

**Distrito escolar de la ciudad de Peekskill
Comité de Educación Especial (CSE)**

Hillcrest
Elementary School



(Grados 4-5)

Consejos y actividades para familias

Terapia física Actividades y consejos

Se alienta a los padres y miembros de la familia a moverse juntos. Cualquier programa de ejercicios en el que participe puede hacerlo con su hijo: ejercicios simples, yoga, trotar, bailar, pesas ligeras. Haga ejercicio y haga movimientos durante los descansos comerciales. "¿Quién puede sostener el tablón más tiempo?" "¿Quién puede hacer más sentadillas?" Si te encanta bailar, ¡baila con tu hijo!

¡Haga que su hijo lo ayude en las tareas del hogar! ¡Lleve cestas de lavandería para fortalecer los brazos! Poniendo objetos lejos del piso a los cajones, del piso a los estantes, ponte en cuclillas para pararte. El trabajo de limpieza y jardinería es una buena forma de trabajar los músculos.

1. Juego al aire libre

Paseos por el vecindario
Patio de recreo
Caminatas en el bosque
Buscando hojas; pájaros, ardillas.

2. Actividades motoras simples para todo el cuerpo

Fiestas de baile familiares
Scavenger Hunts alrededor de la casa -
Busque letras / palabras a la vista
Contar objetos
Ponga hilo o hilo alrededor de los muebles.
Arrastrarse debajo
Dar un paso
Ponga platos de papel o esteras en el piso
- jugar "el piso es lava", saltar, dar un paso desde cada objeto sin tocar el piso.
Movimientos de animales / Paseos
- moverse como animales, caminar como animales

3. Actividades de salto

Trampolín

Pintores graban en el piso para saltar

Pequeños elementos (bloques blandos) en el piso para saltar

Coloque números / letras / formas / palabras en lo alto de la pared para saltar a

Saltando de taburetes bajos a objetivos en el piso.

4. Parado en una pierna

Haz torres de bloques blandos, derríbalos

Usando números, letras y formas bajas en la pared para patear

Pateando globos

5. Escalera

Subiendo y bajando pequeñas heces.

Avanzando sobre pequeños obstáculos, cambiando de pie a medida que avanza.

6.. Actividades de equilibrio

Pintores de cinta adhesiva en el piso en varios patrones; caminando en cinta y sobre obstáculos

Platos de papel en el suelo y "patinar".

7. Noche de juegos familiares

Jugar charadas: inventa varias personas, lugares y objetos para imitar

Juegos de baile congelado

Pictionary - y mover y dibujar

Desafíos del ejercicio: piense en varias formas de "competir" para moverse

Carreras de relevos

Discurso y lenguaje

Actividades y consejos

Si necesita comunicarse conmigo, mi correo electrónico es tgurrero@peekskillschools.org

a comunicación de su hijo:

Cuarto grado

Al finalizar el cuarto grado, su hijo debería poder realizar las siguientes tareas en cada área:

Escuchando

Escuchar y comprender información.

Forme opiniones basadas en lo que escucha.

Escuche por razones específicas, como aprender, disfrutar o convencer.

Hablando

Use palabras correctamente en la conversación.

Use el lenguaje por muchas razones, como hacer preguntas, discutir y bromear.

Comprender un lenguaje figurativo. Este es un lenguaje que usa palabras de formas nuevas o diferentes. Por ejemplo, "¡Este aula es un zoológico!"

Participe en discusiones grupales.

Dar instrucciones correctas a los demás.

Resumir ideas en sus propias palabras.

Organice la información para que quede clara.

Da discursos claros.

Leyendo

Leer por razones específicas.

Lea libros de nivel de grado sin problemas y con pocos errores.

Use lo que sabe para comprender material nuevo.

Sigue las instrucciones escritas.

Toma notas breves.

Vincula lo que aprende en una materia a otras materias.

Aprenda los significados de las nuevas palabras observando el origen de las palabras, sinónimos y otros significados.

Use materiales de referencia, como un diccionario.

Hable sobre la razón del autor para escribir una historia y sobre el estilo de escritura.

Lea y comprenda diferentes tipos de escritura, como ficción, no ficción y poesía.

Hacer inferencias a partir de textos. Esto significa que ella adivina lo que quiere decir un escritor cuando no se establece claramente. Ella usa pistas en la historia y lo que sabe de su vida para adivinar.

Hable sobre lo que lee en sus propias palabras, llamado parafrasear.

Escritura

Escribe historias y explicaciones. Escribe muchos párrafos sobre el mismo tema.

Desarrolle un plan de escritura que incluya un comienzo, un medio y un final.

Organice la escritura en torno a una idea principal.

Edite copias finales para gramática, puntuación y ortografía.

La comunicación de su hijo:

Quinto grado

Al finalizar el quinto grado, su hijo debería poder realizar las siguientes tareas en cada área:

Escuchando

Escuchar y sacar conclusiones en diferentes clases.

Hablando

Hacer discursos planeados. Ella debe conocer a su audiencia e incluir información para ese grupo.

Dar un discurso. Debe mantener el contacto visual y usar gestos y una voz fuerte.

Participa en las discusiones de clase.

Resume los puntos principales.

Informar sobre información de actividades grupales.

Leyendo

Lea libros de nivel de grado sin problemas y con pocos errores.

Aprenda los significados de las nuevas palabras observando el origen de las palabras, sinónimos y otros significados.

Decide qué información es importante al leer.

Lea diferentes tipos de texto, como ficción, no ficción y poesía.

Describe cómo se desarrollan un personaje y una trama.

Hable sobre poesía y lo que los poemas pueden significar.

Estudie el lenguaje y el estilo de un autor.

Utilice materiales de referencia para apoyar opiniones.

Escritura

Escribe por una variedad de razones.

Use muchas palabras diferentes al escribir.

Variar la estructura de la oración.

Revise la escritura para hacerlo más claro.

Editar copias finales.

Recuperado de www.asha.org

Sitios web de terapia del habla para actividades y recursos:

1. <https://newsela.com/>
2. <https://www.brainpop.com/>
3. <https://www.dogonews.com/>
4. <https://www.raz-kids.com/>
5. <https://www.timeforkids.com/>

Algunas actividades lingüísticas:

1. Lee una receta
2. Leer y representar una obra de teatro.
3. Juega juegos de mesa como "arrebato" o "tabú".
4. Describa las cosas sin usar la palabra de etiquetado (por ejemplo, describa el dormitorio sin usar la palabra "dormitorio". Podría decir: "Es una habitación en mi casa, duermo allí, etc.)
5. Juega "Charada"

Terapia ocupacional
Actividades y consejos
Grados 4-5

Fortalecimiento sensorial / total del cuerpo:

- Go Noodle (<https://www.gonoodle.com/>)
- Zona de juegos (columpios, tobogán)
- Cubo de arroz / Mesa de arena
- Yoga para niños

Las habilidades motoras finas:

- Play-Doh o plastilina (cortar, rodar, apretar, pellizcar)
- Pintura
- Legos (pequeños)
- Ayudante de cocina (revolviendo, vertiendo, abriendo paquetes)
- Fomentar la independencia (alimentación, vestirse)
- Actividad de perforación utilizando cartulina (fomentará las habilidades de corte, los perforadores de plástico son más fáciles para los niños)
- Pinzas, pinzas (haga un juego sacando objetos pequeños del piso o la mesa)
- Ocultar / encontrar objetos pequeños dentro del modelo de magia / playdoh (es decir, cuentas, gemas . Haz una búsqueda del tesoro)
- Rasgar papel en pedazos pequeños
- Squirt botellas / cuentagotas / exprimir esponjas (fomentará las habilidades de corte)
- Verter agua, arena, arroz
- Retire las tapas de los frascos
- Origami o papel plegable
- Jugar a las cartas: apilar o voltear cartas
- Paper Scrunch: exprime el papel en bolas y úsalo para lanzar a un objetivo

Habilidades motoras visuales:

- Rompecabezas (rompecabezas entrelazados con más de 16 a 24 piezas)
- Juego I Spy (alrededor de la casa, afuera)
- Ayudante de lavandería (ordenar por color / artículo)
- Construcción de legos y torres de bloques a partir de un modelo visual (diseños de bloques)

Ejercicios de fortalecimiento con soporte de peso en la parte superior del cuerpo:

- Carretilla, ambulante
- Paseos de animales (foca, oso, perro)
- Manteniendo la posición de la tabla
- Colorear / escribir en una superficie vertical como la pared para desarrollar la fuerza del hombro

Sitios Web de Terapia Ocupacional:

Therapy Fun Zone:

<https://therapyfunzone.net/blog/about/links/ot-blogs/>

- Blogs y sitios web de OT que proporcionan ideas para actividades y estrategias y técnicas de escritura a mano.

The OT Toolbox:

<http://www.theottoolbox.com/>

- Ideas de terapia ocupacional, manualidades, escritura a mano y actividades de escritura cursiva, para habilidades de percepción visual y procesamiento sensorial.

Print Path:

<http://printpath.org/>

- Print Path ofrece métodos divertidos y atractivos para que los niños aprendan habilidades esenciales de motricidad fina y autorregulación.

GoNoodle:

<https://www.gonoddle.com>

Counseling/Social Emotional Learning and Wellness Tips

It is very important to remember that children look to adults for guidance on how to react to stressful events. If parents seem overly worried, children's anxiety may rise. Parents should reassure children that health and school officials are working hard to ensure that people throughout the country stay healthy.

Remain calm and reassuring

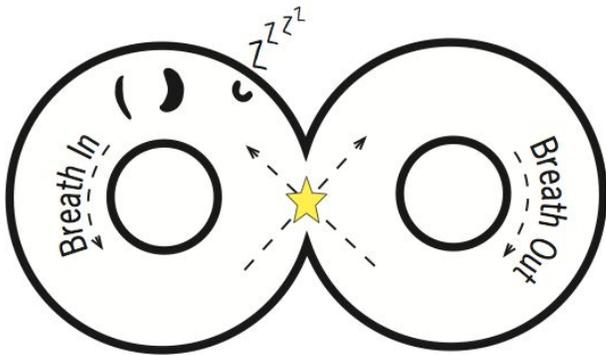
- Children will react to and follow your verbal and nonverbal reactions
- If true, emphasize to your children that they and your family are fine.
- Remind them that you and the adults at their school are there to keep them safe and healthy.
- Let your children talk about their feelings and help reframe their concerns into the appropriate perspectives.

Make yourself available

- Children may need extra attention from you and may want to talk about their concerns, fears, and questions.
- It is important that they know they have someone who will listen to them and make time for them.

Useful Tips To Practice With Your Child At Home

Lazy 8 Breathing



Breathe It Out

If your body is feeling restless, take some time to sit and slow your breathing. Try these exercises by tracing your finger over the lines and breathing along with them. Repeat at least five times.

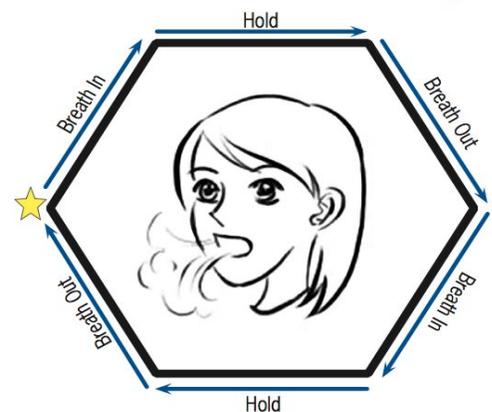
Writing Or Drawing

Some students have difficulty expressing themselves, so writing or drawing can help students share what's on their minds.

Monitoring Technology Usage

It is important to limit your child's television viewing or access to information on the internet and through social media. Try to avoid watching or listening to information that might be upsetting when your child is present. This is a time when you should engage your child in games or interesting activities instead.

The Six Sides of Breathing



Additional Resources:

1.) Go Noodle

Categories- SEL and Mindfulness Videos

<https://app.gonoodle.com/>

2.) Positive Psychology

25 Fun Mindfulness Activities for Children

<https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/>

3.) Flovocabulary

Lesson- Life Skills- Social Emotional Learning

<https://www.flocabulary.com/>

Counseling/Mental Health Services

1) **St. Vincent's Crisis Prevention and Response Team**

Call (914) 925-5959

24/7 Telephone Coverage

Mobile Response Now Monday - Saturday: Services available in Spanish

2) **Four Winds Westchester**

To Make a Referral:

Call (914) 763-8151 or 1-800-528-6624

24 Hours A Day, 7 Days A Week

3) **Westchester Medical Center**

100 Woods Rd, Valhalla, NY 10595

Main Emergency Department (914) 493-7307

Pediatric Emergency Department (914) 493-6001

4) **Westchester Jewish Community Services**

1101 Main St. Peekskill, NY

(914) 737-7338

WJCS.com

5) **Andrus Children's Center**

50 Dayton Lane #205 Peekskill, NY

(914) 965-3700

Andruscc.org

6) **Mensana Center**

7 Croton Avenue Cortlandt Manor, NY

(914) 962-5800

Mensanacenter.com

7) **Hygeia Integrated Health Services**

3505 Hill Boulevard Suite K Yorktown Heights, NY

(914) 352-6116 hyinhealth.com

8) OPWDD: Crisis Number for Students with Intellectual Disabilities

44 Holland Avenue, Albany, New York 12229

1-(866)-946-9733

https://opwdd.ny.gov/opwdd_services_supports/introduction