

EL CORONAVIRUS Y LOS NIÑOS: RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

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



Lunes

LECTURA

Elige un libro para leer o escucha a Drew Barrymore leer [Goldie & The Three Bears](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Escribe sobre un día en que realizaste a una aventura.

Martes

LECTURA

Elige un libro para leer o escucha a Mr. V leer un libro que escribió llamado [A Bowtie for Me](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

¿Cuál es tu mayor talento?

Miércoles

LECTURA

Elige un libro para leer o escucha a Curtis Granderson leer [All Aboard the Midnight Train](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Finge que dormiste una siesta y despertaste siendo un superhéroe. Escribe sobre tu nueva vida.

Jueves

LECTURA

Elige un libro para leer o escucha a Miss Diana leer [Little Chickies](#) en inglés y español.
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

¿Prefieres ser un niño o un adulto? ¿Por qué?

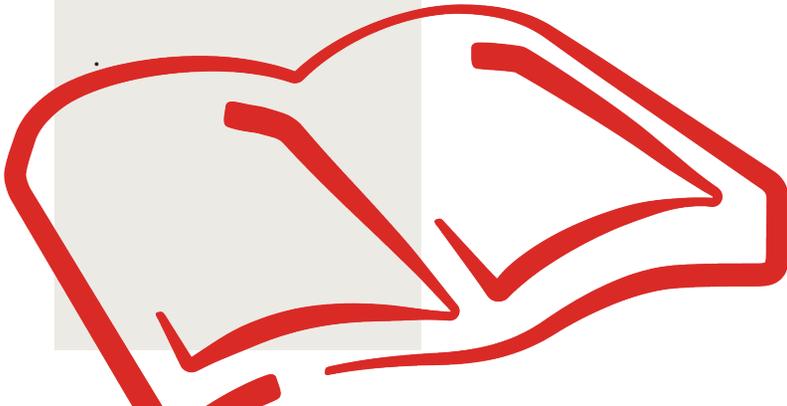
Viernes

LECTURA

Elige un libro para leer o escucha a Robin Roberts leer [Cosmo's Great Adventures](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Escribe sobre cómo prepararse a la mañana e incluye todos los pasos.



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



Lunes

MATEMÁTICAS

Juegos de matemáticas

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

¡Llega a 10 y ve a pescar! Se necesitan 2 jugadores y un mazo de cartas. Retira todas las cartas de figuras y los 10. ¿Cuántos conjuntos de 10 puedes hacer? En tu turno pide una carta que equivaldrá a 10 cuando se una con una carta que tengas en la mano. Por ejemplo, si tienes un 2, pide un 8.

Martes

CIENCIA

Fabricar canastas.

Materiales: plato de papel, tijeras y papel.

Instrucciones: usa solo un plato de papel y un pedazo de papel para fabricar una canasta. Esto requiere planificación y corte cuidadoso. Intenta minimizar las costuras para que no haya lugares para que tus objetos se “filtren.” Prueba con canicas, juguetes pequeños o bloques. ¿Se rompe o puede sostener los objetos?

Miércoles

MATEMÁTICAS

Juegos de matemáticas

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

¡Talento para las matemáticas! Juegan a Vinchas de matemáticas. Se necesitan 3 jugadores y un mazo de cartas sin las cartas de figuras. Dos jugadores sacan una carta y, sin mirar, la colocan boca arriba en su frente. El jugador 3 dirá el valor de la suma de las dos cartas. El primer jugador que adivine correctamente su número de carta gana la ronda.

Jueves

ARTE

Intenta algunos de los juegos de respiración, atención y de alivio de estrés en la aplicación gratuita [Breathe, Think, Do with Sesame](#) (Respira, piensa, actúa con Sésamo). ¿Puedes respirar profundamente y calmarte con Mando?

¡Respiraciones deliciosas! Coloca las manos delante de ti. Finge que estás sosteniendo una taza de sopa o chocolate caliente. Luego, respira a través de la nariz y “huele” la sopa o chocolate caliente. Luego, respira por la boca para enfriarlo. Repítelo 7 veces. ¿Cómo te sientes? ¿Tu corazón se siente más tranquilo?

Jueves

CIENCIA

Fabrica un congelador.

Los congeladores están diseñados para mantener los artículos fríos. Toma 2 cuencos o recipientes. En cada recipiente coloca una taza con un trozo de hielo adentro. Deja un contenedor tal y como está. Con el otro recipiente, coloca objetos alrededor de la taza de hielo ayudara que los objetos permanezcan fríos más tiempo. Puede probar con bolas de algodón o servilletas, etc. ¿Cuál crees que impedirá que el hielo se derrita más tiempo? Dile a alguien por qué crees que esto funcionará mejor para mantener el hielo frío.

EL CORONAVIRUS Y LOS NIÑOS: RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

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



Lunes

Estiramiento de formas. Estira tu cuerpo en todas formas y direcciones diferentes. Intenta mantener cada posición hasta que cuentes hasta 10.

Martes

Platos voladores. Usa platos de papel y ve hasta dónde puedes hacer que vuelen.

Miércoles

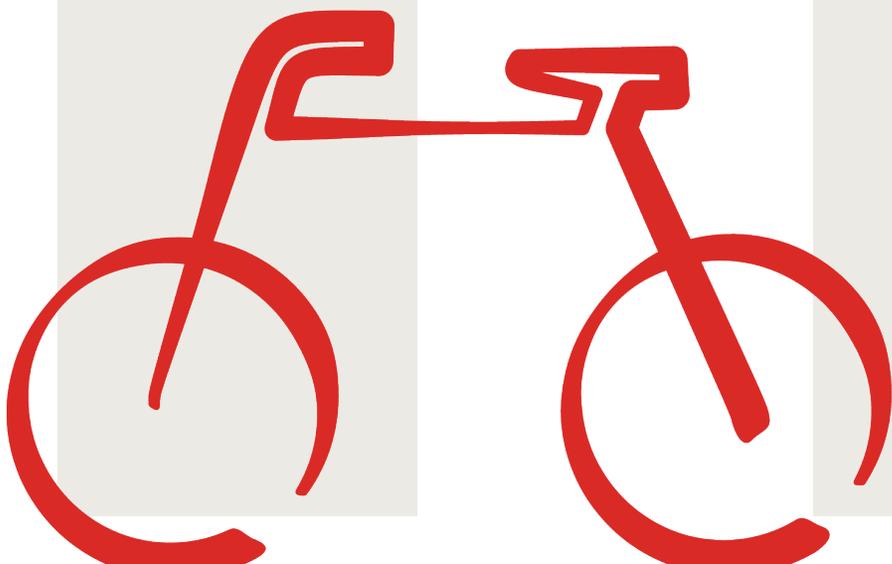
Yoga de animales. Haz poses asimulando tus animales favoritos. Haz cada pose mientras te relajas y respiras.

Jueves

Pateemos. Juega al Golf con patadas. Elige un objetivo, túrnense para patear hasta que alcancen el objetivo y luego elige un nuevo objetivo.

Viernes

Caminata arco iris. Haz un paseo de color. Encuentra todos los colores del arco iris. Haz cinco grandes saltos por cada color que encuentres.



ACTIVIDADES SEMANALES DE APRENDIZAJE: NIVEL K-1



RINCÓN DE PADRES Y CUIDADORES: EL CUIDADO PERSONAL ES FUNDAMENTAL

El mensaje de esta semana lo representa la letra A, A de Ansiedad. Ya sea que estemos esperando a nuestro primer hijo o que ya estemos cuidando a cuatro niños en casa, sabemos que sentimos ansiedad de vez en cuando... tal vez incluso a menudo o todo el tiempo. La ansiedad surge de lo “desconocido,” o cuando nos enfrentamos a la incertidumbre o sentimos que no tenemos el control. La pandemia del coronavirus (COVID-19) ha destacado cuántas cosas están fuera de nuestro control, e incluso es desconocido para los expertos. Entonces, ¿qué hacemos? Lo que podemos hacer es aceptar que hay cosas que podemos cambiar y cosas que no. Podemos aceptar la incertidumbre en nuestras vidas. Cuando lo hacemos, podemos controlar nuestra ansiedad. Está bien tener ansiedad, es una emoción normal como todas las demás.

Podemos animar a nuestros hijos a normalizar la ansiedad y a entender que, a veces, no tenemos el nivel de certeza o confianza que esperamos. Cuando tomamos más posesión de nuestra ansiedad, podemos disminuir el estrés en nuestro cuerpo, que es fundamental para los padres que esperan un hijo e incluso para los padres con hijos mayores. No tenemos que esperar para ayudarnos a nosotros mismos. Kaitlin Soulé de la [Asociación de Ansiedad y Depresión de América](#) escribe: “Si esperamos que las cosas ‘mejoren,’ o esperamos a la circunstancia perfecta para trabajar en nuestra salud mental, emocional, física o espiritual, podríamos perdernos la oportunidad.” Lo que es seguro es que puede ayudarse a sí mismo ahora, y puede buscar el apoyo de otros. **¡Recuerden, estamos todos juntos en esto!**

¡Mayo es el Mes nacional de concienciación de la salud mental! Esta semana destacamos la [Asociación de Ansiedad y Depresión de América](#) (Anxiety and Depression Association of America, ADAA). La ADAA tiene recursos para encontrar ayuda, como ayuda psicológica a distancia o [ayuda de un terapeuta a través del teléfono](#), exámenes e información sobre autocuidado y antiestrés debido al COVID-19.

FAMILIA

Apoyo con un toque humorístico. ¿Necesitan apoyo, pero también un toque humorístico? Consideren escuchar el podcast [Parent Trapped](#) (podcast en inglés). Muestra historias del mundo real sobre cómo manejar el trabajo, la educación en casa de los niños y actividades familiares divertidas.

Respiren, piensen y actúen. Jueguen a algunos de los juegos de respiración, atención y de alivio del estrés con los niños en la aplicación gratuita [Breathe, Think, Do with Sesame](#) (Respira, piensa, actúa con Sésamo). Además, escuchen [mensajes divertidos de Grover de Plaza Sésamo](#) para ayudar a adaptarse a la vida durante la COVID-19.