



# VERANO EN TU BIBLIOTECA

LEE, APRENDE, CREA

ADULTOS

## LIBRO DE ACTIVIDADES

[SDCL.ORG/SUMMER](http://SDCL.ORG/SUMMER)



sandiegocountylibrary





# Asistencia del Condado para el Pago de Renta y Utilidades



Condado de San Diego

¿Ha sido afectado por el COVID-19 financieramente?

¿Está retrasado con el pago de renta o de las utilidades?



Los montos de los subsidios están sujetos a la participación de arrendadores y compañías de utilidades. Visite [SDHCD.org](https://sdhcd.org) para obtener más información.

Este proyecto está respaldado, en su totalidad o en parte, por el número de subsidio federal ERA0043 otorgado al Condado de San Diego por el Departamento del Tesoro de EE. UU. (U.S. Department of the Treasury).

## Subsidio disponible para arrendatarios elegibles.

El período de solicitud se extiende hasta que se agoten los fondos.

Servimos toda la región de San Diego, excepto las ciudades de San Diego y Chula Vista.

Visite [SDHCD.org](https://sdhcd.org) para presentar la solicitud.

Residentes de San Diego y Chula Vista: visiten [ERAPSanDiego.org](https://ERAPSanDiego.org)

# Bienvenido al Desafío de Verano 2021 de la Biblioteca del Condado de San Diego

*Lee, Aprende, Crea en casa*

Probablemente han notado que nuestro Desafío de Verano se ve un poco diferente este año al igual que el resto del mundo. Nuestro objetivo este año es mantenerlo en contacto con nuestro hermoso condado y todo lo que tiene que ofrecer a través de estas páginas.

En este libro, hemos reunido actividades divertidas, desafíos interesantes y recursos valiosos de lugares y organizaciones de todo el Condado de San Diego para explorarlo de una manera completamente diferente.

¡Crea tu propia historia de verano con SDCL!

**[SDCL.ORG/SUMMER](https://sdcl.org/summer)**



# Recursos Gratis de la Biblioteca del Condado de San Diego

## eCard



Solicite una tarjeta electrónica para obtener acceso a los recursos de la biblioteca digital de SDCL.

## Libby



Incluye una colección de libros y audiolibros electrónicos gratuitos para niños y adolescentes. Además, acceso a más de 3000 títulos de revistas en una amplia gama de intereses.

## Libros y DVDs



Visite [sdcl.org](http://sdcl.org) o llame a su sucursal local para solicitar libros y DVDs y recojalos en su biblioteca cuando estén listos para recoger.

## Linked In Learning



Aprenda habilidades empresariales, tecnológicas y creativas impartidas por instructores expertos.

## Mango Aprendizaje de idiomas



¡Aprenda un nuevo idioma gratis! Con más de 60 cursos de idiomas disponibles y 16 cursos de inglés como segundo idioma (ESL).

## SIRS Discoverer



Investigue artículos para asignaciones y trabajos escolares para los grados 3-9.

## BookFlix



Un emocionante recurso de alfabetización en línea que combina libros de cuentos en video interactivo y ficticios con libros electrónicos de no ficción relacionados.



# Búsqueda de Palabras

**Instrucciones:** Encuentra las palabras en el rompecabezas. Pueden ir en cualquier dirección. También pueden compartir letras a medida que se cruzan entre sí.

D	A	E	P	U	C	D	A	T	A	A	A	D	O
D	D	M	H	A	O	O	U	N	L	L	R	O	D
R	C	M	A	O	M	I	M	O	A	O	O	B	S
A	A	C	G	N	P	T	N	I	N	O	D	H	H
O	L	E	O	A	A	O	O	R	D	P	E	U	O
O	A	H	H	S	R	M	O	F	M	A	N	M	C
E	S	O	C	U	T	C	T	N	I	D	E	E	A
O	C	T	E	G	I	A	M	O	C	E	T	D	S
P	O	R	L	I	M	E	I	E	C	N	N	A	A
P	A	P	E	L	I	L	F	O	T	N	O	D	O
O	N	U	P	C	E	D	G	A	M	N	C	A	E
N	T	E	T	O	N	O	B	P	C	A	O	U	M
D	F	A	N	A	T	O	M	I	A	A	U	G	A
D	G	O	D	T	O	U	M	E	M	N	O	O	T

anatomía

café

humedad

lecho

bonote

papel

contenedor

comida

agua

castings

casa

gusano

Program sponsored by





## Mindfulness - Búsqueda de Palabras

Encuentra palabras y frases relacionadas con las pequeñas cosas que podemos hacer para estar más atentos y conscientes cada día.

R A R O B A L O C E I C D A  
A R E A L I Z A B L E A U Y  
S E B R I L L A N T E P E A  
A I S E A C T I V O P E R G  
M E R E L A J A T E R I M R  
A E E T M M L E I C O I E A  
B T E T I S B E E R P A I T  
I A T A E C U E O E O E L I  
L T R E S P I R A A S O C T  
I C D L O Y O P A P I S T U  
D E V R S D A U S O T A O D  
A N E G B S R O R D O T J R  
D O A J E L F E R U I E R T  
A C O B D V O A C P A M B U

REALIZABLE  
SE BRILLANTE  
RESPIRA  
CONECTATE  
CREA

RELAJATE  
COLABORA  
PROPOSITO  
SE ACTIVO  
GRATITUD  
AMABILIDAD

REFLEJA  
RESILIENCIA  
METAS  
DUERME  
APOYO



# Libros electrónicos y audiolibros gratuitos en la biblioteca del Condado de San Diego

- 1 Descargue la aplicación Libby
- 2 Encuentre la biblioteca del condado de San Diego
- 3 Obtenga su tarjeta digital instantánea con su número de teléfono



Descubra más en [SDeBooks.org](https://SDeBooks.org)





# EL COMPOSTAJE

Hay cuatro ingredientes básicos que se requieren para el compostaje: RESIDUOS VERDES, RESIDUOS MARRÓN, AGUA y AIRE. Mezclar las cantidades adecuadas de estos ingredientes proporcionará a los organismos de compostaje (consulte animalitos del Compostaje) suficiente nitrógeno, carbono, humedad y oxígeno para descomponer los materiales de manera eficiente.

## RESIDUOS VERDES

**RESIDUOS VERDES** Son materiales orgánicos frescos que sirven como fuentes de nitrógeno. Son la principal fuente de energía de los microorganismos activos y son útiles como fuente suplementaria de humedad en el contenedor.



## RESIDUOS MARRÓN

**RESIDUOS MARRÓN** Son materiales orgánicos secos o muertos que sirven como fuentes de carbono. Son útiles para retener la humedad, crear pequeñas bolsas de aire y apoyar a una comunidad más diversa de descomponedores en el contenedor.

## ¿Qué va en el contenedor de compostaje?

### 50% VERDES

Recortes de jardín frescos, recortes de césped fresco, restos de frutas y verduras frescas o mohosas, café molido, hojas de té, panes, ciertos tipos de estiércol \*



### 50% MARRÓN

Materiales leñosos, escombros de jardín muertos o secos, ramas y ramitas cortadas, corteza, paja, aserrín, filtros de café, bolsitas de té, papel triturado y productos de papel

\* Para más información sobre el compostaje con estiércol, visite [solanacenter.org/ciy](http://solanacenter.org/ciy)

### ¿QUÉ NO USAR?

Carne, pescado, aves y sus huesos, huevos y productos lácteos

Carbón o cenizas de leña  
Productos de madera tratada





# AGUA + AIRE

**EL AGUA** ayuda a asegurar un procesamiento eficiente de los orgánicos. Idealmente, el contenedor se mantiene tan húmedo como una esponja escurrida. Muy poca humedad inhibirá la descomposición, pero demasiada agua puede producir condiciones anaeróbicas malolientes.

**EL AIRE** es esencial para un contenedor de compostaje con olor a tierra. Darle vuelta al abono con regularidad ayudará a inhibir el crecimiento de bacterias anaeróbicas que causan olores y dan como resultado una descomposición más rápida.

## BICHOS DE COMPOSTAJE

Un puñado de abono contiene más organismos descomponedores que personas en el planeta. Estas pequeñas criaturas asombrosas son responsables de hacer que todo el proceso de compostaje ocurra.

**MICROORGANISMOS** (como bacterias y hongos) realizan la mayor parte del trabajo de descomposición. Aunque son demasiado pequeños para verlos, están en todo lo que arroja el contenedor de abono.

**MACROORGANISMOS** (como insectos, gusanos y larvas) son lo suficientemente grandes para ver. Por lo general, ingresan al contenedor de compostaje de los alrededores en las últimas etapas de descomposición.



Heces de perro, gato y humanos  
Papel satinado / estucado

Aceites, grasas y manteca de cerdo  
Materiales inorgánicos

Malezas frescas con semillas  
(a menos que esté construyendo un compostaje de abono caliente)

# Hablar, Leer, Cantar

## Su hijo debería escuchar 30,000 palabras al día desde su nacimiento

Desde el día en que nacemos, empezamos a aprender. A medida que el cerebro de sus hijos se desarrolla, los simples actos de hablar, leer y cantar con ellos les darán las herramientas que necesitan para prosperar y tener éxito cuando crecen y empiezan a leer y escribir.

### HABLAR

Hablar es una actividad que desarrolla el cerebro. Cada vez que habla con su bebé y tiene una interacción de alta calidad, se establecen nuevas conexiones en su cerebro. Mantén conversaciones narrando las acciones que realiza a lo largo del día y utiliza una variedad de expresiones faciales. Además, responda verbalmente a gestos o ruidos como arrullos, señalamientos o aplausos.

### LEA

El estímulo lingüístico más importante que puede proporcionar a nuestros bebés y niños pequeños es leerles. Se puede leer a los niños por muy pequeños que sean, ya sea leyéndoles libros o simplemente leyéndoles palabras que vea en el mundo real.

### CANTAR

El acto de rimar, cantar y hablar, desde el nacimiento, influye profundamente en el desarrollo de la lectoescritura y el habla, que son los cimientos de todo el aprendizaje. Utiliza rimas infantiles conocidas o inventa canciones con significados absurdos para ayudar a construir la memoria y estimular las habilidades motoras. Advertencia: ¡las canciones pueden convertirse en fiestas de baile!

First 5 San Diego promueve la salud y el bienestar de los niños pequeños durante sus años más críticos de desarrollo, desde la etapa prenatal hasta los cinco años de edad. Nuestro objetivo es ayudar a garantizar que todos los niños del condado de San Diego entren en la escuela preparados para tener éxito.



FIRST5SANDIEGO.ORG | 1-888-5FIRST5  
*Nacemos aprendiendo, ¡empecemos ya!*



# Jardinería en la cocina:

## La maravilla de reciclar y cultivar los restos de cocina

¿Sabías que hay muchos comestibles diferentes que puedes cultivar con los restos de la cena de anoche? Lechuga, bok choy, repollo, apio, aguacate, papas, ajo, cebolla, albahaca, cilantro e incluso piña son solo algunas de las cosas que puedes seguir cultivando en tu casa. Aquí hay algunos ejemplos que puedes cultivar en tu cocina.



Después de dos semanas

### HOJAS DE BETABEL

Simplemente corta la parte superior de una raíz de betabel y colócala en un plato con una pequeña cantidad de agua. Colócalo en un lugar brillante, pero indirectamente iluminado, como en una ventana o en una barra. Las hojas comenzarán a volver a crecer en un par de días. Puedes dejar el betabel en el plato de agua o plantarlo en una maceta con tierra. Si lo dejas en agua, asegúrate de cambiar el agua cada dos días. Nota: la raíz del betabel no volverá a crecer pero la nueva planta puede producir semillas de las que puedes cultivar más betabel.

Puedes cortar las hojas y comerlas frescas en una ensalada o al vapor o salteadas como las espinacas.

### HOJAS DE ZANAHORIA

Al igual que el betabel, corta la parte superior de tus zanahorias y colócalas en un plato con una pequeña cantidad de agua. Cambia el agua cada dos días. Eventualmente, puedes sembrarlas o dejarlas en la cocina. Nota: la parte anaranjada de la zanahoria no crecerá, solo las hojas verdes. El pedazo de zanahoria eventualmente producirá semillas que puedes plantar.

Puedes cortar las hojas y comerlas crudas, aunque son un poco amargas. Son deliciosas salteadas, hacen un gran pesto o puedes usarlas en una sopa.



Después de dos semanas





## Jardinería en la cocina



Después de tres semanas



Después de un año

### AGUACATE

Simplemente toma la semilla limpia de un aguacate y perfora con 3 palillos de dientes. Los palillos de dientes ayudarán a mantenerla en agua. Sumérgela a la mitad en agua y vela brotar. La semilla puede eventualmente partirse a la mitad. Cuando la planta mida 6 pulgadas de alto, puedes trasplantarla a una maceta y colocarla en un lugar soleado. Deja aproximadamente la mitad de la semilla expuesta arriba de la tierra. Los aguacates son un proyecto de largo plazo. ¡Plántalos en el afuera en suelo a pleno sol y disfruta!



Después de dos semanas

### PAPAS

Para germinar papas en tu cocina, puedes usar una papa entera o una pieza como se muestra aquí. Al igual que el aguacate, puedes pinchar la papa con 3 palillos de dientes para mantenerla en un recipiente con agua, sumergida hasta la mitad. Las raíces comenzaran a brotar por los ojos de la papa. Si deseas cultivar más papas, eventualmente coloca las papas con el lado germinado hacia arriba a una profundidad de 2-3 pulgadas. Puede tomar hasta 4 meses para que las nuevas papas crezcan.





## Jardinería en la cocina

### CEBOLLA VERDE, AJO Y CEBOLLITAS

Después de cortar las cebollas verdes o las cebollitas hasta la parte blanca más gruesa, simplemente puedes colocarlas con la raíz hacia abajo en un recipiente con agua. Observa cómo la parte verde vuelve a crecer en cuestión de días. ¡Esta es una excelente manera de tener siempre cebollas verdes o cebollitas a la mano!

Puedes colocar toda la cabeza de ajo en agua o un solo diente a la vez, asegurándote de cubrir las raíces con agua. Puedes plantar el ajo en el suelo y crecerá más dientes en unos pocos meses. Sorprendentemente, las hojas del ajo hacen una buena decoración.



Lo mismo es cierto de una cebolla grande. Puedes cortar una ½ pulgada de la base cerca de la raíz y colocarla en agua, o guardar la parte central como se muestra aquí. Si la plantas en tierra, producirá una nueva bombilla en aproximadamente un mes, según el tipo.



Después de una semana

### BOK CHOY

Corta aproximadamente ½ pulgada del fondo de un tallo de bok choy. Colócalo en un recipiente con una pequeña cantidad de agua y cambia diariamente. Corta las áreas oscurecidas o viscosas que se formen. Las nuevas hojas comenzarán a crecer fuera del centro de la base. ¡Cosecha como desees para disfrutar de hojas frescas de bok choy!

(Esto es muy similar a lo que también harías con el apio).

¿No tienes macetas ni espacio para crecer en el suelo? ¡No te preocupes! Puedes ser creativo con el uso de cajas de cartón, trastos viejos o bolsas de papel.

**¡Feliz reciclaje y cosecha!**





# APRENDIZAJE DE VERANO

## COMPLETE LAS ACTIVIDADES

Marca cualquier combinación de actividades a medida que las vayas completando



Lee un libro  
o una hora



Lee un libro  
o una hora



Escribe un  
poema



Lee un libro  
o una hora



Lee un libro  
o una hora



Completa una búsqueda  
de tesoros en la  
biblioteca



Lee un libro  
o una hora



Lee un libro  
o una hora



Visita un  
parque



Lee un libro  
o una hora



Lee un libro  
o una hora



Lee un libro  
o una hora



Lee un libro  
o una hora



Escribe una  
crítica sobre  
un libro



Lee un libro  
o una hora



Disfruta un  
audiolibro



Sigue una receta  
y prepara un  
aperitivo



Lee un libro  
o una hora



Crea tu propia  
actividad



Lee un libro  
o una hora



Lee un libro  
o una hora



Dibuja un robot



Lee un libro  
o una hora



Lee un libro  
o una hora



# RETO DE VERANO

## ¿CUANTOS PUEDES COMPLETAR ESTE VERANO?

# 10

# 20

# 30



Crea un cómic



Lee un libro o una hora



Aprende sobre tu árbol familiar



Lee un libro o una hora



Lee un libro o una hora



Colorea una imagen



Lee un libro o una hora



Lee un libro o una hora



Practica un nuevo idioma



Lee un libro o una hora



Haz un acto de amabilidad



Lee un libro o una hora



Lee un libro o una hora



Recomienda un libro



Lee un libro o una hora



Lee un libro o una hora



Disfruta un título electrónico



Lee un libro o una hora



Lee un libro o una hora



Disfruta un título electrónico



Lee un libro o una hora



Aprende sobre un animal



Lee un libro o una hora



Usa una base de datos de la biblioteca visitando [www.sdcl.org](http://www.sdcl.org)

# OBTENGA SU DIPLOMA DE PREPARATORIA GRATUITAMENTE

• • • •

La Preparatoria de la Biblioteca ofrece a adultos la oportunidad de obtener un **diploma acreditado de preparatoria** en línea y certificación de cursos.



## CÓMO APLICAR

Aplicar es fácil y puede comenzar el proceso en línea.

1



### Autoevaluación

Complete una autoevaluación en línea visitando [LibraryHighSchool.org](http://LibraryHighSchool.org)

2



### Curso de prerequisite

Inscríbase en un curso de prerequisite para determinar si está listo para el aprendizaje en línea. Debe finalizar el curso dentro de las dos semanas antes de la fecha de inscripción.

3



### Orientación

Participe en una orientación con el personal de la biblioteca para discutir los próximos pasos.

## LibraryHighSchool.org

Para más información, comuníquese con nosotros:  
858-495-5563 • [libraryhighschool@sdcounty.ca.gov](mailto:libraryhighschool@sdcounty.ca.gov)



san diego county library

**LIBRARY**  
HIGH SCHOOL



# Almohadilla de calor con arroz



1. Llene el calcetín al 75% con **arroz seco** y asegúrelo con una liga o cinta.
2. Caliente el calcetín en el microondas durante 1-2 minutos.
3. Agregue unas gotas de **aceite esencial de lavanda**.
4. Aplique a los músculos adoloridos y relajarse.



# Birch Aquarium at Scripps

## DIARIO DE LA *Naturaleza*

¡Los científicos usan observación para aprender sobre la naturaleza, usted también puede ser un científico dibujando animales en nuestro bosque de algas marinas o dibujando animales en o alrededor de su hogar!

### CONSEJOS:

- Puede mantener un diario, dibujando, escribiendo notas y observaciones, creando poemas, recolectando naturaleza o cualquier otra forma.
- Usar las herramientas adecuadas facilitará su diario. Tome un par de binoculares o una lupa para ver más detalles.
- Póngase cómodo y sea paciente. A veces necesita esperar para ver las cosas realmente geniales.
- Asegúrese de respetar siempre la naturaleza. Solo recoja la naturaleza que ya ha caído si desea mantener algunas cosas en su diario.
- Escriba en el diario cuando quiera, pero asegúrese de hacerlo de una manera que lo haga feliz. ¡Mantener un diario debe ser divertido!
- ¡Comparta con nosotros!

### ALGUNAS PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Qué observa?
- ¿Qué piensa?
- ¿Por qué piensas eso?
- ¿Qué preguntas adicionales tiene?



### MATERIALES QUE PUEDE USAR

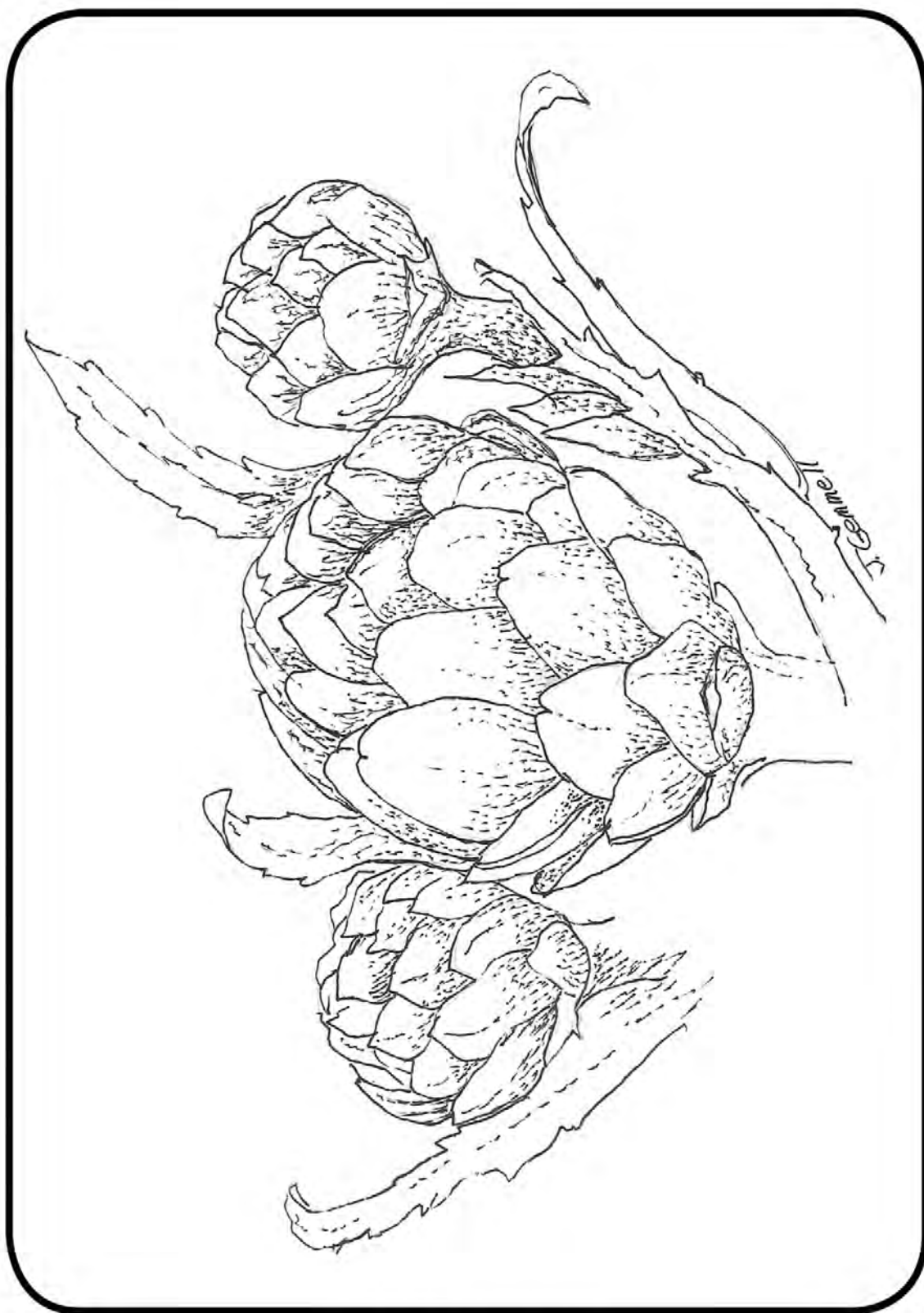
Puede usar uno o todos estos materiales. ¡Usted decide! Incluso puede crear y usar sus propios materiales. Recuerde que no necesita usar los mismos materiales cada vez que escribe un diario. Puede ser divertido tratar marcadores un día y lápices en otro. Lo más importante es divertirse e inspirarse en la naturaleza.

- Cuaderno o papel
- Lápiz
- Pluma
- Marcadores
- Lápices de colores
- Crayones
- pinturas
- Papel de color, revista, o periódico para un collage



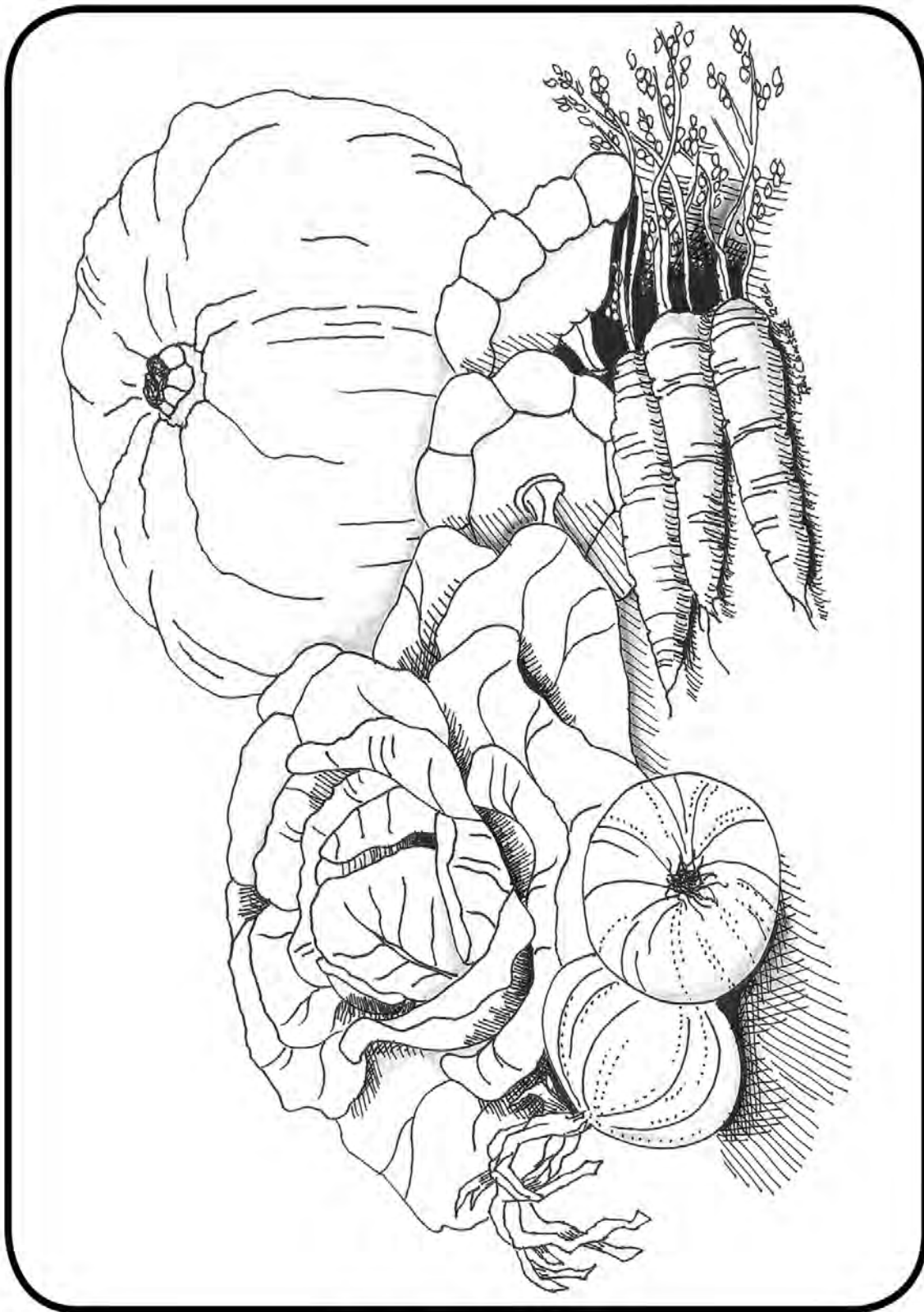






"Alcachofas" - por Joyce Gemmell



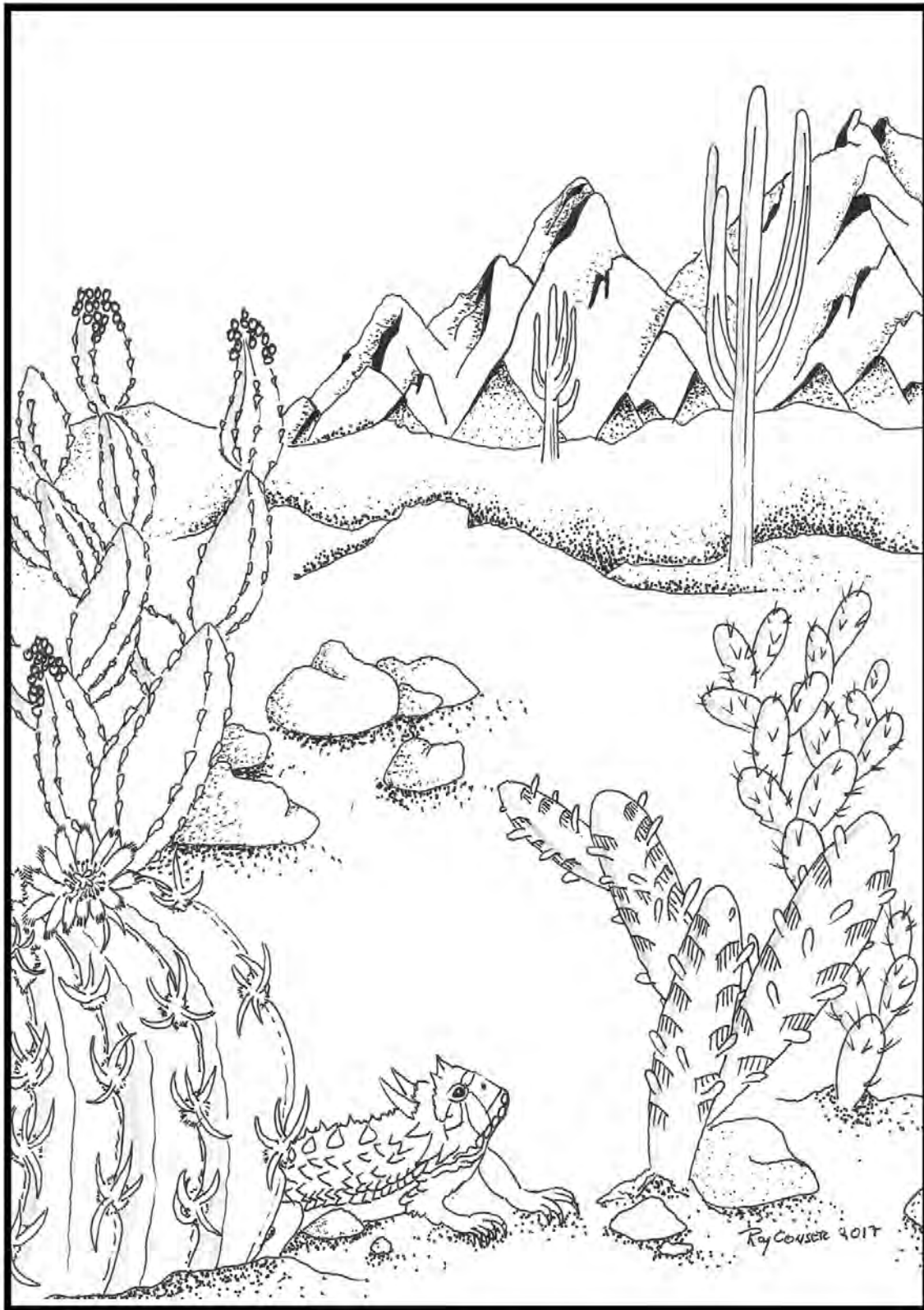


"Cosecha de otoño" - por Ray Conser

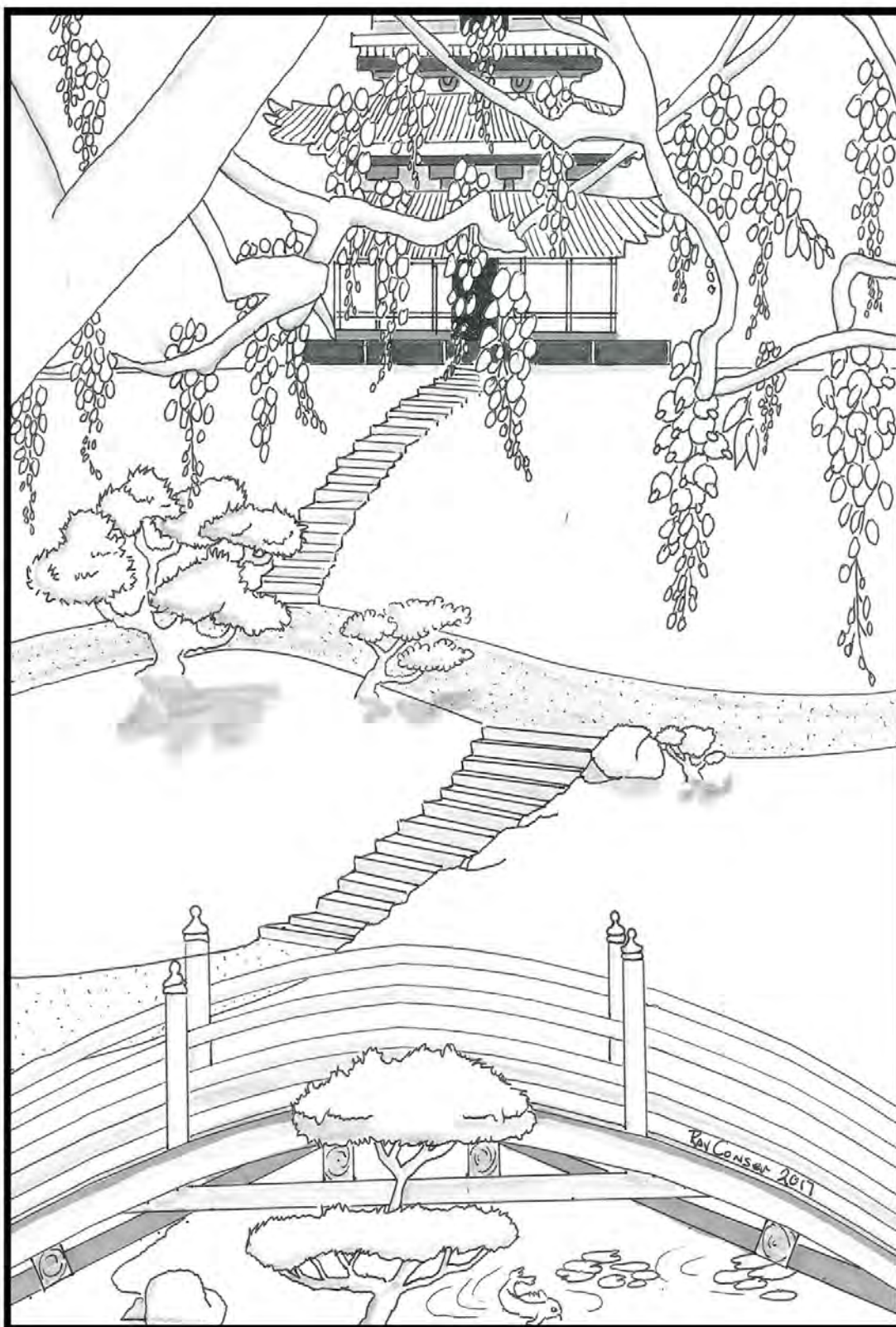


"Colibrí cola de hoja" (*Ocreatus underwoodii*) - por Ray Conser



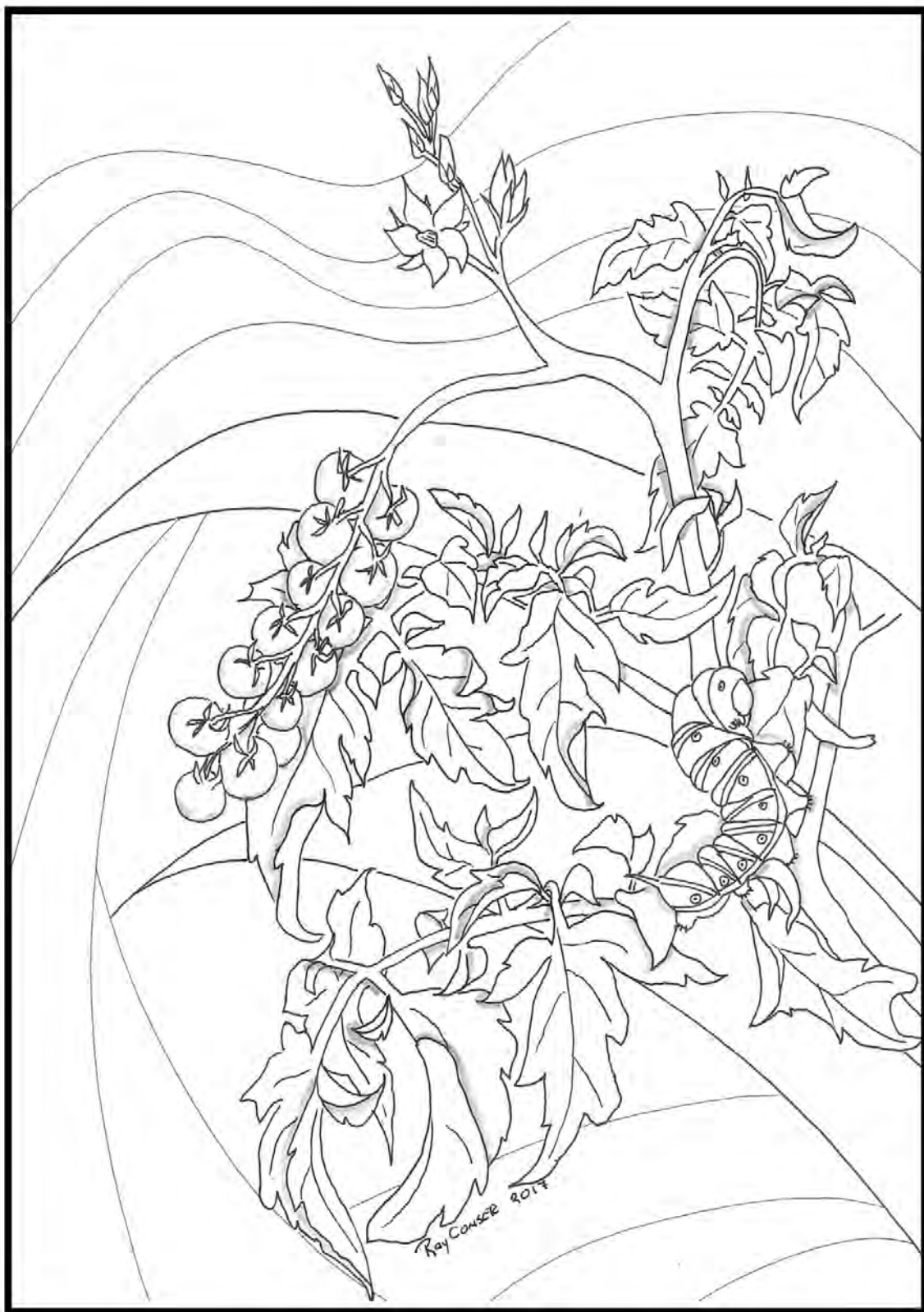


"Visitante del jardín" - por Ray Conser



"Serenidad" - por Ray Conser





"Oruga del tomate" - por Ray Conser



# VERANO EN TU BIBLIOTECA

LEE. APRENDE. CREA.



Desafíos en  
línea



Espectáculos  
Virtuales



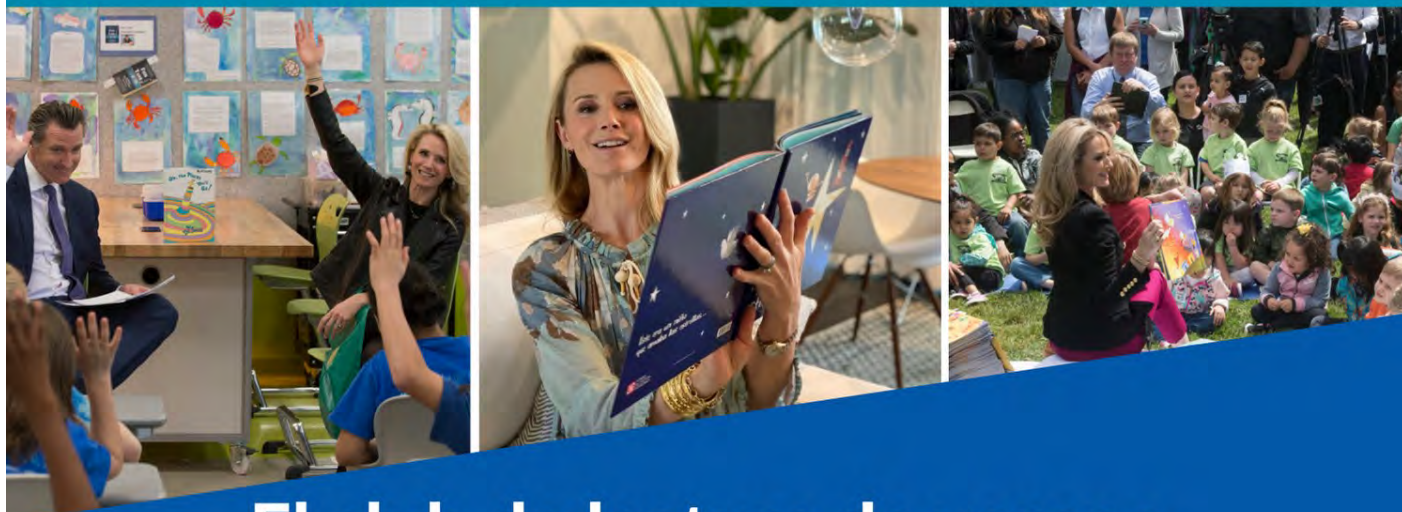
Libros del  
verano



Programa de  
lectura en línea



[sdcl.org/summer](http://sdcl.org/summer)



## El club de lectura de verano del primer socio

[www.gov.ca.gov/cakidsread/](http://www.gov.ca.gov/cakidsread/)



# ¡GRACIAS

## A NUESTROS COLABORADORES!



**¡Visiten la  
biblioteca en línea  
este verano para  
obtener libros  
electrónicos y más!**

**sdcl.org**



**Las vacunas son fáciles,  
gratuitas y seguras.**



Obtenga más información y encuentre un sitio cerca de usted.  
**Coronavirus-sd.com**

