



Vacaciones de Primavera Kit de Herramientas



Fomentando vínculos
para un futuro mejor



Estimadas Familias y Cuidadores,

Ahora que se acerca la primavera, nos complace compartir con ustedes nuestro **Kit de Herramientas** para las Vacaciones de Primavera, una recopilación de materiales interesantes, educativos y divertidos diseñados para apoyar el aprendizaje y el bienestar de sus hijos durante las vacaciones.

En el Centro de Participación Familiar de Nueva Jersey creemos que el aprendizaje tiene lugar en todas partes, no solo en el salón de clases. Las vacaciones de primavera son una oportunidad maravillosa para pasar tiempo de calidad juntos, al tiempo que se siguen desarrollando habilidades importantes de formas creativas y divertidas. **Este conjunto de recursos ofrece una variedad de actividades, entre las que se incluyen sugerencias de lectura, proyectos prácticos, ideas para explorar al aire libre y materiales de apoyo al aprendizaje socioemocional que pueden adaptarse a niños de todas las edades.**

Nuestro objetivo es facilitar que las familias se mantengan conectadas, motivadas y empoderadas. Ya sea que disponga de unos minutos o de toda una tarde, estos recursos están diseñados para integrarse en sus rutinas diarias y despertar la curiosidad, la creatividad y el diálogo.

Les animamos a explorar juntos el kit de herramientas, elegir actividades que le interesen a su hijo y lo más importante es divertirse aprendiendo en familia. Su participación desempeña un papel fundamental en el éxito de su hijo y estamos aquí para apoyarlos en cada paso del camino.

¡Les deseamos unas vacaciones de primavera alegres, seguras y enriquecedoras!

Un cordial saludo,

Dr. Lanisha Makle- Ridley and Jeannette Mejias



Dr. Lanisha - Makle Ridley
Lanisha Makle-Ridley



Jeannette Mejias
Jeannette Mejias



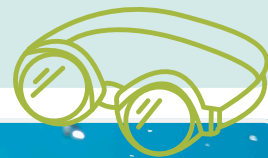
Nurturing bonds
for a brighter future

Recursos para las Vacaciones de Primavera

¿Cuándo son las vacaciones de primavera en Nueva Jersey?

Las escuelas públicas de primaria y secundaria del estado son las que deciden cuándo conceder a sus estudiantes estas tan esperadas vacaciones. En términos generales, las vacaciones de primavera en Nueva Jersey suelen tener lugar entre mediados de Marzo y mediados de Abril. Para 2026, vemos que la mayoría las tiene programadas para la **semana del 30 de Marzo al 3 de Abril o del 6 de Abril al 10**. Asegúrese de consultar el calendario oficial de su distrito y después planifique momentos para disfrutar en familia siguiendo nuestras recomendaciones que figuran a continuación.

Parques Acuáticos *Excursiones de un día de 24 hours*



Island Waterpark at Showboat, Atlantic City

Este enorme parque acuático tropical, con zonas cubiertas y al aire libre, abrió sus puertas en el verano de 2023 y se anuncia como el "parque acuático frente al mar más grande del mundo". Situado en el emblemático paseo marítimo de Atlantic City, este espectáculo junto al mar cuenta con 11 toboganes acuáticos, el río lento Island Drift, el simulador de surf FlowRider, una ruta de cuerdas de 300 pies de largo y mucho más. A los amantes de las emociones fuertes les encantará: Electric Eel y Tidal Racers.

DreamWorks Water Park at American Dream, East Rutherford

En este preciso momento, la gente se está divirtiendo a lo grande en este paraíso acuático conocido como el "parque acuático cubierto más grande de Norteamérica". Prepárese para toboganes que batan récords, lujosas cabañas junto a la piscina y un clima tropical de 81°F durante todo el año. Pregunte por las suites privadas Skybox y no se olvide de acercarse al Burger Shack para probar la hamburguesa "Move It Move It" (en inglés): es una de nuestras favoritas.

Parque Acuático Big Kahuna's – West Berlin

Si busca las mejores olas de la ciudad durante todo el año, déjese llevar por este parque acuático en el sur de Nueva Jersey. Disfrute de más 70.000 pies cuadrados de atracciones acuáticas bajo techo, como el simulador de surf FlowRider, los emocionantes Raging Rivers y las relajantes Tiki Tides, todo esto bajo un techo retráctil. Regrese entre el Día de los Caídos y el Día del Trabajo para refrescarse en el parque acuático al aire libre adjunto, de mar de 2 - hectáreas que cuenta con piscina de olas, una piscina para descansar, un parque acuático infantil y el Tiki Bar.

Montego Bay Resort, North Wildwood

En el famoso paseo marítimo de Wildwood, a solo unos pasos de la playa y con vistas al océano Atlántico, puede encontrar alojamientos de lujo, una piscina cubierta climatizada y este parque acuático cubierto, pequeño en tamaño pero grande en diversión. Los huéspedes del complejo hablan muy bien de esta joya de NJ, que cuenta con dos toboganes acuáticos, Tiki Bar y una zona de Juegos interactivos para niños en cualquier época del año. Es el lugar perfecto para nadar todo el año.

Nota: Para acceder a este parque acuático es necesario ser huésped del complejo.

Diversión Bajo Techo

- **Nickelodeon Universe, East Rutherford**
- **American Dream, East Rutherford**
- **DreamWorks Water Park**
- **SEA LIFE Aquarium, East Rutherford**
- **BIG SNOW, East Rutherford**
- **LEGOLAND® Discovery Center, East Rutherford**
- **The Funplex - East Hanover**
- **Supercharged Entertainment, Edison**
- **iPlay America, Freehold**
- **Silverball Retro Arcade, Asbury Park**
- **Urban Air Adventure Park, Multiple Locaciones**
- **Sky Zone Trampoline Park, Multiple Locaciones**



Actividades al Aire Libre y Naturaleza



- Branch Brook Park (ver florecimiento temprano de los cerezos)
- Zoológico Turtle
- Cape May County Park y Zoológico, caminatas/montañismo en Palisades
- Locación: Interstate Park o High Point State Park.
- Santuario de Aves de Stone Harbor
- Locación: 2nd Ave. & 112th St., Stone Harbor, NJ 0824 Cape May

Frelinghuysen Arboretum (Arboleda/parque forestal)

353 E. Hanover Avenue, Morristown | Skylands Region

Este parque forestal público se ganó con méritos su lugar en el Registro Nacional de Lugares Históricos en 1977. Dé un paseo por sus jardines esta primavera y se sorprenderá de la cantidad de flores que le darán la bienvenida. En Marzo, podrá contemplar narcisos, ciruelos Japoneses, "joyas de Marzo" y jacintos. Luego, Abril estalla con una gran variedad de bulbos primaverales, entre los que se incluyen tulipanes y narcisos. Regrese en Mayo para ver lirios, sombreros de obispo, cornejos (arbustos), aguileñas, geums, rododendros, peonías, claveles y geranios — además, podrá comprar una gran variedad de plantas en la popular venta de plantas de primavera del jardín botánico.

Jardines Presby Memorial Iris, del Condado de Essex

474 Upper Mountain Avenue, Upper Montclair | Gateway Region

¿Por qué se llama este jardín público el "Arcoíris en la Colina"? ¡Es muy sencillo! Más de 100.000 lirios de 3000 variedades diferentes brotan en una abundancia de vivos colores, pintando el paisaje entre mediados de Mayo y principios de Junio. ¡Yo deseo, usted desea, todos deseamos contemplar estos lirios!

Nueva Jersey también cuenta con hectáreas y hectáreas de granjas dedicadas al cultivo de lavanda y a la venta de artículos para el hogar, productos de cuidado personal y productos culinarios a base de lavanda que no lo puede perder .



Siga el aroma cautivador hasta estas cuatro granjas perfumadas:

Holland Ridge Farms (Granja)

108 Rues Road, Cream Ridge | Shore Region

Aunque este "**paraíso de los tulipanes**" no abrió sus puertas al público hasta 2018, sus raíces se remontan a una larga tradición de cuidado y cultivo de plantas por parte de la familia Jansen. La mejor época para visitarlo es durante el evento "Recoja Tulipanes: Primavera Espectacular", que se celebra de Abril a Mayo.

Es entonces cuando podrá recoger y pagar por tallo sus tulipanes, deleitarse con la oferta de más de 30 carros de comida, darle un toque de color a sus redes sociales con innumerables oportunidades para tomar fotos, subirse a un paseo gratuito en carreta tirada por un tractor, conocer y dar de comer a los animales de la granja, disfrutar de música en vivo y mucho más.

Johnson's Corner Farm (Granja)

133 Church Road, Medford | Delaware River Region

Disfrute de la diversión primaveral en esta preciosa granja de Estado Jardín. Súbase a un carro de heno para recorrer los terrenos o participe en una búsqueda de Huevos de Pascua. Esta temporada también ofrece la oportunidad de recolectar usted mismo fresas y cerezas, listas para cosechar desde mediados de Mayo hasta mediados de Junio, y guisantes dulces, que se pueden recoger desde principios hasta mediados de Junio.

New Jersey Botanical Garden at Ringwood State Park

5 Morris Road, Ringwood | Gateway Region

Los jardines oficiales del estado son tan impresionantes que es uno de los lugares que recomendamos para pedir matrimonio. **Un lugar inspirador para visitar en cualquier época del año, este destino realmente brilla en primavera.** No olvide incluir en su lista de cosas que hacer esta temporada la Avenida de los Manzanos Silvestres, el Jardín de Plantas Perennes, el Jardín de las Peonías, el Jardín de las Lilas, el Jardín de las Azaleas, el Jardín de las Flores Silvestres y el Jardín de las Plantas Anuales.

Ort Farms (Granja)

25 Bartley Road, Long Valley | Skylands Region

Con una larga y orgullosa tradición de prácticas de cultivo naturales y sostenibles en las raíces de cada planta, puede sentirse tranquilo al comprar aquí productos recién cosechados. Pase por el mercado agrícola para llevar un toque de color primaveral a su hogar, su jardín y su mesa con *flores de Pascua, plantas anuales y perennes de primavera, plantines de hortalizas frescas, y espárragos y fresas locales.*

Reeves-Reed Arboretum

165 Hobart Avenue, Summit | Gateway Region

Incluido también en los Registros Nacional y Estatal de Lugares Históricos, este parque forestal deslumbra durante todo el año. *La primavera trae consigo una gran variedad de flores a su Paseo de Bienvenida, el Borde de Plantas Perennes, el Sendero de las Prímulas, el Jardín de las Azaleas, el Sendero de las Flores Silvestres Irene Reich y el Cuenco de los Narcisos.* ¿Le encantan estas flores de un amarillo radiante? No se pierda el Día de los Narcisos, que se celebra en el parque forestal cada mes de Abril.

Rutgers Gardens

130 Log Cabin Road, New Brunswick | Central Jersey Region

Sumérgase en los colores que ofrecen el Jardín de Rododendros, Helyar Woods (zona boscosa) y la Colección de Árboles Ornamentales de este destino, donde los cornejos, las magnolias y los cerezos están en flor. **¿Viene de visita un viernes?** No deje de pasar por Cook's Market (Mercado del Cocinero) **(ubicado justo en la entrada de los Jardines)** para encontrar productos frescos de la granja, productos de panadería, plantas vivas, flores cortadas, arreglos florales e incluso más delicias caseras y artesanales de vendedores locales.

Sayen House & Gardens (Casa y Jardín)

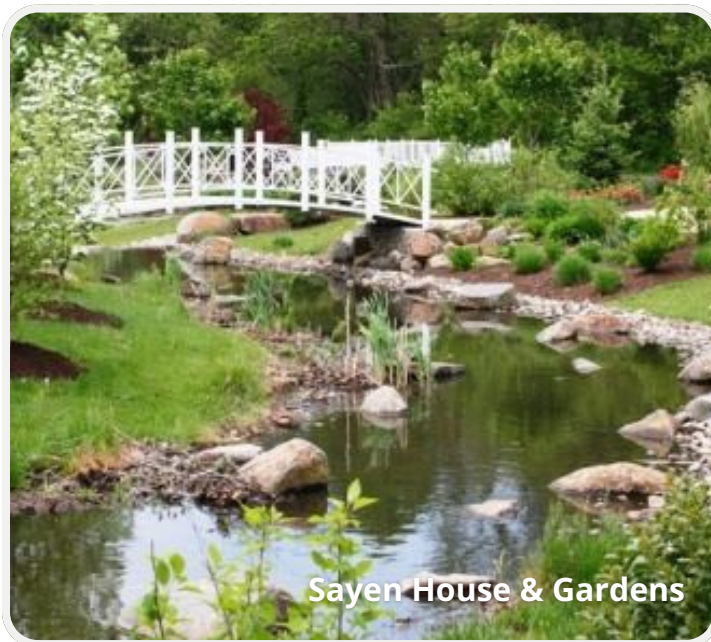
155 Hughes Drive, Hamilton | Central Jersey Region

Cada año, este jardín público deslumbra con 250.000 mil plantas en flor, entre las que se incluyen sus famosas azaleas, rododendros y cornejos tradicionales. No se sorprenda si ve a una pareja celebrando su boda en el pintoresco mirador durante los fines de semana de primavera. Y no se olvide de decir "Sí Quiero" asistir al Festival Anual de la Azalea del Jardín, que se celebra en Mayo.

Terhune Orchards Vineyard & Winery (Viñedo y Bodega)

330 Cold Soil Road, Princeton | Central Jersey Region

Aunque el nombre incluya la palabra "Huertos", este destino va —¡y crece!— mucho más allá de las manzanas. Diríjase a los campos para recolectar sus propios espárragos (desde mediados de Mayo hasta principios de Junio) y fresas (desde finales de Mayo hasta principios de Junio). Visite la tienda de la granja para comprar espárragos recién cosechados (Mayo-Junio), hierbas (Abril-Noviembre), col rizada (Abril-Noviembre), lechuga (Mayo-Diciembre), chícharos (Mayo-Junio), rábanos (Mayo-Octubre) y acelgas (Mayo-Septiembre). Después, quédese para degustar algunos de los famosos vinos del huerto.



Willowwood Arboretum (Arboleda/parque forestal)

300 Longview Road, Chester | Skylands Region

As long as Mother Nature cooperates, we have mapped out exactly when and where you can find your favorite spring blooms at this arboretum:

Marzo: azafrán en el Camino de Entrada, el Estacionamiento y el Camino Privado; eléboros en el Jardín de Cornus mas, la Rocalla y el Granero de Piedra; scillas (jacintos) en el Jardín de Cornus mas y la Rocalla; jazmín de invierno en la Cabaña de Piedra; y hamamelis en el Estacionamiento.

Abril: cerezos en el Huerto, narcisos en el Camino de Entrada y en el Jardín de Invierno, plantas perennes tempranas en el Jardín de Rocas y en el Jardín Rústico, magnolias por todas partes, pensamientos en el Granero de Piedra, en el Jardín de Pan y en el Jardín Rústico, y cornejos en los setos.

Mayo: azaleas, manzanos silvestres y cornejos por todas partes, helechos y prímulas Japonesas en el Woodwalk, lilas en la Colección de Lilas, el estacionamiento Overflow y Highland Park, pensamientos en el Stone Barn, el Jardín de Pan y el Jardín de la Cabaña, peonías en el Jardín de la Cabaña y el Rosario, cerezos de primavera en los setos y bosques, plantas perennes en el Jardín de la Cabaña y la Rocalla, tulipanes en el Granero de Piedra y el Jardín de Pan, arbustos ornamental en el Huerto y campanillas de Virginia en el Jardín de la Cabaña.



Hellebores

Mas Granjas

- Field & Flock Lavender Farm | 264 Williams Road, Woodstown (Región Delaware River)
- Hidden Spring Lavender & Alpaca Farm | 890 Route 601, Skillman (Región Central Jersey)
- Orchard View Lavender Farm | 101 Karrsville Road, Port Murray (Región Skylands)
- Pleasant Valley Lavender | 298 Pleasant Valley Road, Morganville (Región Shore)



Actividades y Eventos Locales

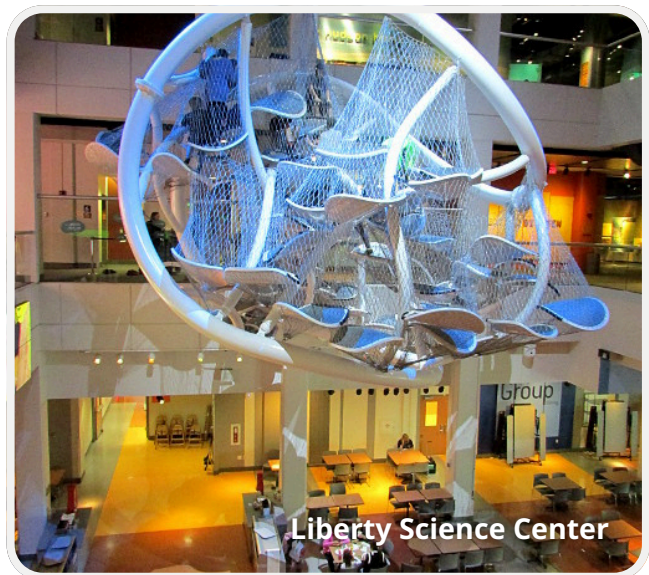
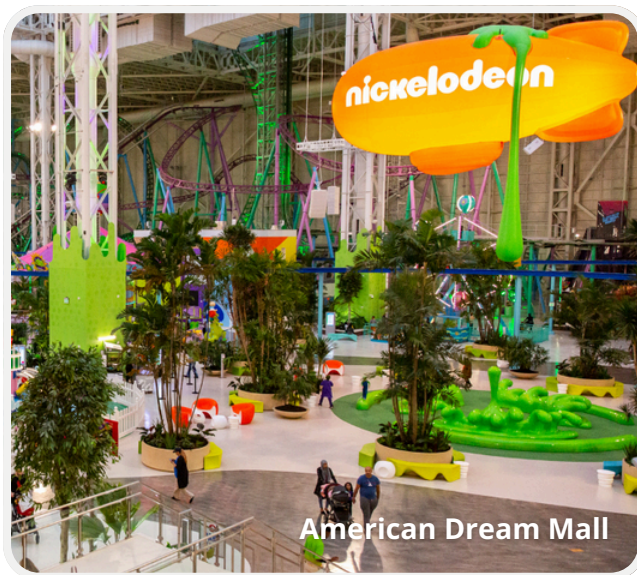
- **Museos y Centros Educativos:** Centro de Ciencia Liberty (exposiciones interactivas), Parque de Escultura (arte al aire libre), Museo de Monmouth y el Museo de Arte de Newark.
- **Paseo Marítimos y Playa:** Paseo marítimo de Jenkinson (acuario, sala de juegos, atracciones), Playa de Point Pleasant y Muelle de Morey (Wildwood).
- **Granjas y Eventos de Temporada:** Granja Alstede (actividades de primavera) y la Granja Howell Living History.
- **La Gran Aventura Six Flags:** Abre la temporada 2026 el 28 de Marzo y ofrece acceso especial para los que tengan pase el 27 de Marzo. El evento Safari Spring Break se extiende hasta el 12 de Abril.

Eventos Especiales del 3 al 19 de Abril

- **Huevos de Pascua:** Parque y Zoológico del Condado de Cape May (principios de Abril) - búsqueda del tesoro, visitas del Conejo de Pascua y actividades.
- **Florecimiento de los Cerezos:** Festival de las Flores de Cerezo del Condado de Essex, que celebra el aniversario número 50. Del 4 al 19 de Abril en Branch Brook Park. Disfrute de esta maravilla natural, cuyo espectáculo es mayor que el de Washington, DC.

Consejos para las Familias

- **Reserve sus entradas con anticipación:** Las atracciones populares como el Centro Comercial Sueño Americano y el Centro de Ciencia Liberty pueden llenarse, así que reserve con tiempo.
- **Preparación para Actividades al Aire Libre:** el clima en Abril puede variar, consulte los pronósticos locales para el Parque Branch Brook y las playas.



Consejos para el Cuidado Personal



→ Bienestar Físico

- **Juego Activo:** Intente que los niños hagan al menos una hora de actividad física al día, como montar bicicleta, bailar o practicar algún deporte.
- **Nutrición:** Deje que los niños le ayuden a preparar comidas saludables que incluyan frutas, verduras y cereales integrales.
- **Descanso:** Establezca una rutina regular y relajante a la hora de acostarse, como leer juntos, para ayudar a los niños a dormir bien.
- **Higiene:** Enséñeles a los niños a cuidarse lavándose las manos, cepillándose los dientes y peinándose el cabello.



→ Bienestar Emocional y Mental

- **Atención plena y Respiración:** Enseñe a los niños ejercicios de respiración profunda para ayudarles a manejar el estrés y la preocupación.
- **Expresión Creativa:** Proporcione a los niños materiales para dibujar, pintar o hacer manualidades que les ayuden a expresar sus sentimientos.
- **Escribir un diario:** Anime a los niños a escribir sobre sus pensamientos o hacer dibujos para ayudarles a conocerse mejor.
- **Límite el Tiempo frente a las Pantallas:** Sugiera actividades sin pantallas, como leer, hacer rompecabezas o pasar tiempo al aire libre.

Bienestar Emocional y Mental (continuación)

- **Espacios Seguros:** Cree un rincón tranquilo donde los niños puedan relajarse y sentirse seguros, como un rincón acogedor con libros y peluches.
- **Identificar las Necesidades:** Ayude a los niños a darse cuenta de cuando están cansados, tienen hambre o están estresados, permitiéndoles tomar medidas proactivas para sentirse mejor.
- **Establecer Límites:** Anime a los niños a decir "no" a actividades abrumadoras y reducir el tiempo frente a la pantalla, fomentando hábitos más saludables, no digitales y creativos.



Hábitos Diarios Sencillos

- **Hidratación:** Asegúrese de que los niños tengan agua cerca para que puedan beber a lo largo del día.
- **Tareas Domésticas:** Sugiera tareas sencillas, como hacer la cama, para ayudar a los niños a sentirse realizados.
- **Pausas en la Rutina:** Utilice señales sencillas, como hacer sonar una campana entre actividades, para ayudar a los niños a hacer la transición sin problemas.



Vídeos

- **¡Cuidado Personal Solo para Niños!**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=s20iNLTRwo&t=14s>
- **Auto-Cuidado para Niños: Una Guía para Cuidar Tu Cuerpo, Tu Mente y Tus Sentimientos| Consejos de Auto-Cuidado**
 - https://www.youtube.com/watch?v=6t_Elb_OcQY



Páginas de Internet

- **12 Consejos de Auto-Cuidado para Niños (y por qué es importante)**
 - <https://www.calm.com/blog/self-care-for-kids>
- **11 Hábitos Sencillos de Auto-Cuidado para Niños**
 - <https://www.pbs.org/parents/thrive/simple-self-care-habits-for-kids>
- **La Importancia del Auto-Cuidado: Enseñando a los Niños a Cuidar Su Salud Mental**
 - <https://engagetherapy.com/the-importance-of-self-care-teaching-kids-to-take-care-of-their-mental-health/>

