

ACTIVIDADES SEMANALES DE APRENDIZAJE: LECTURA Y ESCRITURA DE NIVEL K-1



Lunes

LECTURA

Lee un libro de tu elección o escucha a Jude Law leer [The Three Hedgehogs](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Resume la historia que acabas de leer con un adulto. Trabaja en contar solo las partes más importantes y luego escribe sobre eso.

ALFABETIZACIÓN

A es de abecedario...
Crea un libro de imágenes del abecedario.

Martes

LECTURA

Lee un libro de tu elección o escucha a Leona Lewis leer [Rock'n' Roll Soul](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Comienzo de la historia: *un día desperté y descubrí...*

ALFABETIZACIÓN

T es de trabalenguas...
Túrnense para decir esta frase lo más rápido que puedan: Pancha plancha con ocho planchas con cuantas planchas plancha Pancha?

Miércoles

LECTURA

Lee un libro de tu elección o escucha a Alex Aiono cantar el cuento [Is Your Mama a Llama?](#) (cuento en inglés)
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Elige un personaje del libro que acabas de leer. ¿Cómo describirías al personaje?

ALFABETIZACIÓN

H es de héroe... Haz que cada persona de tu familia hable de su personaje favorito.

Jueves

LECTURA

Lee un libro de tu elección o escucha a Jake Gyllenhaal leer [Where Do Balloons Go?](#) (libro en inglés)
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Describe el escenario de la historia que acabas de leer. Utiliza al menos 10 adjetivos en la descripción.

ALFABETIZACIÓN

M es de memorizar...
¿Puedes memorizar tu dirección y número de teléfono?

Viernes

LECTURA

Lee un libro de tu elección o escucha a Katie Couric leer [The Brand New Kid](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Comienzo de la historia: *en una tierra lejana vivía...*

ALFABETIZACIÓN

E es de escuela... Haz una lista de cosas que desees hacer cuando regreses a la escuela.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANALES: MATEMÁTICAS Y MÁS DE NIVEL K-1



Lunes

MATEMÁTICAS

Juegos de matemáticas.

Jueguen a 2 a 3 juegos de matemáticas [que correspondan al](#) grado en el que está su hijo.

O cocina algo con la supervisión de un adulto. Hablen sobre cómo medir cada ingrediente. ¿Cuánto de cada ingrediente se necesita para la receta? ¡Termina el día disfrutando y compartiendo la deliciosa receta!

Martes

CIENCIA

Fabrica tu propia cocina solar.

Materiales: una caja de cartón, papel de aluminio

Instrucciones: construye una cocina solar con tu caja y papel de aluminio. Ponla a prueba colocándola afuera cuando hay sol y pon tu merienda favorita adentro, como "s'mores", una minipizza o un perrito caliente. ¿Funcionó tu diseño? ¿Pusiste el papel en el exterior o en el interior de la caja? ¿Qué podrías cambiar y hacer de manera diferente la próxima vez?

Miércoles

MATEMÁTICAS

Juegos de matemáticas.

Jueguen a 2 a 3 juegos de matemáticas [que correspondan al](#) grado en el que está su hijo.

O dibuja una forma. Dibuja una línea en el medio de la forma. ¿Es igual en ambos lados? Haz lo mismo con otras formas y dibujos. ¿Qué ves? ¿Esto se llama simetría!

Jueves

CIENCIA

Explosión de un volcán.

Materiales: botella de gaseosa vacía, vinagre, bicarbonato de sodio, colorante de alimentos (opcional)

Instrucciones: este experimento puede ensuciar, así que hazlo afuera o en un espacio que puedas limpiar fácilmente. En la botella de gaseosa vacía, agrega un poco de bicarbonato de sodio. ¡Luego vierte el vinagre y retrocede rápidamente! ¡Mira como explota! Para divertirte aún más, crea una escultura de volcán de papel maché alrededor de la botella.

Jueves

MATEMÁTICAS

Juegos de matemáticas.

Jueguen a 2 a 3 juegos de matemáticas [que correspondan al](#) grado en el que está su hijo.

¡O juega a las matemáticas con una pelota de playa! Inflen una pelota de playa y escriban algunos problemas de suma y resta alrededor de la pelota de playa. Tírense la pelota el uno al otro. Deberán resolver el problema que se encuentre más cerca de su pulgar derecho.

ACTIVIDADES SEMANALES DE APRENDIZAJE: MOVIMIENTO Y FAMILIA DE NIVEL K-1



Lunes

Lanzamiento de esponja empapada.

Usa esponjas húmedas para practicar el lanzamiento.

Lanza esponjas a un objetivo grande, como un edificio o una puerta de garaje.

Martes

Caminata en tres patas.

Haz una caminata en tres patas con un miembro de tu familia. Párense uno al lado del otro, con la parte interna de las piernas tocándose: estas dos piernas deben moverse juntas como si fueran una sola pierna.

Miércoles

Diversión con el voleibol.

Practica tus habilidades de voleibol. Busca un globo e intenta mantenerlo en el aire. ¡Intenta jugar al voleibol con el globo al golpearlo con distintas partes del cuerpo, como la cabeza, el antebrazo y la rodilla!

Jueves

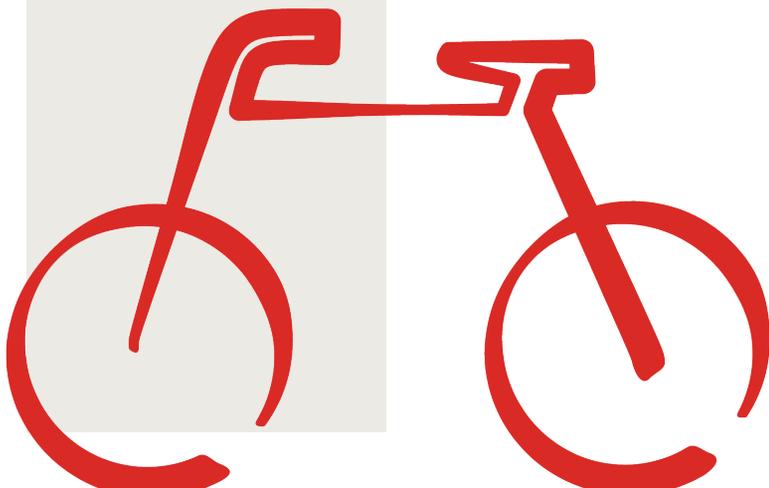
Nociones del movimiento.

Digan tres movimientos diferentes a medida que su pareja los hace, como tocarse la nariz, dar vueltas y saltar alto. Túrnense para ser el líder.

Viernes

Moverse en direcciones distintas.

Practica moverte en diferentes direcciones: hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados, hacia arriba y hacia abajo



FAMILIA

Comunicación, compasión y conexión. Tómense tiempo para comunicarse con otros acerca de lo que extrañan o lo que pueden haber perdido. Recuérdense mutuamente que está bien tener ciertos sentimientos cuando están pasando por un duelo. Piensen cómo pueden honrar a la persona que perdieron o cómo pueden crear una nueva tradición o evento para compensar la pérdida de algo. Después, ¡hagan algo divertido todos juntos! Si el día está lindo, empaquen almuerzos, cojan una manta y hagan un picnic al aire libre. ¡O extiendan la manta en el suelo de la sala de estar para darse un gusto!

ACTIVIDADES SEMANALES DE APRENDIZAJE: NIVEL K-1



RINCÓN DE PADRES Y CUIDADORES

Hemos pasado por varias emociones que afectan nuestro bienestar y estrés, y hemos abarcado algunos mecanismos de enfrentamiento. Sin embargo, hay una emoción que aún no hemos abordado: el dolor. Nuestras vidas han cambiado, y todos hemos sido afectados por uno o más de los siguientes: la pérdida de un horario, un trabajo, vínculos sociales, sensación de seguridad y seres queridos. Hemos perdido, en cierto modo, la capacidad de ir a los lugares y participar en las actividades que solíamos hacer en nuestra vida cotidiana. Estas últimas semanas nos han dejado a todos luchando con pérdidas, grandes o pequeñas, explícitas o menos obvias. Lo que una vez considerábamos algo sólido y seguro, ya no es confiable en este momento. Todas estas pérdidas nos producen dolor. Ya sea que lo sepamos o no, estamos transitando por el camino de la ira, la tristeza, la impotencia y la negación, todos los síntomas del dolor.

¿Qué hacemos con el dolor? Bueno, definitivamente es normal sentir dolor, y la mayoría de nosotros ha sentido dolor alguna vez. Sin embargo, nosotros, junto con nuestros hijos, debemos transitar este momento. Debemos hacer el duelo. Tenemos que reconocer lo que hemos perdido, y ser conscientes de ello en nosotros mismos y en los demás. Lo que hemos perdido no es insignificante, y no debemos sentirnos avergonzados por hacer el duelo. Ser conscientes del dolor nos permite sanar y crear nuevos métodos para seguir adelante. Podemos hacerle honor al dolor: comunicar nuestra pérdida a alguien, intercambiar historias, crear y expresar. Por ejemplo, la terapia artística es una excelente opción para nosotros como adultos y para nuestros hijos para poder procesar y aceptar una pérdida. La atención plena, sentarse en silencio y meditar, y buscar motivos para agradecer y alegrarnos también son formas de lidiar con el dolor. En un artículo de la NPR, la capellana interreligiosa y asesora en casos de trauma Terri Daniel explica que: “El dolor no es un problema que tenemos que resolver. Está presente en la psiquis, esperando, observando”.

El dolor es un proceso y no tiene que durar para siempre. Lo mejor es prestarle atención y seguir avanzando, y buscar el bien para nosotros mismos. **¡Recuerden, estamos juntos en esto!**