

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANAL: ALFABETIZACIÓN K-1



Lunes

LECTURA

Lee un libro que elijas o escucha a Jane Levy leer [The Story of Ferdinand](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Escríbele una carta al autor del libro que leíste y cuéntale lo que más te gustó de la historia.

ALFABETIZACIÓN

P es de palabras...
¿Cuántas palabras puedes escribir en 60 segundos?

Martes

LECTURA

Lee un libro que elijas o escucha a Kathryn Newtown leer [Alexander and the Terrible, Horrible, No Good Very Bad Day](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

¡Escribe un nuevo final para la historia!

ALFABETIZACIÓN

A es de al revés...
¿Puedes escribir tu nombre al revés?
Intenta deletrear los nombres de otros miembros de la familia al revés.

Miércoles

LECTURA

Lee un libro que elijas o escucha a la Dra. Jill Biden leer [Don't Forget, God Bless Our Troops](#) (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

C es de contar... ¡Pídele a tu familia que te cuenten la historia sobre por qué te pusieron tu nombre!

Jueves

LECTURA

Lee un libro que elijas o escucha a Gabriela Hearst leer [Zen Shorts](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Escribe sobre el problema de la historia. ¿Cómo se resolvió? ¿real? ¿Por qué?

ALFABETIZACIÓN

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

Viernes

LECTURA

Lee un libro que elijas o escucha a Rose Byrne leer [Llama, Llama, Red Pajama](#) (libro en inglés).
#SAVEWITHSTORIES

ESCRITURA

Escribe sobre la idea principal de la historia.

ALFABETIZACIÓN

X significa "La X marca el lugar..." Esconde un tesoro, dibuja un mapa y escribe pistas para ayudar a alguien a encontrarlo.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANAL: MATEMÁTICA Y CIENCIAS 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 juega a tu juego de mesa favorito con un toque matemático! Juega el juego como de costumbre, pero los jugadores deben responder a un problema de suma o resta antes de empezar su turno. Si se equivocan, ayúdalos a resolver el problema.

Martes

ATENCIÓN

Masa elástica (slime) casera.

Materiales: champú, almidón de maíz, colorante de alimentos (opcional), agua

Instrucciones: Mezclar bien $\frac{1}{2}$ taza de champú con $\frac{1}{4}$ de taza de almidón de maíz. Agregar 3 gotas de colorante de alimentos. Agregar lentamente 1 cucharada de agua y mezclar. Agregar lentamente 5 cucharadas más de agua y mezclar bien. Amasar durante 5 minutos., ¡y a jugar!

Miércoles

MATEMÁTICAS

Juegos de matemáticas

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



Jueves

ARTE

¡Mini esculturas de árboles! Materiales: de 4 a 5 palos y ramitas, un poco de masa para moldear o barro, marcadores, cuentas o botones, cualquier material para poner en los palos y ramitas

Instrucciones: sal afuera y busca palos y ramitas. Cuando vuelvas adentro de tu casa, coloca los palos o ramitas en el barro/masa para moldear y decóralos con cuentas, botones u otros materiales. O bien, puedes clavar las ramitas en el suelo afuera y luego decorarlas.

Jueves

MATEMÁTICAS

Juegos de matemáticas

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

O entrevista a 5 personas en tu casa o por teléfono. Pregúntales cuál es su color preferido. Con la ayuda de un adulto o un miembro mayor de la familia, crea un gráfico para representar tus datos. ¿Qué color tuvo más votos? ¿Qué color tuvo menos votos?

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



Lunes

Latidos del corazón. Prende la música e intenta correr en lugar durante una canción. Siente tu corazón cuando termina la canción. Ahora acuéstate durante una canción. Vuelve a sentir tu corazón. ¿Qué notaste sobre los latidos del corazón?

Martes

El juego del espejo. Mira a tu padre, madre, cuidador o hermano y copia lo que hacen con sus cuerpos, como si estuvieras mirándote en un espejo. ¡Cambien! Ahora tú haz los movimientos, y que tu padre, madre, cuidador o hermano te copien.

Miércoles

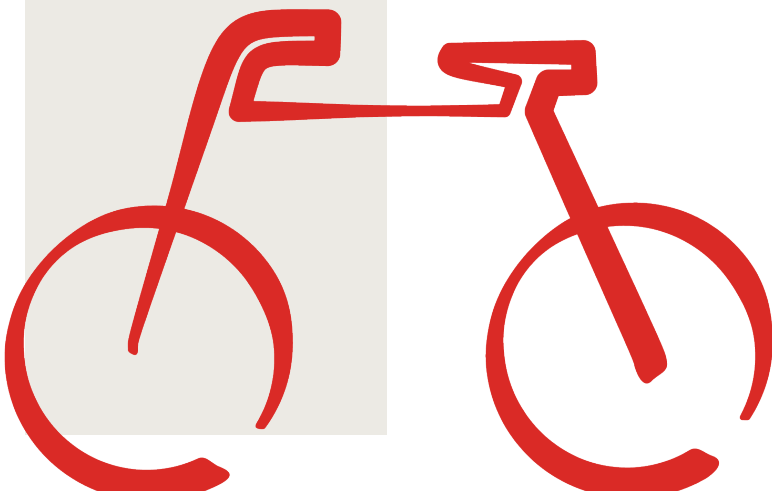
Puertas que conducen a la diversión. Visita todas las puertas de tu hogar y cuando llegues a una puerta, intenta hacer un equilibrio de una manera diferente. Haz equilibrio sobre una mano y ambos pies, o sobre una rodilla y ambas manos. ¿Durante cuánto tiempo puedes mantener la posición?

Jueves

Juega a añadir. Túrnense para hacer un movimiento simple, como mover la cabeza hacia adelante y hacia atrás. A medida que hagas un nuevo movimiento, repite los movimientos que ya se han hecho. ¿Cuántos movimientos seguidos puedes recordar?

Viernes

Caras emotivas. ¿Puedes mostrar con tu cara cómo te sientes? Trata de hacer una cara para estas emociones: enojado, triste, feliz, preocupado, sorprendido, asustado y emocionado. ¿Si puedes, toma una foto de cada cara y mira cómo se ven! ¿Qué notas sobre tu nariz? ¿Sobre tus ojos? ¿Labios? ¿Frente?



FAMILIA

Construyamos. Tomen malvaviscos grandes y pequeños y palillos de dientes, ¡y sean creativos! ¿Qué pueden construir? ¿Pueden hacer formas? ¿Letras? ¿Torres? Después, tomen esos malvaviscos y junto con unas gallegas integrales y chocolate, hagan “s’mores” sobre el fuego, en el horno o en el microondas.

ACTIVIDADES SEMANALES DE APRENDIZAJE: NIVEL K-1



RINCÓN DE PADRES Y CUIDADORES

¿Están sus hijos empezando a comportarse mal debido a que se ha interrumpido su rutina habitual? ¿Les parece que ellos, e incluso ustedes, se están volviendo cada vez más irritables debido a los límites que se ponen en su entorno y en los círculos sociales? Los entendemos y apoyamos por completo. ¡Ha sido un momento desafiante para todos! No tienen que sentirse culpables por sentirse de esa forma a veces, y, si pueden cumplir una tarea de trabajo o una tarea escolar con sus hijos, ¡es suficiente!

La irritabilidad nos puede llevar por un camino de pensamiento negativo, lo cual está bien si sucede, pero queremos poder volver a un lugar más positivo. Una forma en que pueden hacer esto, y esto es algo para sus hijos también, es practicar lo que llamamos “enmarcado cognitivo”. Cuando sientan que se están por irritar, o si sus hijos ya están irritados, repítanse a ustedes mismos y a sus hijos: “¡Frena!” Una vez que logren detenerse, háganse cualquiera de las siguientes preguntas: “¿Qué cosas están saliendo bien en este momento?” “¿Qué bendiciones tengo?” “¿Por qué estoy agradecido?” “¿Estoy bien y saludable?” Responde en silencio, en voz alta o por escrito. Si no se les ocurre ninguna respuesta, pregúntense: “¿Qué puedo cambiar?” “¿De qué manera puedo sentirme mejor?” Nuevamente, piensen, digan en voz alta o escriban sus respuestas. Cuando le prestan atención a sus respuestas, están reformulando o cambiando su pensamiento de negativo a positivo. Pueden hacer que sus hijos piensen en estas preguntas, también, y animarlos a encontrar sus propias respuestas, o a encontrar algunas soluciones juntos.

A través de sus respuestas, ustedes y sus hijos descubrirán que lo bueno en nuestras vidas por lo general supera a lo malo. Es posible que no podamos controlar muchas cosas, pero todos podemos controlar nuestros sentimientos, nuestra forma de pensar y cómo tratamos a los demás. Incluso si estamos teniendo días de mal humor o días malos, siempre podemos hacer algo bueno y bondadoso por los demás. A cambio, puede ayudarnos a sentirnos mejor. ¡Estamos todos juntos en esto!