LISTA DE LIBROS SOBRE EL BIENESTAR

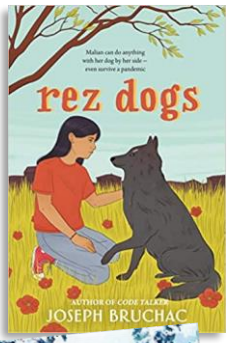
The Ash House *(La casa de ceniza)*
Autor: Angharad Walker
Terror, Grados 3-7

Esperanza Rising *(Esperanza renace)**
Autor: Pam Muñoz Ryan
Relaciones, Grados 6-8

Hello Universe *(Hola, Universo)**
Autor: Erin Entrada Kelly
Amistad, Grados 3-7

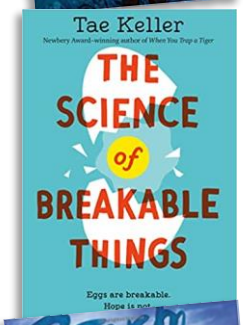
The Magical Imperfect *(El mágico imperfecto)*
Autor: Chris Baron
Fantasía/Ciencia ficción, Grados 4-7

Marshmallow & Jordan *(Marshmallow y Jordan)*
Autor: Alina Chau
Deportes/Juegos, Grados 4-6

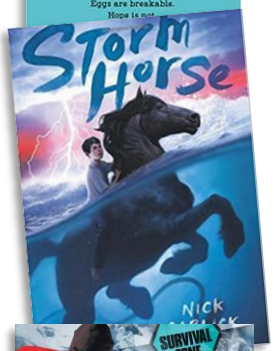


Rez Dogs *(Perros de reserva)*
Autor: Joseph Bruchac
Historia, Grados 3-7

The Sea in Winter *(El mar en invierno)*
Autor: Christine Day
Artes, Grados 3-7



The Science of Breakable Things *(La ciencia de las cosas rompibles)*
Autor: Tae Keller
STEM, Grados 3-7



Storm Horse *(Caballo de tormenta)*
Autor: Nick Garlick
Aventura, Grados 3-7

Survive an Avalanche *(Sobrevivir una avalancha)*
Autor: Patrick Perish
Naturaleza, Grados 3-7

*Libro disponible en español

Reading Is Fundamental
until every child reads

©2022 Reading Is Fundamental

ACTIVIDAD PARA EL HOGAR

UN NUEVO HÁBITO PARA EL BIENESTAR

Su estudiante de la escuela intermedia ha estado aprendiendo sobre el bienestar en la escuela y esta actividad está diseñada para ampliar el aprendizaje en casa.

Como su niño aprendió en la escuela, el bienestar es un tema amplio. Use esta actividad para hablar sobre el bienestar en su familia y piense en un hábito, grande o pequeño, que puedan trabajar para construir juntos y añadir una pizca de bienestar a su rutina.

PASOS

1. Hable con su niño sobre lo que aprendió acerca del bienestar en la escuela. Descubra si alguna área o actividad le resultó más interesante.
2. Revise todas las cosas que hace como familia para mantenerse bien. Esto podría incluir poner atención al sueño, la actividad física, la nutrición, el apoyo emocional, las conexiones con la comunidad y muchas más cosas.
3. Tormenta de ideas: creen una lista de, por lo menos, 10 cosas que podrían hacer para darle un toque de bienestar a la rutina familiar. Cualquier idea es bienvenida en la lista.
4. Aunque quizás terminen llevando a cabo todas las ideas en algún momento, hable con su niño sobre lo difícil que puede ser construir hábitos nuevos y la idea de que puede ser más fácil añadir cosas pequeñas de a poco, en lugar de reformar la vida entera de un día al otro.
5. Según sus hábitos saludables actuales y los intereses de su niño, elija una cosa de la lista para comprometerse a cumplirla juntos.
6. Programe un control semanal para ver cómo va el desarrollo del hábito y cómo se siente al respecto. Haga los ajustes necesarios.

Reading Is Fundamental
until every child reads

©2022 Reading Is Fundamental

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

HÁBLALO CON LA ALMOHADA

Dormir es bueno. Algunas veces, es fácil dormir; otras, damos muchas vueltas en la cama. Tómate esta semana para zambullirte en tu sueño y usa nuestro registro del sueño para llevar un control de cómo está yendo.

PASOS

1. Mantén el registro del sueño al lado de la cama con un lápiz o bolígrafo.
2. Ni bien te despiertes a la mañana, anota los datos de la noche.
3. Al final de la semana, revisa el registro e intenta encontrar un patrón.
4. (Opcional) Mantén el registro de lo que sueñes, además. Puede ser interesante y divertido. Si quieres recordar más detalles sobre tus sueños, intenta pensar en ellos antes de empezar a moverte al despertar. (Hay algo en el movimiento físico que parece interferir con el recuerdo de los sueños).

©2022 Reading Is Fundamental

REGISTRO DEL SUEÑO PARA EL BIENESTAR

Nombre:

Día de la semana:	Horas de sueño: de _____ a _____ Horas totales:
Puntuación subjetiva del sueño (1-10): ¿Qué puntuación le darías a tu sueño? (El 1 indica que no fue bueno en absoluto y el 10 indica que fue excelente) Notas:	

Día de la semana:	Horas de sueño: de _____ a _____ Horas totales:
Puntuación subjetiva del sueño: (1-10): Notas:	

Día de la semana:	Horas de sueño: de _____ a _____ Horas totales:
Puntuación subjetiva del sueño (1-10): Notas:	

Día de la semana:	Horas de sueño: de _____ a _____ Horas totales:
Puntuación subjetiva del sueño (1-10): Notas:	

Día de la semana:	Horas de sueño: de _____ a _____ Horas totales:
Puntuación subjetiva del sueño (1-10): Notas:	

Día de la semana:	Horas de sueño: de _____ a _____ Horas totales:
Puntuación subjetiva del sueño (1-10): Notas:	

Día de la semana:	Horas de sueño: de _____ a _____ Horas totales:
Puntuación subjetiva del sueño (1-10): Notas:	

Reading Is Fundamental
until every child reads

©2022 Reading Is Fundamental