

# guía de actividades para el verano

Vida Saludable

edades  
16-18



GEORGIA STATEWIDE AFTERSCHOOL NETWORK



NJSACC: NEW JERSEY'S 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>

# Diario reflexivo

## DESCRIPCIÓN DEL RETO

En este reto de alfabetización, los adolescentes llevarán un diario durante por lo menos una semana y responderán a instancias de concienciación. Como parte de la unidad “Vida saludable”, este reto está diseñado para ayudar a los jóvenes a reflexionar y practicar concienciación todos los días. Este reto apoya el desarrollo de aptitudes de alfabetismo, autoconciencia, reflexión y razonamiento analítico.

### MATERIALES

- hojas sueltas o diario en blanco
- pluma o lápiz

### PASOS

- Aparta cuando menos 30 minutos todos los días para escribir en tu diario.
- Responde a las siguientes instancias, escogiendo una nueva cada día:
  - ¿Qué te hace feliz? ¿Por qué? ¿Cómo puedes hacer o experimentar aquellas cosas con mayor frecuencia?
  - ¿A quién admiras? ¿Por qué? ¿Tienes algunas de las mismas características que esa persona?
  - ¿Qué es algo que hayas aprendido acerca de ti mismo esta semana?
  - ¿Qué te hace único? ¿Qué características o habilidades tienes que ofrecer? ¿Cómo las puedes usar en tu futura educación o carrera?
  - ¿Por qué sientes gratitud hoy? ¿Por qué?
  - Describe alguna vez que notaste a alguien luchando y cómo los ayudaste. ¿Por qué es importante contar con un sistema de apoyo del cual puedes depender?
  - ¿Cuál es tu recuerdo favorito y por qué? ¿Cómo te sentiste? ¿Con quién estabas?
  - ¿Cuál es tu manera favorita de hacer feliz a los demás? ¿Por qué importa?
- Continúa esta actividad durante por lo menos 8 días o hasta que hayas respondido a todas las preguntas.

### CREDITS

- Crédito de imagen: rawpixel



### ADAPTACIONES

- En lugar de usar un diario físico u hojas de papel, los jóvenes pueden llevar un diario en su computadora creando un archivo en Word o Google Doc para cada entrada y guardarlos en un expediente llamado “Mi diario”.

### EXTENSIÓN

- Si no tienen un diario o quieren un nuevo, ¡crean uno! Decoren una tapa que exprese quién son y añadan hojas en blanco para hacer su propio diario.
- Escribir en un diario no tiene que acabar al terminarse este reto. Continúen escribiendo en su diario inventando sus propias instancias a las que responderán o simplemente escriban sus sentimientos o recuenten su día.
- Hagan dibujos al margen de cada entrada en el diario para mejor expresar sus sentimientos y darle un estilo creativo a cada entrada.

# A movernos

## 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 disfrutaran, así como a crear una rutina para ayudarlos a mantenerse activos. Este reto apoya el desarrollo de autoconciencia y aptitudes 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 una hoja de papel, crea una lista de por lo menos 7 actividades físicas distintas que quieres intentar. Algunos ejemplos:
  - Aprender un nuevo baile de un reto de TikTok, grabarte bailándolo, y compartirlo en los medios sociales
  - Fijar una meta de caminar 10,000 pasos (o 5 millas) al día
  - Ir a una caminata—toma este tiempo para hablar en FaceTime o llamar a un amigo
  - Correr o trotar
  - Ir a una caminata en la naturaleza y tomar fotos de las vistas
  - Probar una rutina de yoga o Zumba en línea
  - Hacer ejercicios en casa mientras ves la TV —saltos de tijera (jumping jacks), lagartijas, abdominales, sentadillas, pesas, etc.
  - Andar en bici
  - Nadar
  - Jugar deportes al aire libre, como frisbee, tenis o voleibol, etc.
  - 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.

## CREDITS

- Crédito de imagen: jcomp



## 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.

## EXTENSIÓN

- ¿Disfrutan 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 que pueden usar ustedes.
- ¡Manténganse hidratados! Experimenten haciendo aguas con sabores naturales, como con limones, fresas, etc.
- Crean un reto amistoso con sus compañeros para ver quién puede mantenerse activo por más minutos esta semana.
- Tómense una foto haciendo la actividad física que escojan. Compartan esta foto con sus compañeros y publíquenla en los medios sociales. Esto puede ayudar a documentar sus rutinas de ejercicios y se comprometan a cumplir.
- Si buscan más inspiración para actividades, pueden consultar <https://openphased.org/activeschools/activehome>



# 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 piensas y sientes.
- 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:
  - Meditación de 5 minutos: <https://bit.ly/2ZZSXxQ>
  - Meditación de 10 minutos para la ansiedad: <https://bit.ly/2zW3Shp>
  - Meditación de 15 minutos para el amor propio: <https://bit.ly/304qPd0>
- También puedes tratar los enlaces a continuación para prácticas de respiración profunda guiadas:
  - Respiración profunda de 5 minutos: <https://bit.ly/2U4eP7u>
  - Ejercicio de respiración de 30 segundos: <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

- Si los jóvenes no tiene acceso a internet, imprima guiones de meditación guiada (en inglés) de <https://mindfulnessexercises.com/free-guided-meditation-scripts/#tab-con-13> para que los puedan seguir.
  - Puede usted usar estos guiones si se imparte en persona para un grupo.



## EXTENSIÓN

- Escribe tu propio guion de concienciación o respiración profunda, o graba tu propio video de concienciación o respiración profunda para compartir con tus compañeros.
- Busca diferentes técnicas de respiración profunda, como “respiración con los labios fruncidos”, “respiración abdominal” o “respiración zumbido de abeja”. Prueba estas técnicas y ve cuál te sirve mejor.
- Pide a tus amigos o familia que sigan uno de los videos o guiones de concienciación contigo.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo se sintieron después de practicar la concienciación y/o respiración profunda?
- ¿Alguna vez han tratado otras técnicas de concienciación? Si sí, ¿qué?
- ¿Cómo podrán recordar usar estas técnicas de concienciación y respiración en tiempos de estrés?
- ¿Qué es algo que les causa estrés o ansiedad? ¿Cómo puedes tratar de superar esas situaciones estresantes?

## CRÉDITO

- Crédito de imagen: freepik

# Chef de despensa Chef

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

En esta actividad sanitaria, los adolescentes usarán comida que tengan en su casa para crear una nueva receta sabrosa para un bocadillo saludable. Como parte de la unidad “Vida saludable”, esta actividad está diseñada para ayudar a los adolescentes a pensar en comida de manera creativa y a hallar diversión en comer saludable. Esta actividad apoya el desarrollo de la creatividad y técnicas de vivir saludablemente.

### MATERIALES

- varios alimentos (que tengan ya en casa)
- papel
- pluma o lápiz

### PASOS

- Mira lo que se encuentre en tu despensa, refrigerador o congelador.
- Haz una lista de alimentos saludables disponibles para usar para esta actividad.
  - Alimentos saludables pueden ser frutas, verduras, productos de grano entero, lácteos desnatados, proteínas bajas en grasa, etc.
- Usa esa lista para idear 2 o 3 recetas saludables distintas que utilicen esos ingredientes.
- ¡Es hora de ponerse a cocinar! Usando estos ingredientes, crea 2 o 3 bocadillos saludables.
- Cuando termines de preparar los bocadillos, ¡a probar! Ya sea que los pruebes tú mismo o invites a amigos o miembros de tu familia a que los prueben y te digan lo que piensan.
- Haz los ajustes necesarios a la receta con base en la prueba.
- Redacta las recetas finales para tus bocadillos y guárdalos en un lugar seguro para usarlas en un futuro. ¡Asegúrate de compartir tus recetas con tus amigos!

### ADAPTACIONES

- Si se imparte en persona, compre de antemano varios ingredientes saludables, para que los jóvenes los usen durante esta actividad.
- Si tienes ingredientes limitados, prepara solo una receta o bocadillo.
- Si no tienes acceso a ninguna comida que serviría para esta actividad, ve si podrías hacer un viaje rápido a la tienda para comprar lo que necesitas.

### CRÉDITO

- Crédito de imagen: MOST Network



### EXTENSIÓN

- ¡Haz tu bocadillo listo para los medios sociales! Intenta diversas técnicas de emplatado sofisticado para que tu bocadillo se vea apetitoso. Toma una foto y publícalo en los medios sociales.
- Busca “arte culinaria” y ve cómo puedes usar creatividad para la apariencia de tu bocadillo. Haz un autorretrato de fruta, o un sándwich que parezca pescado.
- Inicia una “cadena de recetas” donde tú y un grupo de amigos compartan recetas para probar las ideas de los demás. ¡Crea un recetario con todas las ideas!
- ¿Necesitas inspiración? Busca ideas de recetas en [www.delish.com/easy-kid-recipes/](http://www.delish.com/easy-kid-recipes/)

### PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo te fue inventando tus propias recetas? ¿Qué tal fue que otros probaran y juzgaran tu comida?
- ¿Cómo crees que puedes prepararte para cocinar por tu cuenta cuando vayas a la universidad o te vayas de casa a vivir por tu cuenta?
- ¿Has considerado una carrera en las artes culinarias? ¿Por qué o por qué no?

# Cuidado de tu persona 101

## DESCRIPCIÓN DEL RETO

En este reto sanitario, adolescentes crearán una lista de varias técnicas de cuidado personal y determinarán una manera de incorporar más atención personal a su rutina diaria. Como parte de la unidad “Vida saludable”, este reto está diseñado para ayudar a los adolescentes a identificar y utilizar técnicas de cuidado personal cuando necesitan un respiro o necesitan recargar las pilas. Esta actividad apoya el desarrollo de la autoconciencia, la identificación de emociones y la reflexión.

## MATERIALES

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

## PASOS

- El cuidado de tu persona es cualquier actividad que haces para atender a tu salud física, mental o emocional.
- De principio, escribe tu rutina diaria, hora por hora, desde que te levantes a cuando te vas a dormir.
- Luego, busca 3 distintas horas durante el día cuando te puedas tomar un descanso de 5 a 30 minutos. Marca esas horas en tu horario de rutina diaria.
- En un papel aparte, crea una lista de 15 ideas distintas de técnicas de atención personal que te interesaría probar. Pueden ser actividades cortas, de 5 minutos, o actividades más largas e involucradas. Algunas ideas pueden incluir lo siguiente:
  - Dar una caminata
  - Llamarle a un amigo
  - Practicar respiración profunda
  - Ver un episodio de show favorito
  - Preparar tu bocadillo predilecto
  - Desconectarte de los medios sociales
  - Escuchar música
  - Leer un libro
- Ahora repasa tu rutina diaria. Cuando te toque tomarte uno de tus descansos durante el día, escoge una de las técnicas de cuidado personal para probarla a esa hora.
- Durante la próxima semana, intencionalmente incorpora el cuidado personal en tu rutina diaria hasta que pruebes todas las técnicas en tu lista.



## ADAPTACIONES

- Si se facilita virtualmente, los jóvenes pueden crear su rutina diaria y la lista de técnicas de cuidado personal en Word o Google Doc.
- Si se facilita en persona, intencionalmente tómense descansos durante el transcurso del día para el cuidado personal de los adolescentes. Si facilita virtualmente, pida a los jóvenes que pongan recordatorios en sus celulares para tomarse descansos para el cuidado personal.

## EXTENSIÓN

- ¿Necesitan inspiración? Propongan ideas y compartan más técnicas de cuidado personal con sus amigos.
- Hagan dibujos que vayan con cada técnica de cuidado personal en su lista. Decoren la lista y cuélguenla en la pared de su habitación para acordarse.
- Platiquen con sus compañeros sobre la importancia del cuidado personal y cómo se sienten después de tomarse el tiempo de atender a su persona.
- Pidan a sus amigos y familiares que también se comprometan a practicar el cuidado personal, y ven chequen cómo les va y cómo se sienten.

# 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