tus amigos?
 - ¿Hubo actividades o lugares específicos asociados con sentimientos específicos?
 - Haz un plan para incorporar más actividades que te hacen sentir bien en tu día.
- Habla sobre tus emociones con un compañero o adulto de confianza.
- Una vez que hayas procesado tus emociones, “libéralas” al romper tus tiras de papel o tirándolas a la basura.

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