

Guía de recursos para el instructor: Salud física / Hábitos saludables

Las siguientes actividades y recursos se seleccionaron para apoyar las instrucciones en el aula y la lectura en familia. Además de estos recursos para el instructor, cada libro de la colección tiene tres actividades cortas de participación para adultos y familias.

Sugerencias para usar la colección y las actividades

- ◆ Explore los libros en la colección *Salud física / Hábitos saludables* haciendo clic en el título del libro en la tabla a continuación.
- ◆ Tenga en cuenta que los libros de la colección contienen textos para diversos niveles de lectura para adultos e incluyen libros interesantes para niños y para leer en familia.
- ◆ Ingrese a la guía de actividades cortas de cada libro que ofrece sugerencias para instructores y familias. Puede ingresar a las actividades haciendo clic en el título del libro en la tabla a continuación. Las actividades se encuentran adjuntas a cada libro.
- ◆ Permita que el estudiante tenga tiempo a solas para ingresar a la aplicación y explorar la colección y las actividades guiadas.
- ◆ Si es la primera vez que usa la colección de lectura, muestre cómo funcionan los filtros de edad e idioma en la aplicación, y cómo localizar la función de búsqueda, para encontrar fácilmente los libros.
- ◆ Decida cómo interactuará con el tema y la colección seleccionada. Esta guía de recursos tiene sugerencias para apoyar la instrucción presencial y ofrece recursos en línea para la participación de los instructores y la familia. Considere usar los materiales como punto de partida para unidades más grandes, o en actividades creativas para involucrarse con los temas y textos.
- ◆ ¡Use esta colección y guía para ayudar a desarrollar y fomentar una vida de lectura entre sus estudiantes y sus familias!

Libros entretenidos para adultos

Título del libro	Autor	Nivel de lectura lexile
<i>News for You: Hey, Everybody: Get Up and Move</i>	New Readers Press (ProLiteracy)	410-600

<i>News for You: ¡Oigan, todos! ¡A levantarse y a moverse!</i>	New Readers Press (ProLiteracy)	410-600
<i>10 Healthy Habits</i>	Marial Calderón Álvarez	610-800
<i>10 hábitos saludables</i>	Mariel Calderón Álvarez	610-800
Libros entretenidos para adultos y niños		
<i>The Great Race</i>	Barbara Bush Foundation for Family Literacy	210-400
<i>Brave Bora</i>	Edna Gicovi	410-600
<i>Valiente Bora</i>	Edna Gicovi	410-600
<i>Level Up / Paso de nivel</i>	Gwendolyn Zepeda	490
<i>I Care About My Body</i>	Liz Lennon	550
<i>Cuido mi cuerpo</i>	Liz Lennon	610-800

Actividades de apoyo a la instrucción

Para explorar este tema, considere cómo creará expectativa, conocimiento previo y esquemas para sus estudiantes, sobre temas relacionados con la salud. Para esto, puede hacer las siguientes preguntas a sus estudiantes:

- ¿Para ti, qué significa el término "saludable"?
- ¿Qué es un hábito saludable? ¿Cómo formas hábitos saludables?
- ¿Por qué es importante cuidar de nuestra salud física?
- ¿Con qué temas relacionados con la salud estás familiarizado?

Hay muchas formas de hacer que sus estudiantes piensen, colaboren y se involucren activamente unos con otros. Considere cualquiera de las siguientes actividades:

- **Pensamiento hexagonal:** Esta actividad de Edutopia fomentará la colaboración entre estudiantes y desarrollará habilidades de pensamiento crítico. También fomentará los debates colaborativos y puede utilizarse con cualquier tema dentro del entorno de aprendizaje.
- **Sillas filosóficas:** "Sillas filosóficas es una forma versátil de animar a los estudiantes a hablar entre sí y escucharse unos a otros. Es una estrategia centrada en el estudiante que se puede usar en cualquier área de contenido alrededor de muchos temas" (Edutopia)

- **Discusiones piramidales:** Esta actividad da a los estudiantes la oportunidad de comenzar una conversación procesando primero sus propias ideas. A continuación, las discusiones se vuelven más complejas a medida que los alumnos forman parejas, luego grupos y luego avanzan a una discusión con todo el grupo. Esta actividad ayudará a los estudiantes a reflexionar en sus propias ideas, obtener nuevas perspectivas, y dará una voz igualitaria a cada uno, así como la oportunidad de participar en las conversaciones.
- **TFP:** *"La técnica de Formulación de Preguntas, o TFP, es un método estructurado para generar y mejorar preguntas"* (Instituto de la Pregunta Correcta). Esta actividad desarrollará y fomentará las habilidades de pensamiento crítico, al igual que las de conversación y escucha para todos los estudiantes.

Mientras lee los textos, puede ayudar a los estudiantes con estrategias de lectura para fomentar su crecimiento en el aprendizaje. Considere las habilidades de comprensión que sus estudiantes van a necesitar para tener acceso a los textos que forman parte de la colección. También será importante que los estudiantes continúen desarrollando conocimiento previo. Por ejemplo, si los estudiantes están leyendo el texto [Ten Healthy Habits](#), o [News for You: Everybody Get Up and Move](#), considere pedirles que reúnan información acerca de temas relacionados con la salud, hábitos saludables, o información científica acerca del impacto que la salud física (o la falta de esta) puede tener en el cuerpo humano. También será importante que tengan un contexto informativo, así que considere pedirles que vean videos cortos de programas de televisión o películas, o que lean algunos relatos cortos para entender mejor la lectura y profundizar en la comprensión. Los siguientes recursos y plantillas ayudarán a los estudiantes a desarrollar habilidades de lectura y comprensión mientras leen:

- **Método de toma de notas tipo cajas:** Esta estrategia de toma de notas ayuda a los estudiantes a conceptualizar y organizar sus ideas, mediante la creación de representaciones visuales de sus ideas. Los estudiantes lo hacen al segmentar la información-tales como *"conceptos claves, detalles de apoyo, ejemplos, y otra información relevante"* dentro de sus notas. (University Librarian).
- **Gotas de pintura de vocabulario:** Esta actividad reforzará palabras de vocabulario importantes a medida que los estudiantes avanzan en los textos. Asimismo, ayuda a apoyar la diferenciación, haciendo que el texto sea más significativo en función de las habilidades y destrezas de vocabulario de cada estudiante.
- **Método de toma de notas por cuadros** Método de tomar apuntes: Esta actividad para tomar apuntes ayuda a los alumnos a organizar sus

notas convirtiéndolas en una hoja de cálculo visual para distinguir entre temas, subtemas e información clave.

Recursos en línea para apoyo a instructores

Los siguientes recursos ayudarán a los instructores a recolectar más ideas y perspectivas para enseñar textos dentro de la colección *Salud física / Hábitos saludables*:

- **Mundo educativo:** Este recurso gratuito proveerá a los educadores una variedad de planes de lecciones, actividades y recursos que apoyan las lecciones relacionadas con la salud para estudiantes de todos los niveles de habilidades y destrezas.
- **PTA.org:** Este recurso provee abundantes recursos relacionados con la salud tanto para educadores como para familias, sobre diferentes formas en las que los niños y sus familias pueden cuidar de su salud durante todo el año.
- **Medio de aprendizaje PBS:** Este sitio provee a los educadores una gran cantidad de recursos para que educadores y familias que enseñen a los estudiantes y sus familias acerca de la importancia de tener hábitos saludables y buena salud física. Estos recursos son entretenidos, informativos, y se pueden usar con estudiantes de todas las edades.
- **CommonLit:** Este recurso provee textos gratuitos de ficción y no ficción mediante varias formas tales como poesía, cuantos cortos, artículos de noticias, grupos de textos y más. En este sitio hay varios recursos relacionados con la salud y hábitos saludables.

Sugerencias para usar la colección y actividades con familias:

Estas sugerencias se pueden compartir directamente con estudiantes adultos y sus familiares, para que juntos puedan explorar este tema y los libros.

- ◆ Elija un libro para explorar la colección *Salud física / Hábitos saludables*.
- ◆ Lea este libro y converse con su hijo sobre lo leído. Use preguntas *antes, durante y después de leer* para ayudar a que el niño haga conexiones consigo mismo y con las otras partes de su vida. Los siguientes son algunos ejemplos:
 - **Antes de leer**

Mire la portada con su hijo. Explore las imágenes y el texto y pregunte:

 - ¿Algo en este libro te trae algún recuerdo?
 - ¿Qué sabes acerca de _____?
 - ¿Tienes un ejercicio favorito?

- ¿Por qué crees que es importante leer libros acerca de la salud?
¿Te gustaría escribir un libro acerca de ser saludable o ejercicio?
- **Durante la lectura**
 - Si estuvieras en este libro, ¿qué crees que estarías escuchando?
¿Viendo? ¿Probando? ¿Oliendo? ¿Sintiendo?
 - ¿Qué ha sucedido hasta ahora con los personajes?
 - ¿Has estado en una situación similar, o parecida a la situación en la que se encuentra el personaje del relato? ¿Qué fue igual en ambos casos? ¿Qué fue diferente?
 - ¿Cuál es el problema que está experimentando este personaje?
¿Cómo crees que terminará?
 - ¿Qué evidencias conocemos hasta este punto del libro?
- **Después de leer**
 - Cuéntame el relato en tus propias palabras.
 - ¿Qué te gustaría preguntarle al autor (o a los personajes) acerca del libro?
 - ¿Qué es lo que más te gustó del relato? ¿Por qué?
 - ¿Habrías hecho las cosas de una manera diferente al personaje del libro? De ser así, ¿qué habrías hecho diferente?
 - ¿Crees que fue un buen final? ¿Qué habrías cambiado?
- ♦ Después de leer el libro, encontrará actividades en la parte inferior de la pantalla. ¡Explore estas actividades con su hijo!

Lecciones extendidas para educadores

Lo siguiente es un ejemplo de una lección extendida que puede ser útil para los instructores para enseñar textos dentro de la colección *Salud Física / Hábitos Saludables*. Esta lección es un ejemplo basado en el texto, [Ten Healthy Habits](#), o, [News for You: Everybody Get Up and Move](#).

- **Antes de leer**
 - Explore las características del texto con sus estudiantes. Asegúrese de que entiendan las características y cómo pueden mejorar la lectura del texto.
 - Pregunte a sus estudiantes "¿Qué sabes acerca de _____?" teniendo en mente los temas que abordan los libros.
 - Elija algunas palabras claves del vocabulario con las que los estudiantes se van a encontrar en el texto. Considere enseñar vocabulario a los estudiantes pidiéndoles que interactúen con palabras mediante cualquiera de los entretenidos juegos listados en [este artículo](#) de Edutopia. Comience modelando una o dos de

las palabras y luego pida a los estudiantes que hagan lo mismo con las otras palabras que haya identificado.

- Guíe a los estudiantes en el proceso de pensamiento crítico pidiéndoles que usen [guías de anticipación](#) para pensar en su aprendizaje y las conexiones que encontraron que tenía con sus propias vidas.
- **Durante la lectura**
- Pídales a los estudiantes que usen la estrategia de [Tormenta de notas autoadhesivas](#) para profundizar su comprensión e interacción con el texto.
 - Organice un [Today's Meet](#) para que los estudiantes participen entre ellos hablando sobre temas similares de sus textos.
 - Anime a los estudiantes a usar [Diarios de triple entrada](#) para organizar sus ideas y reflexiones mientras leen.
- **Después de leer**
- Pídales a los estudiantes que reflexionen sobre lo que han aprendidodesde el comienzo del texto hasta el final. Considere pedirles que compartan una conclusión clave del texto.
 - Considere pedirles a los lectores que vayan más allá de texto y exploren más a fondo un tema o idea de la lectura.
 - Los estudiantes podrían considerar escribir un resumen o tener discusiones profundas y reflexivas usando la estrategia [Aprende a escuchar, escucha para aprender](#). Esto les permite compartir su aprendizaje y mejorar sus habilidades de escritura al mismo tiempo.