



### Instrucciones de la regla de los cinco dedos

Escoja una página del libro. Pídale a su hijo que lea la página en voz alta y que levante un dedo por cada palabra que no conozca o que no la pueda pronunciar.

Cuando su hijo haya terminado de leer cuente los dedos que su hijo subió.

Un dedo (pulgar): ¡Pulgares arriba! Una gran elección de libro, es un libro fácil que le da confianza.

Dos dedos (pulgar e índice): Hace una L, ¡todavía tiene buena pinta! Disfrútenlo.

Tres dedos (hace una W): ¡Atención! Quizás este libro sea mejor si se lee en compañía de alguien.

Cuatro o más dedos (mano entera): ¡Detente! Este libro puede ser demasiado difícil para leerlo solo. Pídele a un adulto o a un hermano mayor que te lea este libro.

Encontrar el libro adecuado puede requerir un poco de trabajo extra, pero al final valdrá la pena.

Adaptado de "Selecting Books for Your Child" de Reading Rockets:

En Inglés: <https://www.readingrockets.org/article/selecting-books-your-child-finding-just-right-books>

En Español: <https://www.colorincolorado.org/es/articulo/c%C3%B3mo-seleccionar-libros-para-su-ni%C3%B1o-c%C3%B3mo-encontrar-libros-perfectos#h-la-regla-de-los-cinco-dedos>

En Inglés: <https://cfsd.chipfalls.k12.wi.us/faculty/ericksjl/5%20finger%20rule.pdf>

En Español: <https://washoestrivingreaders.files.wordpress.com/2012/09/five-finger-rule-in-spanish.pdf>

### Cómo encontrar el libro adecuado

Encontrar el libro adecuado para su hijo significa encontrar algo que su hijo quiera leer y asegurarse de que está en el nivel apropiado para él. Estos son algunos consejos:

**"¡No encuentro nada que leer!":** Las bibliotecas y las librerías están llenas de buenos libros, pero a veces es difícil para un niño encontrar algo que leer. El género y los autores pueden ayudar.

**Género:** Piense en el género como categorías o tipos de libros. Identificar qué tipo, o género, le gusta a su hijo puede llevarlos a ciertos estantes o áreas. Por ejemplo, ¿a su hijo le gusta la acción y la aventura? ¿Fantasía? ¿Novelas gráficas? ¿Misterio? Comience a buscar libros nuevos dentro del género favorito de su hijo.

**Autor:** Encontrar un nuevo autor puede ser un verdadero tesoro de nuevos libros. Encuentre un libro que su hijo disfrute particularmente y vea si ese autor ha escrito otros libros. También es divertido buscar en Internet si el autor tiene un sitio web. Muchos autores lo hacen, y algunos incluyen juegos, curiosidades y otra información interesante para mantener a los lectores entretenidos.

**"¡Este libro es demasiado difícil! ¡Este libro es demasiado fácil!"** Asegurarse de que un libro está en el nivel de lectura adecuado para su hijo puede ser un reto. A menudo los padres buscan el libro "justo": no demasiado difícil, pero tampoco demasiado fácil. Cuando esté buscando libros para que su hijo los lea por su cuenta, utilice la regla de los cinco dedos.

MCEC<sup>®</sup> Parent Support empowers military-connected parents with resources to be their child's first and best advocate. Learn more about ways to get involved and stay informed about upcoming webinars, workshops, and additional resources by emailing [Parents@MilitaryChild.org](mailto:Parents@MilitaryChild.org).



## Escritura

<https://storybird.com/> permite crear historias visuales con sugerencias de escritura y cuestionarios. Para todas las edades.

<https://www.writeabout.com/> ofrece una gran variedad de ideas que le permitirán a los niños familiarizarse con la escritura.

<https://www.mystorybook.com/> permite crear su propio libro de cuentos con dibujos e imágenes.

## Matemáticas

<https://bealearninghero.org/> contiene muchos recursos, incluyendo un "repaso de aptitudes" en matemáticas y lectura para su hijo.

<https://mathcounts.org/> cuenta con problemas de la semana para realizar ejercicios y actividades matemáticas durante el verano.

<https://mathplayground.com/> emplea juegos para practicar la suma, la resta e incluso pre-álgebra. También ofrece juegos de lógica, problemas de palabras y rompecabezas.

<https://www.learn-with-math-games.com/> es un sitio divertido y creativo que se dedica a enseñar matemáticas a los niños a través de juegos.

<https://www.militaryonesource.mil/> ofrece sugerencias e imprimibles que se pueden descargar como juegos de viaje por carretera, mapas que se pueden imprimir, rompecabezas y mucho más.

<https://khanacademy.org/> ofrece videos sobre una gran variedad de temas para todos los niños de K-12.

## Ciencia

<https://discoverymindblown.com/> es un excelente sitio que ofrece juegos y vídeos interesantes para todas las edades.

<https://kids.nationalgeographic.com/> es el sitio web para niños de National Geographic con juegos, videos y mucha información sobre diversos temas.

<https://www.nasa.gov/kidsclub/index.html> es la versión infantil de la NASA con aplicaciones, juegos y una gran cantidad de datos fascinantes.

<https://www.nasa.gov/> una fuente de información para niños mayores y adultos.

<https://www.learninglab.si.edu/> Smithsonian Learning ab pone los tesoros del museo, la educación y el complejo de investigación más grandes del mundo al alcance de la mano. El laboratorio es una plataforma gratuita e interactiva de conocimiento y aprendizaje.

MCEC<sup>®</sup> Parent Support empowers military-connected parents with resources to be their child's first and best advocate. Learn more about ways to get involved and stay informed about upcoming webinars, workshops, and additional resources by emailing [Parents@MilitaryChild.org](mailto:Parents@MilitaryChild.org).



#### Lectura, matemáticas y ciencias en la cocina

¡A los niños les encanta cocinar! Las actividades en la cocina ofrecen no solo tiempo de calidad con los niños, sino también oportunidades para desarrollar conocimientos en los campos de ciencias, matemáticas y la lectura. Todos hemos escuchado las estadísticas sobre la tendencia de nuestra nación hacia la obesidad infantil. Invertir tiempo para incluir a nuestros hijos en el proceso de la preparación de la comida dará sus frutos en un estilo de vida que respalde su buena salud en el futuro.

<b>Habilidades científicas</b>	Observe, clasifique, cuantifique, pronostique qué sucederá y lo que cambiará. También puede comparar el color, la sensación, el sabor y el olor antes y después de cocinar, observe los cambios en los alimentos y las propiedades físicas de la material después de cocinar. Algunos ejemplos son: los ingredientes secos deben nivelarse, pero ¿es necesario nivelar el agua? Finalmente, ¿cómo el calor y el frío afectan a los ingredientes?
<b>Habilidades matemáticas</b>	Correspondencia de uno a uno, más o menos, más grande o más pequeño, números, medidas, estimación, fracciones, suma, resta, multiplicación, división, volumen y comprensión de las propiedades del dinero.
<b>Habilidades de lectura</b>	Desarrollo del lenguaje, letras y palabras direccionales (en, arriba, abajo, debajo, delante de, por ejemplo, ¿está el líquido en, arriba o debajo de la línea?) secuencia (primero, segundo, siguiente, último).
<b>Habilidades nutricionales</b>	Vínculo entre nutrición y aprendizaje, cenas familiares, comprensión de "MiPlato", importancia del ejercicio, comprensión de las etiquetas nutricionales.

#### Antes de comenzar a cocinar, tenga en cuenta los siguientes aspectos de seguridad:

**Aparatos eléctricos:** El uso de estos **DEBEN** estar supervisados por un adulto en todo momento. Observe que los cables estén guardados de manera segura, fuera de la vista para evitar riesgos de tropiezos. Tenga cuidado de alejar el vapor y el calor de las caritas curiosas al quitar las tapaderas.

**Cuchillos afilados:** Asegúrese de que los niños sostengan el artículo que se va a cortar con una mano y el cuchillo con la otra, y siempre haga que los niños doblen los dedos en dirección contraria al borde que va a cortar. Nunca deje un cuchillo sin vigilancia. Si es posible, compre cuchillos de seguridad para niños y recuerde, un cuchillo sin filo presenta un riesgo mayor que uno afilado; se necesita más fuerza para cortar con un cuchillo sin filo que con uno afilado y la mayoría de los accidentes con cuchillos ocurren cuando se intenta forzar el cuchillo sin filo a través del alimento.

**Limpieza:** siempre lávese las manos con jabón y agua tibia antes de comenzar a cocinar y después de tocar aves de corral u otros productos de carne cruda. Mantenga un paño húmedo a la mano para que los niños puedan limpiar los derrames cuando estos ocurran.

MCEC<sup>®</sup> Parent Support empowers military-connected parents with resources to be their child's first and best advocate. Learn more about ways to get involved and stay informed about upcoming webinars, workshops, and additional resources by emailing [Parents@MilitaryChild.org](mailto:Parents@MilitaryChild.org).



## Otros temas de interés

[Adapting to a Virtual Learning Environment](#) Un entorno virtual es una nueva experiencia para muchos niños conectados a las fuerzas armadas. En este taller identificamos los desafíos del aprendizaje virtual, seguidos de un debate sobre las formas de equilibrar el aprendizaje en un entorno doméstico. También compartimos los métodos más adecuados para que los niños y jóvenes en edad escolar puedan crear una experiencia de aprendizaje virtual exitosa.

[Audio books for Kids](#) Una publicación en el blog con formas de encontrar audiolibros gratuitos o económicos.

[Create and Publish Storybooks](#) StoryBird es un sitio de narración social que ayuda a los niños a crear y publicar libros de cuentos. Ayuda a desarrollar las habilidades de escritura y ciudadanía digital de los estudiantes a través de la creación de libros de cuentos.

[Educational Netflix Shows](#) Lista de 30 programas educativos que se transmiten en Netflix agrupados por primaria, secundaria y preparatoria.

[Educational Resources/Subscriptions](#) y [Education Companies Offering Free Subscriptions](#) Listas de empresas que ofrecen suscripciones gratuitas debido al cierre de escuelas. Tenga en cuenta que varias empresas ponen limitaciones a las suscripciones gratuitas.

[Educational Sites](#) Lista de 40 sitios educativos donde se desafían las mentes de los niños, enseñándoles, desde la química hasta la comprensión de la lectura.

[Health, PE](#) Los programas gratuitos disponibles en YMCA360.org incluyen algunas de las clases de ejercicios grupales más populares del centro, incluidas las actividades para niños o el rendimiento deportivo de los jóvenes.

[Learning Resource for All Subjects](#) Khan Academy cuenta con ejercicios, videos y artículos para estudiantes de todos los niveles. Los padres y maestros también pueden utilizar las herramientas para supervisar el progreso y asignar trabajos específicos. Esto podría ser aún más eficaz si se complementa con Google Hangout, Zoom o Skype con profesores y compañeros de clase.

[Sample Schedules](#) – Para los grados de K-12.

[Projects , Activities for All Ages](#) Enumera los proyectos de servicio que se pueden hacer desde casa.

[Read Print](#) Es una biblioteca en línea gratuita que contiene miles de novelas, poemas, obras de teatro y cuentos del dominio público. La búsqueda de libros se puede hacer por, autor, título o género.

[Read, Write, Think](#) Tiene planes de lecciones gratuitas, recursos, prácticas en lectura e instrucción de artes del lenguaje para los grados K-12.

[Reading and Learning Activities](#) Scholastic Learn at Home ofrece proyectos diarios para que los niños sigan leyendo, pensando y creciendo. Cada día incluye experiencias de aprendizaje, todas ellas construidas alrededor de una historia o video emocionante y significativo. Los niños pueden hacerlos por su cuenta o con sus familias. Los niveles de grado son: PreK y Kinder; Grados 1-2; Grados 3-5; Grados 6-9.

MCEC<sup>®</sup> Parent Support empowers military-connected parents with resources to be their child's first and best advocate. Learn more about ways to get involved and stay informed about upcoming webinars, workshops, and additional resources by emailing [Parents@MilitaryChild.org](mailto:Parents@MilitaryChild.org).



## STEM

[Aquarium](#) Vea medusas, pingüinos, nutrias marinas y mucho más desde el Acuario de la Bahía de Monterey. Aprenda sobre la vida marina y los hábitats.

[Coding, Computer Skills](#) Scratch permite programar sus propias historias interactivas, juegos y animaciones, y además compartir sus creaciones con otros miembros de la comunidad virtual. Scratch es un proyecto del Grupo LifelongKinder-garten del MIT Media Lab. Su uso es gratuito.

[Discovery](#) Discovery Mindblown tiene videos y episodios de ciencia para todas las edades

[Math](#) Math Game Time ofrece juegos matemáticos, vídeos y hojas de trabajo para los grados PreK–7.

[Math](#) Math Playground tiene juegos de matemáticas y rompecabezas de lógica para los grados de 1–6.

[National Geographic Kids](#) Ciencia, naturaleza, experimentos y más. También tiene un recurso de ayuda para las tareas: [Homework Help](#).

[Science](#) Hablemos de ciencia y espacio tiene recursos e ideas de proyectos para todas las edades.

[Science at Home](#) El Centro de Ciencias de California tiene muchas sugerencias sobre el uso de materiales domésticos para llevar a cabo experimentos en casa.

[Smithsonian](#) ofrece un centro de juegos científicos y muchos otros temas que los niños pueden explorar.

[STEM Resources for At-Home](#) Ideas para ayudar a mantener la curiosidad y aprender conceptos de ciencia e ingeniería, incluyendo un calendario STEM con actividades que se pueden personalizar. Requiere de un correo electrónico para suscribirse a su sitio. Una vez que se registre, recibirá una contraseña para desbloquear las actividades y otros recursos.

## Recursos adicionales

Pantalla inteligente: su kit de herramientas digitales para detener la pérdida de aprendizaje en verano: [En Inglés: https://thriveglobal.com/stories/screen-smart-your-digital-tool-kit-to-stop-summer-learning-loss/](https://thriveglobal.com/stories/screen-smart-your-digital-tool-kit-to-stop-summer-learning-loss/)

[En Español: https://csobr.org/documents/2019/5/19\\_NCEA\\_Parent\\_News\\_MAY\\_esp.pdf](https://csobr.org/documents/2019/5/19_NCEA_Parent_News_MAY_esp.pdf)

[Educational Apps, Games, Websites](#) Common Sense Media dispone de una gran cantidad de consejos y herramientas para adaptarse al aprendizaje en el hogar, incluyendo consejos para el aprendizaje virtual, recursos para la ciudadanía digital, la creación de un horario de trabajo diario, actividades y más.

[Military OneSource](#) contiene una gran cantidad de información para las familias militares, incluyendo recursos de aprendizaje en línea mientras las escuelas están cerradas. También ofrece ayuda de asesoramiento: 800\*342-9647 o chat en vivo 24/7. Visite Military OneSource en Facebook.

MCEC<sup>®</sup> Parent Support empowers military-connected parents with resources to be their child's first and best advocate. Learn more about ways to get involved and stay informed about upcoming webinars, workshops, and additional resources by emailing [Parents@MilitaryChild.org](mailto:Parents@MilitaryChild.org).



## Lectura y resiliencia: Hagamos de la lectura una prioridad de la comunidad militar

Hoy en día, prácticamente todas las familias enfrentan desafíos en el desarrollo educativo de sus hijos debido a las repercusiones del COVID-19. Las familias militares no están exentas, y sus retos vienen acompañados de complicaciones debido a la vida militar. Pero la literatura puede ayudar a cerrar la brecha.

Es por eso que United Through Reading ha lanzado "Reading & Resiliency" (Lectura y Resiliencia), ofreciendo nuestra visión basada en la investigación, evidencia y tres décadas de trabajo con familias militares para hacerlas más resilientes y preparadas para la lectura.

En Inglés:

[http://unitedthroughreading.org/wpcontent/uploads/2021/03/UTR\\_ReadingandResiliency\\_March2021.pdf](http://unitedthroughreading.org/wpcontent/uploads/2021/03/UTR_ReadingandResiliency_March2021.pdf)

En Inglés: <https://youtu.be/zVBpWHHZAfY>

\*Los videos de YouTube pueden ser configurados con subtítulos en español. Comience a reproducir el video. En la parte inferior de la pantalla del video localice "CC" y haga clic. Vaya a "Settings", seleccione "Subtitles" y luego la opción "Auto-translate". Busque en la lista "Spanish" y haga clic.

## Videos

Regla de los cinco dedos:

En Inglés: <https://youtube.com/watch?v=IHESiWCOXyk>

En Español: <https://www.youtube.com/watch?v=PvbtZUOc-hq>

Rutinas:

En Inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=5jLU59JWAYk>

En Español: <https://www.youtube.com/watch?v=qO02y7FhzmC>

3 maneras divertidas de prevenir el resbalón del verano:

En Inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=fggigVP2Gfw>

En Español: <https://www.commonsemmedia.org/videos/3-formas-divertidas-de-prevenir-el-bajon-del-verano>

## MCEC<sup>®</sup> recursos

*SchoolQuest*<sup>™</sup> es una herramienta interactiva, especialmente diseñada para apoyar a padres y estudiantes con conexiones militares y altamente móviles: <https://schoolquest.militarychild.org>

La serie de podcasts de MCEC<sup>®</sup> cubre una variedad de temas informativos e importantes con invitados de todos los sectores y ámbitos de la sociedad. Visite [Podbean](#), [Google Playstore](#), o [iTunes](#)

## MCEC<sup>®</sup> Parent Support recursos

Encuentre otros talleres en línea de MCEC<sup>®</sup> Programas para padres relacionados con este tema en nuestro sitio web: <https://militarychild.org>

MCEC<sup>®</sup> Parent Support empowers military-connected parents with resources to be their child's first and best advocate. Learn more about ways to get involved and stay informed about upcoming webinars, workshops, and additional resources by emailing [Parents@MilitaryChild.org](mailto:Parents@MilitaryChild.org).