

guía de actividades para el verano

Vida Saludable

edades
13-15



GEORGIA STATEWIDE AFTERSCHOOL NETWORK



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>

Autorretrato dentro y fuera

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

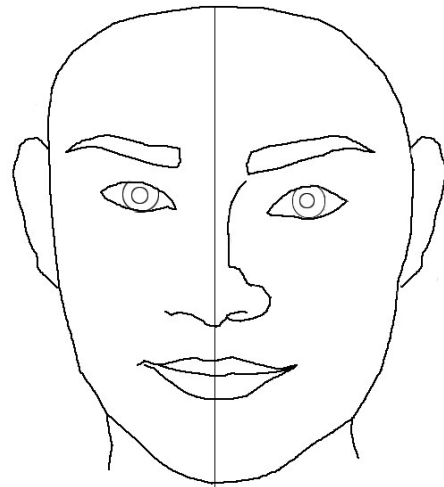
En esta actividad de arte de aprendizaje social y emocional (SEL), los jóvenes dibujarán un autorretrato que refleja cómo se ven por fuera y quién son por dentro. Como parte de la unidad “Vida saludable”, esta actividad ayudará a los adolescentes a reflexionar sobre quiénes son y el valor que traen al mundo. Esta actividad apoya el desarrollo de autoconciencia, creatividad y reflexión.

MATERIALES

- papel (blanco o de color)
- lápiz
- plumones (marcadores), lápices de color o crayones

PASOS

- Escribe tu nombre en la parte superior del papel.
- Dibuja en el papel el contorno de tu cabeza en grande.
- Traza una raya vertical a lo largo del centro de la cara.
- Decora el lado izquierdo de la cabeza cómo te ves desde 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 en tu interior. Esto demostrará cosas como tus hobbies, cosas que te importan, tus metas, tus esperanzas, tus sentimientos, etc.
- Incluye tanto color y detalle como desees para completar tu autorretrato.
- Cuando lo termines, comparte tu autorretrato con el líder de tu programa y tu grupo.



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.

ADAPTACIONES

- Los niños pueden 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 case o por programación digital, pida a los niños subir una foto de su autorretrato a la plataforma de su programa.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué demuestra tu autorretrato respecto a quién eres tú?
- ¿Dinos uno 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?

Let's Get Moving

DESCRIPCIÓN DEL RETO

En este reto de actividad física, los adolescentes inventarán varias actividades para hacer todos los días por una semana entera para asegurarse de mantenerse activos los 60 minutos al día que se recomiendan. Como parte de la unidad “Vida saludable”, este reto está diseñado para ayudar a los adolescentes a captar las actividades físicas que ellos disfrutaban, así como a crear una rutina para ayudarlos a mantenerse activos. Este reto apoya el desarrollo de autoconciencia y actitudes de vida saludable.

MATERIALES

- papel
- pluma o lápiz
- cualquier equipo que se necesite para actividades seleccionadas

PASOS

- Se recomienda que todos participen en actividad física 60 minutos todos los días. Esto incluye cualquier actividad que te acelera el corazón o te roba el aliento.
- En un papel, crea una lista de por lo menos 7 actividades físicas distintas que quieres intentar. Algunos ejemplos:
- Learn a new TikTok dance challenge, record yourself doing it, and share on social media
 - Aprender un nuevo baile de un reto de TikTok, grabarte bailándolo, y compartirlo en los medios sociales
 - Ir de paseo a pie con tu familia o caminar a tu perro si tienes uno
 - Correr o trotar
 - Hallar una rutina de yoga o yoga de silla en línea y probar hacerla
 - Andar en bici
 - Patinar en línea o usar la patineta
 - Nadar
 - Hacer los quehaceres en el hogar— puedes quemar calorías al barrer, asear, trabajar en el jardín, etc.
 - Jugar deportes al aire libre, como fútbol, tenis o frisbee
 - Alguna otra actividad que se te ocurra
- Usando tu lista, haz por lo menos una de las actividades al día por una semana entera. Recuerda, ¡la meta es 60 minutos de actividad al día!
- Crea un horario para cuando harás los ejercicios cada día para hacerlos parte de tu rutina.



ADAPTACIONES

- Si se imparte en persona, asegúrese de que los adolescentes contribuyan a las actividades que les toca hacer cada día.
- Si se tiene acceso a un parque, gimnasio o centro recreativo, traten de usar estas instalaciones.
- Si buscan inspiración, busquen en línea para rutinas que se puedan hacer en casa.

EXTENSION

- ¿Disfrutaban la actividad física? Extiendan este reto por una semana más ¡o dos!
- Compartan las ideas de ejercicios con sus compañeros y vean si ellos tienen buenas ideas. También pueden proponer ideas sobre maneras de mantenerse activos con distanciamiento social.
- Inviten a sus amigos o parientes a participar en actividades.
- Lleva un diario durante este reto. Anota cómo te sientes al hacer ejercicio, si notas cambios o beneficios, los ejercicios que más disfrutas, etc.

Concienciación

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En esta actividad sanitaria, los adolescentes participarán en una meditación guiada y una práctica de respiración profunda. Como parte de la unidad “Vida saludable”, esta actividad está diseñada para introducir a los adolescentes a la práctica de concienciación para ayudarles a controlar sus emociones, reducir el estrés y mejorar su bienestar mental y emocional. Esta actividad apoya el desarrollo de autoconciencia, regulación emocional y la reflexión.

MATERIALES

- Acceso a la internet (ver la sección de Adaptaciones)

PASOS

- La concienciación significa estar presente y participar plenamente en lo que se está haciendo en el momento—libre de distracciones y consciente de lo que uno piensa y siente.
- Prácticas como respirar profundamente y meditar pueden ayudarte a lograr la concienciación.
- Encuentra un espacio tranquilo y oscuro para esta actividad.
- Usa uno (o más) de los enlaces a continuación para completar una práctica de concienciación:
 - 5-Minute Meditation: <https://bit.ly/2ZZSXxQ>
 - 10-Minute Meditation for Anxiety: <https://bit.ly/2zW3Shp>
 - 15-Minute Meditation for Self-love: <https://bit.ly/304qPd0>
- También puedes tratar los enlaces a continuación para prácticas de respiración profunda guiadas:
 - 5-minute Deep Breathing: <https://bit.ly/2U4eP7u>
 - 30-second Breathing Exercise: <https://bit.ly/3csz6u3>
- Fíjate una meta de hacer por lo menos un video de meditación de concienciación cada día por una semana entera.
- Siempre que empieces a sentir estrés o ansiedad, trata de usar los videos de respiración profunda.

ADAPTACIONES

- If teens do not have access to the internet, print out guided mindfulness scripts for them to follow from <https://mindfulness Exercises.com/free-guided-meditation-scripts/#tab-con-13>
 - You can also use these scripts if facilitating in-person for a group.



EXTENSIÓN

- Write your own mindfulness or deep breathing script, or record your own mindfulness or deep breathing video to share with your peers.
- Ask your friends or family to follow one of the mindfulness videos or scripts with you.
- Keep a journal where you write down your thoughts and feelings after practicing mindfulness.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- How did you feel after practicing mindfulness and/or deep breathing?
- How can you incorporate mindfulness and/or deep breathing into your daily routine?
- How can you remember to use these techniques during times of stress?
- What other things do you do to help reduce stress or anxiety?

Pantry Chef

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

In this health activity, teens will take use food they have in their home to create a new tasty, healthy snack recipe. As part of the 'Healthy Life' unit, this activity is designed to help teens think creatively about food and find the fun in healthy eating. This activity supports the development of creativity and healthy life skills.

MATERIALES

- Various food items (already found at home)
- Paper
- Pen or pencil

PASOS

- Look through the items in your pantry, refrigerator, or freezer.
- Make a list of what healthy items are available to use for this activity.
 - Healthy items can include fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy, lean proteins, etc.
- Using that list, come up with 2-3 different healthy recipe ideas that utilize those ingredients.
- Time to get cooking! Using the ingredients, create 2-3 different healthy snacks.
- Once you are done putting together the snacks, have a taste test! Either try them yourself or enlist friends/family members to try them and tell you their thoughts.
- Make any necessary adjustments to the recipe based on the taste test.
- Write up the final recipes for your snacks and keep them in a safe place for future use. Be sure to also share the recipes with friends!

ADAPTACIONES

- If facilitating in-person, pre-purchase various healthy ingredients for teens to use during this activity.
- If you have limited ingredients, just make one snack or recipe.
- If you do not have access to any food that would work for this activity, see if you can go on a quick trip to the grocery store to pick up what you need.



EXTENSIÓN

- Did you use any fresh fruits or vegetables? Look up 'Scrap Gardening' to see how you can grow your own fruits and vegetables from your kitchen waste.
- Trying to beat the heat? Experiment with frozen treats such as fruity popsicles, frozen yogurt bites, or chocolate-dipped fruits.
- Try the 'Eat the Rainbow' challenge – try to create a snack or meal that incorporates food from each color of the rainbow.
- Swap recipes with one of your peers so you can try each other's healthy snacks.
- Put together all of the recipes that you and your peers created into a group cookbook.
- Need inspiration? Check out <https://www.delish.com/easy-kid-recipes/> for recipe ideas.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- What was it like to come up with your own recipes?
- Which recipe was your favorite? Why?
- How can you incorporate healthy snacks into your daily routine?
- Why is it important to keep a healthy diet?

Self-care Spinner

DESCRIPCIÓN DEL RETO

In this health challenge, teens will make a spinner labeled with various self-care techniques. As part of the 'Healthy Life' unit, this challenge is designed to help teens identify and utilize self-care techniques whenever they need a break or need to recharge. This activity supports the development of self-awareness, identifying emotions, creativity, and reflection.

MATERIALES

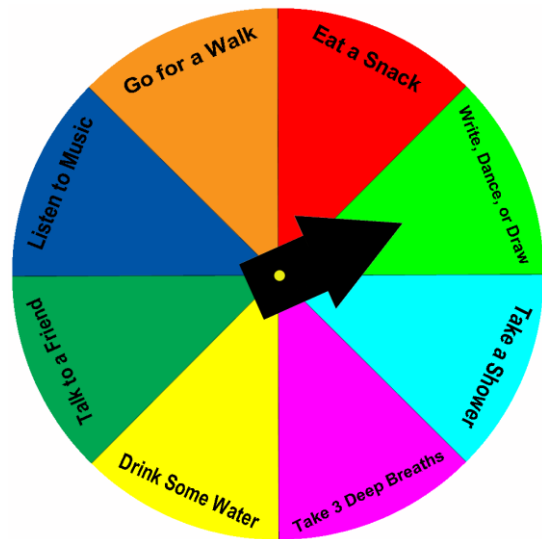
- Paper (white or colored)
- Scissors
- 1 split pin/paper fastener/brad pin/tack
- 1 paperclip
- Markers, colored pencils, or crayons

PASOS

- Self-care is any activity that you do in order to take care of your mental, emotional, and/or physical health.
- Draw a large circle on a piece of paper and cut out the circle.
- Draw lines to divide the circle into 8 equal sections.
- In each of the 8 sections, write one 5-minute self-care technique that you could use whenever you need a quick break. These could include:
 - Drink a glass of water
 - Listen to your favorite song
 - Take a stretch break or do jumping jacks
 - Call or text a friend
 - Practice deep breathing
 - Watch a funny video online
 - Any other techniques of your choosing
- Once you have finished writing your 8 quick self-care techniques, decorate the circle with relevant pictures or images.
- In the center of the circle, where all the lines meet, poke a hole and insert the pin.
- Slip the paperclip over the pin, this paperclip will be your spinner.
- Time to start spinning!
- Whenever you need a quick self-care break throughout the day, spin this spinner and do whichever activity it lands on.
- Use the spinner every day for at least a week.

CRÉDITOS

- Image from: CT After School Network



ADAPTACIONES

- If facilitating virtually and/or if teens do not have all of the necessary materials, use this online spinner maker: <http://www.superteachertools.us/spinner/>

EXTENSIÓN

- Have more time to dedicate to self-care? Create a new spinner with options for more time-intensive self-care techniques such as going for a walk, watching an episode of your favorite show, calling a friend, making your favorite snack, taking a relaxing bath, etc. Use this spinner whenever you have more time for self-care.
- Have a conversation with your friends and/or family about the importance of self-care. Work together to brainstorm ways you can incorporate more self-care into your daily routine.

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