

# CONEXIÓN ESCUELA/HOGAR DE FOSS

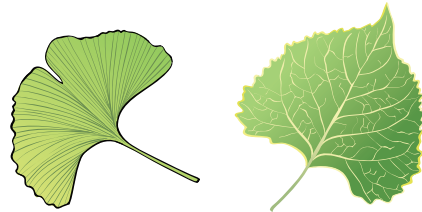
¡Haz el reto diario del exterior!

## Introducción:

Las cosas no son normales ahora mismo. Pasamos mucho tiempo dentro de casa y apartados de nuestros amigos y algunos de nuestros familiares. La escuela está cerrada así que no tenemos recreo, las bibliotecas están cerradas, y muchas tiendas y restaurantes están cerrados. Una manera de cuidar de nuestras mentes y nuestros cuerpos es salir afuera a tomarse un descanso. Durante estos descansos, apagamos nuestras pantallas, respiramos aire puro y dejamos que nuestros sentidos participen del mundo natural.

## Considera este reto si

- *tu ciudad permite salir afuera a pasear*
- *preguntas a tu familia y te dan permiso*
- *estás sano/a*
- *practicas el distanciamiento social (estar a más de 6 pies de distancia de las personas con las que no convives)*



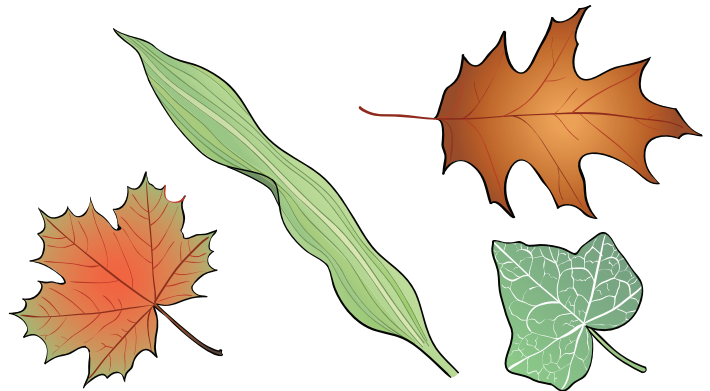
**No recomendamos que vayas a las áreas de columpios, ya que los columpios podrían no estar limpios.**

## Acción:

¡Haz el reto diario del exterior! Para participar, solo tienes que salir afuera durante al menos 30 minutos cada día (¡el estado del tiempo no importa!). Estas son algunas cosas que puedes hacer, pero las opciones están abiertas. Recuerda obtener permiso de un adulto en casa si haces esto solo/a.

## Algunas cosas que puedes hacer:

- *Leer un libro*
- *Jugar con un juguete de tu casa afuera*
- *Hacer tu tarea escolar fuera en lugar de dentro*
- *Preparar un espacio de arte y colorear y pintar*
- *Tomar un tentempié afuera*
- *Jugar a un juego de cartas o a un juego de mesa*
- *Pasear por tu vecindario*
- *Hacer un juego de buscar en la naturaleza: ¿cuántos objetos diferentes de un color puedes encontrar en un paseo? Elige un color diferente cada día para ver cuántas cosas encuentras de ese color.*
- *Hacer un diagrama del interior de la casa con tiza, y luego jugar en él.*
- *Encontrar un lugar donde puedas sentarte y relajarte, y acudir a ese lugar varias veces por semana. Puede que quieras llevarte un diario (quizá tu cuaderno de ciencias) y dibujar, escribir poesía, reflexionar sobre cómo estás o dibujar cosas que ves.*



Las ideas sobre qué hacer están abiertas. No hay una manera correcta o incorrecta de hacer esto. Simplemente ve afuera durante al menos 30 minutos. Recuerda respirar profundamente varias veces y relajarte. ¡Dile a tu maestro/a que estás haciendo este reto! ¿Cuántos estudiantes de tu clase están haciendo este reto?