

# Lista de útiles: Vida Saludable

## Guía de actividades para el verano

La Guía de actividades para el verano es un conjunto de actividades y recursos diseñados con el propósito de apoyar los programas que sirven a la juventud durante el verano para impartir programas a través de múltiples modalidades durante la pandemia del COVID-19. Las actividades que se incluyen en la Guía son fáciles de implementar con mínimo apoyo y con materiales fácilmente disponibles. Estos son los útiles que se necesitarán para completar las actividades en la Unidad 2. Las listas están organizadas por grupos de edad.

### ÚTILES PARA EDADES 5 A 9

- papel (blanco o de color)
- pluma o lápiz
- tijeras
- plumones (marcadores), lápices de color o crayones
- cinta adhesiva, pegamento o engrapadora
- 3 hojas de cartoncillo (papel construcción) o papel de color
- 2 botellas de bebidas, de plástico
- 2 cartones de leche vacíos
- una toalla o tapete
- cinta de enmascarar
- 3 huevos cocidos
- 3 recipientes para líquidos
- refresco
- vinagre
- agua
- smartphone u otro aparato para grabar
- tierra
- desechos de una de estas verduras: base del tallo de apio, el trozo de zanahoria con hojas o base de cabeza de lechuga

#### Impresos

- Serie de ejercicios
- Aliento dragónico
- Autorretrato
- Comer conscientemente

### ÚTILES PARA EDADES 10 A 12

- papel (blanco o de color)
- pluma o lápiz
- tijeras
- plumones (marcadores), lápices de color o crayones
- cinta adhesiva, pegamento o engrapadora
- 3 hojas de cartoncillo (papel construcción) o papel de color
- 2 botellas de bebidas, de plástico
- 2 cartones de leche vacíos
- una toalla o tapete
- cinta de enmascarar
- 3 huevos cocidos
- 3 recipientes para líquidos
- refresco
- vinagre
- agua
- smartphone u otro aparato para grabar
- tierra
- desechos de una de estas verduras: base del tallo de apio, el trozo de zanahoria con hojas o base de cabeza de lechuga

#### Impresos

- Serie de ejercicios
- Autorretrato
- Comer conscientemente

### ÚTILES PARA EDADES 13 A 15

- plumones (marcadores), lápices de color o crayones
- plumas o lápices
- tijeras
- papel blanco común y corriente o de color
- artículos de comida (que se encuentren ya en casa)
- 1 seguro, alfiler, tachuela o sujetador
- 1 sujetapapeles
- acceso a la internet

### ÚTILES PARA EDADES 16 A 18

- plumones (marcadores), lápices de color o crayones
- plumas o lápices
- papel blanco común y corriente o de color
- diario en blanco u hojas de papel
- artículos de comida (que se encuentren ya en casa)
- acceso a la internet