

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANAL: ACTIVIDAD PARA LOS GRADOS 2-6: LECTURA Y ESCRITURA

Lunes

LECTURA

¿Qué fue el Pony Express? Haz clic en [este enlace](#) para conocer toda la información sobre este tema.*

ESCRITURA

Diseña un invento que quieras crear y por qué podría ser necesario para otras personas. Considera dibujar un diagrama con etiquetas.

Martes

LECTURA

¡Lee sobre un [diseñador que usa fichas de dominó!](#)

ESCRITURA

Describe cómo puedes crear tu propio diseño con fichas de dominó. Considera dibujar la forma de tu diseño.

Miércoles

LECTURA

¡Lee sobre Max, el chico [que creó un robot](#) para que haga todas sus tareas!

ESCRITURA

Inventa tu propio robot. ¿Qué podría hacer? Incluye un dibujo.

Jueves

LECTURA

Lee acerca del amor de [Amira por la música](#) y cómo la conecta con su familia.

ESCRITURA

Selecciona tres adjetivos para describir a Amira. ¿Por qué elegiste estas palabras? Asegúrate de tomarte tu tiempo para escribir tus pensamientos y reflexiones.

Viernes

LECTURA

¿Cómo obtienen sus nombres las ciudades? ¡Lee [este artículo](#) para averiguarlo!

ESCRITURA

Haz una lista de los elementos que hacen que tu ciudad natal sea especial. Si pudieras cambiar el nombre de tu ciudad, ¿cómo la llamarías? ¿Por qué?



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANALES: GRADOS 2-6: MATEMÁTICAS, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA

Lunes

MATEMÁTICAS

Redondea números.

Escribe tu número de teléfono. Redondea tu número de teléfono a los siguientes más cercanos:

- centena
- millar
- diez mil millar
- cien mil millar
- millón

Martes

STEM

Arte en el cielo por la noche. Esta es una actividad para después del atardecer. Sal con un adulto de confianza y mira hacia el cielo de noche. Dibuja lo que ves en una hoja de papel. ¡Podría ser la luna o las estrellas!

Desafío: fabrica lo que ves con masa para moldear o masa de galletas. ¡Luego, con un adulto, puedes hornear y comer tu dulce!

Miércoles

MATEMÁTICAS

Tres en línea especial. ¡Juega el juego con un toque matemático! Dibuja el tablero como de costumbre, pero esta vez, agrega problemas de multiplicación o división. Cada jugador debe resolver el problema antes de que puedan utilizar el espacio.

Jueves

STEM

Huevos extra salados. Para esta actividad necesitarás 2 vasos medio llenos de agua, 2 huevos frescos y 10 cucharaditas colmadas de sal. Mezcla 10 cucharaditas de sal en uno de los vasos. Revuelve hasta que la sal se haya disuelto. Deja el otro vaso solo con agua fresca. Ahora coloque un huevo en cada vaso. ¿Los dos huevos flotan? ¿Se comportan de la misma manera? Describe lo que ves.

Viernes

MATEMÁTICAS

Rimas de matemáticas. Escribe una rima, canción o rap sobre como dividir y multiplicar números, por ejemplo, 4 por 8, ¡32 pájaros sobre un techo

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANALES: GRADOS 2-6: CÓMO ACABAR CON EL ABURRIMIENTO Y MÁS

Lunes

Cocina de países.

Elige un país que quieras visitar. A continuación, busca un alimento o plato que se come tradicionalmente en ese país. Luego, encuentra una receta simple de ese plato. Por ejemplo, si eliges el país Francia, entonces un plato tradicional es crepes con queso y jamón. Pídeles a los miembros de tu familia que te ayuden a encontrar los ingredientes y preparar el plato en casa.

Martes

Escucha y respira.

Acuéstate, si es posible, afuera sobre una manta. Mientras te acuestas ahí, concéntrate en los diferentes sonidos que escuchas. Tal vez no oigas nada, y está bien. Inhala durante 3 segundos, y luego exhala. Cuenta hasta tres en tu cabeza. Fíjate si puedes hacer todo esto durante 5 minutos seguidos sin parar o empezar otra cosa. Después, piensa en tu mente y corazón. ¿Cómo se sienten? ¿Cómo late tu corazón? ¿Te sientes más relajado?

Miércoles

Lenguaje americano de señas. [Busca señas](#) y aprende a preguntar, “¿Cómo estás?” y a responder con las señas, “Bien”, “Mal” y “Gracias.”

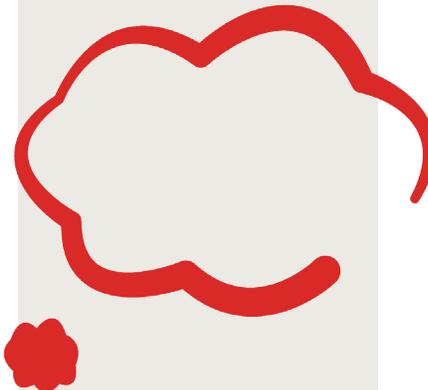
Jueves

¡Hola! Sigue investigando el país que seleccionaste el lunes. Busca tres palabras que se usan como saludo en el idioma que se habla en ese país y aprende a decirlas. Si en el país que elegiste se habla inglés, busca qué otras palabras se usan en inglés para decir “hola” y “adiós” y saludarse.

Viernes

Momento de felicidad.

Siéntate cómodamente en una habitación sin distracciones y con poco o nada de ruido. Cierra los ojos y respira lentamente. A continuación, piensa en un momento en que te sentiste realmente feliz. Si no se te ocurre un momento, imagina un momento en el que serás feliz. Piensa en lo que VES, lo que OYES, lo que HUELES e incluso lo que SABOREAS en este momento feliz. Piensa en quién está ahí. Abre los ojos y nota tus otros sentimientos. Puedes escribirlos o dibujarlos. Cuando te sientas molesto, puedes mirar tus palabras o dibujar para ayudarte a sentirte mejor y recordar tu momento de felicidad.



ACTIVIDADES SEMANALES DE ENSEÑANZA: GRADOS 2-6



RINCÓN DE PADRES Y CUIDADORES

Hemos pasado por varias emociones que afectan nuestro bienestar y estrés, y hemos abarcado algunos mecanismos de enfrentamiento. Sin embargo, hay una emoción que aún no hemos abordado: el dolor. Nuestras vidas han cambiado, y todos hemos sido afectados por uno o más de los siguientes: la pérdida de un horario, un trabajo, vínculos sociales, sensación de seguridad y seres queridos. Hemos perdido, en cierto modo, la capacidad de ir a los lugares y participar en las actividades que solíamos hacer en nuestra vida cotidiana. Estas últimas semanas nos han dejado a todos luchando con pérdidas, grandes o pequeñas, explícitas o menos obvias. Lo que una vez considerábamos algo sólido y seguro, ya no es confiable en este momento. Todas estas pérdidas nos producen dolor. Ya sea que lo sepamos o no, estamos transitando por el camino de la ira, la tristeza, la impotencia y la negación, todos los síntomas del dolor.

¿Qué hacemos con el dolor? Bueno, definitivamente es normal sentir dolor, y la mayoría de nosotros ha sentido dolor alguna vez. Sin embargo, nosotros, junto con nuestros hijos, debemos transitar este momento. Debemos hacer el duelo. Tenemos que reconocer lo que hemos perdido, y ser conscientes de ello en nosotros mismos y en los demás. Lo que hemos perdido no es insignificante, y no debemos sentirnos avergonzados por hacer el duelo.

Ser conscientes del dolor nos permite sanar y crear nuevos métodos para seguir adelante. Podemos hacerle honor al dolor: comunicar nuestra pérdida a alguien, intercambiar historias, crear y expresar. Por ejemplo, la terapia artística es una excelente opción para nosotros como adultos y para nuestros hijos para poder procesar y aceptar una pérdida. La atención plena, sentarse en silencio y meditar, y buscar motivos para agradecer y alegrarnos también son formas de lidiar con el dolor. En un artículo de la NPR, la capellana interreligiosa y asesora en casos de trauma Terri Daniel explica que: "El dolor no es un problema que tenemos que resolver. Está presente en la psiquis, esperando, observando."

El dolor es un proceso y no tiene que durar para siempre. Lo mejor es prestarle atención y seguir avanzando, y buscar el bien para nosotros mismos. **¡Recuerden, estamos juntos en esto!**

FAMILIA

Comunicación, compasión y conexión. Tómense tiempo para comunicarse con otros acerca de lo que extrañan o lo que pueden haber perdido. Recuérdense mutuamente que está bien tener ciertos sentimientos cuando están pasando por un duelo. Piensen cómo pueden honrar a la persona que perdieron o cómo pueden crear una nueva tradición o evento para compensar la pérdida de algo. Después, ¡hagan algo divertido todos juntos! Si el día está lindo, empaquen almuerzos, cojan una manta y hagan un picnic al aire libre. ¡O extiendan la manta en el suelo de la sala de estar para darse un gusto!