



**Southwest Human Development EHS/ EHSCCP/ HS
Plan de aprendizaje digital y a distancia**

Mientras SWHD EHS/ EHSCCP/ HS está cerrado, aquí hay actividades divertidas que usted y su hijo pueden hacer en casa juntos para apoyar su aprendizaje:

Actividades para hacer en casa con bebés y niños pequeños:

1. Qué hay debajo de la taza: Oculta diferentes artículos alrededor de tu casa debajo de unas tazas. Anima a tu bebé o niño pequeño a encontrar los artículos. Para los niños mayores, aumente el número de tazas y muévalas después de poner el artículo debajo. Anime a su niño(a) a escoger la taza en la que el artículo está debajo. Esta actividad ayudará a promover enfoques para el aprendizaje, ya que su niño(a) muestra interés y curiosidad por objetos, materiales o eventos.
2. Qué hay para el almuerzo: durante la hora de la comida tenga conversaciones, etiquete y describa los diferentes alimentos que su niño(a) está comiendo. Por ejemplo, veo que estás comiendo uvas verdes y bebiendo leche fría. Introducir palabras como, mojado, seco, húmedo, jugoso, empapado, etc. Al trabajar en esta actividad, ayudará a promover las habilidades de lenguaje y comunicación a medida que su niño(a) aprenda de las experiencias de comunicación y lenguaje con los demás.
3. Sentimientos y emociones: Pregúntele a su niño(a) cómo se siente hoy. Etiquete y describa sus expresiones faciales. Ejemplo, al decir "hoy soy feliz" sonría y muestre su cara feliz. Use también las emociones de su niño(a). Otras emociones: juguetón, emocionado, contento, triste, asustado, sorprendido, enojado. Esta actividad ayudará a promover el desarrollo social y emocional a través del apoyo a las relaciones con adultos familiares.
4. Suave y Duro: Encuentra juguetes y otros objetos diferentes que son suaves o duros. Anime a su niño(a) a comenzar a clasificar los objetos y/o juguetes en canastas duras y blandas (cubeta, recipientes, etc.) Al trabajar en esta actividad, promoverá las habilidades cognitivas de su niño(a) mediante el uso del pensamiento matemático.
5. Yoga: Pose de árbol- anime a su niño(a) a practicar la pose del árbol. Al trabajar en esta actividad ayuda a promover las habilidades de Desarrollo perceptual, motor y físico a medida que su niño(a) fortalece sus músculos grandes.



Actividades para hacer en casa con los niños en edad preescolar:

1. Salga a caminar con su niño(a), pídale que estén atentos a las cosas que podemos ver, oler, tocar, probar o escuchar. Cuando regrese a casa, ayude a su niño(a) hacer una lista de todas las cosas que descubrieron con sus sentidos. Al trabajar en la actividad, ayudará a promover las habilidades de los enfoques de aprendizaje de su hijo(a) al mostrar interés y curiosidad por el mundo que los rodea.
2. Hable con su niño(a) sobre cómo pueden usar la técnica de "Apretar un Limón" para calmarse cuando están molestos o enojados. Esta actividad ayudará a promover la comprensión de su hijo(a) sobre cómo controlar sus emociones
3. Juego de coincidencia de letras- Tener un conjunto de tarjetas de letras mayúsculas y minúsculas, puede crearlas utilizando cajas de alimentos o papel. Oculta las cartas mayúsculas o minúsculas dentro o fuera. Una vez que el niño(a) ha encontrado una tarjeta, pídale que encuentre la letra que coincida (letra minúscula o mayúscula). Anime al niño(a) a hacer los diferentes sonidos de letras antes de encontrar una letra diferente. Al trabajar en esta actividad, ayudará a promover las habilidades de lectoescritura de su hijo(a) en el reconocimiento de letras y sonidos.
4. Usando un imán, ayude a su niño(a) a detectar qué objetos alrededor de la casa son magnéticos y cuáles no son magnéticos. Recolecte objetos para que su niño(a) pueda clasificar objetos magnéticos y los que no son magnéticos. Puede extender esta actividad a objetos afuera de su casa. Esta actividad ayudará a promover las habilidades cognitivas de su hijo(a) comparando y categorizando fenómenos observables.
5. Con su niño(a), practique sostener equilibrio sobre un pie durante 5 segundos. Luego, haga lo mismo con el otro pie. Anime a su niño(a) a practicar otras formas de mantener el equilibrio, como caminar con una almohada sobre la cabeza. Al trabajar en esta actividad, ayudará a promover la comprensión de su hijo(a) sobre el control de sus músculos grandes.





Recursos adicionales:

Zoológico de Phoenix

<https://www.phoenixzoo.org/digital-safari/>

Centro de Ciencias de Arizona

<https://www.azscience.org/learn/>



Frozen Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk>

Yoga con Animales

<https://www.youtube.com/watch?v=5XCQfYsFa3Q>



Aprender con tecnología: Usted puede permitir que su hijo disfrute del tiempo de pantalla para aprender en casa. Se recomienda que el tiempo de pantalla para los niños menores de 5 años de edad no exceda de 1-2 horas diarias. Utilice estos sitios web de aprendizajes divertidos e interactivos.

<https://pbskids.org/>

<https://kids.nationalgeographic.com/>

<http://disneyjunior.disney.com.au/games>

<http://www.nickjr.com/>

<https://www.sesamestreet.org/home>

[Scholastic Learning At Home](#)

<https://jr.brainpop.com/>

Otras actividades:

Ayude a su hijo/a hacer una rampa usando bloques, cartón, o otros materiales en casa. Ruede un carro en la rampa. El carro rueda de arriba para abajo solo, pero que tal de abajo para arriba? No, necesita que lo empujes! También puede usar otros materiales que ruede, por ejemplo: pelotas, crayolas, lápices, etc. Esta ayudando a su hijo/a explorar gravedad.



Juegue un juego de seguir el líder al estilo de los pingüinos! Anime a su hijo/a que lo siga y copie sus movimientos alrededor de la casa. Anime a su hijo/a que “nade” en el “agua” haciendo movimientos de nadar con los brazos. Anime a su hijo/a que haga “chapoteo” moviendo sus “alas” arriba y abajo. También puede brincar y anadear como pingüino. Anime a su hijo/a que ellos sean los líderes mientras usted los sigue!



Cupones de amabilidad- use papel para crear un libro de cupones de amabilidad con su hijo/a. Los cupones pueden incluir formas en las que su niño/a puede ayudarle en la casa. Por ejemplo: limpiar la mesa antes de comer, sacar la ropa limpia de la secadora, ayudarle a lavar los vegetales antes de hacer de comer, etc. Hable con su niño/a sobre como va a usar los cupones, cuando necesite ayuda en la casa va a usar un cupón.



Técnica de Apretar un Limón

Imagine que tiene un limón entero en cada mano. Ahora, apriete con fuerza. ¡Trate de exprimir todo el jugo! Siente la rigidez de su mano y brazo mientras aprieta. ¡Aprieta fuerte! No dejes ni una gota. (Sostenga por 10 segundos). Ahora relájese y deje que el limón caiga de su mano. Sienta como su mano y brazo se relajan. Esta actividad ayudará a promover la comprensión de su hijo(a) sobre cómo controlar sus emociones.



Canción: La canción de las figuras geométricas por Victor y Pablo Escalona

Esta es la ronda de las figuras geométricas,
Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo,
Esta es la ronda de las figuras geométricas,
Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo,

Yo soy el triángulo, yo soy un polígono,
tengo tres lados 1, 2, 3
Hay muchas cosas que tienen un triángulo,
Mira alrededor y ya veras

Esta es la ronda de las figuras geométricas,
Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo,
Esta es la ronda de las figuras geométricas,
Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo,

Soy el cuadrado, tengo cuatro lados, 1, 2, 3,
4, todos iguales
Hay muchas cosas que tienen un cuadrado
Mira alrededor y ya veras

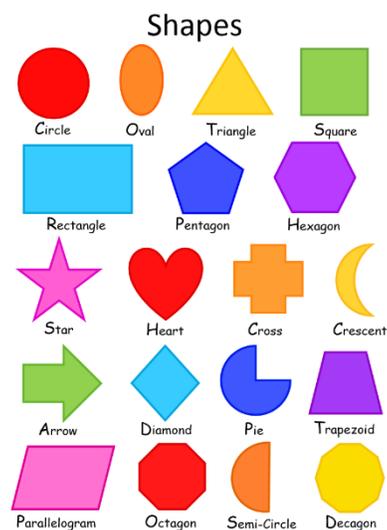
Esta es la ronda de las figuras geométricas,
Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo,
Esta es la ronda de las figuras geométricas,
Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo,

Soy el rectángulo, tengo cuatro lados, dos
son muy grandes, dos son pequeños
Hay muchas cosas que tienen un rectángulo,
mira alrededor y ya veras

Esta es la ronda de las figuras geométricas,
Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo,
Esta es la ronda de las figuras geométricas,
Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo,

Yo soy el círculo, no soy polígono, no tengo
lados, soy circular
Hay muchas cosas que tienen un círculo,
mira al rededor y ya veras

Esta es la ronda de las figuras geométricas,
Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo,
Esta es la ronda de las figuras geométricas,
Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo,



Libros Sobre Sentimientos



<p><u>Alexander and the Terrible Horrible No Good Very Bad Day</u> by Ray Cruz</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=h6rp0SZX7lg</p>
<p><u>Glad Monster/Sad Monster</u> by Emberly & Miranda</p>	<p>https://www.dailymotion.com/video/x6gzbnb</p>
<p><u>Go Away Big Green Monster</u> by Ed Emberly</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m2KnlX1txho</p>
<p><u>Grumpy Bird</u> by Jeremy Tankard</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=FyiWfo9f6Tg</p>
<p><u>Happy Hippo Angry Duck</u> by Sandra Boynton</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=B9erjHRIPwc&feature=share</p>
<p><u>Have You Filled Your Bucket Today</u> by Carol McCloud</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=3EuemNAo6XE</p>
<p><u>Hurtsy Feelings</u> by Helen Lester</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=tpIWb5IHGvM</p>
<p><u>I'm Gonna Like Me: Letting Off a Little Self-Esteem</u> by Jaime Lee Curtis</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=x-bo0sOTmbs</p>
<p><u>In My Heart: A Book of Feelings</u> by Jo Witek</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=xlfLgHBwYx4</p>

Entrenamiento HIIT de 7 minutos para autorregulación para niños

Establezca un temporizador de intervalo y complete cada movimiento de los animales durante 45 segundos con 15 segundos de tiempo de descanso entre ellos. ¡Haz tantos como puedas!



Salto de rana

Salta, salta, adelante y atrás como una rana



Oso caminar

Manos y pies en el suelo, caderas altas, caminar de izquierda a derecha



Barajadura de gorila

Hundirse en una sentadilla de sumo bajo con las manos en el suelo arrastrando los pies por la habitación



Salto de estrella de mar

Saltar gatos lo más rápido que puedas con los brazos y las piernas bien abiertos



Cheetah Run

¡Corre tan rápido como puedas! Al igual que el animal de ayuno en el Sahara.



Rastreo de cangrejo

Siéntate y coloca tus plams en el piso detrás de ti cerca de tus caderas. Levantarse del suelo y gatear



Pisotones de elefante

¡Marcha en el lugar levantando tus rodillas lo más alto que puedas y pisa el suelo tan fuerte como puedas!

Southwest Human Development EHS/ EHSCCP/ HS
Plan de aprendizaje digital y a distancia

Horario diario sugerido

Antes de 9:00	Despierta, come desayuno, y vístete <i>Ver recursos de nutrición comunitaria para continuar conectándose con tu programa de desayuno escolar</i>
9:00- 10:00	Caminata matutina o yoga familiar
10:00- 11:00	Diversión de aprendizaje digital o a distancia <i>Ver ideas proporcionadas sobre recursos electrónicos/actividades de familia</i>
11:00- 12:00	Tiempo creativo <i>Legos, dibujar o tocar música y disfrutar de las actividades del movimiento</i>
12:00	Hora de comer <i>Ver recursos de nutrición comunitaria para continuar conectándose con tu programa de desayuno escolar</i>
12:30	Tiempo de rutina familiar <i>Involucre a su niño(a), según sea apropiado para su desarrollo y habilidades, en actividades diarias de autoayuda</i>
1:00-2:30	Tiempo tranquilo <i>Leer juntos, siesta o disfrutar de rompecabezas</i>
2:30-3:30	Diversión de aprendizaje digital o a distancia <i>Ver ideas proporcionadas sobre recursos electrónicos/actividades de familia</i>
3:30-5:00	Diversión al aire libre por la tarde <i>Disfrute de un paseo en familia, lea libros al aire libre o tiempo de juego al aire libre</i>
5:00-6:00	Cena
6:00-7:00	Tiempo libre para TV o tiempo electrónico
7:00-8:00	Baño, libros & hora de dormir <i>Reflexione con su hijo sobre la actividad del día</i>