

“Summer Stride” Actividades

Semana 3



Cascade's Summer Stride

EXPLORA RENTON •

CREA RECUERDOS • APRENDE Y

JUEGA • CONÉCTATE CON LA

COMUNIDAD DE CASCADE •

¡CONSTRUYE ORGULLO!

Semana 3: Mis Comportamientos

Objetivo 1: Puedo identificar las consecuencias positivas y negativas de las acciones

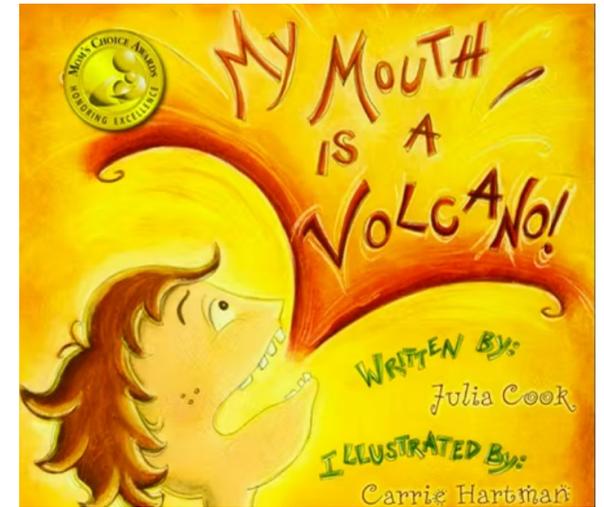
Actividad: My Mouth is a Volcano (Mi Boca es un Volcán)

Materiales:

- **Leer en Voz Alta:** My Mouth is a Volcano (Mi Boca es un Volcán) de Julia Cook
- También disponible como lectura en voz alta en <https://vimeo.com/597318766>

Instrucciones:

- Elige un momento en el que tu familia pueda concentrarse y escuchar una lectura en voz alta (por ejemplo, la hora de acostarse, la mañana del fin de semana, después de la cena, etc.)
- Escuchen el libro "My Mouth is a Volcano".
- ¿Cómo se sintió Louis cuando Courtney y Richard le interrumpieron?
- ¿Cómo te sientes tú cuando la gente te interrumpe?
- ¿Qué aprendió a hacer Louis para no interrumpir? ¿Funcionó?
- ¿Cuándo está bien interrumpir? (emergencia)
- El niño de este libro utilizó una estrategia de respiración para dejar de interrumpir. ¿Qué otras estrategias se te ocurren?



Continúe la Conversación:

- La mayoría de las veces interrumpir no es una buena idea. ¿Se te ocurre algún momento en el que esté bien interrumpir?
- ¿Te ha ayudado la herramienta de conversación a la hora de interrumpir? Si no, ¿qué podría funcionar mejor?

Consejos para las Familias:

- Explique la importancia de pensar antes de actuar. Los niños a menudo no piensan antes de hacer las cosas. Interrumpir es sólo un ejemplo de un comportamiento que puede tener consecuencias negativas porque se hace sin pensar. Explique cómo el pensamiento puede convertir un acto negativo en uno positivo. Si Luis hubiera retenido sus pensamientos hasta que sus compañeros y su maestro hubieran terminado de hablar, la gente habría agradecido sus comentarios. ¡El simple hecho de esperar puede marcar la diferencia!
- Practique una conversación durante la cena utilizando una herramienta para hablar. Un instrumento para hablar puede ser un peluche, un palo o incluso algo tan sencillo como una pluma. El que tenga el "instrumento para hablar" durante la cena será el que hable. Cuando la persona termina de hablar, pone el instrumento de conversación en el centro de la mesa. La siguiente persona que quiera hablar toma el instrumento. El "instrumento para hablar" indica a los demás que es su turno de escuchar.

Objetivo 2: Puedo seleccionar y practicar habilidades específicas de autocontrol para mantener el autocontrol.

Actividad: Baile de Congelación



Materiales:

- Algún tipo de aparato reproductor de música - teléfono, radio, un sitio web de música o vídeo en línea
- Gran actividad para múltiples jugadores

Instrucciones:

- Designe un área abierta libre de obstáculos.
- Exponga desde el principio un conjunto claro de instrucciones, reglas y guías sobre cómo se desarrollará el juego. Esto dependerá del entorno en el que se encuentre.
- Todo el mundo baila mientras suena la música.
- Cuando la música se detiene, cada jugador debe congelarse inmediatamente y mantener esa posición hasta que la música vuelva a empezar.

Continúe la Conversación:

- ¿Qué te gustó de la actividad?
- Cuando su hijo logra detenerse, usted tiene una magnífica oportunidad para decir algo como: “¡Ves! Puedes controlarte y controlar lo que haces”.
- ¿Se te ocurre algún momento en el que sea difícil mostrar autocontrol? (fiesta de cumpleaños, cuando alguien dice algo malo, juegos deportivos, etc.)
- ¿Puedes pensar en alguna estrategia que te ayude con el autocontrol? (respirar, apartarse, contar hasta 10).

Consejos para las Familias:

- Puede ser difícil calmarse después de hacer una actividad animada, por lo que es una buena idea poner música más suave y lenta al final para ayudar a su hijo a relajarse gradualmente.

Objetivo 3: Puedo seleccionar y practicar habilidades específicas de autocontrol para mantener el autocontrol.

Actividad: Frasco de Brillantina

Materiales:

- Frasco pequeño (asegúrese de que retenga bien el líquido)
- Pegamento transparente
- Brillantina (de los colores que desee)
- Unas gotas de colorante para alimentos
- Agua caliente

Instrucciones:

- Añada el pegamento y el agua caliente en el frasco y mezcle muy bien. El pegamento le da al líquido un grosor diferente y hace unos remolinos de brillantina impresionantes. Procure que haya un 20% de pegamento y un 80% de agua.
- Añada un poco de brillantina. Puede empezar con una o dos cucharadas de brillantina.
- Añada una o dos gotas de colorante para alimentos para darle más emoción.
- Cuando todo esté mezclado, coloque la tapa y dele una buena sacudida para que la brillantina se esparza.



Continúe la Conversación:

- ¿Qué pasaría si la brillantina del frasco fuera un pensamiento?
- Agite el frasco para compartir cómo a veces nuestras mentes están llenas de pensamientos, que se revuelven como la brillantina en el frasco. ¿Cómo podrías describir su apariencia?
- ¿Cómo describirías el movimiento cuando la brillantina se asienta en el fondo del frasco?
- Cuando estamos enojados o molestos (agitamos el frasco), los pensamientos se revuelven y no podemos ver con claridad. Pero la brillantina siempre se asienta. Y mientras observas cómo se asienta la brillantina, ¿también se asienta tu mente?
- ¿Qué ocurre cuando esperamos pacientemente a que nuestros pensamientos se asienten? ¿Podríamos obtener claridad?

Consejos para las Familias:

- Cuando se presta atención a los sentidos, se desvía la atención de las emociones y los pensamientos. Los frascos de brillantina también pueden ser una herramienta muy útil para manejar el comportamiento y el tiempo. Después de los baños nocturnos, puede agitar los frascos y decir: “Pijama puesta y dientes cepillados para cuando se asiente la brillantina”.

Objetivo 4: Puedo demostrar que soy responsable en la toma de decisiones y en la resolución de problemas.



Actividad: Cena con una Moneda de Diez Centavos

Materiales:

- Papel y Pluma
- Folletos semanales del supermercado o búsqueda en Internet
- Calculadora

Instrucciones:

- Cada semana tus padres planean y presupuestan la comida para ti. ¡Ahora te toca a ti!
- Tendrás que planear la cena de una noche. ¡ Pídeles a tus padres un presupuesto y ponte a trabajar!
- Primero haz una encuesta entre los miembros de tu familia para ver qué les puede gustar. Si tomas una decisión equivocada, puede que algunos no coman tu comida. ¿Qué vas a hacer si nadie se pone de acuerdo en la comida?
- Una vez que hayas decidido lo que vas a preparar, tienes que investigar el costo. Si el costo de la cena es demasiado, ¿qué vas a hacer?
- Con suerte, podrás encontrar algo que les guste a todos y que esté dentro de tu presupuesto. ¡Anota tu lista y ve con tu familia a la tienda!

Continúe la Conversación:

- ¿Esta actividad fue más fácil o difícil de lo que pensabas? ¿Cuál fue la decisión más difícil que tuviste que tomar?
- ¿Qué hubiera pasado si no hubieras tomado decisiones responsables sobre cómo manejar el presupuesto de alimentos?
- ¿Qué decisiones importantes tomas en la escuela?
- ¿Qué decisiones importantes toman tus padres en casa y en sus trabajos?

Consejos para las Familias:

- Pasar tiempo cocinando y haciendo la compra con sus hijos es el momento perfecto para hablar con ellos sobre cómo presupuestar los alimentos y las comidas.
- A pesar de lo intimidante que pueda parecer, es muy importante tener conversaciones con sus hijos sobre el dinero a una edad temprana, de una manera accesible, y continuarlas hasta su edad adulta.
- ¡Las decisiones financieras responsables pueden beneficiarles durante toda su vida!

Objetivo 5: Puedo identificar, seleccionar y aplicar posibles soluciones y reflexionar sobre el resultado de estas.

Actividad: ¡Geocaching!

Materiales:

- Un smartphone (teléfono inteligente)
- Unos buenos zapatos de excursionismo

Instrucciones:

- El geocaching utiliza una aplicación de smartphone para encontrar “cachés” escondidos en su comunidad o en los senderos. Los cachés son contenedores de todos los tamaños que pueden estar camuflados para mezclarse con el entorno.
- En su interior hay un cuaderno de registro para firmar, y los cachés más grandes también contienen diversas recompensas para intercambiar.
- Geocaching.com explica cómo descargar la aplicación y expone los fundamentos del geocaching. El sitio también tiene una lista de millones de geocachés activos, por lo que debería poder encontrar buenos cachés en casi cualquier lugar.
- Algunos cachés son fáciles de encontrar, mientras que otros pueden requerir una larga caminata, así que compruebe las clasificaciones en la página web antes de ir. Una clasificación de dificultad y terreno de “1 estrella” es lo más adecuado para un niño pequeño.
- El tamaño de los cachés también se indica en la página web, así que si su hijo está deseando encontrar e intercambiar “tesoros”, seleccione un caché de tamaño normal o más grande.



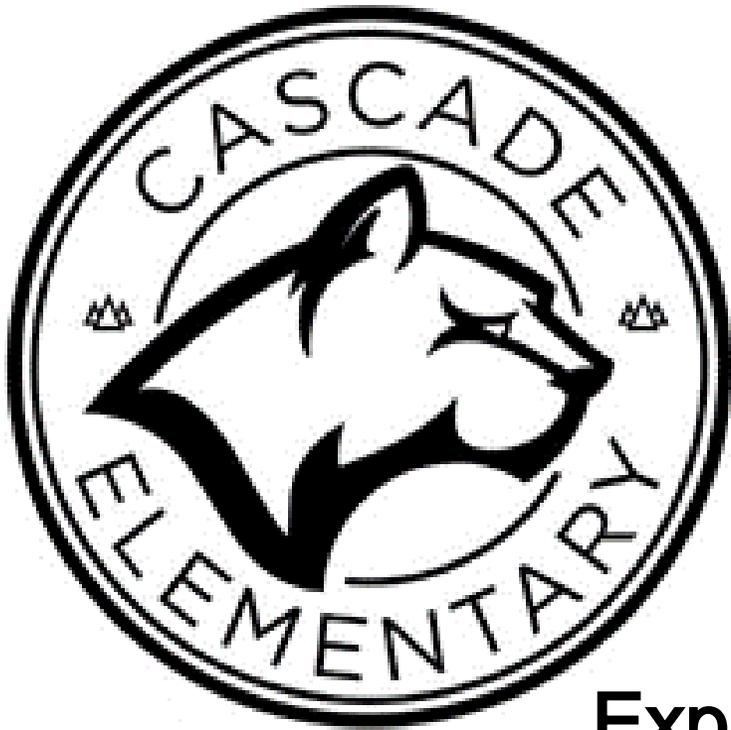
Continúe la Conversación:

- ¿Tienes paciencia?
- ¿Qué harás si no consigues encontrar el caché o si lo encuentras y está vacío?
- ¿Por qué crees que el geocaching es tan popular?

Consejos para las Familias:

- ¡El geocaching es una actividad familiar muy divertida que se puede realizar en cualquier lugar!
- Ayuda a los niños a salir de casa y conectarse con la naturaleza.
- Algunas comunidades han iniciado aventuras similares de geocaching pintando y depositando rocas con mensajes positivos en la comunidad y sus alrededores.
- Puede recoger algunas rocas en sus viajes y hacer esto en casa con sus hijos. Encontrar hermosas rocas pintadas con mensajes de afirmación puede ser muy divertido. Podría colocarlas en los senderos naturales, cerca de las escuelas o en su colonia.

Lugares para visitar:



Explorar Renton, WA