

# guia de actividades para el verano

Quien Soy

edades  
10-12



# 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

Como parte de la unidad “Quien soy”, esta actividad está diseñada para ayudar a que se lleguen a conocer el personal y los niños y para que los niños se den a conocer con sus compañeros. En esta actividad artística, usarán materiales reciclables para crear esculturas autorretrato. Esta actividad apoya el desarrollo del pensamiento creativo, la autoconciencia, la resolución de problemas y la perseverancia.

## MATERIALES

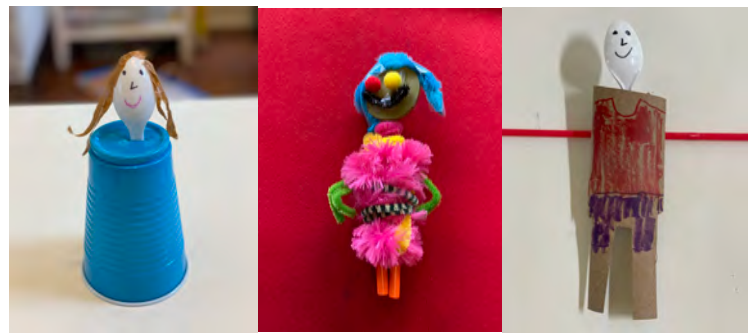
- Cualquier tipo de reciclables que puedas hallar, como cartón, popotillos, botellas de plástico, tapas de botella, tubos de toallas de papel y de papel higiénico, cajas, papel, cartón, cartones de huevos, etc.
- tijeras
- pegamento o cinta adhesiva

## 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.
- 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 con materiales y rete a los niños a crear esculturas usando estos materiales. Vea <https://tinkerlab.com/recycled-art-sculpturemystery-box-challenge/> para más información.



## EXTENSIÓN

- Crea un sitio o vehículo para tu escultura. ¿Cómo puede este sitio o vehículo representarte a ti y las cosas que te gustan?
- Crea esculturas de otras personas. ¿Cómo puedes crearlas para que se parezcan a tus amigos o familiares y las cosas que a ellos les gustan? Considera dárselas de regalo.
- Trata de jugar con el tamaño y la escala. ¿Puedes hacer una escultura que es muy pequeña? ¿Puedes hacer una escultura enorme?

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿En qué se parece a ti tu escultura o cómo te representa?
- ¿De qué manera representa tu escultura algunas de las cosas que a ti te gustan?
- ¿Qué disfrutaste de esta experiencia?
- ¿Te costó trabajo?
- Si fueras a repetir esta actividad, ¿qué harías diferente?
- ¿Cómo representan nuestras esculturas algunas de nuestras diferencias?

# 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, usarán una cámara o smartphone para fotografiar objetos, personas y lugares en su hogar que tengan importancia para ellos. Esta actividad apoya 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. Si estás usando una cámara digital, trata distintos ángulos o acercándote o alejándote la persona o el objeto.
- 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

- Aprende más de cómo tomar grandes fotos y la regla de tercios (en inglés): <https://digital-photographyschool.com/rule-of-thirds/>
- 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 aprendiste acerca de ti mismo?
- ¿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?
- ¿Cómo han cambiado las respuestas a las instancias conforme has crecido?

# Juego de Pistas con Fotos

**Instrucciones:** Toma una foto de la persona, objeto o lugar que mejor responda a 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.)

|                                                                |                                                    |                                                              |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Aquí es a donde voy cuando necesito espacio para estar solo... | Esto es algo que yo hago para relajarme...         | La cosa más interesante en mi casa es...                     |
| Esto es algo de que me da mucho orgullo...                     | Esto es algo que yo hago para ayudar en mi casa... | Lo primero que veo al despertarme es...                      |
| Esto es algo que yo hago para divertirme...                    | Mi botana de predilección es...                    | Estas son las personas y las mascotas con quienes yo vivo... |



# 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

- Extiende los sobres y pega la pestaña de un sobre con el frente de otro.
- Coloca algo pesado sobre ellos (como libros apilados). Dale tiempo a que se sequen.
- Recorta tu papel en 6 trozos, uno para cada sobre. Asegúrate de que sean suficientemente grandes para que puedas escribir algo.
- Completa las siguientes oraciones en cada uno de los papeles:
  1. Reflexionando en mi tiempo en casa (en cuarentena), recordaré...
  2. Lo que hago típicamente durante el día...
  3. El cambio más grande para mí ha sido...
  4. Algunas cosas que me gustan o que no me gustan son...
  5. Lo que espero más ansiosamente cuando esto se acabe es ...
- Pon un papel dentro de cada sobre.
- Dobla tu libro; decora el frente y escribe tu nombre y la fecha en la cubierta. Átalo con un cordón o listón.
- Guarda tu libro acordeón 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

- Con el paso de los años, vas a poder compartir lo que fue vivir por estos tiempos con personas que tal vez no lo vivieron. ¿Qué les contarás acerca de esta época?
- ¿Qué has aprendido acerca de ti mismo con esta experiencia?
- ¿Te has sentido agradecido por algo durante esta temporada en casa? Si sí, ¿agradecido de qué?

# Entrevista para un talk-show

## 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 entrevista para la TV
- un smartphone u 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 típicamente hace preguntas a la otra acerca de su vida.
- Haz de cuenta que te están entrevistando para un programa talk-show acerca de tu experiencia en casa durante el coronavirus.
- Repasa las preguntas en el impreso de la entrevista para talk-show.
- Considera tus respuestas a estas preguntas. Luego, graba un video o audio donde tú respondes a las preguntas.

## 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

- Foto por 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 experiencia en casa durante la cuarentena. Compara sus respuestas con las tuyas. ¿Qué tienen de similar sus experiencias y sentimientos con los tuyos? ¿Cómo son distintos?

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo estuvo la actividad? ¿Estuvo fácil? ¿Qué les costó trabajo?
- ¿Cuáles son algunos de los cambios que experimentaste al comenzar la cuarentena?
- ¿Qué son algunos de los sentimientos de que hallas hablado?
- ¿Cómo te mantienes ocupado en casa?
- ¿Qué esperas ansiosamente cuando todo esto se termine?

# Impreso para la Entrevista para un talk-show

|                                                                                       |                                                                      |                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Qué tres palabras describen lo que sentiste durante el tiempo que estuviste en casa? | ¿Cómo te sientes hoy?                                                | ¿Qué son algunas de las cosas que cambiaron para ti desde que empezó la cuarentena (como “ir a la escuela” en casa)? |
| ¿Qué son algunas de las cosas que haces en casa para mantenerte ocupado?              | ¿Qué son algunas de las actividades o cosas que has disfrutado?      | ¿Qué son algunas de las actividades o cosas que no estás disfrutando?                                                |
| ¿Qué son algunas de las cosas que extrañas?                                           | ¿Con quién te mantienes en contacto y cómo te mantienes en contacto? | ¿Quiénes son algunas de las personas que extrañas?                                                                   |
| ¿Celebraste algún evento especial?                                                    | ¿Qué has aprendido de esta experiencia?                              | ¿Qué te emocionas más por hacer cuando se termine la cuarentena?                                                     |



# Frasco de actividades

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

Los días del verano pueden sentirse como una eternidad buscando cómo llenarlos. 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 actividades es un recipiente que llenas con ideas de cosas que te gustaría hacer, crear, jugar, aprender o intentar cuando estés aburrido.
- Recorta los papeles en pequeños cuadros o tiritas que sean suficientemente grandes para que puedas escribir una oración.
- Pon tus papeles en grupos por color (por ejemplo, pon todos los papelitos amarillos en un montón).
- Piensa en todas las cosas que podrías hacer cuando te aburras en casa (como dibujar, hacer uno de tus que haces, llamar a un amigo, aprender un baile, aprender a hacer malabarismos, etc.).
- En cada trozo de papel, escribe una actividad que te gustaría hacer, jugar, aprender o intentar.
- Si quieres, puedes usar un color distinto para distintas categorías. Por ejemplo:
  - naranja: cosas que me gusta crear
  - amarillo: cosas que me gustan jugar
  - rosa: nuevas cosas que quiero intentar
  - rojo: cosas que quiero aprender
  - azul: cosas que me ponen activo
- Dobla cada trozo de papel por la mitad y ponlos en tu frasco o recipiente. Cuando te sientas aburrido saca un papelito de tu frasco y haz la actividad que dice el papel.



## ADAPTACIONES

- 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

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

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué tipo de actividades pusiste en tu frasco?
- ¿Qué ideas recomendarías a tu amigo o compañero?

# Cubo de ejercicios

## DESCRIPCIÓN DEL RETO

En este reto de actividad física, los niños crearán un cubo de ejercicios donde identificarán 6 ejercicios que les guste hacer y que puedan hacer fácilmente en su casa. Como parte de la unidad “Quien soy”, esta actividad física está diseñada para ayudar a los niños identificar tipos de actividad física que disfruten y que encuentren la manera de incorporarlo en su rutina diaria. Este reto apoya el desarrollo de autoconciencia, razonamiento creativo y destrezas motoras.

## MATERIALES

- impreso de cubo de ejercicios o una caja de cartón pequeña o mediana
- 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 en el impreso para el cubo de ejercicios.
- O, puedes usar una caja en lugar del patrón. Pega papel en los lados de tu caja para que puedas escribir en ella.
- Tu cubo o caja tiene 6 lados. En cada lado, escribe 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
  - Sal a caminar por 10 minutos
- Dobra el cartón como indican las líneas del patrón.
- Aplica pegamento en las pestañas y pégalas en su lugar, o dobla cada pestaña y sujétalas con cinta adhesiva
- Rueda el cubo y haz el ejercicio que salga (el lado de arriba).
- Rueda el cubo 4 veces más. Cada vez, haz el ejercicio que salga en el lado de arriba.



## EXTENSIÓN

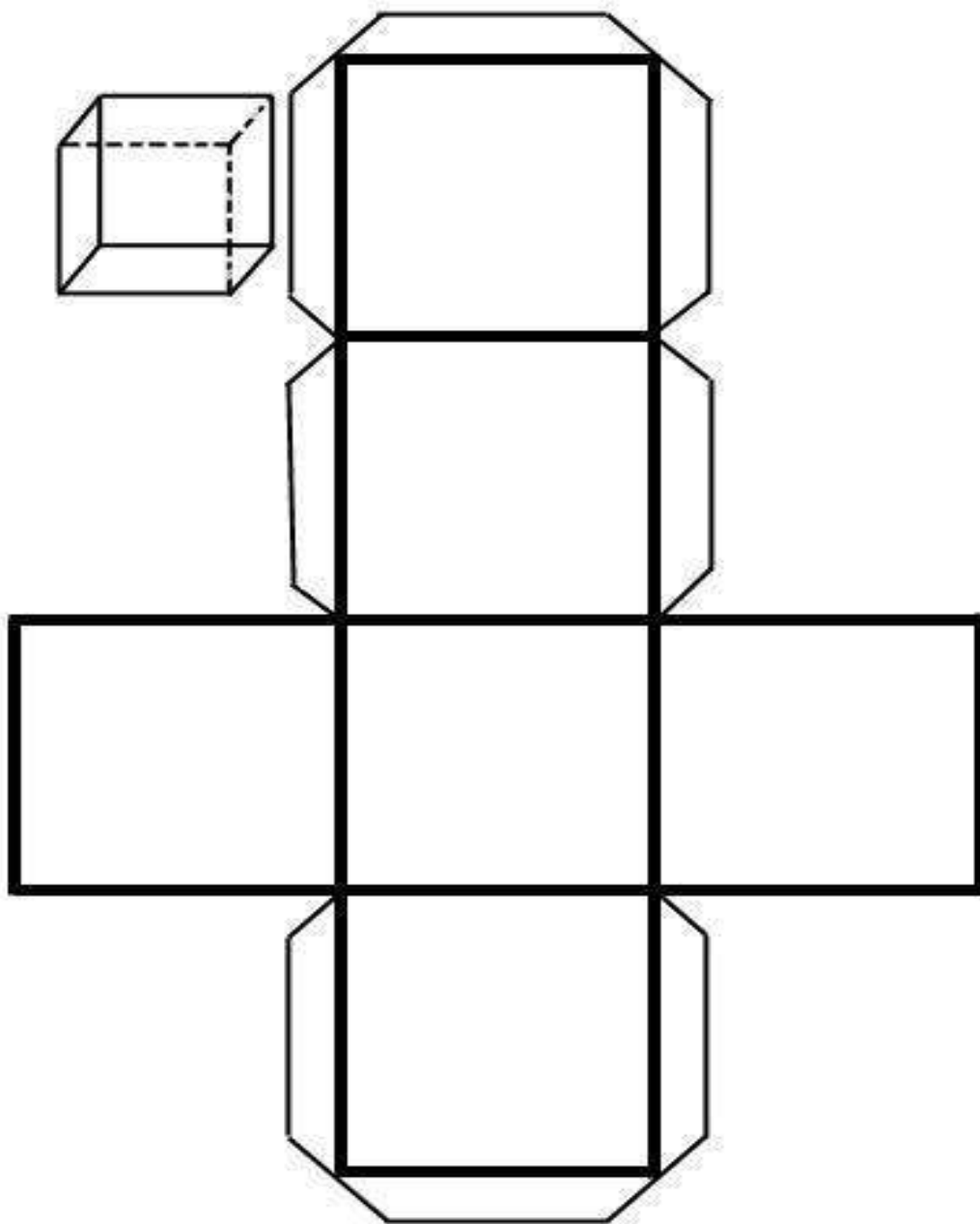
- Repase la hoja del reto de rueda de ejercicios por una semana para ver cómo usar los cubos de ejercicios para un reto de actividad física por toda una semana.
- Crea un cubo de ejercicios para su programa/grupo. Pida a los niños ideas para el cubo para todos. Ruede el cubo 3 veces y pida a los chicos 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. Dobla según indican las líneas del patrón. Aplica pegamento a una pestaña y pégala en su lugar, 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 rutina diaria. Este reto apoya el desarrollo de autoconciencia, autorregulación, perseverancia y destrezas motoras.

## MATERIALES

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

## PASOS

- Rueda el cubo de ejercicios por lo menos 2 veces cada día esta semana.
- Ve dónde cae el cubo. Tu reto para el día es hacer el ejercicio que caiga cara arriba.
- 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 los demás.
- 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:** Rueda tu 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 | Pon una  cuando la completes |
|------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lunes</b>     | 1.                          |                                                                                                                 |
|                  | 2.                          |                                                                                                                 |
| <b>Martes</b>    | 1.                          |                                                                                                                 |
|                  | 2.                          |                                                                                                                 |
| <b>Miércoles</b> | 1.                          |                                                                                                                 |
|                  | 2.                          |                                                                                                                 |
| <b>Jueves</b>    | 1.                          |                                                                                                                 |
|                  | 2.                          |                                                                                                                 |
| <b>Viernes</b>   | 1.                          |                                                                                                                 |
|                  | 2.                          |                                                                                                                 |
| <b>Sábado</b>    | 1.                          |                                                                                                                 |
|                  | 2.                          |                                                                                                                 |
| <b>Domingo</b>   | 1.                          |                                                                                                                 |
|                  | 2.                          |                                                                                                                 |



# Tarjetas de superación

## 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 de superación
- tijeras
- plumones (marcadores), lápiz o pluma

## PASOS

- Técnica de superación es la manera en que se remedian enfado, estrés, miedo, preocupación, o 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 de superación. 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 puedas hacer para ayudarte 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-SkillsInterventions.pdf](http://rwjms.rutgers.edu/departments_institutes/cf_center/documents/Alphabet-of-Coping-SkillsInterventions.pdf))
- Trata de pensar en algunas de las cosas que ya haces, además de cosas nuevas que puedes intentar.
- Cuando estés teniendo sentimientos fuertes, saca 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 de superación para ayudar a los niños a adquirir nuevas técnicas de superación practicando algunas de las ideas en sus tarjetas.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué son algunas de las cosas que te hacen preocupan o te causan ansiedad?
- ¿Qué son algunas de las cosas que te ayudan a calmarte?
- ¿Qué son algunas de las nuevas ideas que añadiste a tus tarjetas?
- ¿Qué son algunas de las cosas en tus tarjetas que crees te podrán servir?

# Tarjetas de superación

**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 de superación” 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 de superación”)

## PASOS

- Una técnica de superación es la manera en que remedias cuando te enfadas, te estresas, sientes miedo o preocupación, o 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.
- Practicar las técnicas de superación y actividades, aún cuando no tengas sentimientos fuertes; te ayudará a calmarte y te ayudará a saber qué técnicas y actividades te sirven mejor cuando quieres calmarte.
- Saca tus tarjetas superación. 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 estas tarjetas y deja el resto de las 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 compartido 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 que prueben esas actividades y técnicas.
- Hágalo parte de su rutina acostumbrada. Publique una nueva técnica de superación o actividad que todos puedan intentar fácilmente en casa o en el programa todos los días.

# Iniciales 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
- 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 todo tu nombre).
- Añade 3 cucharadas de bórax a 1 taza de agua hirviendo. Si tienes un recipiente más grande, duplica o triplica estas cantidades. Asegúrate de que tu recipiente contenga suficiente agua de manera que cuando al sumergir 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 que contienen 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?

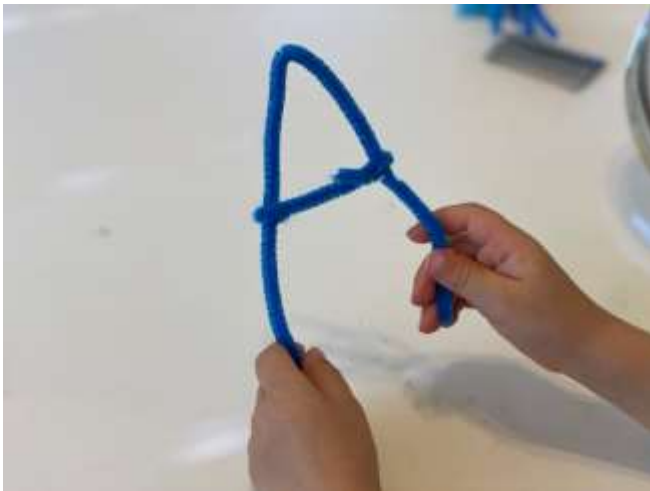
## CRÉDITO

- 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