

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** **Lunes-** Martes- Miércoles- Jueves- Viernes-  
**Alfabetización-** Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Búsqueda de Palabras (Animales)

## Materiales:

Lápiz/Bolígrafo  
Colores (Opcional)

## Instrucciones de la Actividad:

Encuentra y encierra en un círculo todas las palabras ocultas en la cuadrícula. Búscalos en todas las direcciones, incluso hacia atrás y en diagonal.

## Objetivos de la Actividad:

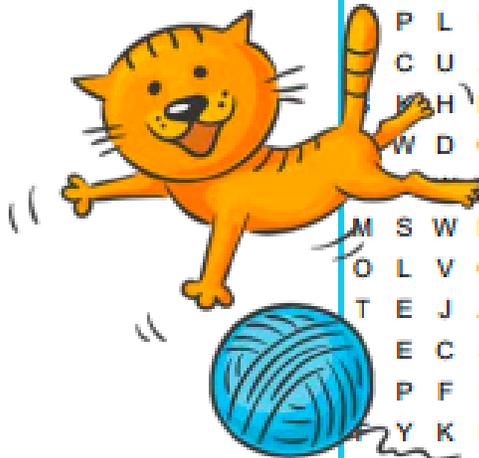
Practicar el Inglés  
Participar en el aprendizaje de palabras nuevas y divertidas sobre animales  
Ampliar su vocabulario en inglés y aprender más sobre los animales que todos amamos

## Medios Visuales:

# I LOVE Cats

## Word Search

DIRECTIONS: Find and circle the vocabulary words in the grid. Look for them in all directions including backwards and diagonally.



CATNIP  
CHEETAH  
CIVET  
CLAW  
FELINE  
FUR  
HISS  
HUNT  
JAGUAR  
KITTEN

LEOPARD  
LICK  
LION  
LITTER  
LYNX  
MEOW  
MEW  
MICE  
MILK  
PAW

POUNCE  
PUMA  
PURR  
SCRATCH  
SLEEP  
STRETCH  
TAIL  
TIGER  
TOMCAT  
VET

© 2019 puzzles-to-print.com

# Insects Word Search

All of the words in the list below are hidden in the puzzle. They might be placed vertically, horizontally, or diagonally and they might be forwards or backwards. How many can you find?



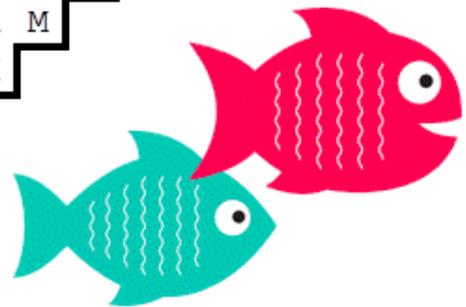
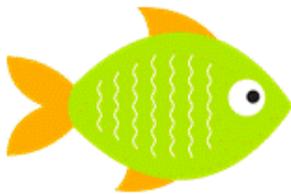
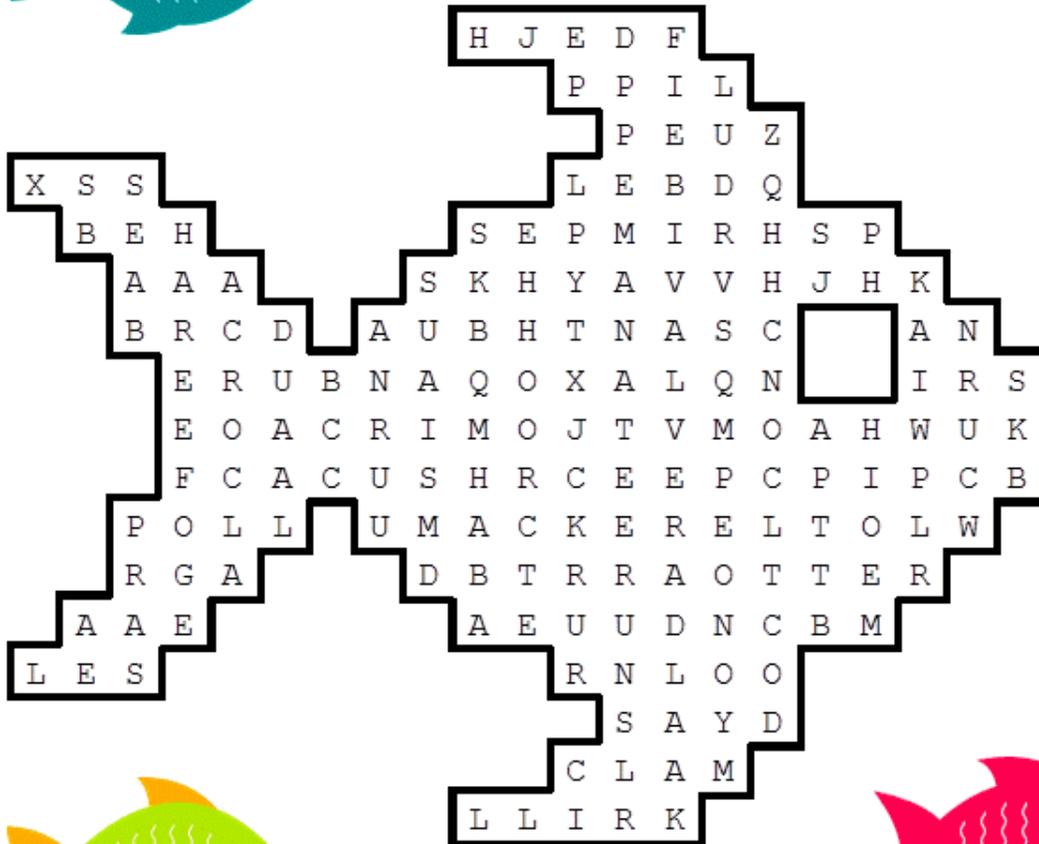
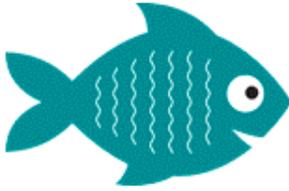
ABDOMEN  
ANT  
ANTENNAE  
ARTHROPOD  
BEE  
BEETLE  
BUTTERFLY  
CHRYSLIS  
CICADA  
COCKROACH  
COCOON

CRICKET  
DRAGONFLY  
EGG  
ENTOMOLOGY  
EXOSKELETON  
FLEA  
FLY  
GRASSHOPPER  
HORSEFLY  
INVERTEBRATE  
LADYBUG

LARVA  
METAMORPHOSIS  
MOSQUITO  
MOTH  
PARASITE  
PRAYING MANTIS  
PUPA  
STICK BUG  
TERMITE  
THORAX  
WASP

© 2014 puzzles-to-print.com

# Under the Sea Word Search



ALGAE  
BARRACUDA  
BASS  
BIVALVE  
CLAM  
COD  
CONCH  
CORAL  
CRAB  
DIATOMS  
DOLPHIN

EEL  
KELP  
KRILL  
MACKEREL  
MANATEE  
OCEAN  
OCTOPUS  
ORCA  
OTTER  
RAY  
REEF

SEA CUCUMBER  
SEAL  
SHAD  
SHARK  
SHRIMP  
SNAIL  
SQUID  
TUNA  
URCHIN

© puzzle-to-print.com

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- **Martes-** Miércoles- Jueves- Viernes-  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- **Hazlo Tú Mismo-** Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Haz Tu Propia Máscara

## Materiales:

Bandana o un corte cuadrado de tela de algodón de 22 "x 22"  
Filtro de café (opcional)  
Clip de papel (opcional)  
Bandas de goma, cintas para el pelo, cordones de zapatos o cuerda

## Instrucciones de la Actividad:

Aquí tenemos una manera fácil de cubrirse la boca y mantenerse protegido durante estos tiempos, úsala solo en caso de que necesites salir. ¡Recuerda! solo debes salir si es estrictamente necesario. ¡Quédate en casa y mantente a salvo!

Primero, coloque un pañuelo o corte un cuadrado de tela de algodón de 22 "x 22"

Coloque un filtro de café plano en el centro del cuadrado (opcional)

Dobla la parte superior e inferior hacia el centro

Coloque un clip u otra pieza de metal cerca de la parte superior (opcional)

Dobla la parte superior e inferior hacia el centro

Dobla los lados hacia el centro, amarrando en el pliegue doblado. Si usa bandas de goma o cintas para el cabello, enrollarlas alrededor de la tela. Si usa cordones de zapatos o cuerda, coloque el centro de la cuerda en el pliegue doblado y apriete las correas

Meta un extremo de la tela en el otro

Levante la máscara hacia su cara y asegure las correas. Si usa cintas para el cabello y gomas elásticas, colóquelas sobre cada oreja. Para cordones de zapatos y cuerdas, átalos detrás de la cabeza

Ajuste según sea necesario, asegurándose de que su boca y nariz estén completamente cubiertas

Si necesita más ayuda: <https://www.youtube.com/watch?v=oPYp-kjiqtw>

## Activity Objectives:

Create awareness about hygiene and protection  
Generate good and healthy behavior during this difficult times

5<sup>th</sup>-6<sup>th</sup>

# OST Activity Guide

## Despues de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- **Miércoles-** Jueves- Viernes-  
Alfabetización- Arte- **Actividad Física-** Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Boliche en el Pasillo

**Materiales:**

Vacíe las botellas plásticas de agua o los recipientes que tenga en la casa. Una bolera real tiene diez pines, pero seis funcionan bien.  
Cualquier tipo de pelota

**Instrucciones de la Actividad:**

Este divertido y fácil juego de bolos te hará moverte en el interior de tu casa.  
Si las botellas se caen con demasiada facilidad, llenarlas con un poco de agua las anclará mejor.  
Hacer un triángulo al final de un pasillo o contra una pared, apunte y cuenco.  
Elige una serie de rondas para jugar. Diez es tradicional.  
Cada turno el jugador tiene dos intentos para derribar todos los pines. Cada pin derribado vale un punto. Si derribas todos los pines de un tiro, eso es un "strike" y termina tu turno  
Quien tenga la puntuación más alta al final de las rondas gana. ¡Feliz boliche!

**Objetivos de la Actividad:**

Disfruta de una divertida actividad física en el interior de tu casa y con tu familia  
Diviértete mientras te mueves y haces ejercicio

**Medios Visuales:** N/A

5<sup>th</sup>-6<sup>th</sup>

# OST Activity Guide

## Despues de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- **Jueves-** Viernes-  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- **Cocina-** Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Sandwich (Emparedado) a la parrilla de queso y fruta

### Materiales:

Ingredientes para UN (1) emparedado  
2 lonchas de queso cheddar  
  
4 rodajas finas de manzana

### Instrucciones de la Actividad:

¡Probemos algo diferente con el clásico sándwich de queso a la parrilla! Agreguemos algunas manzanas en rodajas y, si es posible, un tipo diferente de pan para darle un giro al clásico sándwich de queso a la parrilla.

Cubra 1 rebanada de pan con 2 rebanadas de queso y 4 rebanadas finas de manzana. Cubra con la segunda rebanada de pan.

Esparece con mayonesa o mantequilla, ¡lo que prefiera!

Ase a la parrilla en una sartén hasta que se dore ligeramente y el queso se derrita.

Prepara algunos para tu familia y experimenta con diferentes frutas como

### Objetivos de la Actividad:

Comprender y seguir instrucciones  
Participar en formas imaginativas para incorporar frutas en su dieta  
Disfrutar comidas más saludables

**Medios Visuales:** N/A

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- Jueves- **Viernes-**

Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- **Día Familiar-**

**Tema/Título de la Actividad:** Charadas de Películas o Series de TV

**Materiales:**

Papel  
Lápiz/Bolígrafo  
Cronómetro o Aplicación que cuente segundos

**Instrucciones de la Actividad:**

Charadas es un juego clásico donde los jugadores representan una palabra o frase sin hablar. ¡Invita a todos en tu familia a unirse!

Todos toman tres o cuatro pedazos de papel, en los cuales cada uno escribe el nombre de una película o programa de televisión.

Dobla el papel para que las palabras no sean visibles.

Dividanse en dos equipos y entregue sus trozos de papel al equipo opuesto.

En cada turno, un jugador representa una frase frente a sus compañeros de equipo quienes intentarán adivinar antes de que se agote el tiempo.

Use un cronómetro o una aplicación para rastrear el tiempo, dando un máximo de dos o tres minutos por cada turno.

El equipo con más opciones correctas al final es el vencedor.

**Objetivos de la Actividad:**

Disfruta del tiempo en familia juntos  
Diviértete y crea un vínculo con los miembros de tu familia.

**Medios Visuales:** N/A

7<sup>mo.</sup>-8<sup>vo</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

20  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** **Lunes-** Martes- Miércoles- Jueves- Viernes-

**Alfabetización-** Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Carta a los Padres

**Materiales:**

Lápiz/Bolígrafo  
Papel

**Instrucciones de la Actividad:**

Tema para escritura. Últimamente, has pasado más tiempo con tu familia que nunca. Escribe una carta a tu padre/guardián sobre uno o más de los siguientes temas:

Cosas que has aprendido sobre tu familia que nunca supiste antes

Cosas que aprecias de tu familia, tu casa, tu vida o cosas por las que estas agradecido

Cosas que te gustaría aprender sobre tus padres y hermanos

Luego, entregue esta carta a tus padres al final del día.

Durante estos tiempos es fácil estresarse. Recordemos a nuestros padres y los mejores aspectos de nuestras vidas, nuestra familia.

Objetivos de la Actividad

Participar en nuevas formas de expresar nuestros sentimientos  
Ampliar nuestro vocabulario y aprender más sobre las personas que amamos

7<sup>mo.</sup>-8<sup>vo</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

20  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- **Martes-** Miércoles- Jueves- Viernes-

Alfabetización- Arte- **Actividad Física-** Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Introducción al ejercicio: Movimientos y ejercicios básicos

**Materiales:**

Teléfono o Tablet para ver el video

**Instrucciones de la Actividad:**

Comencemos viendo un video motivador en YouTube.

Ve al siguiente video: <https://youtu.be/u5TyCmvQ1BY>

Estos ejercicios son la base de los ejercicios de movimiento y fuerza. Una vez que los domines, es hora de pasar a ejercicios más complejos.

Este entrenamiento debe tomar alrededor de 10 a 15 minutos para completar. No te apresures, si necesitas un descanso o un poco de agua, tómate tu tiempo. Ahora, pon tu canción o lista de reproducción favorita y comencemos. ¡Buena suerte!:

10 saltos (1 minuto de descanso)

10 círculos de brazos grandes

10 círculos de brazos pequeños (1 minuto de descanso)

10 sentadillas (1 minuto de descanso)

10 abdominales (1 minuto de descanso)

10 flexiones (1 minuto de descanso)

10 saltos (1 minuto de descanso)

¡Felicidades! Asegúrate de hidratarte durante todo el día y descansar un poco. ¡Toma una siesta si es necesario!

Toma descansos según sea necesario, si estás respirando rápido, disminuye la velocidad.

Escucha a tu cuerpo, si te duele, probablemente lo estés haciendo mal

Hidratate durante el entrenamiento.

Asegúrate de que el trabajo de tus pies sea firme, los pies estén plantados firmemente en el suelo para asegurarte de que no pierdas el equilibrio

Objetivos de la Actividad

Hacer ejercicio en casa

Mantener una rutina saludable

7<sup>mo.</sup>-8<sup>vo</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

20  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- **Miércoles-** Jueves- Viernes-

Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- **Hazlo Tú Mismo-** Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Organizador para tu escritorio

## Materiales:

Papel de regalo  
Bolsa de papel  
Pegamento  
Cinta  
Cajas de cereales vacías (3 mínimo)  
Regla  
Tijeras  
Marcadores/Bolígrafos

## Instrucciones de la Actividad:

El siguiente enlace es un video que muestra cómo crear 3 organizadores de escritorio diferentes; si estás interesado en un organizador más complejo que los 3 en este video, explora el canal de YouTube [gurl.com](http://gurl.com) para encontrar diferentes modelos y tipos de organizadores.

Antes de comenzar a cortar, mire este video en su totalidad para asegurarse de no cometer errores.

Tres (3) organizadores de cajas de cereal por Gurl.com:

<https://youtu.be/0Ls39z0UMoU>

## Objetivos de la Actividad

Crear organizadores de escritorio  
Usar tu imaginación y habilidades de construcción

7<sup>mo.</sup>-8<sup>vo</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

20  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- **Jueves-** Viernes-  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- **Cocina-** Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Tostadas Francesas

## Materiales:

2 huevos  
2-3 cucharadas de leche  
1 cucharadita de vainilla (opcional)  
1 tazón  
1 bandeja para hornear  
2 cucharadas de azúcar  
2 cucharadas de canela  
Mantequilla  
4 rebanadas de pan  
Miel de maple

## Instrucciones de la Actividad:

A continuación se muestra un enlace de YouTube para mostrar cada paso para hacer tostadas francesas en el horno. Puedes improvisar según sea necesario. El hecho de que no tengas vainilla no significa que no puedas hacerlos. Si no tienes horno, házlo en una estufa o en una tostadora.

Cómo hacer palitos de tostadas francesas: <http://youtu.be/x-7J315MKY0>

### Pasos escritos:

Precalentar el horno a 350 grados  
Mezcla los ingredientes húmedos en un tazón  
Corta una rebanada de pan en 3-4 tiras  
Pon mantequilla en una bandeja para el horno  
Sumerje las tiras de pan en los ingredientes húmedos  
Coloca las tiras en la sartén a 1 pulgada de distancia. Colocalas en el horno hasta que estén doradas, aproximadamente 15-20 minutos  
Deja enfriar. Comer con jarabe de maple

### Consejos de seguridad:

Pide permiso a tus padres antes de usar el horno  
Usa guantes o toallas para horno cuando coloques objetos dentro o fuera del horno  
¡Usa un temporizador! Es fácil olvidar que tiene algo en el horno a menos que tengas un temporizador para recordarte

## Objetivos de la Actividad

Haz deliciosas tostadas francesas  
Comparte con tu familia

7<sup>mo</sup>-8<sup>vo</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

20  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- Jueves- **Viernes-**  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- **Día Familiar-**

**Tema/Título de la Actividad:** Juego de Galletas

## Materiales:

1 galleta para cada miembro de la familia  
Temporizador

## Instrucciones de la Actividad:

Sin usar las manos, coloca la galleta en tu frente y encuentra la manera de poner la galleta en tu boca.

Puedes cronometrar a cada persona y el que tenga el menor tiempo gana .

También puedes ir cara a cara y hacer rondas.

Video de ejemplo:

<https://youtu.be/TJsEmBANJws>

## Objetivos de la Actividad

Compartir con tu familia  
Crear lazos familiares

# **2da SEMANA**

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** **Lunes-** Martes- Miércoles- Jueves- Viernes-  
**Alfabetización- Arte-** Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Poesía y Dibujo: "A Bug! A Bug!" (Un Insecto, Un Insecto!)

## Materiales:

Papel  
Lápiz/Bolígrafo  
Colores (Opcional)

## Instrucciones de la Actividad:

¡Abril es el mes nacional de la poesía! Comencemos nuestra semana con un poema y una actividad divertida que además nos hará ampliar nuestro vocabulario en inglés

Lee el poema (en inglés) de Mark Weakland, "A Bug, A Bug" léelo tantas veces como quieras usando tantas voces divertidas como quieras. Busca el significado (o la traducción) de las palabras que no sepas.

Haz tu propio dibujo del niño y/o el insecto. ¡Usa tu imaginación!  
Colorea y decora tu dibujo

## Objetivos de la Actividad:

Engage in reading and poetry  
Use imagination to create an easy but fun piece of art

**Medios Visuales:**

**A Bug! A Bug! by Mark Weakland**

A bug! A bug!

Get it off me, I beg.

Get it off, get it off!

It's right there on my leg!

When I caught a quick glimpse

It looked wrinkled and thick,

Like some crinkly beetle

Or a weird kind of tick.

Now I can't stand to look

As it crawls and it creeps;

As its tiny mouth grins

And its buggy eyes peep.

It's squatting there quiet;

That means something's not

Oh gosh! What's it doing?

Do you think it will bite?

I'm sure it will sting me

Or fly up in the air,

And with a loud buzz

Build a nest in my hair.

It's... what? Not a bug?

Is that what you said?

Do you think that I'm crazy

And it's all in my head?

If it isn't a bug

Perched there brash and so brazen

Then what is it, pray tell?

Oh!... you're right... it's a raisin.



5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- **Martes-** Miércoles- Jueves- Viernes-  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- **Hazlo Tú Mismo-** Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Soporte de Teléfono en Origami

## Materiales:

Teléfono/Tableta/Computadora Portátil (Para ver el video de YouTube)  
Papel  
Lápiz/Bolígrafo (Opcional)  
Colores (Opcional)

## Instrucciones de la Actividad:

Como vivimos en tiempos en los que dependemos tanto de nuestros teléfonos para la comunicación, la escuela y el entretenimiento, haremos nuestro propio soporte para teléfono para que podamos ver videos de una manera muy cómoda.

Vaya a: <https://www.youtube.com/watch?v=mW5M6cepIBI>

Sigue las instrucciones

Usa colores para decorarlo

Haga tantos como desee, puede dárselos a todos los miembros de su familia.

## Activity Objectives:

Aprende y participa en el arte relajante y divertido de Origami siguiendo las instrucciones proporcionadas

Haz regalos para los miembros de su familia.

Usa la imaginación para crear una obra de arte fácil pero divertida

**Medios Visuales:** <https://www.youtube.com/watch?v=mW5M6cepIBI>

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- **Miércoles**- Jueves- Viernes-  
Alfabetización- Arte- **Actividad Física**- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Sesión de Ejercicio con Hip-Hop

## Materiales:

Teléfono/Tableta/Computadora Portátil (Para ver el video de YouTube)  
¡Soporte para teléfono Origami hecho por ti! (Opcional)  
Agua  
Ropa cómoda y zapatillas de deporte

## Instrucciones de la Actividad:

¡Es importante hacer ejercicio incluso si estamos en casa! Aquí hay dos (2) rutinas de entrenamiento divertidas. ¡Elija su favorito e invite a su familia a unirse!  
<https://www.youtube.com/watch?v=so0eQJVtZEM> (7 minutos - Principiantes)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k> (30 minutos - Intermedio)  
Ir a la rutina elegida y seguir al instructor.  
¡No te olvides de hidratarte! Bebe agua durante y después de su rutina.  
¡Hazlo a tu propio ritmo y, lo más importante, diviértete!

## Objetivos de la Actividad:

Disfruta de una divertida actividad física en el interior de tu casa y con tu familia  
Diviértete mientras te mueves y haces ejercicio

**Medios Visuales:** <https://www.youtube.com/watch?v=so0eQJVtZEM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k>

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- **Jueves**- Viernes-

Alfabetización- Arte- Actividad Física- **Matemáticas**- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Tic Tac Toe (Tres en Línea) con Matemáticas

**Materiales:**

Lápiz/Bolígrafo

Papel

**Instrucciones de la Actividad:**

¡Intentemos algo diferente a nuestro juego habitual de Tic Tac Toe y usemos las matemáticas para jugar!. Probemos dos nuevas formas de jugar:

**Total de 15:**

Un jugador tiene números impares (1, 3, 5, 7, 9); el otro jugador tiene números pares (0, 2, 4, 6, 8)

Túrnense para escribir sus números. Comienzan los números impares. Use cada número solo una vez.

La primera persona en completar una línea que sume 15 es el ganador. La línea puede tener números pares e impares.

**Pares e impares:**

Un jugador es O y otro es X. Los jugadores se turnan para lanzar un dado. Si se lanza un número par, el jugador tiene que poner una O. Si se lanza un número impar, el jugador pone una X.

O todavía tiene que intentar hacer 3 O seguidas y X intenta hacer 3 X

**Objetivos de la Actividad:**

Comprender y seguir instrucciones

Practicar matemáticas mientras te diviertes

## Medios Visuales e Instrucciones:

# Tic Tac Toe

### 2 Different Games to Play

**Total 15** - One player is odd numbers – 1, 3, 5, 7, 9; the other player is even numbers and 0 – 0, 2, 4, 6, 8. Take turns to write your numbers. Odd numbers start. Use each number only once. The first person to complete a line that adds up to 15 is the winner. The line can have both odd and even numbers.

**Odds and Evens** – One player is **O**'s and one is **X**'s. Players take it in turns to throw a dice. If an even number is thrown the player has to put a **O**. If an odd number is thrown the player puts a **X**. **O**'s still has to try to make 3 **O**'s in a row and **X**'s tries to make 3 **X**'s in a row.



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_



Winner- \_\_\_\_\_

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- Jueves- **Viernes-**  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- **Día Familiar-**

**Tema/Título de la Actividad:** Noche de Juegos con Papel y Lápiz

## Materiales:

Papel  
Lápiz/Bolígrafo

## Instrucciones de la Actividad:

Aquí hay algunos ejemplos de juegos en los que solo necesitas papel y un bolígrafo o lápiz para jugar. Las instrucciones están en la página siguiente. Siempre puedes crear diferentes juegos. ¡Invita a todos en tu familia a unirse!

Dots and Boxes (Puntos y Cajas/Timbiriche/Colchón/Cuadrilo)  
Tic Tac Toe (Tres en Línea)  
Sim  
Pictionary  
Teléfono de papel

## Objetivos de la Actividad:

Disfruta del tiempo en familia juntos  
Diviértete y crea un vínculo con los miembros de tu familia.

## Medios Visuales e Instrucciones:

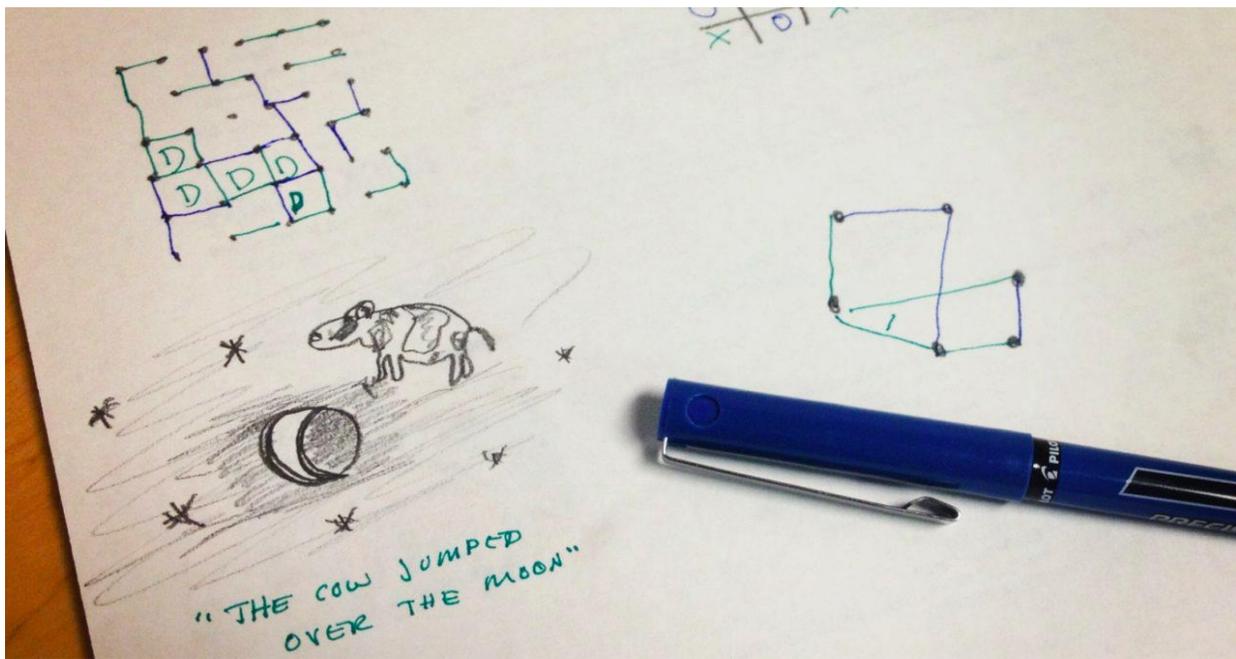
**Puntos y Casillas:** Para jugar, se necesita un cuadrado de puntos en la página (comience con 6×6 y desafíe a su familia a subir a 30×30 o más). Una vez que se crea el cuadrado, los jugadores (2 o más) se turnan con un lápiz de color diferente para crear segmentos de línea entre puntos. Cuando un jugador forma un cuadrado con su línea, puede poner su inicial en ese cuadrado y jugar de nuevo. El juego continúa hasta que se hayan dibujado todas las líneas entre los puntos.

**Tic Tac Toe:** El simple juego de tres en línea es un juego de dos jugadores (Xs y Os). El juego comienza con nueve espacios en un papel creado al cruzar dos conjuntos perpendiculares de dos líneas paralelas. Un jugador comienza (se turnan para ser el primer jugador) colocando una X en una casilla. El siguiente jugador coloca una O en otra casilla. El juego continúa hasta que haya tres X u O seguidas o se llenen todos los cuadrados.

**Sim:** Dibuja seis puntos formando un hexágono. Dos jugadores se turnan para dibujar segmentos de línea entre cada punto en su propio lápiz de color. El objetivo del juego es evitar dibujar un triángulo en tu lápiz de color.

**Pictionary:** Los jugadores escriben en secreto frases comunes en trozos de papel y las pliegan. El primer artista elegido elige aleatoriamente una frase y luego debe dibujar y hacer que los demás adivinen la frase sin hablar o dibujar letras o símbolos. Una vez adivinado correctamente, se elige un nuevo artista. Variación: en lugar de frases comunes, escriba libros, personajes/celebridades o películas.

**Teléfono de papel:** Tres o más personas comienzan cada una con un trozo de papel. En la parte superior de la página, todos hacen un dibujo y le pasan el papel al siguiente jugador. Con esta nueva hoja de papel, cada persona escribe una oración de título debajo de la imagen y luego dobla la parte superior del papel para que solo se pueda ver la oración. Este trozo de papel se pasa al siguiente jugador que hará un dibujo para acompañar la oración. Cada jugador vuelve a doblar el papel, ahora solo se puede ver la imagen y pasarla. El juego continúa hasta que no haya más espacio y todos los jugadores puedan abrir la hoja de papel y divertirse con las respuestas.



7<sup>mo.</sup>-8<sup>vo</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

20  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- Jueves- Viernes-  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Diario de Afirmaciones

## Materiales:

Lápiz/Bolígrafo

Papel

Alternativa:

Aplicación de Notas en el celular

## Instrucciones de la Actividad:

Diario de afirmaciones para una mentalidad guerrera:

En primer lugar, ¿qué es una afirmación?

Una afirmación es una forma de apoyo emocional.

¿Por qué algunas personas viven de afirmaciones?

Ver y escuchar notas positivas ayuda a transformar las ondas cerebrales para sanar y crecer. Esto es apoyado por la investigación científica.

**Actividad:** Escribe la siguiente declaración en la parte superior de tu página y luego léela en voz alta:

*"No importa lo difícil que sea, puedo hacerlo".*

Escriba de 5 a 10 oraciones sobre este tema. ¿Cuáles son algunas cosas que son realmente difíciles? ¿Es trabajo escolar? ¿Deberes? Quedarse adentro? ¿Encontrar nuevas cosas interesantes que hacer? Explica estos obstáculos en una entrada de diario y explica cómo superarás estos obstáculos y por qué es importante.

## Objetivos de la Actividad

Participar en nuevas formas de expresar nuestros sentimientos  
Ampliar nuestro vocabulario y aprender más sobre nosotros y sobre las personas que amamos



# 3ra SEMANA

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** **Lunes-** Martes- Miércoles- Jueves- Viernes-  
**Alfabetización-** Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Crucigramas

**Materiales:**

Papel  
Lápiz/Bolígrafo  
Colores (Opcional)

**Instrucciones de la Actividad:**

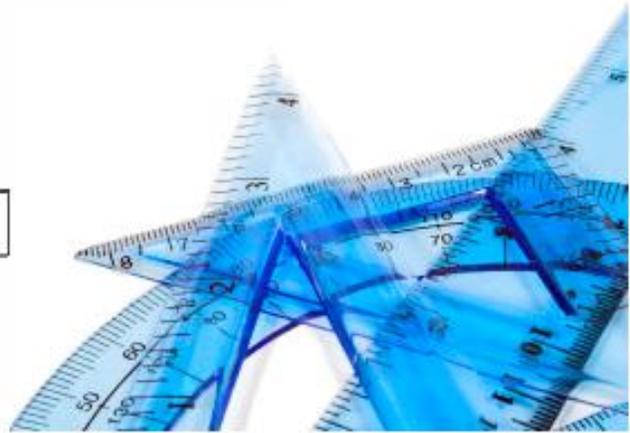
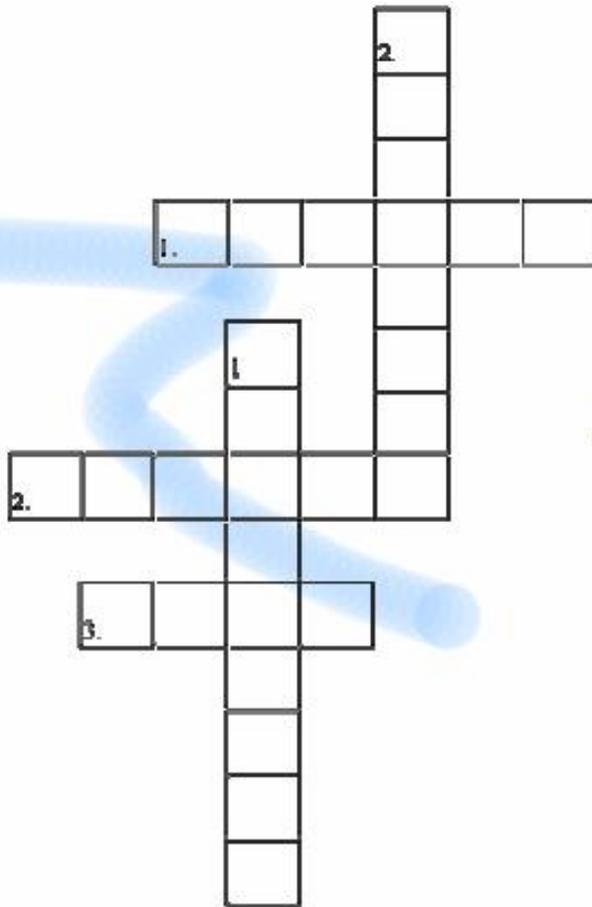
Los crucigramas son juegos de rompecabezas geniales y divertidos que te harán pensar, son una excelente manera de hacer crecer tu vocabulario y mejorar tus habilidades lingüísticas.

Sigue las pistas y completa todos los cuadrados del crucigrama

**Objetivos de la Actividad:**

Haz crecer tu vocabulario y mejora tus habilidades lingüísticas.  
Aprende nuevas palabras y practica habilidades para resolver problemas.

**Medios Visuales:**

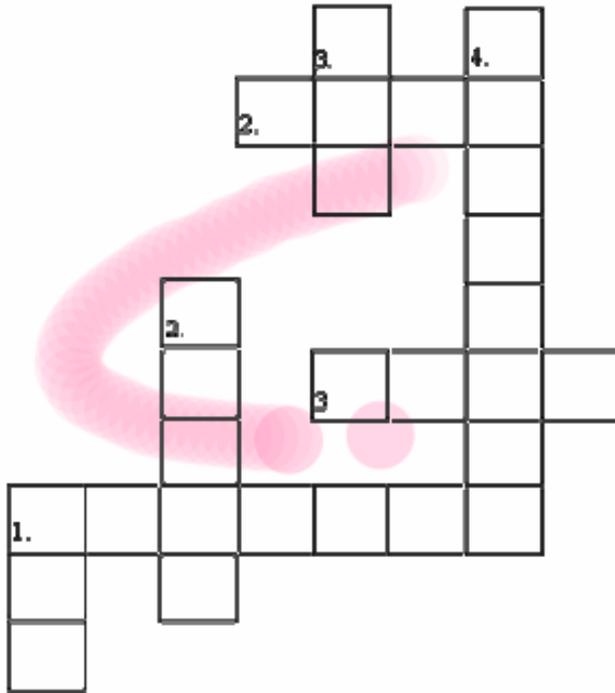


**Across:**

1. This shape has four equal sides and four equal angles. It is also called a box.
2. This shape is round. Pizzas, tires, and coins are this shape.
3. This shape is like a circle, but longer. Faces, racetracks, and watermelons are this shape.

**Down:**

1. This shape is like a square, but longer. Two of its sides are longer than the others. It has four equal angles.
2. This shape has three sides. Pyramids, slices of pizza, and arrows are this shape.

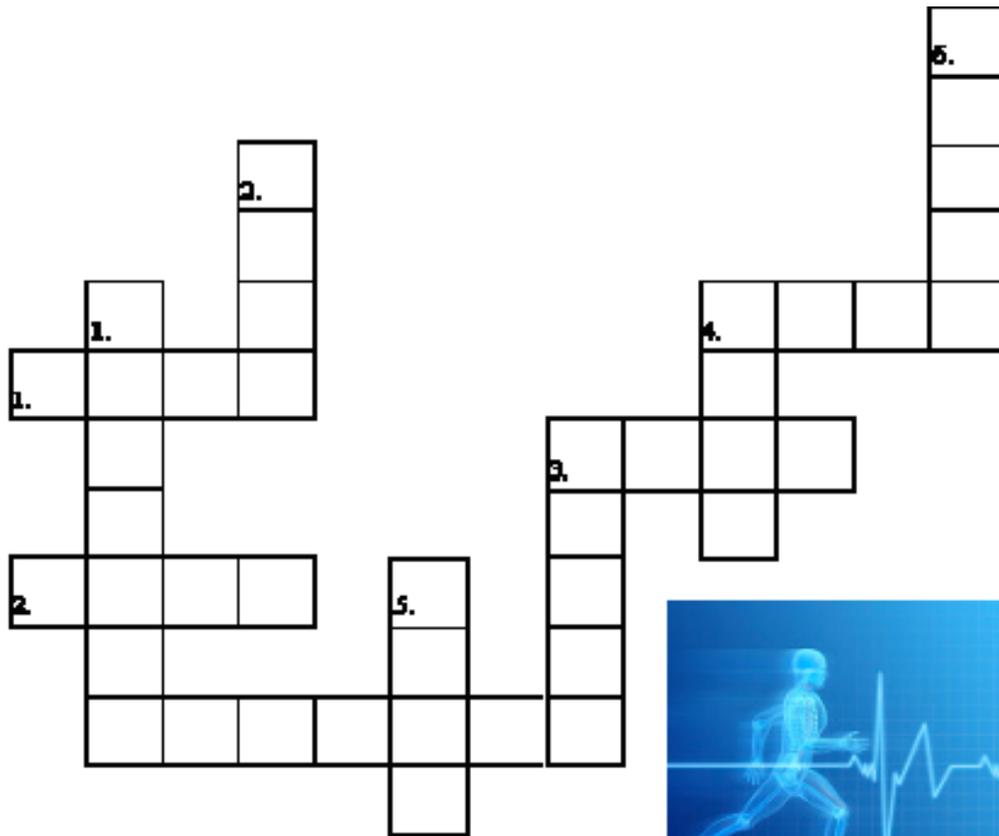


### Across:

1. This mode of transportation has two wheels. You can exercise your legs by riding it.
2. You have to hold up your hand and shout “\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_” to get a ride in this car.
3. This mode of transportation moves on top of the water.

### Down:

1. This mode of transportation is bigger than a car and a truck, travels on roads, and can carry 60 people.
2. This mode of transportation is bigger than a car, but not as big as a bus. You can put things in the back of it.
3. This is the most common mode of transportation. It has four wheels, travels on roads, and uses gas.
4. This mode of transportation flies in the air. It has wings, and is flown by a pilot.

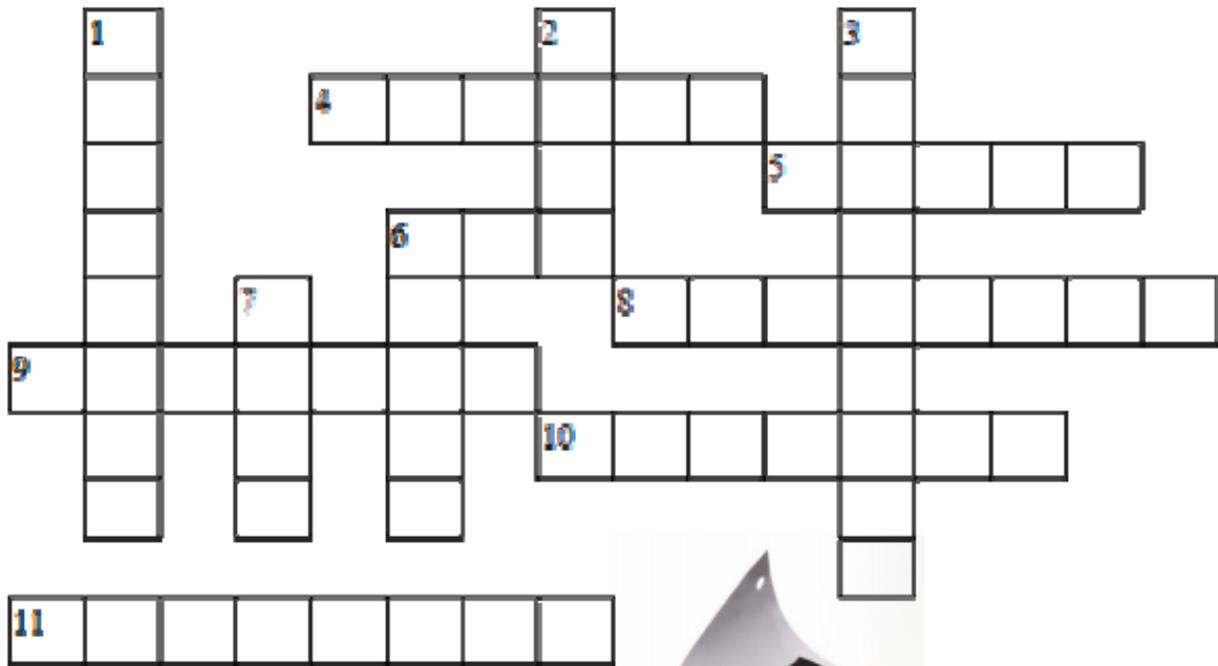


Across:

1. The \_\_\_\_\_ are on the outer part of the mouth. You use them to kiss.
2. This is used to support the head.
3. These are used for balance. They are part of the feet.
4. These are used to hear.

Down:

1. These are used to touch. They are part of the hands.
2. These are used to move the body around. Runners have very strong \_\_\_\_\_.
3. These are used to chew. You lose them when you are young.
4. These are used to see.
5. This part of the body contains the brain, eyes, ears, nose, and mouth.
6. These are used to grab or hold onto things.



**ACROSS:**

- 4. Named in honor of Augustus
- 5. Abbreviation: Apr.
- 6. This month usually has warm weather
- 8. Turkey
- 9. 1st month of the year; has 31 days
- 10. Halloween
- 11. Christmas

**DOWN:**

- 1. Has 28 days; 29 days in a leap year
- 2. independence day
- 3. July, August, \_\_\_\_\_
- 6. The third month of the year
- 7. May, \_\_\_\_\_, July

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- **Martes-** Miércoles- Jueves- Viernes-  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- **Hazlo Tú Mismo-** Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Construye un Fuerte de Papel Periódico

## Materiales:

Papel Periódico  
Cinta  
Engrapadora

## Instrucciones de la Actividad:

¡No es ningún secreto que los fuertes y las carpas son realmente divertidos! Aquí hay un tutorial súper divertido y simple sobre cómo construir una estructura hecha de papel periódico para acampar dentro de nuestra propia casa.

Toma dos hojas de periódico y colócalas planas, una encima de la otra.

Comienza a rodar los periódicos apilados desde una esquina. **Nota:** cuanto más apretado sea el rollo, más fuerte será el fuerte. Asegura el extremo con un pequeño trozo de cinta.

Haga tantos rollos de periódico como desee. Una cantidad ideal es de alrededor de 48.

Con tres rollos, engrapa los extremos para formar un triángulo (una gran forma para crear estabilidad en una estructura).

Extiende tus triángulos como se muestra en la página siguiente. Pega las esquinas con cinta adhesiva (puede que no se vea bonito, pero usa mucha cinta para asegurarlas) y crea una escalera triangular.

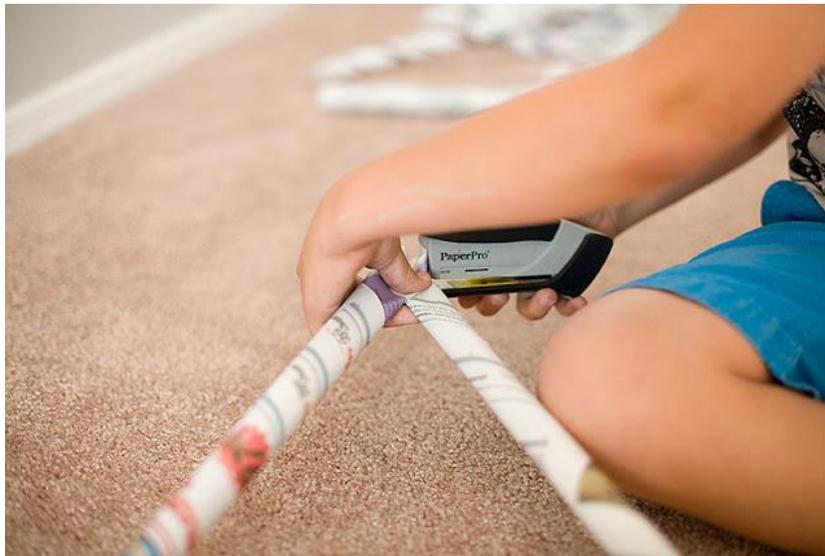
Crea tantos triángulos como puedas con tus rollos de periódico.

¡Asegura los triángulos juntos para construir la estructura del tamaño que desees! El tamaño dependerá de cuántos triángulos hagas. Asegúrate de tener suficiente para el techo, lo que proporcionará la estabilidad final de tu fortaleza. Puedes asegurar las

## Activity Objectives:

Aprende y participa en la construcción de estructuras.  
Sigue las instrucciones proporcionadas  
Usa la imaginación para crear una estructura divertida

## Medios Visuales:





5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- **Miércoles**- Jueves- Viernes-  
Alfabetización- Arte- **Actividad Física**- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Yoga Para el Cuerpo y Mente

## Materiales:

Teléfono/Tableta/Computadora Portátil (Para ver el video de YouTube)  
¡Soporte para teléfono Origami hecho por ti! (Opcional)  
Agua  
Ropa cómoda y zapatillas de deporte

## Instrucciones de la Actividad:

El yoga es un grupo de prácticas físicas, mentales y espirituales que se originaron en la antigua India. Aquí hay una muy buena rutina para principiantes. ¡Invita a tu familia a unirse y Namaste!

Ve a <https://www.youtube.com/watch?v=v7AYKMP6rOE>

Sigue al instructor

¡No te olvides de hidratarte! Beba agua durante y después de su rutina.

¡Hazlo a tu propio ritmo y, lo más importante, diviértete!

## Objetivos de la Actividad:

Disfruta de una divertida sesión de Yoga en el interior de tu casa y con tu familia

Diviértete mientras te mueves y haces ejercicio

**Medios Visuales:** <https://www.youtube.com/watch?v=v7AYKMP6rOE>

**Medios Visuales:** <https://www.youtube.com/watch?v=v7AYKMP6rOE>

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- **Jueves-** Viernes-  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- **Cocina-** Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Pizza con Tortillas

## Materiales:

10 tortillas de harina

5 tazas de queso mozzarella rallado

1 frasco de salsa para pizza, salsa para pasta o salsa de tomate

## Instrucciones de la Actividad:

¡No es ningún secreto, a todos les encanta la pizza! Además, la pizza hecha en casa es muy versátil. Todos pueden tener sus ingredientes favoritos. Todos ganan con este increíble plato.

Precalienta el horno a 400° Fahrenheit (200° Centígrados)

Coloca las tortillas en bandejas grandes para galletas.

Cubre con tu salsa de pizza favorita, luego espolvorea 1/2 taza de queso mozzarella por cada tortilla.

Agrega tus ingredientes favoritos y un poco de queso adicional si lo deseas.

Hornea por 8 minutos, o hasta que el queso se derrita.

¡Disfruta y comparte con tu familia!

## Objetivos de la Actividad:

Comprende y sigue instrucciones

Practica matemáticas y medidas mientras te diviertes

**Medios Visuales e Instrucciones:** N/A

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- Jueves- **Viernes-**  
Alfabetización- **Arte-** Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- **Día Familiar-**

**Tema/Título de la Actividad:** Galería de Arte Familiar

## Materiales:

Papel  
Lápiz/Bolígrafo  
Colores/Crayones/Pintura (Opcional)

## Instrucciones de la Actividad:

¡Invita a tu familia a jugar este divertido y artístico juego!

Necesitarás dos o más jugadores.

Cada jugador comienza con una hoja de papel en blanco. Los jugadores se turnan para nombrar un objeto, que todos los jugadores deben incorporar a su dibujo. Los jugadores deben esperar hasta que todos hayan terminado de dibujar antes de nombrar el siguiente objeto.

En algún punto acordado, generalmente cuando un jugador no puede colocar más objetos en su imagen, todos aceptan detenerse y revelar sus dibujos.

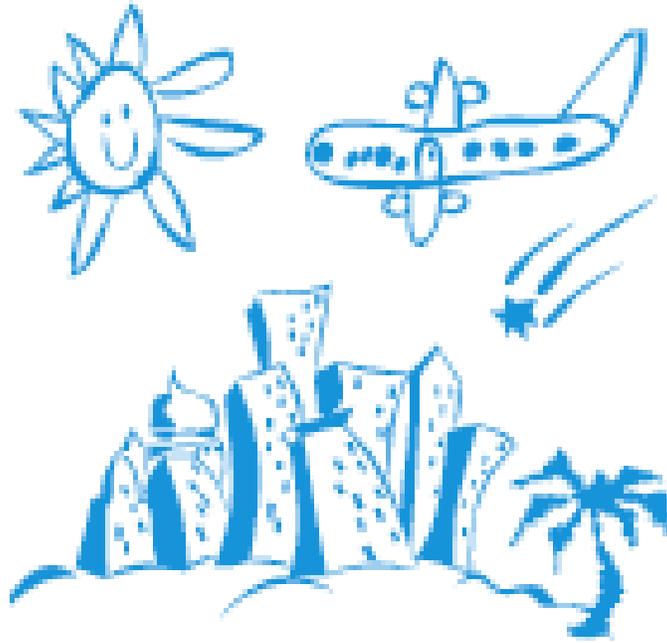
Intenta colorear tus dibujos para divertirte más

## Objetivos de la Actividad:

Disfruta del tiempo en familia juntos  
Diviértete y crea un vínculo con los miembros de tu familia.

## Medios Visuales y Ejemplo:

Por ejemplo, si los jugadores nombraron: "Sol", "Estrella", "Ciudad", "Árbol" y "Plano", el dibujo de un jugador podría verse así:



# 4ta SEMANA

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** **Lunes-** Martes- Miércoles- Jueves- Viernes-  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- **Matemáticas-** Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Juego de Batalla Naval

## Materiales:

Papel  
Lápiz/Bolígrafo  
Colores (Opcional)

## Instrucciones de la Actividad:

Batalla Naval (Battleships en inglés) es un clásico juego de estrategia en el que los jugadores se turnan para intentar adivinar las ubicaciones de los barcos del otro jugador en una cuadrícula.

Cada jugador dibuja dos cuadrículas de 10 x 10, etiquetadas a lo largo de los lados con letras y números. En la cuadrícula de la izquierda, el jugador dibuja en secreto rectángulos que representan su flota de naves. El ejemplo se puede ver en la página siguiente.

Los jugadores se turnan para hacer un tiro al oponente, llamando a las coordenadas de un cuadrado, por ejemplo: D5 (que se muestra en la página siguiente).

El oponente responde con "golpe" si golpea un barco o "falla" si falla. Si el jugador ha golpeado la última casilla restante de un barco, el oponente debe anunciar el nombre del barco; por ejemplo: "Hundiste mi acorazado".

Durante el juego, cada jugador debe registrar los disparos de sus oponentes en la cuadrícula de la izquierda, y sus disparos en la cuadrícula de la derecha como "X" para un golpe y "O" para un fallo (también se muestra en la página siguiente).

## Objetivos de la Actividad:

Participa en estrategias y matemáticas mientras disfrutas de un juego divertido y entretenido

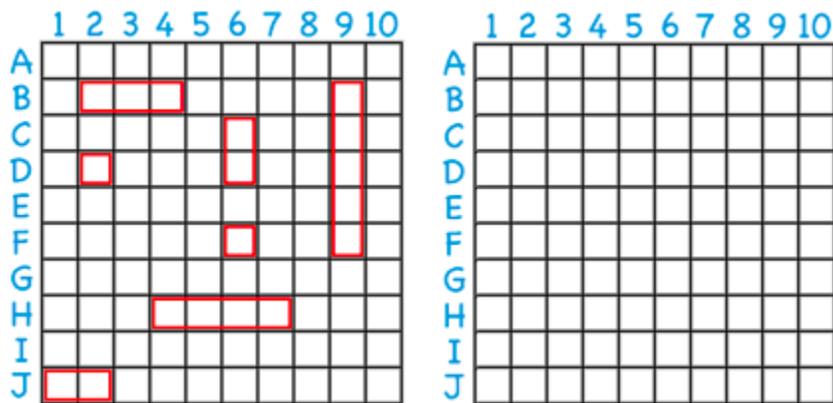
## Flotas y Medios Visuales:

La flota de cada jugador consta de los siguientes barcos:

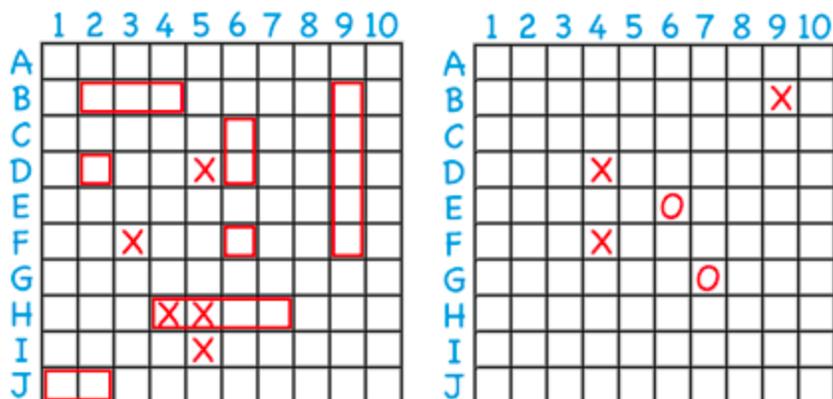
- 1 x portaaviones - 5 cuadrados
- 1 x acorazado - 4 cuadrados
- 1 x crucero - 3 cuadrados
- 2 x destructores - 2 cuadrados cada uno
- 2 x submarinos - 1 cuadrado cada uno

Cada barco ocupa varios cuadrados adyacentes en la cuadrícula, horizontal o verticalmente.

Ejemplo de cuadrícula y de colocación de flota (Jugador uno):



Registro de disparos (Jugador uno):



5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- **Martes-** Miércoles- Jueves- Viernes-  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- **Hazlo Tú Mismo-** Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Haz Tu Propio Campo de Mini Golf

## Materiales:

Para los hoyos y las banderas:

- 3 x latas
- 3 x palos de paleta
- Papel y bolígrafos / colores
- Barra de pegamento y tijeras
- Cinta adhesiva

Para el palo de golf:

- 2 x rollos de toallas de papel, más otro rollo cortado en el medio longitudinalmente para unirlos
- 1 pieza de cartón reciclado grueso (idealmente una solapa de una caja de cartón)
- Cinta adhesiva

Por los obstáculos:

- Surtido de cajas de cartón, Ej. cajas de cereales, cajas de galletas, etc.

## Instrucciones de la Actividad:

Aquí hay un campo de minigolf super divertido en el que vas a crear tus propios obstáculos con cajas recicladas, latas y tubos de papel reciclado. (Instrucciones en la página siguiente)

- Hacer las banderas
- Crear los agujeros
- Hacer el palo de golf
- Crear los obstáculos

## Activity Objectives:

Haz tu propio palo de golf, banderas y hoyos  
Usa tu imaginación para crear tu propio campo de minigolf

## Medios Visuales e Instrucciones:

Para hacer las banderas:

Usa papel y colores para numerar y cortar las banderas

Dobla el papel por la mitad sobre el palito de paleta y pégalo.

Para hacer los hoyos de golf:

Pega la bandera a la base de las latas con un poco de cinta adhesiva.

Para el palo de golf:

Haz el palo cortando una pieza de cartón como se muestra en las imágenes a continuación para la parte inferior del palo, cubre con cinta adhesiva y recorta.

Pega los 2 rollos de toallas de papel junto con la cinta adhesiva para conductos utilizando la media pieza cortada a lo largo como una abrazadera sobre la unión. Cubra todo el palo con cinta adhesiva para darle un poco más de resistencia y también por valor estético.

Pega con cinta adhesiva el "palo" de cartón hasta el final.

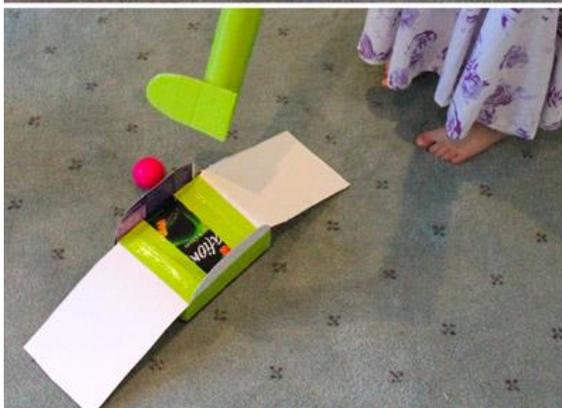
Por los obstáculos:

Corta las cajas y conviértelas en diferentes obstáculos. Por ejemplo, corta la base y la parte superior de la caja para crear un túnel, o conecta rampas y lados para crear un puente sobre la parte superior de la caja.

Haz tantos obstáculos como quieras.

¡Ahora juega al golf y diviértete!





5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- **Miércoles**- Jueves- Viernes-  
Alfabetización- Arte- **Actividad Física**- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Ejercicio: "Síguete Moviendo!"

## Materiales:

Teléfono/Tableta/Computadora Portátil (Para ver el video de YouTube)  
¡Soporte para teléfono Origami hecho por ti! (Opcional)  
Agua  
Dona cómoda y zapatillas de deporte

## Instrucciones de la Actividad:

¡Sigue ejercitándote! Esta semana es tu elección, puedes volver a los videos de las últimas semanas y elegir una rutina, o encontrar un nuevo video para entrenar. ¡Invita a tu familia a unirse!

<https://www.youtube.com/watch?v=so0eQJVtZEM> (7 minutos - Hip-Hop)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k> (30 minutos - Hip-Hop)  
<https://www.youtube.com/watch?v=v7AYKMP6rOE> (24 minutos - Yoga)

Ir a la rutina elegida y seguir al instructor.  
¡No te olvides de hidratarte! Beba agua durante y después de su rutina.  
¡Hazlo a tu propio ritmo y, lo más importante, diviértete!

## Objetivos de la Actividad:

Disfruta de una divertida sesión de entrenamiento usando música Hip-Hop como medio  
Disfruta de una entretenida y saludable lección de yoga  
Realiza actividad física mientras estás en casa

**Medios Visuales:** <https://www.youtube.com/watch?v=so0eQJVtZEM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k>  
<https://www.youtube.com/watch?v=v7AYKMP6rOE>

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- **Jueves-** Viernes-  
Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- **Cocina-** Día Familiar-

**Tema/Título de la Actividad:** Macarrones con Queso con un Giro

## Materiales:

1-1/2 qt. (6 tazas) de agua

1 paquete (7-1/4 oz.) Macarrones con Queso KRAFT

1/4 taza de margarina o mantequilla

## Instrucciones de la Actividad:

Aquí tenemos la receta clásica para Macarrones con Queso (Mac & Cheese), en la página siguiente encontrarás nuevas recetas con ingredientes nuevos y diferentes para darle un toque divertido y delicioso. ¡No olvides compartir con tu familia!

Hierve agua en una cacerola mediana.

Añade los macarrones; cocina de 7 a 8 min o hasta que estén tiernos, revolviendo ocasionalmente.

Desagüe (No enjuague). Regrese los macarrones a la sartén.

Agregue la mezcla de margarina, leche y salsa de queso; mezclar bien.

## Objetivos de la Actividad:

Comprende y sigue instrucciones

Disfruta de una deliciosa comida probando nuevos ingredientes

Comparte con tu familia

## Medios Visuales y Variaciones de Macarrones con Queso:

**Albóndigas rellenas de macarrones con queso:** La próxima vez que hagas albóndigas, aplasta la carne y pon una cucharada de macarrones con queso con un pequeño cubo de queso cheddar en el centro. Dobla los macarrones adentro pellizcando la carne y luego hornea a 375 grados durante unos 25 minutos.

**Panqueques de macarrones con queso:** ¿Macarrones con queso para el desayuno? ¡Sí por favor! Simplemente mezcla un tazón grande de harina, levadura en polvo, azúcar, sal, leche, huevos y mantequilla, y luego agrega los macarrones con queso cheddar. Cocina los pancakes como lo harías normalmente usando esto como tu masa.

**Sandwich de macarrones con queso a la parrilla:** Simplemente haz un emparedado de queso a la parrilla como lo harías normalmente, pero incluye un poco de macarrones con queso (ya preparados) junto con las rebanadas de queso.

**Tacos de macarrones con queso:** Un poco de sabor del sur seguramente llevará tus macarrones con queso al siguiente nivel. Agrega condimento para tacos, carne de res, salsa, crema agria y cualquier otra cosa que gustes en tus tacos al tazón de macarrones con queso.

**Macarrones con queso y brócoli:** Esta cremosa cazuela seguramente será un éxito en cualquier reunión. Hierva fideos y brócoli juntos en una olla. Mientras están hirviendo, derrite la mantequilla en una sartén y luego comienza a cocinar un cuarto de taza de cebolla picada. Bate la harina, la leche y el caldo de pollo, y cocinar hasta que la salsa esté suave y espesa. Agregue 2 tazas de queso cheddar a la salsa y revuelva hasta mezclar, luego vierta esto sobre los fideos y el brócoli una vez que hayan terminado.

**Pizza de macarrones con queso:** Todos amamos los macarrones con queso y la pizza, ¿por qué no combinarlos? Simplemente haz una capa de macarrones y queso sobre una corteza de pizza prefabricada previamente con aceite de oliva. Cubre con media taza de queso rallado y luego hornea 450° Fahrenheit durante 7-10 minutos.

**Tazas de macarrones con queso:** Estas tazas de macarrones con queso son perfectas para fiestas o para los niños. Coloque copas de aluminio para hornear en cada uno de los moldes para muffins y llénelos con macarrones con queso, cubiertos con una mezcla de mantequilla, leche, harina y queso y pan rallado. Hornee a 375 grados durante 25-30 minutos.

**Macarrones con queso y calabaza:** ¡Esta receta es perfecta para el otoño! Derrita la mantequilla en una cacerola, luego mezcle la harina y la leche y revuelva hasta que espese, luego agregue la nuez moscada, la mostaza y la calabaza. Agregue un poco menos de 2 tazas de queso y cocine hasta que el queso se derrita. Agregue su macarrones con queso a esta salsa y revuelva hasta que esté cubierto.

**Macarrones con queso y huevos revueltos:** El queso y los huevos revueltos ya son un gran par, por lo que esto no debería ser demasiado sorprendente. Cocina huevos revueltos y macarrones con queso por separado, y luego simplemente combinalos una vez que hayan terminado.

**Macarrones con queso y tocino:** El tocino es perfecto con cualquier cosa. Agrega algunos trozos de tocino a tus macarrones con queso para obtener algo increíble.

**Hamburguesa de macarrones con queso:** Los macarrones con queso también hacen una increíble cobertura de hamburguesas. Simplemente fríe algunas hamburguesas y coloca encima los macarrones con queso junto con tus otros ingredientes favoritos.

5<sup>to</sup>-6<sup>to</sup>

# Guía de Actividades para Después de Clases

30-45  
Min.

**Pregunta Clave:** ¿Cómo podemos mejorar la salud emocional y física de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

**Día de la Semana:** Lunes- Martes- Miércoles- Jueves- **Viernes-**

Alfabetización- Arte- Actividad Física- Matemáticas- Hazlo Tú Mismo- Cocina- **Día Familiar-**

**Tema/Título de la Actividad:** Noche Familiar de Juegos de Cartas

**Materiales:**

Baraja(s) de Cartas

**Instrucciones de la Actividad:**

Hay muchos juegos diferentes que puedes jugar con solo una baraja o dos de cartas clásicas. Aquí hay algunos ejemplos para jugar con su familia. Las instrucciones están en la página siguiente. ¡Invita a todos a unirse!

Guerra  
Cucharas  
Ve de Pesca

**Objetivos de la Actividad:**

Disfruta de nuevos juegos divertidos  
Comparte con tu familia

## Medios Visuales e Instrucciones:

### Guerra:

Prepara la baraja.

Reparte las cartas de manera uniforme entre todos los jugadores. Si tienes más de cuatro personas, querrás usar una baraja doble.

Dele a cada persona una pila de cartas, boca abajo. ¡No mires! A la cuenta de tres, cada jugador voltea su carta superior al centro de la mesa. Para una versión avanzada, cada jugador voltea dos cartas.

La carta más alta gana esa mano (los ases son altos) y toma las cartas jugadas como propias. Pueden agregar las cartas ganadas a su pila de cartas.

En caso de empate entre los dos jugadores más altos, tienes un "duelo". Para jugar un duelo, los jugadores que empataron colocaron tres cartas boca abajo y luego una cuarta carta boca arriba. ¡La carta más alta gana todas las cartas jugadas! Para que el juego dure más, usa una carta para los duelos en lugar de cuatro.

Repite los pasos tres y cuatro. Cuando alguien se queda sin cartas, pierde y sale del juego. El último jugador con cartas gana.

### Cucharas:

Reúne una baraja de cartas y un montón de cucharas. Necesitarás una cuchara menos que la cantidad de jugadores.

Toma un juego completo (los 4) del mismo rango de cartas para cada uno de los jugadores.

Haz que todos los jugadores se sienten en círculo con las cucharas en el medio.

Baraja y reparte 4 cartas a cada jugador. Los jugadores pueden mirar sus cartas, pero no mostrarlas a nadie más.

Durante el juego, cada jugador pasa una carta al jugador a su izquierda, por lo que las cartas se pasan constantemente en un círculo al mismo tiempo. Solo puede ver 4 cartas a la vez, por lo que debes asegurarte de pasar tu carta antes de recoger la siguiente.

El objetivo del juego es recolectar 4 de un tipo.

Una vez que alguien tenga 4 de un tipo, este puede tomar una cuchara de la pila. Una vez que se toma una cuchara, todos los demás toman una también.

Quien no recibe una cuchara está fuera y el juego continúa con una cuchara

## **Ve de Pesca (Go Fish):**

Jugado con una baraja de cartas regular y de dos a seis jugadores, el objetivo de Go Fish es reunir la mayor cantidad de juegos de 4 cartas del mismo rango. Sus reglas furtivas permiten robar cartas de otros jugadores y regodearse cuando no tienes ninguna carta que te puedan robar.

Para dos jugadores, reparte 7 cartas a cada uno. Si hay más de dos jugadores, reparte 5. Coloca el resto de la baraja boca abajo en el centro de la mesa; este es el estanque de peces, donde los jugadores van a pescar cuando necesitan recoger una carta.

Go Fish pone a prueba la honestidad de los jugadores: es fácil hacer trampa, así que establece reglas básicas antes de jugar. Dile a los jugadores que tienen que seguir las reglas, si no lo hacen, perderán un turno o perderán automáticamente.

Elige un jugador para comenzar el juego. El primer jugador debe preguntar a cualquier otro jugador si tiene las cartas que necesita. Por ejemplo, si ya tienes un Rey, pregúntale a un jugador si tiene algún Rey. Si lo tiene, debe entregarlos todos. Si se roba una carta, el turno continúa y se puede volver a pedir cartas a cualquier jugador.

Si un jugador no tiene las cartas que le piden, este le dice que "Vaya a Pescar (Go Fish)". El jugador luego toma una carta del estanque de peces. Si tiene suerte y recoge el rango necesitado, se puede seguir pidiendo cartas; si no, el juego pasa al jugador de la izquierda. Alternativamente, haga que el jugador que dijo "Go Fish" tome el siguiente turno.

Cuando se recojan 4 cartas del mismo rango, se deben mostrar y ser dejadas en la mesa. El ganador es el jugador con más conjuntos de cartas en la mesa al final.