

“Summer Stride” Actividades

Semana 1

Estimadas Familias,

Les presentamos **RENTON SUMMER STRIDE**, un divertido reto de verano de seis semanas para conectar con su hijo(a), la escuela y la comunidad mientras aprenden y exploran juntos. Renton *Summer Stride* se ha creado pensando en los niños de primaria y sigue los seis estándares de aprendizaje socioemocional del Estado de Washington que utiliza el Distrito Escolar de Renton. El objetivo de cada actividad de *Summer Stride* se extrae directamente de estos estándares socioemocionales.

Cada una de las seis semanas explora un tema con cinco actividades divertidas para trabajar en familia. Puede elegir hacer una o todas las actividades. El personal de las escuelas de Renton también participará. Cada semana se inicia con un vídeo de la hora del cuento, leído en voz alta por los maestros(as) y el personal de Renton. También hay actividades para visitar sus lugares favoritos de la comunidad de Renton y muchas actividades para ser creativo con el dibujo, la escritura y STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas).

TEMAS SEMANALES:

- Semana 1: Emociones
- Semana 2: Empatía Hacia los Demás
- Semana 3: Comportamientos
- Semana 4: Cooperación con los Demás
- Semana 5: Actitudes
- Semana 6: El Respeto a los Demás

ACTIVIDADES SEMANALES: Cada semana incluye uno de los siguientes tipos de actividades:

- Tiempo de Conversación / Juegos
- Actividad STEM
- Escritura
- Viaje a la Comunidad
- Hora del Cuento

ACCESO EN LÍNEA: Puede encontrar *Renton Summer Stride* en línea en la página web del Distrito Escolar de Renton sobre la participación de la familia y la comunidad en [Family and Community Engagement webpage](https://www.rentonschools.us/learning-and-teaching/categorical-programs/face) en <https://www.rentonschools.us/learning-and-teaching/categorical-programs/face>.

COMPARTIR Cuando realicen actividades con su familia, por favor, guarden sus creaciones o saquen fotos. ¡Nos encantaría ver todo lo que han hecho! Consulte con su escuela sobre las diferentes formas de compartir.

También pueden etiquetar las fotos de su trabajo con #RentonSummerStride





Cascade's Summer Stride

EXPLORA RENTON •

CREA RECUERDOS • APRENDE Y

JUEGA • CONÉCTATE CON LA

COMUNIDAD DE CASCADE •

¡CONSTRUYE ORGULLO!

Semana 1: Emociones

Objetivo 1: Puedo explicar las diferentes intensidades de mis emociones y sentimientos.

Actividad: The Most Magnificent Thing (Lo Más Magnífico)

Materiales:

- **Lectura en Voz Alta:** *The Most Magnificent Thing* de Ashley Spires.
- Disponible como lectura en voz alta en YouTube
 - Español: <https://www.youtube.com/watch?v=lpnCjOZ9qNU>
 - English: <https://www.youtube.com/watch?v=UM8oN4yzJqw>

Instrucciones:

- Elige un momento en el que la familia pueda concentrarse y escuchar una lectura en voz alta (ej., la hora de acostarse, la mañana del fin de semana, después de la cena, etc.)
- Escuchen el libro "The Most Magnificent Thing"
- Observen el texto y las ilustraciones del libro empezando por "She gets MAD" (Ella se ENOJA) hasta "I'm no good at this. I quit" (No sirvo para esto. Me rindo).
- Para cada imagen, anime a su hijo a producir una palabra que describa cómo se siente la niña. ¿Son todas sinónimas? Ayude a su hijo a reconocer que las emociones van aumentando en intensidad de sentimiento.
- Ponga las palabras elegidas en orden de intensidad.



Continúe la Conversación:

- ¿Puedes compartir/reflexionar sobre un momento en el que hayas experimentado estas emociones?
- ¿Cómo manejarías estos sentimientos?
- ¿Qué harías si sintieras estas emociones en la escuela?
- Enfócate sobre qué podría haber hecho la niña antes de que se pusiera realmente mal. ¿Cómo podría haber evitado que sus emociones llegaran a ese punto?

Consejos para las Familias:

- Intenten hacer algo difícil en familia. Tal vez ir a escalar, tratar de armar un rompecabezas de 1000 piezas o cualquier otra actividad que les resulte difícil.
- Comparta con su hijo las estrategias que utiliza para manejar la frustración.
- Piensen en una palabra o frase familiar para usar cuando necesiten un minuto para calmar sus emociones o sentimientos.

Objetivo 2: Puedo encontrar satisfacción personal en el cumplimiento de mis metas.

Actividad: La Lista de Deseos de *Summer Stride*



Materiales:

- Cartulina
- Marcadores

Instrucciones:

- Una lista de deseos es una lista de cosas que se quieren realizar en un tiempo determinado.
- Discutir en familia lo que les gustaría hacer durante el verano. Cada persona puede añadir algo a la lista.
- Después de pensar en sus objetivos, conversen en familia sobre qué objetivos son alcanzables en verano.
- Una vez que hayan terminado con la recolección de ideas, cuelguen el póster en su casa.
- ¡Su familia se divertirá tachando la lista de deseos a lo largo del verano!

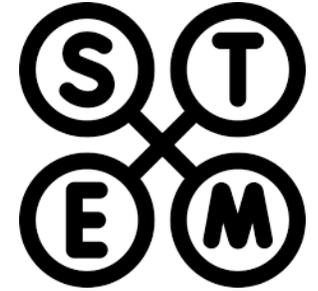
Continúe la Conversación:

- ¿Por qué debería hacer una lista de objetivos para el verano?
- ¿Por qué debería incluir objetivos fáciles y difíciles?
- ¿Cree que podrá lograr todo lo que hay en su lista?
- ¿Cómo puede hacer un plan para terminar todo?

Consejos para las Familias:

- Las investigaciones demuestran que los niños pueden aprender a fijarse objetivos a través de las experiencias.
- Al final del verano, puede repasar todo lo que su familia ha logrado.
- Es posible que no tachen todas las cosas, y eso está bien. ¡Siempre se pueden pasar a la lista del año que viene!

Objetivo 3: Puedo identificar y describir los síntomas físicos y los pensamientos relacionados con mis emociones y sentimientos (ej. calor, hombros tensos, temblor, labios temblorosos).



Actividad: Gota de Huevo Reciclable

Materiales:

- Cualquier cosa reciclable. Popotes, recipientes viejos, botellas de plástico, toallas de papel, cinta adhesiva, pañuelos desechables, etc.
- Huevo crudo

Instrucciones:

- ¡Su misión es proteger su huevo!
- Crear algo que mantenga el huevo a salvo cuando lo dejen caer desde lo alto de una escalera, la estructura de un parque infantil o cualquier otro lugar alto. Como siempre, ten cuidado al dejar caer el huevo y haz que un adulto supervise.
- Examine su huevo después de la caída. ¿Se ha mantenido a salvo o se ha roto?
- Este reto está pensado para ser difícil. A veces puede sentirse decepcionado o frustrado cuando las cosas no salen como estaba previsto. Observe cómo se siente físicamente a medida que avanza en este proyecto.

Continúe la Conversación:

- ¿Cómo te sentiste físicamente mientras construías tu armazón para huevo?
- ¿Cómo te sentiste físicamente cuando se te cayó el huevo?
- ¿Qué partes de este proyecto te han hecho sentir frustrado?
- Cuando te encuentras con estos sentimientos, ¿a quién se lo puedes contar en casa? ¿En la escuela? ¿En la comunidad?

Consejos para las Familias:

Se pueden aprender muchas lecciones importantes cuando los niños no tienen éxito en algo la primera vez. Haga hincapié no sólo en lo que siente mentalmente, sino también en lo que siente físicamente. ¿Qué puede hacer su hijo para controlar esas sensaciones físicas? (Respirar profundamente, contar hasta 10, alejarse un minuto).



Objetivo 4: Puedo identificar cómo utilizo mis intereses personales y mi voz única para relacionarme con la gente de mi escuela y de mi comunidad (con el apoyo de un adulto).

Actividad: Querido Amigo

Materiales:

- Papel
- Lápiz
- Lápices de colores, crayones, marcadores, calcomanías
- Sobre y estampilla



Instrucciones:

- Piensa en un amigo de tu escuela o de tu comunidad al que le puedas escribir, alguien que comparta tus intereses. Puede ser un amigo del curso pasado, alguien de tu equipo deportivo o de tu programa de actividades después de clase, etc.
- Haz un dibujo, escribe un poema, cuenta una historia o escribe una carta.
- ¡Pide a un adulto que te ayude a encontrar su dirección y envíala por correo!

Continúe la Conversación:

- ¿Es divertido tener amigos con los mismos intereses?
- ¿Puedes ser amigo de personas que no comparten tus intereses?
- ¿Por qué es importante establecer vínculos con los demás?
- ¿Cómo te puede ayudar a hacer amigos el hecho de utilizar las cosas que te interesan?

Consejos para las Familias:

- ¿Ha ido alguna vez a una fiesta y se ha encontrado hablando con alguien con quien no tiene nada en común? En cambio, hablar con alguien que comparte un interés común con uno resulta fácil y agradable. Lo mismo ocurre con los niños. ¡Practicar las habilidades de comunicación es importante!

Objetivo 5: Puedo identificar y explorar las oportunidades para desarrollar los puntos fuertes y los valores personales.

Actividad: ¡Bien, Mejor y Lo Mejor!

Materiales:

- Su auto, un autobús o un medio de transporte

Instrucciones:

- ¡Es Día de Excursión! ¡Haga un intercambio de ideas con su familia y decida qué cosas hace mejor! ¿Es bueno para la música? ¿El arte? ¿El deporte? ¿Andar en bicicleta? ¿Senderismo? ¿Ser un buen amigo? ¡Hoy tendrá la oportunidad de ser aún mejor en lo que mejor sabe hacer!
- Una vez que usted y su familia hayan decidido cuál es su mayor fortaleza, ¡piense en los lugares a los que puede ir o en las cosas que puede hacer para mejorar aún más!
- Por ejemplo: Si es usted muy bueno andando en bicicleta, tal vez pueda enfrentar un sendero difícil hoy. Si es un buen amigo, tal vez pueda invitar a un amigo a casa y planear un día increíble para él/ella.
- ¡Celebre sus Fortalezas!



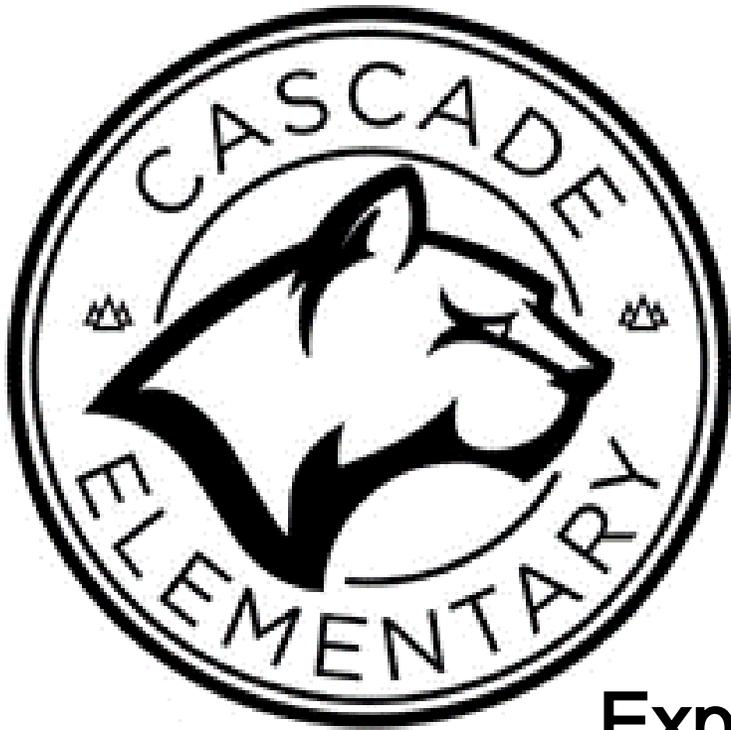
Continúe la Conversación:

- ¿Por qué es importante celebrar los puntos fuertes?
- ¿Siempre serás bueno en todo lo que hagas?
- ¿Tienes que ser bueno en todo?
- ¿Por qué sería muy aburrido si todo el mundo fuera perfecto?

Consejos para las Familias:

- ¡Todo el mundo tiene puntos fuertes! Celebrar estos puntos fuertes puede hacer que los niños se sientan bien. A veces, como padres y maestros, podemos enfocarnos sólo en las cosas que los niños necesitan mejorar. También es importante recordar que hay que apoyar sus fortalezas! ¡Diviértanse hoy!

Lugares para visitar:



Explorar Renton, WA

Gene Coulon Park

