

# guia de actividades para el verano

Quien Soy

edades  
16-18



# 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

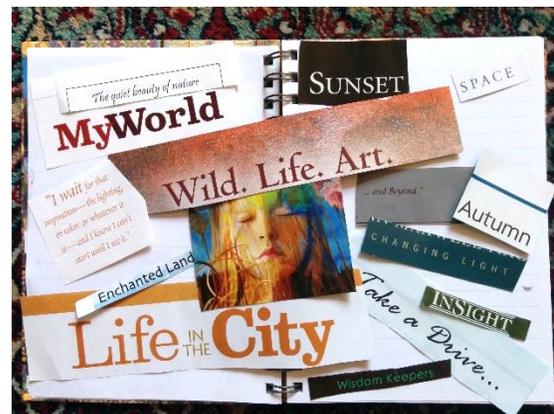
- papel
- plumones (marcadores) o lápices de colores
- fotos de revistas o de la internet
- tijeras
- pegamento o cinta adhesiva

### 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?”

### QUESTIONS FOR DISCUSSION

- ¿Qué metas te fijaste? ¿Qué son tus planes para después de la high school?
- ¿En qué te debes enfocar para lograr tus metas?
- ¿Cómo puedes aprovechar al máximo tu/s último/s año/s en la high school para lograr esas metas?
- ¿Con qué obstáculos te podrías encontrar? ¿Cómo podrías superarlos?
- ¿Con quién podrías comprometerte a cumplir tus metas?

# 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.
  - Escribe una reflexión acerca de lo que has sentido durante en estos tiempos. ¿No pudiste asistir a alguna graduación o evento importante? ¿Por qué te sientes agradecido? ¿Qué has hecho para sentirte conectado con los demás?
  - 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; ¡ésta 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.

### EXTENSION

- Haz o decora una caja donde puedas guardar tus documentos de la cápsula de tiempo.
- Toma una foto cada día durante esta época de distanciamiento social; puedes crear un collage o álbum de fotos para recordar estos tiempos.
- Incluye otras 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

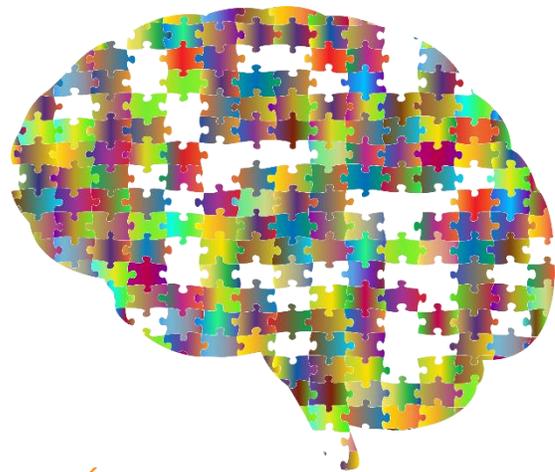
- papel
- lápiz o pluma
- acceso a la internet

### 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

- Escribe una reflexión sobre lo que aprendiste de tu tipo de personalidad:
  - ¿Qué aprendiste de ti?
  - ¿Con qué partes de la evaluación estás de acuerdo? ¿Con cuáles no?
  - ¿Cómo ha cambiado esto la manera en que ves tus emociones o tus interacciones?
- Pide a tus amigos, familiares o compañeros de trabajo que tomen estas pruebas y lo compartan para que puedan aprender más acerca de cada quien.

### QUESTIONS FOR DISCUSSION

- ¿Cómo puedes aprovechar lo que aprendiste acerca de tu tipo de personalidad para ayudarte a tener éxito en high school?
- ¿Cómo te puede ayudar tu tipo de personalidad a lograr éxito en la carrera que deseas?
- Con mayor frecuencia, empleadores están usando pruebas de personalidad. ¿Crees que es buena idea? ¿Por qué sí o no?
- ¿Cómo puedes usar lo que aprendiste para mejorar tus relaciones con tus amigos y tu familia?

# Poesía tachada

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En este reto de alfabetismo y artística, los adolescentes usarán textos viejos para crear poemas nuevos. Como parte de la unidad "Quien soy", esta actividad está diseñada para ayudar a los jóvenes a expresarse y sus sentimientos. Esta actividad apoya el desarrollo del pensamiento creativo, la autoconciencia y la comunicación.

### MATERIALES

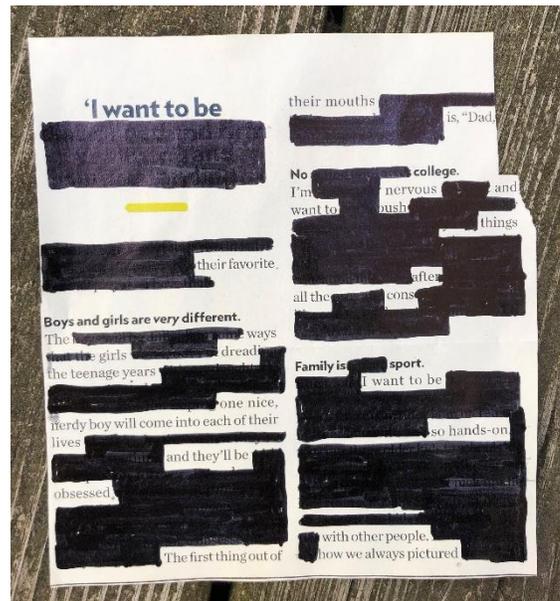
- una revista, periódico o libro viejo
- lápiz
- plumones (marcadores) o lápices de colores

### PASOS

- Escoge un pasaje de una revista, periódico o libro viejo para usar para tu poema.
- Lee el pasaje y escoge una palabra ancla; una palabra que te salta porque su tema o significado.
- Lee el pasaje de nuevo y pon círculos leves alrededor de palabras o frases que conectan con tu palabra ancla. Escribe las palabras, en orden, en una hoja de papel aparte.
- Mira las palabras que escribiste en el papel y ve cómo las puedes hilar para crear un poema. Elimina palabras o partes de ellas según necesites para ayudar que tu poema tenga sentido.
- Ten en mente que el poema final será formado por las palabras que quedan en la página, en el orden en que aparecen en el texto original.
- Vuelve al texto original y pon un círculo alrededor de las palabras que hayas seleccionado al final. Borra los círculos alrededor de las palabras que no usaste.
- Haz un dibujo o diseño en el texto original relacionado con tu poema, y tacha por completo todas las palabras no usadas.

### ADAPTACIONES

- Para hacer esto en una computadora, los jóvenes copian y pegan el texto de una revista, libro o periódico en un archivo de Word o Google Doc y resaltan las palabras que quieren usar, luego cubren de negro el texto que no



### EXTENSIÓN

- Comparte tu poema con amigos y tu familia.
- Trata de hacer poesía de tachado con diversas revistas, libros y periódicos. Ve cómo cambia el tono y el tema según los distintos textos que se usan.
- Trata de hacer varios poemas de tachado con el mismo tema.

### QUESTIONS FOR DISCUSSION

- ¿Qué te pareció crear un poema usando las palabras de otro? ¿Cuáles fueron los retos?
- ¿Por qué escogiste esa página?
- ¿Qué tono o estado de ánimo tiene tu poema?
- ¿Cómo se ocurrió el tema de tu poema?
- ¿Cómo refleja tus sentimientos o experiencias el poema que creaste?

### CRÉDITO

- Inspiración para la actividad de: <https://www.scholastic.com/teachers/blog-posts/john-depasquale/blackout-poetry/>

# Frasco de sentimientos

## DESCRIPCIÓN DE 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 estas emociones. Este reto apoya el desarrollo de la autoconciencia, identificación de 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? Crea un gráfico de la frecuencia de tus diversas emociones.
  - ¿Hubo actividades o lugares específicos asociados con sentimientos específicos?
  - Haz un plan de lo que puedes hacer (o dejar de hacer) para asegurar que te sientas lo mejor que puedas.
- Habla sobre tus emociones con un compañero o adulto de confianza.
- Repasa los recursos bajo "Feelings & Emotions" aquí: <https://kidshealth.org/en/teens/your-mind>

# 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