

# guía de actividades para el verano

Vida Saludable

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>

# Autorretrato dentro y fuera

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

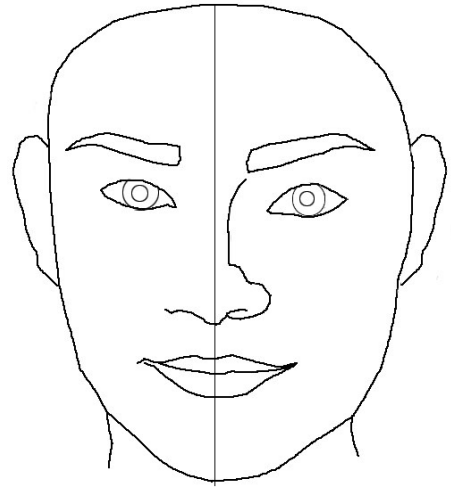
En esta actividad de arte de aprendizaje social y emocional (SEL), los jóvenes dibujarán un autorretrato que refleja cómo se ven por fuera y quién son por dentro. Como parte de la unidad “Vida saludable”, esta actividad ayudará a los adolescentes a reflexionar sobre quiénes son y el valor que traen al mundo. Esta actividad apoya el desarrollo de autoconciencia, creatividad y reflexión.

## MATERIALES

- papel (blanco o de color)
- lápiz
- plumones (marcadores), lápices de color o crayones

## PASOS

- Escribe tu nombre en la parte superior del papel.
- Dibuja en el papel el contorno de tu cabeza en grande.
- Traza una raya vertical a lo largo del centro de la cara.
- Decora el lado izquierdo de la cabeza cómo te ves desde afuera. Esto representará tu apariencia física, como el color de tu cabello, de ojos, tu tez y demás características.
- Decora el lado derecho de la cabeza con dibujos y palabras que demuestren cómo eres en tu interior. Esto demostrará cosas como tus hobbies, cosas que te importan, tus metas, tus esperanzas, tus sentimientos, etc.
- Incluye tanto color y detalle como desees para completar tu autorretrato.
- Cuando lo termines, comparte tu autorretrato con el líder de tu programa y tu grupo.



## EXTENSIÓN

- Extiendan la actividad para dibujar su cuerpo entero usando la técnica de dentro y fuera. Para su cabeza, muestren lo que piensan. Para su corazón, muestren lo que sienten. Para sus manos, muestren lo que hacen de diversión. Para sus pies, muestren cómo se mantienen activos.

## ADAPTACIONES

- Los niños pueden fotos suyas para el exterior de su retrato y usar imágenes de revistas para añadir a la sección del interior.
- Si se imparte la actividad virtualmente o en persona, pida a los niños compartir su creación con los demás. Si se hace en casa o por programación digital, pida a los niños subir una foto de su autorretrato a la plataforma de su programa.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué demuestra tu autorretrato respecto a quién eres tú?
- ¿Dinos una cosa que quieres que los demás sepan de ti que se muestra en la parte del interior de tu autorretrato?
- ¿Cómo puedes ayudar a darte a conocer en tu interior?

# A movernos

## DESCRIPCIÓN DEL RETO

En este reto de actividad física, los adolescentes inventarán varias actividades para hacer todos los días por una semana entera para asegurarse de mantenerse activos los 60 minutos al día que se recomiendan. Como parte de la unidad “Vida saludable”, este reto está diseñado para ayudar a los adolescentes a captar las actividades físicas que ellos disfrutaban, así como a crear una rutina para ayudarlos a mantenerse activos. Este reto apoya el desarrollo de autoconciencia y aptitudes de vida saludable.

### MATERIALES

- papel
- pluma o lápiz
- cualquier equipo que se necesite para actividades seleccionadas

### PASOS

- Se recomienda que todos participen en actividad física 60 minutos todos los días. Esto incluye cualquier actividad que te acelera el corazón o te roba el aliento.
- En un papel, crea una lista de por lo menos 7 actividades físicas distintas que quieres intentar. Algunos ejemplos:
- En un papel, crea una lista de por lo menos 7 actividades físicas distintas que quieres intentar. Algunos ejemplos
  - Aprender un nuevo baile de un reto de TikTok, grabarte bailándolo, y compartirlo en los medios sociales
  - Ir de paseo a pie con tu familia o caminar a tu perro si tienes uno
  - Correr o trotar
  - Hallar una rutina de yoga o yoga de silla en línea y probar hacerla
  - Andar en bici
  - Patinar en línea o usar la patineta
  - Nadar
  - Hacer los quehaceres en el hogar— puedes quemar calorías al barrer, asear, trabajar en el jardín, etc.
  - Jugar deportes al aire libre, como fútbol, tenis o frisbee
  - Alguna otra actividad que se te ocurra
- Usando tu lista, haz por lo menos una de las actividades al día por una semana entera. Recuerda, ¡la meta es 60 minutos de actividad al día!
- Crea un horario para cuando harás los ejercicios cada día para hacerlos parte de tu rutina.



### ADAPTACIONES

- Si se imparte en persona, asegúrese de que los adolescentes contribuyan a las actividades que les toca hacer cada día.
- Si se tiene acceso a un parque, gimnasio o centro recreativo, traten de usar estas instalaciones.
- Si buscan inspiración, busquen en línea para rutinas que se puedan hacer en casa.

### EXTENSIÓN

- ¿Disfrutaban la actividad física? Extiendan este reto por una semana más o dos!
- Compartan las ideas de ejercicios con sus compañeros y vean si ellos tienen buenas ideas. También pueden proponer ideas sobre maneras de mantenerse activos con distanciamiento social.
- Inviten a sus amigos o parientes a participar en actividades.
- Lleva un diario durante este reto. Anota cómo te sientes al hacer ejercicio, si notas cambios o beneficios, los ejercicios que más disfrutas, etc,



# Concienciación

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En esta actividad sanitaria, los adolescentes participarán en una meditación guiada y una práctica de respiración profunda. Como parte de la unidad “Vida saludable”, esta actividad está diseñada para introducir a los adolescentes a la práctica de concienciación para ayudarles a controlar sus emociones, reducir el estrés y mejorar su bienestar mental y emocional. Esta actividad apoya el desarrollo de autoconciencia, regulación emocional y la reflexión.

## MATERIALES

- Acceso a la internet (ver la sección de Adaptaciones)

## PASOS

- La concienciación significa estar presente y participar plenamente en lo que se está haciendo en el momento—libre de distracciones y consciente de lo que uno piensa y siente.
- Prácticas como respirar profundamente y meditar pueden ayudarte a lograr la concienciación.
- Encuentra un espacio tranquilo y oscuro para esta actividad.
- Usa uno (o más) de los enlaces a continuación para completar una práctica de concienciación:
  - Meditación de 5 minutos: <https://bit.ly/2ZZSXxQ>
  - Meditación de 10 minutos para la ansiedad: <https://bit.ly/2zW3Shp>
  - Meditación de 15 minutos para el amor propio: <https://bit.ly/304qPd0>
- También puedes tratar los enlaces a continuación para prácticas de respiración profunda guiadas:
  - 5-minute Deep Breathing: <https://bit.ly/2U4eP7u>
  - 30-second Breathing Exercise: <https://bit.ly/3csz6u3>
- Fíjate una meta de hacer por lo menos un video de meditación de concienciación cada día por una semana entera.
- Siempre que empieces a sentir estrés o ansiedad, trata de usar los videos de respiración profunda.

## ADAPTACIONES

- Si los jóvenes no tiene acceso a la internet, imprima guiones de meditación guiada (en inglés) de <https://mindfulnessexercises.com/free-guided-meditation-scripts/#tab-con-13> para que los puedan seguir.
  - Puede usted usar estos guiones si se imparte en persona para un grupo.



## EXTENSIÓN

- Escribe tu propio guion de concienciación o respiración profunda, o graba tu propio video de concienciación o respiración profunda para compartir con tus compañeros.
- Pide a tus amigos o familia que sigan uno de los videos o guiones de concienciación contigo.
- Lleva un diario donde escribas lo que piensas y tus sentimientos después de practicar la concienciación.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo se sintieron después de practicar la concienciación y/o respiración profunda?
- ¿Cómo pueden incorporar la concienciación y/o respiración profunda en su rutina de todos los días?
- ¿Cómo podrán recordar usar estas técnicas en tiempos de estrés?
- ¿Qué otras cosas podrían hacer para ayudar a reducir el estrés o ansiedad?

# Chef de despensa

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En esta actividad sanitaria, los adolescentes usarán comida que tengan en su casa para crear una nueva receta sabrosa para un bocadillo saludable. Como parte de la unidad “Vida saludable”, esta actividad está diseñada para ayudar a los adolescentes a pensar en comida de manera creativa y a hallar diversión en comer saludable. Esta actividad apoya el desarrollo de la creatividad y técnicas de vivir saludablemente.

## MATERIALES

- varios alimentos (que tengan ya en casa)
- papel
- pluma o lápiz

## PASOS

- Mira lo que se encuentre en tu despensa, refrigerador o congelador.
- Haz una lista de alimentos saludables disponibles para usar para esta actividad.
  - Alimentos saludables pueden ser frutas, verduras, productos de grano entero, lácteos desnatados, proteínas bajas en grasa, etc.
- Usa esa lista para idear 2 o 3 recetas saludables distintas que utilicen esos ingredientes.
- ¡Es hora de ponerse a cocinar! Usando estos ingredientes, crea 2 o 3 bocadillos saludables.
- Cuando termines de preparar los bocadillos, ¡a probar! Ya sea que los pruebes tú mismo o invites a amigos o miembros de tu familia a que los prueben y te digan cómo les gustan.
- Haz los ajustes necesarios a la receta con base en la prueba.
- Redacta las recetas finales para tus bocadillos y guárdalos en un lugar seguro para usarlos en un futuro. ¡Asegúrate de compartir tus recetas con tus amigos!

## ADAPTACIONES

- Si se imparte en persona, compre de antemano varios ingredientes saludables, para que los jóvenes los usen durante esta actividad.
- Si tienes ingredientes limitados, prepara solo una receta o bocadillo.
- Si no tienes acceso a ninguna comida que serviría para esta actividad, ve si podrías hacer un viaje rápido a la tienda para comprar lo que necesitas.



## EXTENSIÓN

- ¿Usaste alguna verdura o fruta fresca? Consulta “Jardín de desechos” para ver cómo puedes crecer tus propias frutas y verduras de los desechos de tu cocina.
- ¿Quieres combatir el calor? Experimenta con postres helados como paletas heladas de fruta, bocados de yogurt helado, o fruta cubierta en chocolate.
- Trata el reto “Come el arcoíris”. Trata de inventar un bocadillo o comida que incluya comidas de cada color del arcoíris.
- Intercambia recetas con uno de tus compañeros para probar cada uno sus bocadillos saludables.
- Forma un recetario con todas las recetas creadas por tú y tus compañeros en el grupo.
- ¿Necesitas inspiración? Busca ideas de recetas en <https://www.delish.com/easy-kid-recipes/>

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo te fue con inventar tus propias recetas?
- ¿Qué receta fue tu favorita? ¿Por qué?
- ¿Cómo puedes incorporar los bocadillos saludables en tu rutina diaria?
- ¿Por qué es importante llevar una dieta saludable?

# Ruleta de cuidado de tu persona

## DESCRIPCIÓN DEL RETO

En este reto sanitario, adolescentes crearán una ruleta con varias técnicas de cuidado personal. Como parte de la unidad “Vida saludable”, este reto está diseñado para ayudar a los adolescentes a identificar y utilizar técnicas de cuidado personal cuando necesitan un respiro o necesitan recargar las pilas. Esta actividad apoya el desarrollo de la autoconciencia, la identificación de emociones, la creatividad y la reflexión.

## MATERIALES

- papel (blanco o de color)
- tijeras
- 1 seguro, alfiler, tachuela o sujetador
- 1 sujetapapeles
- plumones (marcadores), lápices de color o crayones

## PASOS

- El cuidado de tu persona es cualquier actividad que haces para atender a tu salud física, mental o emocional.
- Dibuja un círculo grande en una hoja de papel y recórtalo.
- Dibuja rayas para dividir el círculo en 8 secciones iguales.
- En cada una de las 8 secciones, escribe una técnica de cuidado personal que tome 5 minutos que puedas usar cuando necesites un descanso. Estas pueden incluir:
  - Beber un vaso de agua
  - Escuchar tu canción favorita
  - Tomar un descanso para estirarte o saltos de tijera
  - Llamar o enviarle un texto a un amigo
  - Practicar respiración profunda
  - Ver un video gracioso en línea
  - Cualquier otra técnica que tú elijas
- Una vez que termines de escribir tus 8 técnicas rápidas de cuidado personal, decora el círculo con dibujos o imágenes relacionadas.
- En el centro del círculo, donde las líneas se cruzan, haz un agujero e inserta el sujetador.
- Desliza el sujetapapeles por el sujetador. Este clip será la aguja de tu ruleta.
- ¡Es hora de jugar a la ruleta!
- Siempre que necesites tomarte un respiro durante el día, dale una vuelta a la ruleta y haz la actividad en la caiga la aguja.
- Usa la ruleta todos los días durante por lo menos una semana.



## CRÉDITO

- Imagen de: CT After School Network

## ADAPTACIONES

- Si se facilita virtualmente y/o los jóvenes no tienen todos los materiales necesarios, use esta ruleta en líneas: <http://www.superteachertools.us/spinner/>

## EXTENSIÓN

- ¿Se cuenta con más tiempo para el cuidado personal? Crean una nueva ruleta de opciones que lleven más tiempo para el cuidado personal, como salir a caminar, ver un episodio de su programa favorito, llamarle a un amigo, preparar su bocadillo favorito, tomarse una ducha para relajarse, etc. Usen esta ruleta cuando tienen más tiempo para el cuidado de su persona.
- Tengan una conversación con sus amigos y/o familiares acerca de la importancia de cuidar de su persona. Trabajen juntos para proponer ideas sobre cómo se pueden incorporar más actividades de cuidado personal en su rutina diaria.

# 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