guía de actividades para el verano

Vida Saludable

edades
10–12

G-san
GEORGIA STATEWIDE AFTERSCHOOL NETWORK

50 STATE AFTERSCHOOL NETWORK

CAP
COLORADO AFTERSCHOOL PARTNERSHIP

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

Construye tu propio gimnasio

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad física, los niños construirán su propio gimnasio usando objetos cotidianos. Como parte de la unidad "Vida saludable", esta actividad ayudará a los niños a identificar nuevas maneras creativas para mantenerse activos. Esta actividad física apoya el desarrollo del alfabetismo físico y destrezas motoras, perseverancia y autorregulación.

MATERIALES

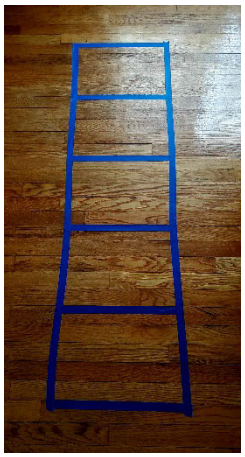
- 2 botellas de bebidas, de plástico (que puedas sujetar en cada mano)
- 1 cartón de leche vacío
- agua para llenar las botellas y el jarro
- una toalla o alfombra
- cinta de enmascarar, hilo o gis (si vas a hacer la actividad afuera)
- impreso de ejercicios

PASOS

- Hoy vas a construir to propio gimnasio que puedes usar para hacer ejercicio.
- Despeja una sección del piso en tu casa que puedas usar como tu gimnasio. O puedes hacer tu gimnasio afuera, si tienes espacio. El área debe ser del tamaño de una cama gemela.
- Llena de agua las 2 botellas de plástico y 1 cartón de leche. (Si el cartón de leche queda demasiado pesado, llénalo solo hasta la mitad.) Asegúrate que las tapas estén bien cerradas. Éstas van a ser tus pesas para hacerte fuerte.
- Extiende una toalla o alfombra. La vas a usar para los ejercicios de piso.
- Usa la cinta de enmascarar (o hilo o gis) para hacer la forma de una escalera sobre el piso. Mira el dibujo a la derecha. Lo vas a usar para saltar y para correr (esto se llama ejercicio de cardio, o sea ejercicio que eleva los latidos de tu corazón).
- Tu gimnasio tendrá 3 secciones: para pesas, para ejercicios de piso con la toalla, y la sección de cardio con tu escalera de cinta.
- En cuanto todo esté listo, usa tu gimnasio para hacer los ejercicios en la próxima página.

ADAPTACIONES

- Si se está facilitando por vía digital, crea y publique un video donde demuestre a los niños cómo crear y usar el equipo y cómo hacer los ejercicios.
- Si se imparte la actividad virtualmente, considere la posibilidad de hacer los ejercicios juntos en vivo, como un video de ejercicios en casa.



EXTENSIÓN

- Usen el gimnasio todos los días esta semana, intentando el "Reto de serie de ejercicios DIY (créalo tú mismo)"
- Piensen en nuevas maneras de usar el mismo equipo. ¿Qué otros ejercicios podrían hacer el mismo equipo?
- Incluyan más cosas en sus gimnasios. Hagan contenedores para lanzar pelotas, una riata, forma un avión (hopscotch) con cinta de enmascarar, etc.
- Si hay más niños en casa, usen juntos el gimnasio. Crean un circuito donde hagan los ejercicios en serie en cada estación.
- Continúenlo. Crean nuevas series de ejercicios cada semana que usen el mismo equipo.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué tal les fue con los ejercicios? ¿Qué ejercicio les costó más trabajo? ¿Cuál fue el más fácil?
- ¿Qué otros ejercicios podrían hacer con su gimnasio?
- ¿Cómo pueden cuidarse al hacer ejercicio (por ej., estirándose, hidratándose)?
- ¿Por qué es importante hacer estas cosas?

Serie de ejercicios

I**nstrucciones:** Usa tu nuevo gimnasio para hacer los siguientes ejercicios.

- ☐ **5 carreras de escalera.** Párate en un extremo de tu escalera de cinta de enmascarar. Corre por la escalera sin que tus pies toquen los escalones. Cuando llegues al otro lado, date la vuelta y corre de vuelta. Repítelo 5 veces.

- ☐ **3 saltos de escalera.** Párate en un extremo de tu escalera de cinta de enmascarar. Salta por la escalera con los pies juntos cayendo entre cada uno de los escalones. Sigue hasta el otro lado y luego salta de vuelta. Repítelo 3 veces.

- ☐ **20 abdominales.** Recuéstate sobre la toalla o alfombra con la espalda al piso. Dobla las rodillas, manteniendo los pies en el suelo. Cruza los brazos frente a tu pecho. Ahora haz 20 abdominales.

- ☐ **15 elevaciones de piernas**. En la misma posición, con la espalda al piso, estira las piernas para estrecharte completamente sobre el piso. Ahora, sin mover la parte superior de tu cuerpo, sube las dos piernas al aire al mismo tiempo. No dobles las rodillas. Álzalas hasta arriba y luego bájalas. Repítelo 15 veces.

- ☐ **15 flexiones con botellas de agau.** Toma las 2 botellas de plástico llenas de agua, 1 en cada mano. Sostenlas a cada lado. Luego, dobla los brazos manteniendo los codos a tu lado y levanta las botellas hasta los hombros. Baja los brazos y repítelo 15 veces.

- ☐ **15 elevaciones de brazos con botellas de agua.** Toma las dos botellas de agua, 1 en cada mano. Eleva los brazos frente a ti al mismo tiempo sin doblarlos, como superhéroe. Baja las manos y repite 15 veces.

- ☐ **15 presas con cartón de leche.** Toma el cartón de leche lleno de agua y sostenlo de lado contra tu pecho con las dos manos. Ahora eleva el cartón sobre tu cabeza enderezando los brazos. Mantén las dos manos en el cartón. Aguarda 3 segundos. Bájalo y repítelo 15 veces.

Reto de serie de ejercicios DIY (créalo tú mismo)

DESCRIPCIÓN DEL RETO

Este reto de actividad física parte de la actividad "Construye tu propio gimnasio" al retar a los niños a usar el equipo del gimnasio que crearon para hacer 10 series de ejercicios. Como parte de la unidad "Vida saludable", esta actividad apoya que los niños identifiquen nuevas maneras de mantenerse activos y formen un patrón de actividad física en su vida diaria. Esta actividad apoya el desarrollo del alfabetismo físico, destrezas motoras y perseverancia.

MATERIALES

- El equipo y gimnasio que creaste en la actividad "Construye tu propio gimnasio"

PASOS

- En este reto usarás el gimnasio que creaste en la actividad "Construye tu propio gimnasio" para hacer ejercicios por 10 días seguidos.
- Puedes usar la misma serie de ejercicios que hiciste en la actividad "Construye tu propio gimnasio" o puedes inventar nuevas series para cada día.
- Para cada día que hagas ejercicios, trata de usar las 3 secciones de tu gimnasio: la escalera de cinta (tu sección de cardio), tu sección de pesas con botellas, y tu toalla o alfombra (tu sección para ejercicios de piso).
- Comienza cada sesión de ejercicio estirándote y calentar los músculos. Aquí hay un video de calentamiento que te podrá ayudar: https://www.youtube.com/watch?v=RM4b-w66wpk No olvides de también estirarte al terminar los ejercicios.
- Asegúrate de beber bastante agua antes, durante y después de tus ejercicios.
- Haz ejercicios con tus amigos en línea o en casa con tus familiares. Comparte ideas de distintas maneras que usas tu gimnasio con tus amigos y tu familia.

ADAPTACIONES

- Si se imparte el reto virtualmente, cada niño podrá compartir ideas de las distintas maneras que usan su equipo. Luego pueden usar las ideas para crear distintas series de ejercicios.
- Si se imparte la actividad virtualmente, publique una nueva serie de ejercicios cada par de días para mantener el interés. Crea un video donde modela cada uno de los ejercicios en la serie.
- Crea un registro digital de ejercicios en la plataforma de su programa donde los niños puedan llevar la cuenta y compartir su progreso en el reto.
- Crea incentivos (como botellas de agua) para animar a los niños a completar el reto. Para niños que participan en casa, podría enviar pequeños premios a sus casas.

EXTENSIÓN

- Continúelo. Crea y comparta una nueva serie de ejercicios cada semana para los niños, que use el mismo equipo.
- Incentivice a los niños a seguir participando en ejercicios continuamente. Ofrezca un nuevo premio cada semana.
- Pida a los niños tomar turnos diseñando una serie de ejercicios y dirigiendo una sesión de entrenamiento con el grupo. Pueden hacer esto virtualmente, en persona, o publicar su serie digitalmente.

CRÉDITOS:

Imagen: Freepik.com

Gánale a los latidos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad, los niños aprenderán a competir contra el reloj para ver si pueden ganarle al paso que sus corazones hacen cada minuto. Como parte de la unidad “Vida saludable”, los niños participarán en un experimento práctico para aprender cuánta sangre bombea el músculo cardíaco. Esta actividad apoya el desarrollo de aptitudes de indagación, alfabetismo científico y aptitudes sanitarias.

MATERIALES

- 2 cubetas o vasijas grandes
- 1.3 galones de agua (21 tazas)
- taza de medir de ¼ taza
- un reloj o marcador de tiempo en un *smartphone*

PASOS

- El corazón es un músculo increíble. Cada día bombea **1,900 galones** de sangre por todo tu cuerpo. ¡Eso es 1.3 galones de sangre por tu cuerpo por minuto! Eso significa que cada latido de corazón está bombeando 2.4 onzas de sangre (alrededor de ¼ taza). Veamos si podemos movernos tan rápido como nuestro corazón.
- Pon una toalla (o sal afuera).
- Llena una cubeta o vasija de agua con un galón de agua (21 tazas).
- Pon una cubeta o vasija vacía junto a la que está llena de agua.
- Sujeta la taza de medir de ¼ taza en tu mano.
- Marca un minuto en tu reloj o un minutero.
- Trata de mover toda el agua de la cubeta o vasija a la vacía dentro de un minuto, usando la taza de medir.
- Inténtalo de nuevo. Ve si puedes mover más agua en tu segundo intento.

ADAPTACIONES

- Si se facilita la actividad virtualmente o en persona, tenga discusiones antes y después del experimento. Antes, pida a los niños que adivinen si creen que podrán mover toda el agua y si van a intentar alguna estrategia en particular.
- Después, pregunte a los niños lo que notaron y si pida a los niños compartir su creación con los demás. Si se hace en casa o con programación digital, pida a los niños tomar una foto de su autorretrato y subirla a la plataforma de su programa.

EXTENSIÓN

- Mira un video sobre cómo funciona el corazón aquí: https://www.youtube.com/watch?v=_eVG45_iF 9U
- Aprende a tomar tu pulso. La lección "El pulso de la vida" proporciona un paso a paso para enseñar a los jóvenes cómo tomar el pulso y les ayuda a aprender cómo y por qué su ritmo cardíaco cambia con ciertas actividades. Disponible aquí: https://www.smm.org/heart/lessons/lesson1.htm
- Tómate el pulso antes y después de esta actividad. Pruebe otras actividades que le aceleren el ritmo cardíaco y le tomen el pulso antes y después de cada actividad.

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?

Autorretrato dentro y fuera

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad artística de aprendizaje social y emocional (SEL), los niños dibujarán un autorretrato que muestra cómo se ven por fuera y quién son por dentro. Como parte de la unidad "Vida saludable", esta actividad ayudará a los niños a reflexionar sobre la manera en que sus pensamientos, sentimientos e intereses forman quiénes son. Esta actividad apoya el desarrollo de autoconciencia, creatividad y reflexión.

MATERIALES

- papel (del color que sea)
- lápiz
- plumones (marcadores), lápices de color o crayones
- impreso de autorretrato (opcional)

PASOS

- Escribe tu nombre en la parte superior del papel.
- Dibuja en el papel el contorno de tu cabeza en grande o usa el dibujo que se encuentra en el impreso del autorretrato.
- Traza una raya a lo largo del centro de la cara, de arriba a abajo.
- Decora el lado izquierdo de la cabeza cómo te ves de 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 por dentro. Esto demostrará cosas como tus hobbies, cosas que te importan, tus metas, tus esperanzas, tus sentimientos, etc.
- Incluye tanto color y detalle como quieras para completar tu autorretrato.
- Cuando lo termines, comparte tu autorretrato con el líder de tu programa y con tu grupo.

ADAPTACIONES

- Los niños pueden usar 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 con programación digital, pida a los niños tomar una foto de su autorretrato y subirla a la plataforma de su programa.

EXTENSIÓN

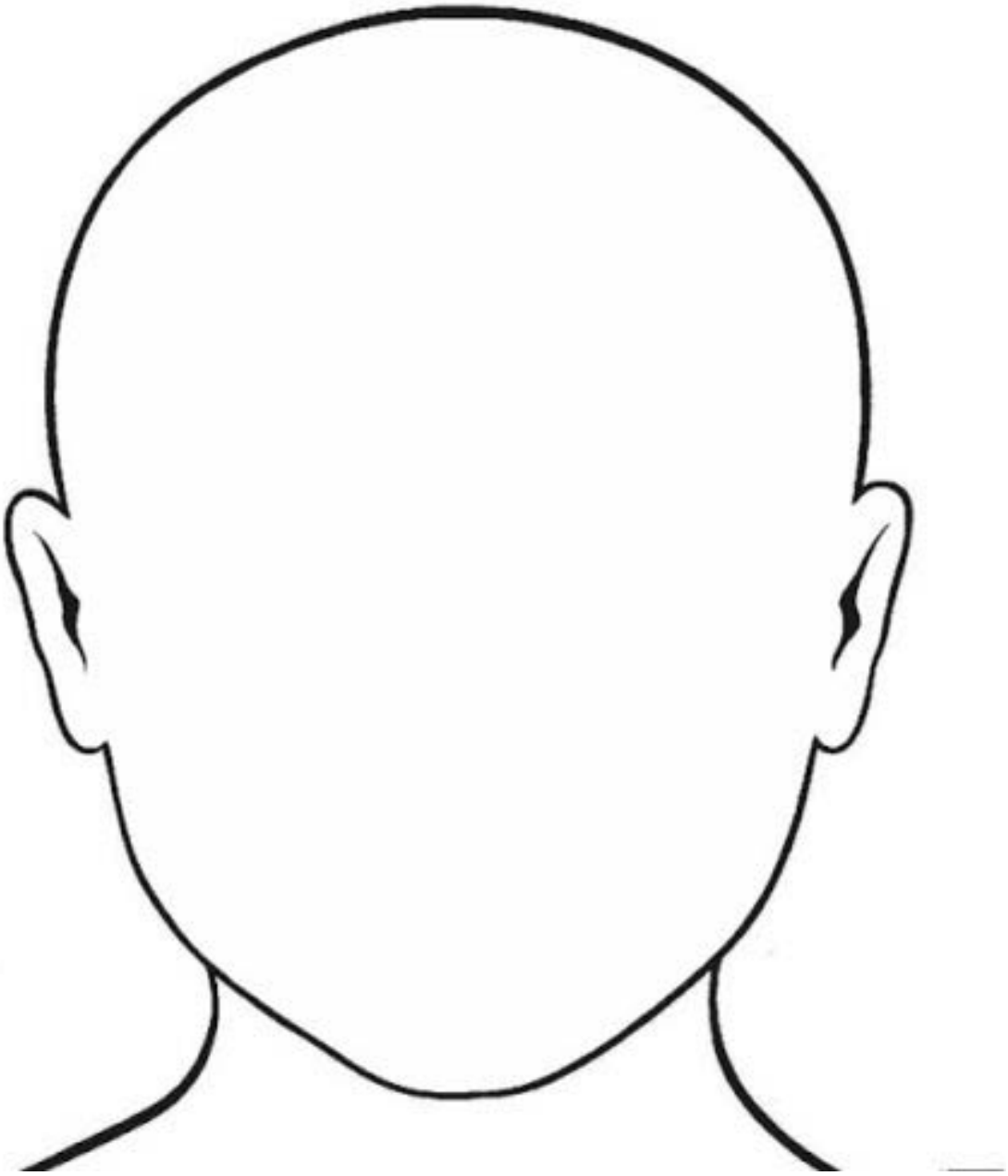
- Extiendan la actividad para dibujar su cuerpo entero usando la técnica de dentro y fuera. Para su cabeza, muestren lo que piensan. Para su corazón, muestren lo que sienten. Para sus manos, muestren lo que hacen de diversión. Para sus pies, muestren cómo se mantienen activos.

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?

Autorretrato

Instrucciones: Traza una raya a lo largo del centro de la cara, de arriba a abajo. Decora el lado izquierdo de la cabeza cómo te ves desde afuera. Decora el lado derecho de la cabeza con dibujos y palabras que demuestren cómo eres en tu interior.



Reto de cadena de gratitud

DESCRIPCIÓN DEL RETO

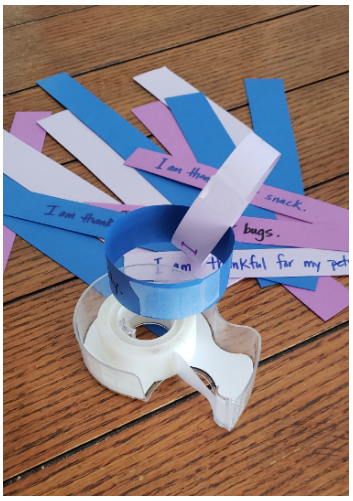
La expresión de sentimientos de gratitud ofrece muchos beneficios saludables para los niños, incluso reducir el estrés y aumentar el sentido de pertenencia. Como parte de la unidad "Vida saludable", esta actividad de aprendizaje social y emocional (SEL) está diseñada para ayudar a los niños a enfocarse en las cosas por las que están agradecidos y a formar el hábito de la gratitud. Esta actividad apoya el desarrollo de autoconciencia, conciencia social y autocontrol.

MATERIALES

- 4 hojas de cartoncillo (papel de construcción) o papel de color
- tijeras
- plumones (marcadores)
- cinta adhesiva, pegamento o engrapadora

PASOS

- La gratitud (se le llama también agradecimiento) es un sentimiento positivo. Significa que van bien las cosas en nuestra vida y que apreciamos lo que tenemos, como a las personas a quienes amamos, dónde vivir, qué comer, agua limpia, amigos, familia, hasta el hecho de tener acceso a una computadora.
- Recorta una hoja de papel en 4 tiras que sean suficientemente grandes para escribir.
- Toma 3 tiras. Guarda las tiras de papel restantes.
- Piensa en 3 cosas por las que estés agradecido:
    - Algo que te dé gusto
    - Alguien que te ayuda
    - Algo que te hace sonreír
    - Alguien a quien quieres
    - Algo con lo que no podrías vivir sin ello
- Escribe o dibuja una cosa que agradeces en cada tira de papel.
- Toma una de las tiras y forma un aro. Une las puntas con cinta adhesiva o pegamento.
- Toma una tira de tu papel y pásala a través del primer aro. Forma un aro y pega las dos puntas. (Mira la foto).
- Continúa hasta formar una cadena con 3 tiras de papel.
- Cada día esta semana, escribe una cosa por la que estés agradecido en cada tira de papel y añádela a tu cadena.
- Cuelga tu cadena para recordarte por lo que te sientes agradecido.



ADAPTACIONES

- Si se está facilitando virtualmente, pida a los niños compartir en voz alta algunas de las cosas que agradecen.
- Si se imparte en persona, pida a los niños identificar y compartir cosas que agradecen en sus compañeros. Asigne nombres o apareje a los niños para asegurarse de que cada uno sea reconocido.

EXTENSIÓN

- Incluya reconocimientos como parte del programa, donde los niños compartan una cosa que aprecian de la actividad del día o de alguien en el grupo.
- Crea un "árbol de generosidad", con las hojas del árbol de papel. Pida a los niños escribir en cada hoja una cosa que agradezcan.

CRÉDITOS: KiwiCo Corner's Gratitude Chain disponible en https://www.kiwico.com/diy/Holidays-and-Events/2/project/Gratitude-Chain-/2704

Dientes súper sanos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En este experimento los niños aprenderán cómo distintas sustancias afectan el esmalte dental. Como parte de la unidad "Vida saludable", esta actividad sanitaria y de STEM ayudará a los niños a comprender por qué es importante cepillarse los dientes y limpiarlos con hilo dental todos los días. Esta actividad apoya el desarrollo del alfabetismo sanitario y conductas que promueven la sanidad.

MATERIALES

- 3 huevos cocidos
- 3 recipientes para líquidos refresco
- vinagre
- agua

PASOS

- Cepillarte los dientes dos veces al día mantiene tus dientes y tus encías saludables.
- Las cáscaras de huevo son como la capa dura protectora que cubre nuestros dientes. Esto se llama esmalte. Las cáscaras, como nuestros dientes, pueden dañarse si no los mantenemos limpios. Hoy vamos a usar huevos para ver lo que pasa si no mantenemos nuestros dientes limpios.
- Llena 1 recipiente con refresco, 1 recipiente con vinagre y 1 recipiente con agua.
- Deposita 1 huevo cocido en cada recipiente.
- Si estás haciendo este experimento con tus compañeros, discutan lo que creen sucederá a cada uno de los huevos (esto se llama hipótesis).
- Inspecciona cada recipiente todos los días por varios días para ver lo que está pasando con cada huevo. Escribe, dibuja o discute con tus compañeros lo que notas cada día.
- Después de 3 o 5 días, saca los huevos de los recipientes.
- Mira lo que el refresco, el vinagre y el agua hicieron a cada huevo. ¿Qué sucedió? ¿Estuvo correcta tu hipótesis? ¿Por qué crees que fue así?
- Los huevos demuestran lo que pueden sucederle a los dientes si no los cepillamos y usamos hilo dental todos los días.

ADAPTACIONES

- Si se imparte la actividad por vía virtual, demuestre en vivo cómo disponer el experimento. Los niños pueden hacerlo usando sus propios materiales. Quienes no tengan los materiales pueden participar observando y participando en la discusión.

EXTENSIÓN

- Use este experimento para practicar los pasos de metodología científica. Para un formato acerca de cómo usar metodología científica, haga clic aquí: https://www.montgomeryschoolsmd.org/uploadedFiles /schools/waysidees/news/experiment_formrevised.pdf
- Crea diarios o registros donde los niños puedan incluir sus observaciones de los huevos cada día.
- Tenga conversaciones de seguimiento sobre el cuidado de sus dientes. Invite a un dentista a participar virtualmente o a una sesión presencial.
- Crea una historieta (comic book) sobre cómo cuidar sus dientes.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué piensan le pasará al huevo que está en el refresco? ¿Y al que está en el vinagre? ¿Y al huevo en el agua?
- ¿Qué le pasó al huevo en el refresco? ¿Al huevo en el vinagre? ¿Y al huevo en el agua?
- ¿Cómo podemos prevenir daño a nuestros dientes, como sucedió con los huevos?
- ¿Qué cambios podrían hacer para cuidar sus dientes?

CRÉDITOS: Health Powered Kids' Smile Bright! Tooth Care disponible en https://healthpoweredkids.org/lessons/why-should-you-brush-your-teeth

Hortaliza de desechos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En este experimento los niños aprenderán cómo distintas sustancias afectan el esmalte dental. Como parte de la unidad "Vida saludable", esta actividad sanitaria y de STEM ayudará a los niños a comprender por qué es importante cepillarse los dientes y limpiarlos con hilo dental todos los días. Esta actividad apoya el desarrollo del alfabetismo sanitario y conductas que promueven la sanidad.

MATERIALES

- un cartón de leche, una lata, un frasco o algún otro recipiente de vidrio o de plástico
- tijeras
- tierra
- una de las siguientes partes de verdura:
  - la base de un tallo de apio
  - el trozo de la zanahoria con las hojas
  - la base de una cabeza de lechuga

PASOS

- Recorta la parte superior del cartón de leche o recuéstalo de lado y córtalo a la mitad para hacer una jardinera o saca otro recipiente (ver la foto).
- Si estás usando la base de un apio, la parte de la zanahoria con hojas o la base de una lechuga, colócalo en el cartón y llena la base de agua.
- Pon el cartón o recipiente cerca de una venta o en un lugar soleado.
- Cambia el agua cada tercer día.
- Mantente atento a cuando empiecen a salir las raíces (la parte de la planta que crece debajo de la planta) aproximadamente de 5 a 7 días.
- Una vez que salgan las raíces, vacía el agua y llena el cartón a ¾ con tierra.
- Ahora pon el apio, la zanahoria o lechuga en la tierra.
- Añade más tierra por encima, asegurándote de que las hojas queden por encima de la tierra.
- Pon el cartón afuera o cerca de una ventana soleada.
- Dales un poco de agua a tus planta (como ½ taza) cuando se sienta seca la tierra.
- ¡Espera a que tus plantas broten (que empiecen a crecer)!

ADAPTACIONES

- Si se está facilitando la actividad virtualmente, pida a los niños asistir a la sesión con todos sus materiales para que los pueda guiar a cada paso.
- Si se imparte por vía digital, publique un video donde demuestra los pasos para que los niños los sigan.

EXTENSIÓN

- Si es posible, muevan sus plantas a un lugar soleado al aire libre para que crezcan mejor una vez que broten.
- Traten de cultivar distintas plantas en distintos sitios. Pongan una planta afuera y otra cerca de una ventana, en el interior. ¿Cuál crece mejor? ¿Qué pasa si ponen una planta en un sitio oscuro?
- Sigan manteniendo el cultivo. Añadan más plantas de desechos cada par de semanas, como semillas de jitomates o semillas de pimentones. Para una lista de comida que se puede cultivar de desechos, consulten aquí: https://foodrevolution.org/blog/reduce-food-waste-regrow-from-scraps/

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Te gusta comer verduras? ¿Que tipos?
- ¿Qué notaste sobre tu planta en el agua? ¿Qué viste?
- ¿Qué crees que pasará cuando lo pongas en el suelo?
- ¿Has estado observando tu planta en el suelo? ¿Has observado algún cambio?

CRÉDITOS: Action for Healthy Kids' Kitchen Scrap Gardening disponible en https://www.actionforhealthykids.org/activity/kitchen-scrap-gardening/

Ataque de antojos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad, los niños confeccionarán un bocadillo creativo saludable. Como parte de la unidad "Vida saludable", esta actividad nutricional está diseñada para ayudar a los niños a identificar y experimentar con combinar comidas saludables. Esta actividad apoya el desarrollo de razonamiento creativo, solución de problemas y alfabetismo nutricional.

MATERIALES

Nota a los programas: Esta actividad requiere acceso a comida. Considere enviar comida a casa para asegurar que todos los niños puedan participar.

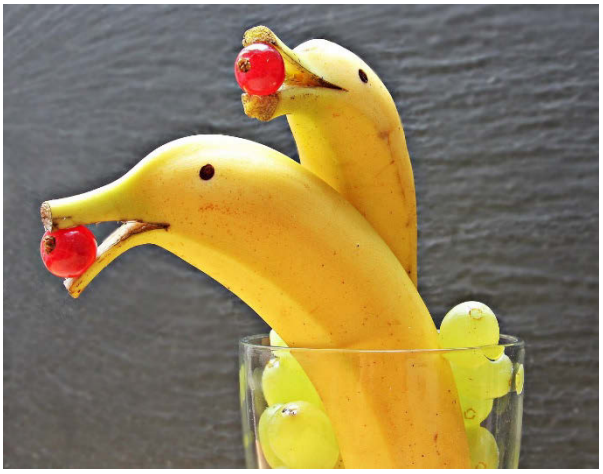
- cualquier tipo de comida que no requiera cocinarse
- un plato

PASOS

- Tú sabes mucho acerca de comidas saludables. Por ejemplo, sabes que las frutas y verduras son buenas para ti y que demasiados dulces, como galletas y golosinas, no son saludables para ti. Hoy vas a crear un bocadillo saludable que nadie ha probado antes.
- Saca alguna comida que quieras añadir a tu bocadillo saludable. Puedes escoger usar solo un tipo de comida o puedes incluir distintos tipos de comida.
- Crea un bocadillo saludable que jamás se haya creado. Puedes crear tu nuevo bocadillo así:
    - Junta comida que normalmente no va junta (mantequilla de cacahuate y zanahoria en una saladita)
    - Dale un nuevo giro a una comida vieja (un plátano aplanado y congelado en un plato hondo con una cuchara)
    - Pon tu comida en un plato de manera distinta (un trozo de queso sobre una saladita con una carita feliz)
- Una vez que creas tu nuevo bocadillo saludable, dale un nombre creativo (banana-fán)
- Si puedes, tómale una foto a tu bocadillo.
- Por último, prueba tu nuevo bocadillo. ¿Está delicioso?

ADAPTACIONES

- Si se está facilitando en persona, ofrezca una variedad de comidas saludables de donde puedan escoger los niños para crear sus bocadillos. Los niños pueden "ir de compras" para sus comidas de una mesa al frente del salón. También puede pedir a los niños que trabajen en pares o en pequeños grupos.
- Si se imparte la actividad por vía digital, pida a los niños subir una foto y el nombre de su bocadillo a la plataforma de su programa.



EXTENSIÓN

- Consulte la actividad "Pequeños empresarios" donde los niños crearán discursos de ventas para tratar de convencer a los demás a invertir en sus nuevos bocadillos.
- Pida a los niños diseñar un menú para un café, donde dibujen 3 o 4 de los bocadillos saludables, nombren el café y decoren la portada del menú.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué nuevo bocadillo crearon?
- ¿Qué ingredientes usaron?
- ¿Qué nombre le dieron?
- ¿Lo probaron? ¿Qué tal les supo? ¿Les sorprendió el sabor?
- ¿Les gustaría a sus amigos o a sus compañeros? ¿Por qué sí o no?
- ¿Qué son algunos de los bocadillos saludables que les gustaría probar?

Pequeños empresarios

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad, los niños aprenderán a formular un discurso de ventas donde tratarán de convencer a los demás a invertir en su idea para un nuevo bocadillo saludable. Como parte de la unidad "Vida saludable", esta actividad empresarial y nutricional puede implementarse como continuación de la actividad "Ataque de antojos" o puede impartirse independientemente. Esta actividad apoya el desarrollo del alfabetismo nutricional, razonamiento creativo y oratoria.

MATERIALES

- Use la idea del bocadillo saludable que crearon los niños en la actividad "Ataque de antojos" o dibujos de una idea de un bocadillo saludable (ver la actividad "Ataque de antojos").

PASOS

- Hoy vas a formular un discurso de ventas de 60 segundos (una presentación corta) para convencer a los demás a invertir (darte dinero) en tu idea de un bocadillo.
  Si ya creaste un bocadillo saludable en la actividad "Ataque de antojos", vas a crear un discurso de ventas para ese bocadillo.
- Si no hicieron esa actividad, primero tienes que pensar en una idea para un nuevo bocadillo saludable. Haz un dibujo del bocadillo usando papel y plumones (marcadores). Luego, dale un nombre creativo a tu bocadillo.
- Aquí hay unos pasos para formular tu discurso:
  1. Habla acerca de tu bocadillo. (Cómo se llama y de qué está hecho.)
  2. Cuenta qué tiene de especial tu bocadillo (¿es más delicioso? ¿fácil de comer?)
  3. Di para quién es el bocadillo. (¿Es para personas mayores? ¿para niños?)
  4. Di cuánto va a costar el bocadillo.
- Para un ejemplo en video de niños dando discursos sobre sus invenciones, mira aquí: https://www.youtube.com/watch?v=_XKXe41X-Pc
- Si tu programa es en línea o en persona, presenta tu discurso a tu grupo. Si tu programa no se reúne en línea, preséntalo a algún miembro de tu familia.

ADAPTACIONES

- Si se imparte la actividad en persona, puede pedir a los niños que trabajen en pares o en pequeños grupos. Los equipos pueden presentar sus discursos para el grupo entero.
- Si se presenta el reto virtualmente, dé a los niños tiempo para trabajar en sus discursos por su propia cuenta y tenga una sesión más tarde para que los niños presenten sus discursos en vivo.

EXTENSIÓN

- Pida a los niños crear un anuncio o comercial para su bocadillo saludable.
- Pida a los niños crear otros inventos para hacer discursos de ventas.
- Para un currículo empresarial gratuito para grados 1 a 12 con montones de actividades, consulte aquí: https://venturelab.org/curriculum/

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo les fue al presentar su discurso?
- ¿Qué les gusto de la experiencia?
- ¿Qué les costó trabajo?
- ¿Qué tal fue presentar su discurso en frente de los demás?

Comer conscientemente

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad, los niños aprenderán a formular un discurso de ventas donde tratarán de convencer a los demás a invertir en su idea para un nuevo bocadillo saludable. Como parte de la unidad "Vida saludable", esta actividad empresarial y nutricional puede implementarse como continuación de la actividad "Ataque de antojos" o puede impartirse independientemente. Esta actividad apoya el desarrollo del alfabetismo nutricional, razonamiento creativo y oratoria.

MATERIALES

Nota a los programas: Esta actividad requiere acceso a comida. Considere enviar comida a casa para asegurar que todos los niños puedan participar.

- Puedes usar alimentos de una comida o un bocadillo, o, saca alguna comida.
- impreso de comer conscientemente o una hoja de papel en blanco
- plumones (marcadores), crayones o lápices de color

PASOS

- Hoy vas a tratar de comer conscientemente. Comer conscientemente significa ir con más calma y fijarte en tus pensamientos y tus 5 sentidos al comer.
- Practicar comer conscientemente ayuda a crear una relación saludable con la comida que te ayuda a saber cuándo tienes hambre o estás lleno y te ayuda a realmente disfrutar tus comidas y bocadillos.
- Puedes hacer esta actividad a la hora de tu próxima comida o antojo, o puedes sacar alguna comida y probarlo ahora.
- Dispón la comida y toma unos pequeños bocados, uno a la vez.
- Para cada bocado que tomes, fíjate en cada uno de tus 5 sentidos: vista, sensación, oído, olfato y sabor.
- Conforme tomas pequeños "bocados conscientes" usa el impreso de comer conscientemente para identificar cada uno de tus 5 sentidos.
- Anota y dibuja tus respuestas a cada una de las preguntas en el impreso.

ADAPTACIONES

- Si se imparte la actividad virtualmente, pida a los niños traer un bocadillo o una comida a la sesión de su reunión. Todos pueden comer su bocadillo a la vez y realizar la actividad en vivo. Pida a los niños hablar sobre sus 5 sentidos mientras comen sus alimentos, en lugar de completar el impreso.

EXTENSIÓN

- Haga el comer conscientemente parte de su programación regular en horas de comer. Pida a los niños que hablen, escriban o dibujan sus 5 sentidos a estas horas.
- Create food journals and have youth practice mindful eating for one meal a day. You can use food journals to track and encourage other behaviors too, like water intake, fruit and veggie consumption, and eating without distractions (like TV or phones).

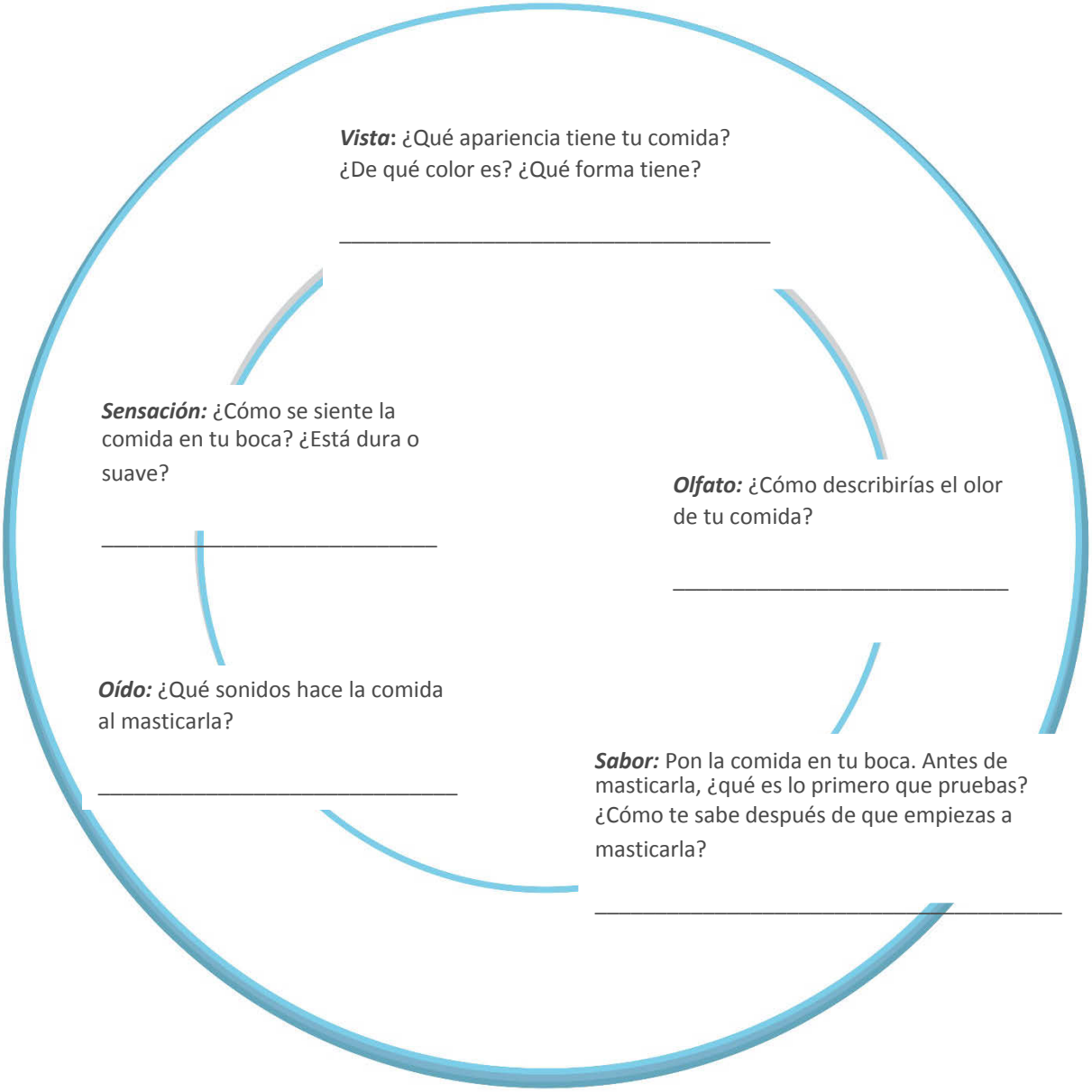
PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo les fue al desacelerarse y practicar comer conscientemente?
- ¿De qué manera fue diferente a como comen normalmente sus bocadillos y sus comidas?
- ¿Qué cosas notaron al comer?
- ¿Cómo les puede beneficiar desacelerarse y poner atención a sus 5 sentidos al comer?

CRÉDITOS: Action for Healthy Kids' Mindful Eating disponible en https://www.actionforhealthykids.org/activity/mindful-eating/

Comer conscientemente

Instrucciones: Toma pequeños bocados de tu comida. Mastica con calma. Para cada bocado, pon atención a cada uno de tus 5 sentidos: vista, sensación, oído, olfato y sabor. Escribe y dibuja tu respuesta a cada una de las preguntas abajo:



***Vista*:** ¿Qué apariencia tiene tu comida? ¿De qué color es? ¿Qué forma tiene?

_____

Sensación: ¿Cómo se siente la comida en tu boca? ¿Está dura o suave?

_____

Olfato: ¿Cómo describirías el olor de tu comida?

_____

Oído: ¿Qué sonidos hace la comida al masticarla?

_____

Sabor: Pon la comida en tu boca. Antes de masticarla, ¿qué es lo primero que pruebas? ¿Cómo te sabe después de que empiezas a masticarla?

_____

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