

## Septiembre: Número 6

**¡La guía de Playtime sobre actividades que las familias pueden hacer juntas!**



***Esperamos que volver a la escuela no haya sido demasiado estresante. Aquí hay algunos juegos para reducir el estrés y recursos interesantes que esperamos le hagan la vida un poco más fácil.***

### **Pausas cerebrales familiares**

Ver sesiones de aprendizaje en video todo el día puede ser agotador. A continuación se muestran algunas actividades para hacer más activa la jornada de aprendizaje virtual. Haga estos descansos para el cerebro durante 3-5 minutos con su (s) hijo (s) durante el día.

#### **Bailar con canciones de acción**

Las canciones de acción son canciones infantiles que se acompañan de acciones específicas. Estas pausas de baile únicas brindan instrucciones exactas sobre qué hacer. Los niños se divierten muchísimo siguiendo los movimientos y aprendiendo cada una de las canciones.

Los ejemplos incluyen: Cha Cha Slide, Cupid's Shuffle y Head Shoulders Knees and Toes.

#### **Trucos cerebrales**

Pruebe algunos trucos cerebrales basados en la acción con su hijo. Aquí hay dos ejemplos: 1. Haga que intenten darse palmaditas en la cabeza mientras se frotran el estómago. 2. Parpadee un ojo mientras chasquea los dedos con la mano opuesta. ¿Qué más se te ocurre? Esta es una forma divertida de desafiar a su hijo y ayudarlo a desarrollar importantes habilidades de coordinación.

#### **Crea un apretón de manos secreto**

Este descanso cerebral definitivamente requiere su participación. Cree un apretón de manos secreto con su hijo; cuanto más elaborado sea, más divertido será. Practique e intente recordarlo (y tal vez incluso agregarlo) al día siguiente. Esta es una gran actividad de vinculación.

#### **Actuar como ...**

Una forma divertida de involucrar a los niños es darles diferentes escenarios para que actúen. Vea cuántos pueden hacer en 3 minutos. ¡Luego haz que piensen en escenarios para que puedas mostrar tus habilidades de actuación también!

Pídales que actúen como:

- Están conduciendo un automóvil
- Están haciendo burbujas
- Una abeja vuela a su alrededor.
- Acaban de conocer a su cantante favorito
- Ellos están nadando

## Aplicaciones educativas gratuitas para niños (que se pueden reproducir en su teléfono)

App para aprender 2+	Receso Virtual	App para aprender 6+															
<p><b>Juegos para niños de PBS</b>                      PBS ha creado cientos de juegos basados en sus populares programas infantiles. Los juegos de cada programa encajan con su tema de aprendizaje.                      ~ Aprende matemáticas con Peg + Cat.                      ~ Explora los poderes de las criaturas con los hermanos Kratt.</p> <p>Si a tu hijo le encantan los programas de PBS, les encantará aprender con sus personajes favoritos.</p> <p>Visitar:  <a href="https://pbskids.org/apps/play-pbs-kids-games.html">https://pbskids.org/apps/play-pbs-kids-games.html</a></p>	<div data-bbox="418 275 527 384" data-label="Image"> </div> <p>Visite <a href="https://popsicle.com/playzone">popsicle.com/playzone</a> para ver interesantes actividades de recreo virtual.</p> <hr/> <p><b>Sitios de comestibles</b></p> <p>Hay sitios de comestibles disponibles en todo el Distrito para proporcionar frutas frescas, verduras y comestibles no perecederos a las familias. Se anima a los residentes a traer un carrito y / o una bolsa de mano para transportar los comestibles a casa. Se requieren máscaras en los sitios de comestibles. Los sitios de comestibles están abiertos de 10 am a 11:30 am.</p> <table border="1" data-bbox="418 772 1230 1207"> <thead> <tr> <th>Lunes</th> <th>Martes</th> <th>Miercoles</th> <th>Jueves</th> <th>Viernes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brookland Middle School (Ward 5)</td> <td>Kelly Miller Middle School (Ward 7)</td> <td>Coolidge High/Wells Middle Schools (Ward 4)</td> <td>Anacostia High School (Ward 8)</td> <td>Ballou High School (Ward 6)</td> </tr> <tr> <td>Eastern High School (Ward 6)</td> <td>Stanton Elementary School (Ward 8)</td> <td>Woodson High School (Ward 7)</td> <td>Kimball Elementary School (Ward 7)</td> <td>Columbia Heights Education Campus (Ward 1)</td> </tr> </tbody> </table>	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Brookland Middle School (Ward 5)	Kelly Miller Middle School (Ward 7)	Coolidge High/Wells Middle Schools (Ward 4)	Anacostia High School (Ward 8)	Ballou High School (Ward 6)	Eastern High School (Ward 6)	Stanton Elementary School (Ward 8)	Woodson High School (Ward 7)	Kimball Elementary School (Ward 7)	Columbia Heights Education Campus (Ward 1)	<p><b>Fraciones de pizza 1</b></p> <p>¿Su hijo de primaria necesita ayuda adicional con las fracciones? ¿Qué forma más deliciosa de ilustrar el concepto que con la pizza?</p> <hr/> <p><b>App para aprender 12+</b></p> <p>Planeta de matemáticas de la escuela secundaria                      ¿Su hijo de secundaria necesita repasar conceptos matemáticos importantes? Esta aplicación enseña estas y otras habilidades matemáticas a través de más de 30 juegos.</p>
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes													
Brookland Middle School (Ward 5)	Kelly Miller Middle School (Ward 7)	Coolidge High/Wells Middle Schools (Ward 4)	Anacostia High School (Ward 8)	Ballou High School (Ward 6)													
Eastern High School (Ward 6)	Stanton Elementary School (Ward 8)	Woodson High School (Ward 7)	Kimball Elementary School (Ward 7)	Columbia Heights Education Campus (Ward 1)													
<p><b>¿Ha sido difícil hablar con su hijo sobre la pandemia?</b>                      Barrio Sésamo tiene un excelente video sobre cómo hablar sobre emergencias de salud con niños pequeños. Visite <a href="https://sesamestreet.org/caring">sesamestreet.org/caring</a> para obtener más información.</p> <p><b>¿Necesita ayuda con el transporte?</b> Soporte de transporte a citas médicas y supermercados.                      Servicio de taxi gratuito hasta \$ 20:  <a href="https://dfhv.dc.gov/page/taxi-rail-t2r">https://dfhv.dc.gov/page/taxi-rail-t2r</a></p>		<p><b>Si necesita ayuda legal relacionada con la vivienda, la familia, los beneficios públicos o la ley del consumidor, llame</b>                      (202) 628-1161 para programar una cita, o visite su oficina en 1331 H Street, NW, Suite 350.</p> <p><b>Uniformes escolares</b>                      ¿SABÍAS? Los UNIFORMES ESCOLARES deben ser proporcionados por Homeless Liaisons en cada escuela, pero si su hijo no tiene suficiente para usar en casa para el aprendizaje en línea, NO PUEDE ser "suspendido" del aprendizaje en línea. ¡Comuníquese con el enlace para personas sin hogar de su escuela o con Playtime si podemos ayudarlo!</p>															



Si esta guía le ha resultado útil o tiene ideas para futuras ediciones, por favor contáctenos en: [info@playtimeproject.org](mailto:info@playtimeproject.org)  
 ¡Manténgase seguro y saludable y solicite ayuda cuando la necesite!

*Playtime Helps Children Rise*