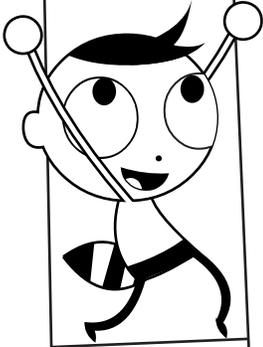
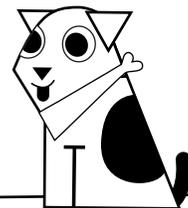
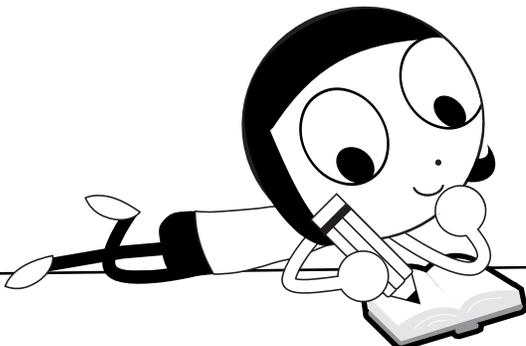
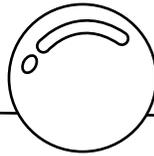
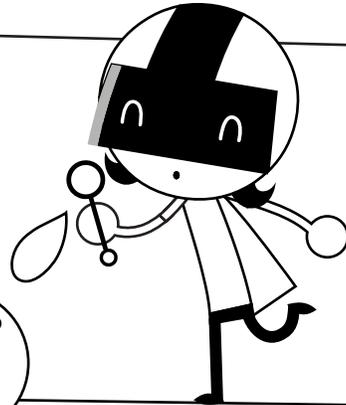


**Aprendan en casa con PBS KIDS**



**BINGO**

**Yo Saludable**





# Aprendan en casa con PBS KIDS

**Semana de  
28 de diciembre**

## **¡Hola Familias!**

¡Bienvenidos a Learn Along Bingo (Bingo Aprendiendo)! Estamos contentos de compartir actividades de PBS KIDS con usted y de trabajar junto a las estaciones miembros de PBS y con los colaboradores comunitarios a través de la nación para apoyar el aprendizaje en casa. Con el "Bingo Aprendiendo," los niños podrán ver, explorar y jugar mientras aprenden junto a sus amigos de PBS KIDS en el canal PBS KIDS 24/7. Esperamos que su familia utilice estos materiales para inspirar el aprendizaje todos y cada día.

### **¡Es la Semana de Yo Saludable!**

En este paquete, encontrará actividades imprimibles e ideas de aprendizaje diario que usted y su hijo podrán escoger.

### **Destacando el Aprendizaje: Desarrollando Hábitos Saludables**

Esta semana, estamos aprendiendo por qué es importante desarrollar hábitos saludables.

### **Muestra lo que Conoces: Reflexiones de Año Nuevo**

La última actividad en este paquete es la forma perfecta establecer nuevas metas y hábitos para el nuevo año.

**Sintonice:** Vean el programa de PBS KIDS, PINKALICIOUS AND PETERRIFIC, el martes, 29 de diciembre a las 3pm, Hora del Este, en el canal PBS KIDS 24/7.

¿Listo para más? Vean sus programas favoritos de PBS KIDS en el 24/7 transmisión de TV en vivo en [pbskids.org/video/livetv](http://pbskids.org/video/livetv) o en su estación local de PBS KIDS.

**¡Feliz Aprendizaje!  
PBS KIDS**





# BINGO

## Yo Saludable



**Una Comida Saludable**



**¡Enciende la música y baila!**



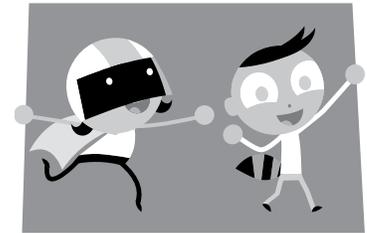
**Una Fiesta de Baile**



**Haz decoraciones para celebrar el año nuevo.**



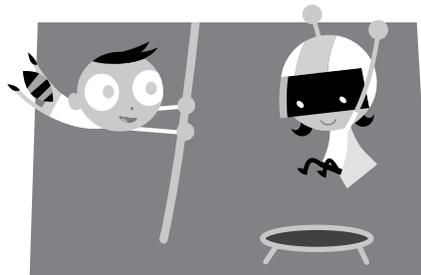
**Reflexiones de Año Nuevo**



**Haz el Hokey Pokey.**



**El deporte favorito de Jackie Joyner-Kersey**



**Crea una carrera de obstáculos bajo techo.**



**Música para tu Estado de Ánimo**



**Grados 1-2**

**Encuentren más juegos y actividades en [pbs.org/parents/learn-at-home](https://pbs.org/parents/learn-at-home)**



PBS KIDS and PBS KIDS son marcas registradas de Public Broadcasting Service. Utilizadas con permiso. Disponible por la Corporation for Public Broadcasting, una corporación privada financiada por el pueblo estadounidense.



Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_

A Jackie le encanta estar activo. Para ayudar a mantener una buena salud y darle suficiente energía, ella necesita las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos todos los días:



**Frutas**  
**1 ½ tazas**



**Granos**  
**5 onzas**



**Proteína**  
**5 onzas**



**Lácteos**  
**3 tazas**



**Vegetales**  
**2 tazas**



En la siguiente tabla, circula los alimentos y bebidas que le darán a Jackie las cantidades totales de cada grupo de alimentos que ella necesita para un día. Suma tus opciones y cuidadosamente totaliza para asegurarte que todo sume bien. Nota: "oz." es la abreviatura para onza.

Vegetales	Frutas	Granos	Proteína	Lácteos
Bowl pequeño de lechuga romana (1/2 taza)	Naranja pequeña (1/2 taza)	2 rebanadas de pan integral (2 oz de granos)	Rebanada de pavo (1 oz)	Vaso de leche descremada (zero grasa) (1 taza)
Espinaca en un bowl pequeño (1/2 taza)	Manzana pequeña (1/2 taza)	5 galletitas de trigo integral (1 oz de granos integrales)	1 huevo duro (1 oz)	2 rebanadas de queso suizo bajo en grasa (1 taza)
Papa media horneada (1 taza)	Guineo grande (1 taza)	½ taza de arroz integral cocido (1 oz de granos integrales)	½ taza de frijoles negros cocidos (2 oz)	1.5 oz de queso cheddar rallado bajo en grasa (1 taza)
12 zanahorias pequeñas (baby) (1 taza)	16 uvas (1/2 taza)	Paquete de avena instantánea (1 oz de granos integrales)	Hamburguesa pequeña (3 oz)	Envase del tamaño de un bocadillo con yogur bajo en grasa (1/2 taza)
Batata o camote grande (1 taza)	Mango (1 taza)	3 tazas de palomitas de maíz (1 oz de granos integrales)	Mitad de una pechuga de un pollo pequeño (3 oz)	Tome rápidamente leche descremada (zero grasa) (1 taza)
6-8 tomates cherry (1 taza)	Un melocotón grande (1 taza)	Pedazo mediano de pan de maíz (2 oz de granos refinados)	12 almendras (1 oz)	Rebanada de queso americano bajo en grasa (1/2 taza)
Mazorca de maíz grande (1 taza)	Ciruela grande (1/2 taza)	Tortilla pequeña de trigo integral (1 oz de granos integrales)	Hamburguesa pequeña de salmón (3 oz)	Cartón pequeño de leche baja en grasa (1 taza)
TOTAL DE TAZAS:	TOTAL DE TAZAS:	TOTAL DE ONZAS:	TOTAL DE ONZAS:	TOTAL DE ONZAS:

**Para más juegos y actividades, visite [pbskidsforparents.org](http://pbskidsforparents.org)**

# ¡Una Fiesta de Baile!

El baile es una excelente forma para que los niños hagan ejercicio, expresen su creatividad, comuniquen sentimientos y disfruten de la música. Prueben juntos algunas de estas ideas de baile: y ¡diversión para toda la familia!



## El Baile de "Freeze" (Congelado)

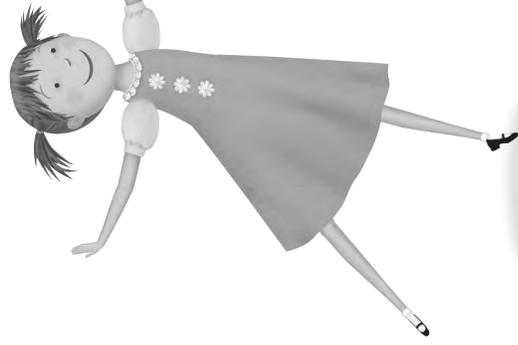
Los niños bailan como si no pudieran parar y luego se congelan como una estatua.

- Ponga música y pídale a todos que bailen.
- Detén la música de repente: y ¡todos se congelan en su lugar!
- Repita reiniciando la música y luego deteniendola nuevamente.

## ¡Vamos a Bailar!

Los bailes vienen en muchas variedades. ¿Cuál es tu favorito?

- ¿Cuál es tu estilo de baile o pasos favoritos? Enséñele a su hijo los conceptos básicos y a continuación, ponga algo de música y baile.
- Pídale a su hijo que muestre el baile que hizo en clase. ¿Puede adivinar qué él o ella está imitando?



## El Baile Adicional

Juntos, inventen un baile, paso a paso. ¿Pueden todos recordar los movimientos?

- El primer bailarín hace un movimiento ("salta hacia arriba y abajo", por ejemplo).
- El siguiente bailarín agrega un nuevo movimiento ("salta hacia arriba y abajo ... luego gira").
- Continúen agregando pasos. Cuando el baile tenga al menos tres movimientos, realícenlo juntos.

**Busquen espectáculos de danza gratuitos o de bajo costo en escuelas, bibliotecas y organizaciones artísticas locales. ¡Disfrute con su hijo de la emoción de un espectáculo en vivo!**

PINKALICIOUS & PETERIFIC® es una producción de GBH Kids y Sixteen South Studios.



La financiación de PINKALICIOUS & PETERIFIC™ es proporcionada por los televidentes de televisión pública. Producida con la participación de Northern Ireland Screen. Los fondos corporativos son proveídos por Kiddie Academy®, Homer y Target.



© 2020 WGBH. Subyacente © VBK Co., o VBK Co. y Elizabeth Kann. TM: VBK Co. Todas las marcas comerciales de terceros son propiedad de sus respectivos dueños. Utilizado con permiso. PBS KIDS y PBS KIDS son marcas registradas de Public Broadcasting Service. Utilizadas con permiso. Disponible por la Corporation for Public Broadcasting, una corporación privada financiada por el pueblo estadounidense.



# Jackie Joyner-Kersey

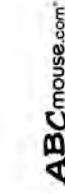
Nombre \_\_\_\_\_

¡A Jackie le encanta el atletismo! Ella fue la primera mujer estadounidense en ganar una medalla de oro en el heptatlón y fue una atleta olímpica que ganó tres medallas de oro. Haz un dibujo de ti practicando tu deporte favorito.



Encuentre más juegos y actividades en [pbskidsforparents.org](http://pbskidsforparents.org)

Producción por:



Basado en la popular serie de libros para niños de Brad Meltzer y Christopher Ellopoulos

PBS KIDS y PBS KIDS son marcas registradas de Public Broadcasting Service. Utilizadas con permiso. © 2020 XR 1 Productions Inc. Propiedad o licencia de 9 Story Media Group Inc. Todos los derechos reservados. Financiamiento Corporation de Xavier Riddle traído a usted por ABCmouse.com y Kiddie Academy®. Disponible por la Corporation for Public Broadcasting, una corporación privada financiada por el pueblo estadounidense.

Nombre

# Música para tu Estado de Ánimo



Elija un día de la semana. Al final del día, pregúntele a su hijo: *¿Qué pasó hoy? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué pasó para hacerte sentir así?*

Haga que su hijo dibuje una cara en la tabla y que escriba una palabra que describa sus sentimientos.

Explíquele a su hijo que la música muchas veces puede ayudarnos a expresar nuestros sentimientos.

Juntos, canten una canción o escuchen música que refleje cómo se siente su hijo. (Por ejemplo, si usted sabe cantar o tocar "blues", invente palabras nuevas para una simple melodía de blues).

Repitan la actividad varias veces durante la semana. Invite a toda la familia a participar.



- feliz
- triste
- enojado
- emocionado
- confundido
- gracioso

domingo      lunes      martes      miércoles      jueves      viernes      sábado

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Encuentre más juegos y actividades en [pbskidsforparents.org](http://pbskidsforparents.org)

PINKALICIOUS & PETERIFIC® es una producción de GBH Kids y Sixteen South Studios.

La financiación de PINKALICIOUS & PETERIFIC™ es proporcionada por los televidentes de televisión pública. Producida con la participación de Northern Ireland Screen. Los fondos corporativos son proveídos por Kiddie Academy®, Homer y Target.

© 2020 WGBH. Subyacente © VBK Co., o VBK Co., y Elizabeth Kam. TM: VBK Co. Todas las marcas comerciales de terceros son propiedad de sus respectivos dueños. Utilizado con permiso. PBS KIDS y PBS KIDS son marcas registradas de Public Broadcasting Service. Utilizadas con permiso. Disponible por la Corporation for Public Broadcasting, una corporación privada financiada por el pueblo estadounidense.





# Reflexiones de Año Nuevo

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

## En el 2020...

Me gustó leer libros sobre: \_\_\_\_\_

Realmente me encantó aprender sobre: \_\_\_\_\_

Mi recuerdo familiar favorito es: \_\_\_\_\_

Cuando empezó el año, no podía: \_\_\_\_\_,  
pero ahora ¡sí puedo!

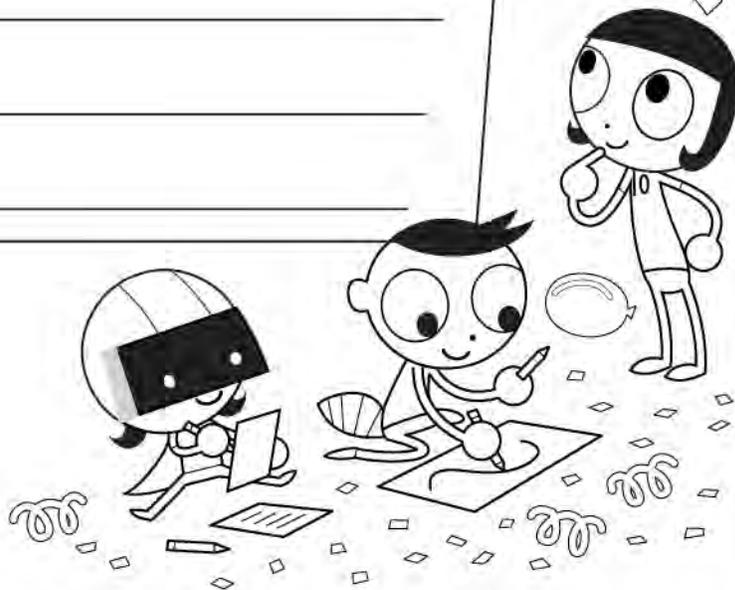
## En el 2021...

Quiero leer libros sobre: \_\_\_\_\_

Quiero leer libros sobre: \_\_\_\_\_

Espero con ansias: \_\_\_\_\_

Mi objetivo para el año nuevo es: \_\_\_\_\_





# Aprendan en casa con PBS KIDS

**El horario comienza el 5 de octubre de 2020**

¡Explora la lectura, las matemáticas, las ciencias, las lecciones de vida y mucho más en el canal y en la transmisión en vivo de PBS KIDS 24/7! La programación de la televisión a continuación le ofrece a usted y a su niño la oportunidad de aprender en cualquier momento junto con sus personajes favoritos de PBS KIDS.

<b>Hora (L-V)</b>	<b>Programa</b>	<b>Grado</b>	<b>Objetivos de aprendizaje</b> 
6/5c am	Splash and Bubbles	PK-K	Ciencias
6:30/5:30c am	WordWorld	PK-K	Alfabetismo
7/6c am	Peg + Cat	PK-K	Matemáticas
7:30/6:30c am	Peep and the Big Wide World	PK-K	Ciencias
8/7c am	Sid the Science Kid	PK-K	Ciencias
8:30/7:30c am	Super WHY!	PK-K	Alfabetismo
9/8c am	Pinkalicious & Peterrific	PK-1	Las artes
9:30/8:30c am	Clifford the Big Red Dog	PK-K	Aprendizaje social y emocional, alfabetismo
10/9c am	Let's Go Luna!	K-2	Ciencias sociales
10:30/9:30c am	Dinosaur Train	PK-K	Ciencias
11/10c am	The Cat in the Hat Knows a Lot About That!	PK-1	Ciencias e ingeniería
11:30/10:30c am	Martha Speaks	K-2	Alfabetismo
12 pm/11c am	Nature Cat	K-3	Ciencias
12:30 pm/11:30c am	Ready Jet Go!	K-2	Ciencias e ingeniería
1/12c pm	Arthur	K-2	Aprendizaje social y emocional
1:30/12:30c pm	Odd Squad	K-2	Matemáticas
2/1c pm	Cyberchase	1-5	Matemáticas
2:30/1:30c pm	Molly of Denali	K-2	Alfabetismo
3/2c pm	Pinkalicious & Peterrific	PK-1	Las artes
3:30/2:30c pm	Elinor Wonders Why	PK-K	Ciencias e ingeniería
4/3c pm	Sesame Street	PK-K	Alfabetismo, matemáticas, aprendizaje social y emocional
4:30/3:30c pm	Daniel Tiger's Neighborhood	PK-K	Aprendizaje social y emocional
5/4c pm	Curious George	PK-K	Matemáticas, ciencias e ingeniería
5:30/4:30c pm	Curious George	PK-K	Matemáticas, ciencias e ingeniería
6/5c pm	Wild Kratts	K-2	Ciencias
6:30/5:30c pm	Wild Kratts	K-2	Ciencias

**Accede GRATIS a actividades de aprendizaje en el hogar, consejos y más sobre [pbskidsforparents.org](https://pbskidsforparents.org)**

PBS KIDS y el logotipo de PBS KIDS son marcas comerciales registradas de Public Broadcasting Service. A utilizarse con permiso.



# Aprendan en casa con PBS KIDS

¡Jueguen y aprendan en cualquier momento y en cualquier lugar con las aplicaciones gratuitas de PBS KIDS! Utilicen la siguiente tabla para encontrar la aplicación que se alinea con el grado de su niño, la meta de aprendizaje y el programa favorito de PBS KIDS - luego descárguenlo en su dispositivo móvil o tableta para jugar en línea, fuera de línea o en cualquier momento. Obtengan más información en [pbskids.org/apps](http://pbskids.org/apps).

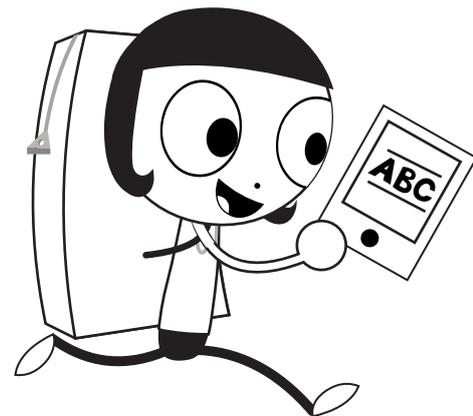


## Aplicaciones para el aprendizaje social y emocional

Daniel Tiger for Parents	PK-K	Aprendizaje social y emocional
PBS KIDS Games app	K-2	Múltiples objetivos de aprendizaje
PBS KIDS Video app	K-2	Múltiples objetivos de aprendizaje

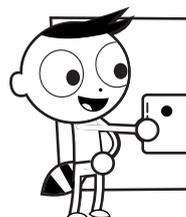
## Aplicaciones para el aprendizaje de la alfabetización

Dinosaur Train A to Z	PK-K	Alfabetismo, Ciencias
Molly of Denali	K-2	Alfabetismo
PBS KIDS Games app	K-2	Múltiples objetivos de aprendizaje
PBS KIDS Video app	K-2	Múltiples objetivos de aprendizaje



## Aplicaciones para el aprendizaje de STEM (ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas)

PBS Parents Play & Learn	PK-K	Alfabetismo, Matemáticas	Ready Jet Go! Space Explorer	K-2	Ciencias
Play & Learn Engineering	PK-K	Ciencias e ingeniería	Ready Jet Go! Space Scouts	K-2	Ciencias e ingeniería
Play & Learn Science	PK-K	Ciencias	Nature Cat's Great Outdoors	K-3	Ciencias
Splash and Bubbles for Parents	PK-K	Ciencias	PBS KIDS ScratchJr	1-2	Codificación
Splash and Bubbles Ocean Adventure	PK-K	Ciencias	Outdoor Family Fun with Plum	1-3	Ciencias e ingeniería
The Cat in the Hat Builds That!	PK-K	Ciencias e ingeniería	Cyberchase Shape Quest	1-5	Matemáticas, Ciencias
The Cat in the Hat Invents	PK-K	Ciencias e ingeniería	PBS KIDS Games app	K-2	Múltiples objetivos de aprendizaje
Jet's Bot Builder: Robot Games	K-2	Ciencias e ingeniería	PBS KIDS Video app	K-2	Múltiples objetivos de aprendizaje
Photo Stuff with Ruff	K-2	Ciencias			



[pbskids.org/apps](http://pbskids.org/apps)

