

Paquete de Recursos de 3°-5° Grado

Hola estudiantes, familias y guardianes,

Este paquete incluye una serie de actividades en que los estudiantes pueden trabajar en forma independiente o con miembros de la familia u otros adultos en casa. Algunas actividades pueden requerir la ayuda de un adulto para comenzar. Los recursos se clasifican en 2 tipos:

- **Proyectos independientes**
 - Estos proyectos cubren una variedad de temas y habilidades diferentes. Pueden extenderse a lo largo de varios días.
- **Actividades de enriquecimiento**
 - Estas actividades se organizan en categorías de lectura, escritura, movimiento, diseño y resolución para que pueda participar de muchas maneras diferentes en su hogar.
 - Algunas de estas opciones son digitales y requieren acceso al internet.

Cada proyecto se puede completar entre varios días y en cualquier orden.

Use la tabla de contenido de esta página para navegar por el paquete de recursos.

Proyectos Independientes	1
Proyecto: ¿Por qué siempre hace calor en algunos lugares?	1
Actividad 1: Por qué algunos lugares del mundo siempre son calientes? Comparte tus ideas iniciales.	1
Actividad 2: Creando un mapa de los climas del mundo	6
Actividad 3: Cambio climático	10
Actividad 4: Crea un cartel de viaje	13
Actividades de enriquecimiento	17
Recursos digitales	17
Recursos no-digitales	17
Direcciones	17
Leer	17
Escribir	19
Moverse	20
Diseñar	22
Resolver	23

Leer Escribir Moverse DISEÑAR Resolver

Proyectos Independientes

Proyecto: ¿Por qué siempre hace calor en algunos lugares?	
Tiempo estimado	5 días
Opción de apoyo para el proveedor de cuidados	<p>Este apoyo es opcional, pero recomendado para lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repasar las instrucciones de la actividad (particularmente la actividad 2) • Participar en discusiones con los estudiantes sobre las preguntas incluidas en este proyecto (hermanos y otros miembros en casa también pueden participar en estas discusiones) • Servir como audiencia para la presentación final del proyecto
Materiales necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas en blanco • Pluma o lapiz <p>Materiales opcionales (no requeridos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crayones, marcadores, lapices de color, etc. (rojo, amarillo, azul, anaranjado, morado) • Tecnología (teléfono, tableta, o computadora con acceso al internet)
Preguntas para explorar	<p>¿Por qué algunos lugares del mundo siempre son calientes?</p> <p>¿Por qué algunos lugares del mundo siempre son fríos?</p> <p>¿Por qué algunos lugares del mundo tienen estaciones?</p>
Direcciones para el estudiante	Sigue las instrucciones en cada actividad.

Actividad 1: Por qué algunos lugares del mundo siempre son calientes? Comparte tus ideas iniciales.

(adaptado de Mystery Science)

- Primero, lee la historia, ¿Por qué algunos lugares siempre son calientes?
- Luego, contesta las preguntas.
- Por último, escribe y dibuja tus ideas iniciales sobre por qué algunos lugares siempre son calientes, en el mapa mundial.

1. Lee la historia (opcional: mira el video, en ingles, sobre la historia aquí: bit.ly/activity1climate):



¿Por qué siempre hace calor en algunos lugares?

¡Hola, soy Doug! Quiero contarte una historia real de mi vida. Un día de invierno, cuando tenía 10 años, fui con mi familia al aeropuerto de Chicago, cerca de donde yo vivía. Estábamos allí para recoger a alguien. Mi padre dijo que viviría con nosotros durante un año entero. Ella se llamaba Shelly y era una estudiante de intercambio. Eso es alguien que viene de otro país y vive con tu familia por un tiempo. Shelly había viajado desde un país en África. Nunca olvidaré cuando la conocí por primera vez. Pasamos por ella al aeropuerto y mientras salíamos hacia el automóvil ella estaba muy emocionada. Miró a nuestro alrededor y gritó:

--¡Es nieve!

Shelly sólo había visto nieve en la televisión. Ella nunca la había visto en la vida real, ni tocado en toda su vida. Recuerdo cuando ella dijo: --Increíble, la nieve brilla.

Entonces, antes de que pudiéramos decir algo, Shelly corrió directamente hacia un gran montón de nieve, se metió y empezó a rodar en ella. Se detuvo y nos miró con los ojos muy abiertos y gritó:

--¡Ah, qué frío hace!

Me reí, porque para mí eso era obvio. Había visto nieve todos los inviernos durante toda mi vida. De hecho, a veces nevaba tanto que me hartaba de la nieve. Cada año me preparaba para volver a recibir los días cálidos del verano. Pero esa noche, al conocer a Shelly por primera vez, Me enteré de que Shelly había crecido en un lugar muy diferente al mío. Ella vino del país Zimbabwe, en África. No sólo nunca había visto la nieve, pero por cierto casi nunca hacía frío en Zimbabwe. Siempre hacía calor, incluso en los meses de invierno. Me dijo que justo antes del día que llegó aquí, había usado pantalones cortos y estaba sudando del calor, y que además sus amigos iban a nadar. Ahora, imagínate, yo aquí en Chicago. El invierno aquí estaba muy frío para mí. Pasarían muchos meses antes de que pudiera ir a una piscina. Y ¿Shelly dijo que venía de algún lugar del Mundo donde hacía tanto calor que había estado sudando?

--Uhhh --le dije a Shelly --Ojalá viviera en el lugar de donde vienes. Parece ser el lugar más asombroso de la historia. ¿Un lugar que es cálido todo el año? ¿En verano y en invierno también? Shelly sonrió. Ella dijo:

--¿Estás bromeando? Estoy tan emocionada de que ahora puedo pasar tiempo viviendo en el lugar de donde tú eres. Toda mi vida había querido ver la nieve. Nunca pensé que el clima del lugar donde vivía era algo especial. Para mí, era normal.

Shelly nunca pensó que el clima de donde ella venía era algo especial. Para ella, eso era normal. Cada uno de los lugares de donde venimos son especiales para alguien más. No nos habíamos dado cuenta, porque nunca nos habíamos ido de nuestra región. Estábamos acostumbrados a ellas. Ahora que he estudiado ciencias, sé que cada región tiene su propio **clima** diferente. **Hay regiones del Mundo donde el clima siempre actúa de una manera específica.** Por ejemplo, yo vivía en un clima donde hay grandes diferencias durante las estaciones. Los veranos son agradables y cálidos, pero los inviernos son fríos, con nieve. Pero Shelly vivía en un clima donde no



hay diferencias durante las estaciones. Los veranos son agradables y cálidos, y los inviernos son agradables y cálidos, también.

CHICAGO, ILLINOIS, USA:



ZIMBABWE, AFRICA:



2. Como es el clima en un lugar que has visitado, algún lugar donde viva miembros de tu familia, o un lugar que has visto en la televisión?

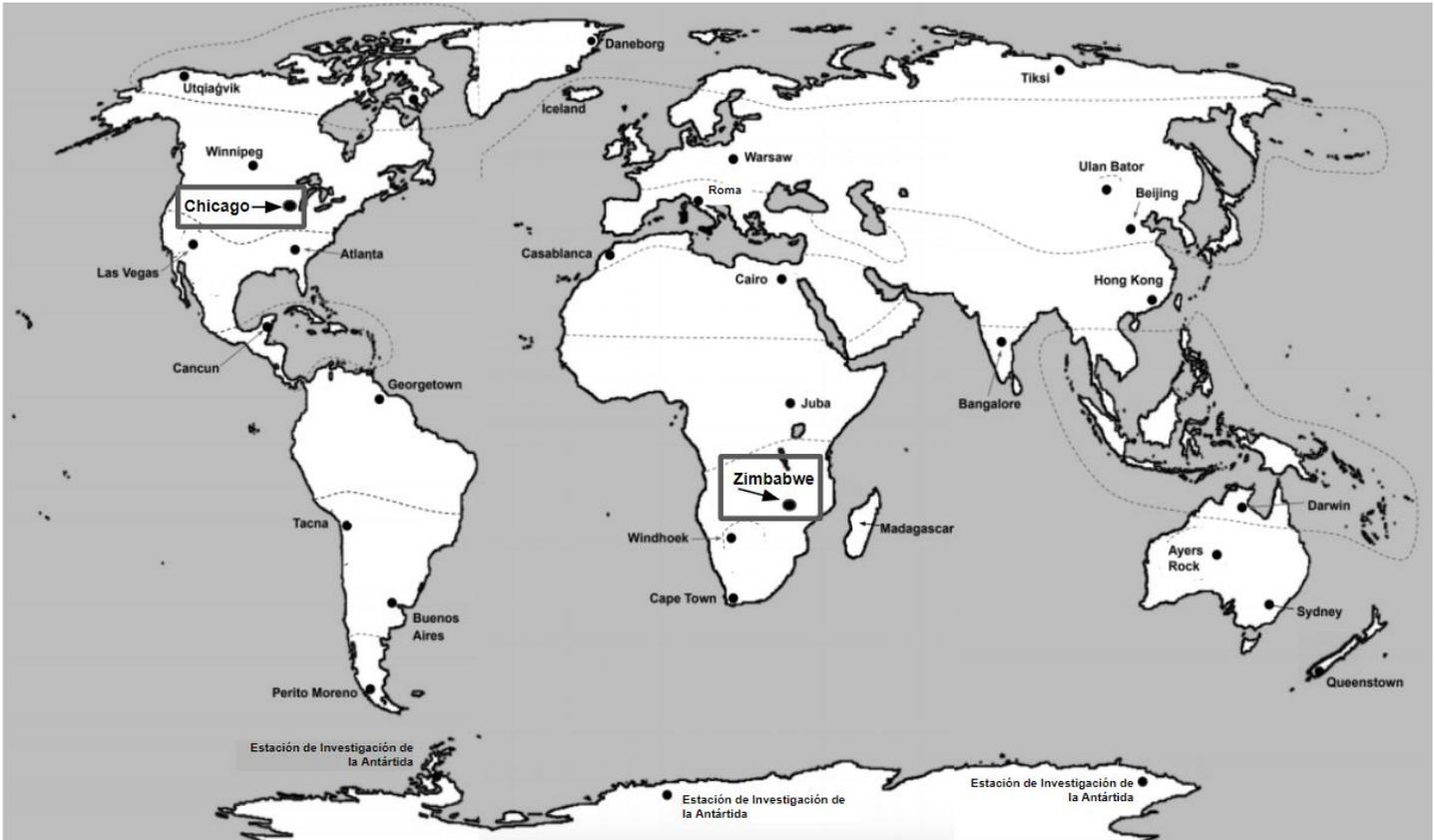
- Lugar: _____
- Describe cómo es el clima allá:
 - Más como Zimbabwe, donde vive Shelly (siempre caliente).
 - Más como Chicago (hay estaciones o temporadas).
 - Algo diferente. Describe cómo es el clima en otra hoja de papel.

3. Por qué cree que siempre hace calor en Zimbabwe, pero en Chicago tenemos diferentes temporadas?

- a. Encuentra a Chicago y Zimbabwe en una mapa en la página siguiente (pista: cada una de las ciudades tiene una caja alrededor).
- b. Completa tu modelo inicial lo mejor que puedas. Esta bien si no estas seguro/a por que los climas de Chicago y Zimbabwe son diferentes. Nada más anota todas tus ideas iniciales en papel.
- c. Comparte tu modelo con alguien en tu hogar.
 - Cuéntales tus ideas iniciales sobre por qué cree que siempre hace calor en Zimbabwe, pero no hace calor todo el año en Chicago.
 - Pregúntales cuáles son sus ideas.

MODELO INICIAL: ¿Por qué crees que siempre hace calor en Zimbabwe, pero en Chicago tenemos temporadas diferentes?

- Describe tus ideas iniciales en el mapa a continuación por escrito y con dibujos.



CLAVES DEL CLIMA

- Este clima es frío todo el año.
- Este clima es frío en invierno y caliente en verano.
- Este clima es de inviernos tibios y veranos calientes.
- Este clima es cálido todo el año.

Actividad 2: Creando un mapa de los climas del mundo

(adaptado de Mystery Science)

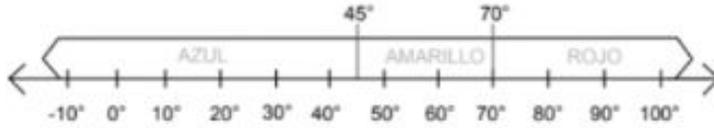
- **Primero, lee y sigue los pasos 1-5 en esta página mientras que completes la hoja de trabajo de *Climas del mundo*.**
- **Luego, lee los pasos 6-7 para ayudarte a completar el mapa.**
- **Por último, contesta las preguntas en el paso 8.**

Usando la hoja de trabajo en las dos siguientes páginas, complete los pasos siguientes.

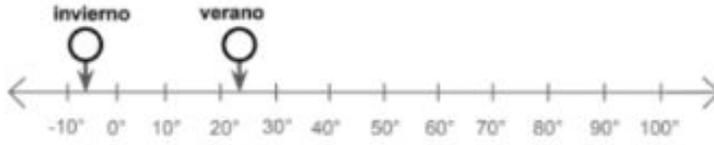
1. Colorea el decodificador climático (en la parte de arriba de cada página).
 - a. Usa azul para las temperaturas frías o escribe la letra "B."
 - b. Usa amarillo para las temperaturas cálidas o escribe la letra "Y."
 - c. Usa rojo para las temperaturas altas o escribe la letra "R."
 - d. Luego, colorea la clave (en la parte de abajo de la página) de la misma manera.
2. Usando una regla (u otro objeto recto) haz una línea que conecte la marca de 45°F en el decodificador climático hacia la marca de 45°F en la clave abajo. Luego haz una línea que conecte la marca de 70°F en el decodificador climático con la marca 70°F en la clave de abajo.
3. Antártida:
 - a. Mira la burbuja del invierno en la Antártida. ¿De qué color es esa parte del decodificador climático? Llena el círculo con ese color (azul) o la letra "B."
 - b. Mira la burbuja del verano en la Antártida. ¿De qué color es esa parte del decodificador climático? Completa el círculo con ese color (azul) o la letra "B."
4. Ahora completa el resto de los lugares de la misma manera. Para cada uno, colorea el invierno y el verano en acuerdo con el decodificador climático (o escribe la primera letra del color apropiado).
5. Ahora, puedes averiguar el clima para cada lugar y colorear la burbuja del color del clima con el color que le corresponde.
 - a. Encuentra lugares donde el invierno y el verano son azules, por el frío. Después, rellena la burbuja del color del clima para qué coinciden (o escribe la letra "B"). Luego, haz lo mismo para los climas que tienen el invierno y verano rojos -- lugares calurosos (colorea en rojo o escribe la letra "R").
 - b. Ahora busca donde los inviernos son azules, fríos, y los veranos son rojos, calurosos. Rellena la burbuja del color del clima con morado (o escriba la letra "P").
 - c. Busca donde los inviernos son amarillos, tibios; y los veranos son rojos, calientes. Rellena la burbuja del color del clima con naranja (o escriba la letra "O").

Climas del mundo

Decodificador Climático

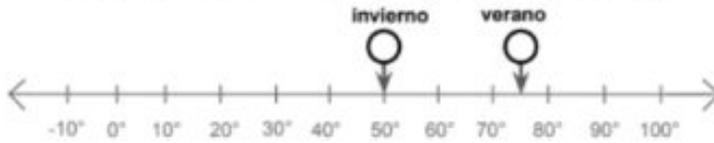


Estación de Investigación de Antártida



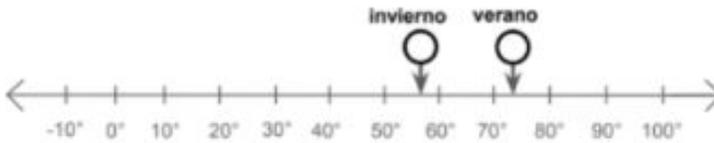
Color del clima

Atlanta, Georgia, EU



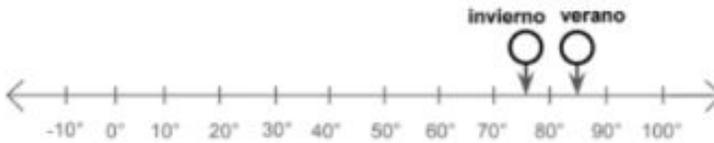
Color del clima

Buenos Aires, Argentina



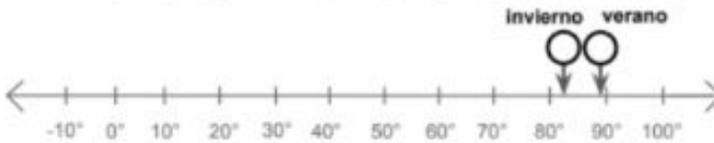
Color del clima

Cancún, México:



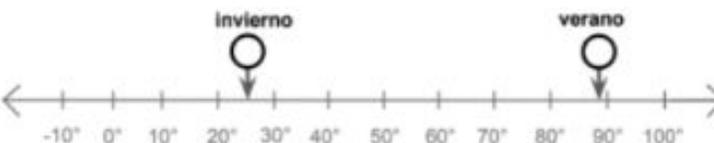
Color del clima

Georgetown, Guyana



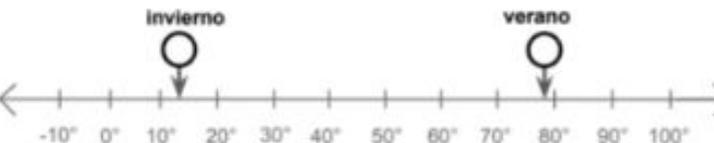
Color del clima

Perito Moreno, Argentina



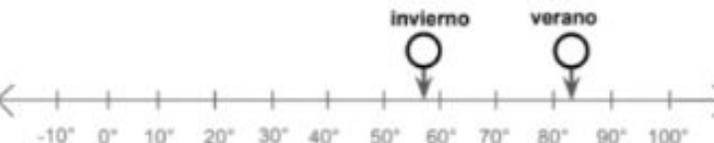
Color del clima

Winnipeg, Canadá



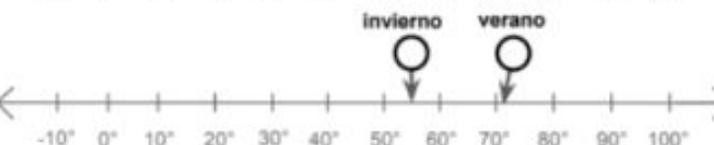
Color del clima

Cairo, Egipto



color del clima

Cape Town, Sudáfrica

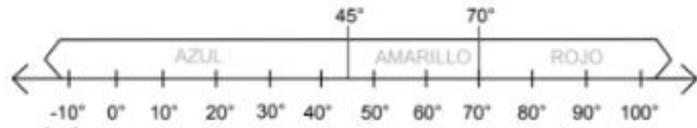


color del clima

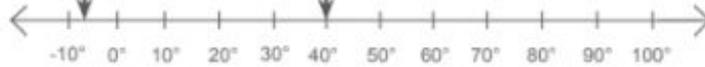
Nota: Todas las temperaturas en grados Fahrenheit



Decodificador Climático

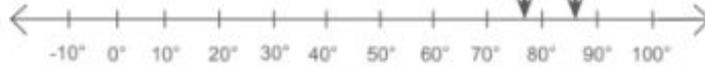


Daneborg, Groenlandia



○
color del
clima

Juba, Sudán del Sur



○
color del
clima

Roma, Italia



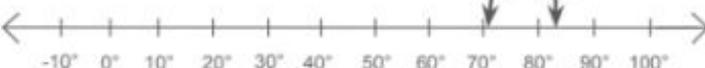
○
color del
clima

Windhoek, Namibia



○
color del
clima

Bangalore, India



○
Color de
clima

Beijing, China



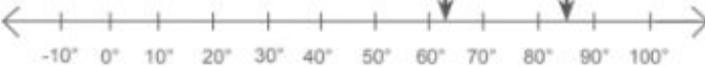
○
Color de
clima

Darwin, Australia



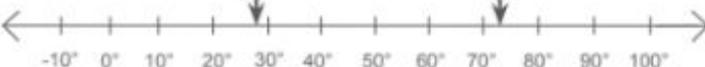
○
Color de
clima

Hong Kong



○
Color de
clima

Queenstown, New Zealand



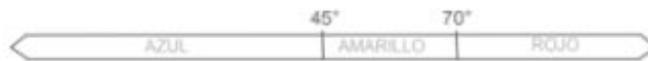
○
Color de
clima

Sidney, Australia

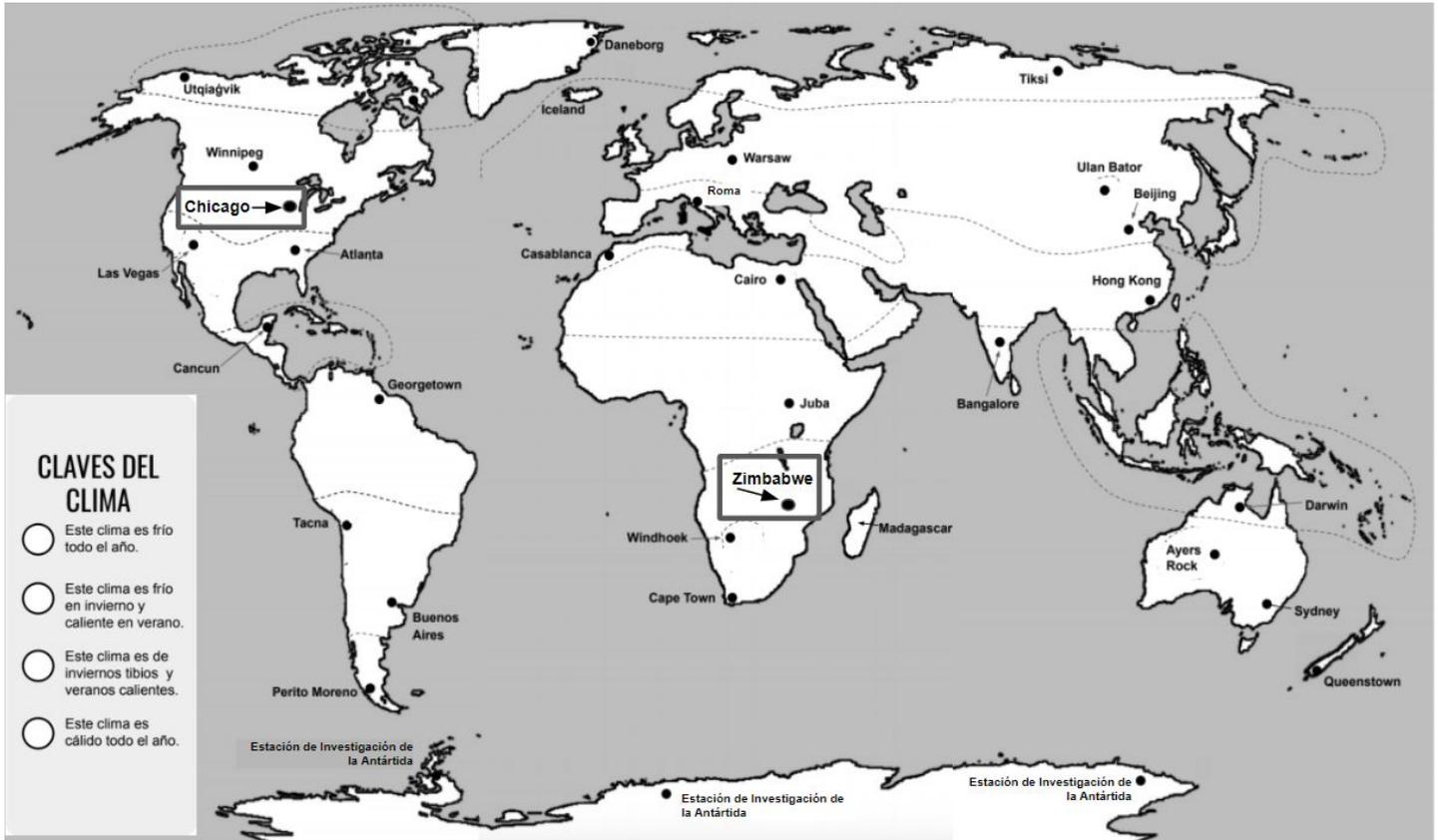


○
Color de
clima

Nota: Todas las temperaturas en grados Fahrenheit



6. Ahora, averigua cuál color usar para cada círculo en la clave del mapa.
7. Busca cada lugar en el mapa y colorea la Tierra a su alrededor con el mismo color de la burbuja para ese lugar. Mantente dentro de las líneas punteadas.



8. Preguntas (puedes hacer esto solo/a o con alguien en casa). Escribe tus respuestas en una hoja de papel.
 - a. ¿Dónde hace calor todo el año? Señala estos lugares en tu mapa mundial.
 - b. ¿Dónde hace frío todo el año? Señala estos lugares en tu mapa mundial.
 - c. ¿Qué patrones notas en tu mapa? ¿Por qué piensas que ves estos patrones? Anota tu explicación.
 - d. ¿Si fueras de vacaciones de verano a la zona azul, qué ropa empacarías? Por qué? Dibuja y escribe tu explicación.
 - e. ¿Si fueras de vacaciones de verano a la zona morada, qué ropa empacarías? Por qué? Dibuja y escribe tu explicación.
 - f. ¿En cuáles zonas climáticas has estado?
 - g. ¿A cuáles te gustaría visitar? Por qué?

Actividad 3: Cambio climático

- **Primero, examina las dos fotos del glaciar Muir de Alaska. ¿Qué notas? ¿Qué te preguntas? Escribe tus pensamientos en una hoja de papel.**
- **Luego, lee el pasaje y responde a las preguntas adjuntas en una hoja de papel separado.**
- **Por último, use la tabla titulada << Ideas para ahorrar energía>> para crear un plan que puedas seguir con tu familia para que puedan ayudar a reducir su efecto al cambio climático.**

El glaciar Muir de Alaska en agosto de 1941	El glaciar Muir de Alaska en agosto de 2004
	

Photo credit: United States Geological Survey

¿Qué es el cambio climático?

El cambio climático describe un cambio en el promedio de las condiciones, como la temperatura y la lluvia, en una región durante un largo período de tiempo. Por ejemplo, hace 20,000 años, una gran parte de los Estados Unidos estaba cubierta de glaciares. Hoy en los Estados Unidos, tenemos un clima más cálido y menos glaciares.

El cambio climático global se refiere a los cambios a largo plazo sobre toda la Tierra. Estos incluyen temperaturas más cálidas y cambios en la precipitación, tanto como los efectos del calentamiento global, tales como:

- El mar aumenta de nivel
- Los glaciares de montaña se encogen
- El hielo se derrite más rápido de lo normal en Groenlandia, la Antártida y el Ártico
- Las plantas toman más o menos tiempo para florecer

El clima de la Tierra ha estado cambiando constantemente, incluso mucho antes de que los humanos aparecieran. Sin embargo, los científicos han observado cambios raros hace poco. Por ejemplo, la temperatura promedio de la Tierra ha aumentado mucho más rápido de lo que esperaban en los últimos 150 años.

¿Cuánto está cambiando el clima de la Tierra en este momento?

Algunas partes de la Tierra se están calentando más rápido que otras. Pero en promedio, las temperaturas globales del aire cerca de la Tierra han aumentado aproximadamente 2 grados Fahrenheit en los últimos 100 años. De hecho, los últimos cinco años han sido los cinco más cálidos en siglos.

Muchas personas, incluyendo los científicos, están preocupados por este calentamiento. La intensidad y cantidad de lluvia durante las tormentas, como los huracanes, sigue aumentando mientras el clima de la tierra sigue calentando. También se espera que las sequías y las olas de calor intensifiquen mientras que el clima se siga calentando.

Cuando la temperatura de la Tierra cambia por uno o dos grados, ese cambio también puede tener un gran impacto en la salud de las plantas y animales.

¿Qué causa el cambio climático?

Hay muchas cosas que afectan al clima de la Tierra. Aun así, los científicos están de acuerdo en que las actividades de lo humanos han hecho que la Tierra esté más cálida en los últimos 50 a 100 años.

Ciertos gases en la atmósfera de la Tierra no dejan que el calor se escape. Esto se llama el efecto invernadero. Estos gases mantienen la Tierra caliente como el vidrio en un invernadero mantiene las plantas calientes.

Las actividades humanas, quemando combustibles para mantener las fábricas, automóviles y autobuses, están cambiando el invernadero natural. Estos cambios hacen que la atmósfera atrape más calor del que puede salir. Esto causa que la Tierra esté más cálida.

Climatekids.nasa.gov

Después de leer, contesta estas preguntas en una hoja de papel:

1. ¿Por qué es tan importante detener el cambio climático?
2. ¿Cuáles son algunas formas en que los humanos pueden ayudar a detener el cambio climático?
3. Complete el plan de ahorro de energía en la próxima página.

Sea un ahorrador de energía: Cuando se trata del calentamiento global, nuestras acciones personales pueden hacer una gran diferencia. Usa esta lista de formas de ayudar a ahorrar energía para hacer un plan que puedas seguir con tu familia.

Ideas para ahorrar energía	Ya hago esto	Puedo hacer esto
<p>Caminar, andar en bicicleta, compartir el automóvil o tomar el transporte público Los automóviles y camiones emiten dióxido de carbono, que causa contaminación.</p>		
<p>Comprar menos cosas Se necesita mucha energía para hacer cosas nuevas como ropa y artículos deportivos. Intenta usar lo que tienes para más tiempo y elige productos de segunda mano cuando puedas.</p>		
<p>Carga tus propias bolsas En lugar de una nueva bolsa de plástico, puedes colocar tus compras en una bolsa reusable.</p>		
<p>Elige productos reciclados Busca el logotipo de reciclaje en las cosas que compras, como papel, pañuelos, y toallas de papel.</p>		
<p>Bebe agua de la llave Se necesita mucha energía para producir y enviar botellas de agua, y la mayoría de las botellas de plástico no se pueden reciclar. Lleva una botella de agua reusable y vuelve a llenarla en una fuente de agua o en la llave.</p>		
<p>Use recipientes de comida reusables Los envases desechables para llevar, los cubiertos, y las bolsas requieren energía para producirlas.</p>		
<p>Come más frutas, granos y verduras No solo son buenos para ti, pero también requieren mucho menos energía para producir que los alimentos procesados como refrescos, dulces y papas fritas.</p>		
<p>Usa menos electricidad Apaga y desconecta los dispositivos electrónicos como las luces, las computadoras y los televisores cuando no los estén usando.</p>		
<p>Recicla Dona o recicla todo lo que puedas.</p>		
<p>Revisa el termostato Intenta mantener la temperatura más baja en el invierno y más alta en el verano.</p>		

Credit: American Museum of Natural History

Actividad 4: Crea un cartel de viaje

(adaptado de Mystery Science)

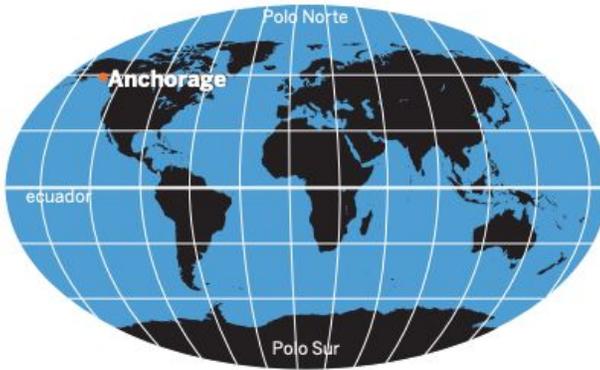
- **Primero, escoge una ciudad de la lista.**
- **Luego, lee sobre la ciudad que escogiste y contesta las preguntas.**
- **Por ultimo, crea un cartel de viaje para la ciudad que escogiste.**

1. Elige y circula una de las siguientes ciudades para tu cartel de viaje:

Ciudad	Color de zona Climática (mapa de actividad 2)	Nombre de zona Climática
Anchorage, Alaska, USA	Morado	Subártico
Buenos Aires, Argentina	anaranjado	Subtropical
Dakar, Senegal	rojo	Tropical

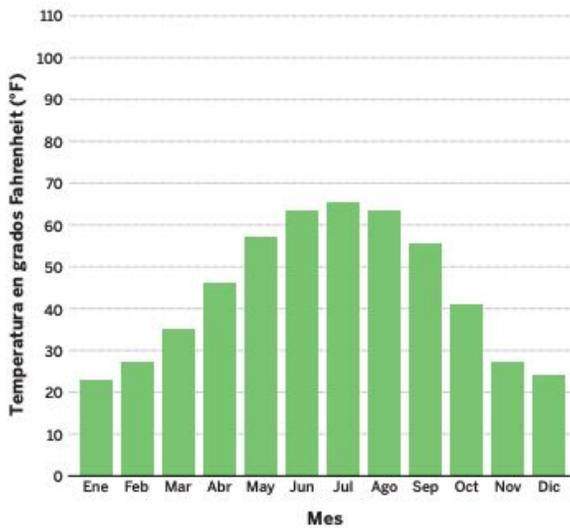
2. Lee la información sobre tu ciudad elegida en las próximas páginas de este paquete (opcional: también puedes hacer una investigación adicional en el internet). Piensa en por que tu ciudad elegida y su zona climática son especiales. Escribe tus ideas relacionadas con las siguientes preguntas.
- ¿Cuales plantas y animales viven allí?
 - ¿Qué tipo de casas construye la gente allí?
 - ¿Qué ropa necesitarías empacar?
 - ¿En qué época del año elegirías ir?
 - ¿Qué más hace que tu zona climática sea especial?
3. Crea tu cartel de viaje:
- Usa una hoja de papel en blanco para crear tu cartel de viaje.
 - Use la información que escribiste arriba para crear tu cartel de viaje.
 - ¿Cómo convencerás a la gente que debe visitar a la ciudad/clima que elegiste? Usa tu creatividad.

• Anchorage, Alaska, EUA



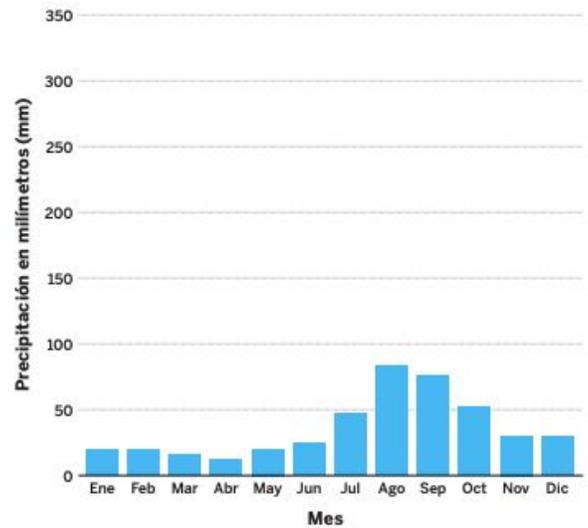
Anchorage está en el estado de Alaska. Alaska está más cerca del **Polo** Norte que cualquier otro estado en los Estados Unidos. Anchorage tiene una **estación** cálida corta de mayo a septiembre y una estación fría larga de octubre a abril. La **temperatura** máxima **promedio** puede ser tan fría como 23°F o tan cálida como 65°F, dependiendo del mes. Anchorage tiene un poco de **precipitación** durante todo el año, pero hay una estación húmeda de julio a octubre y una estación seca de noviembre a junio. La precipitación es lluvia cuando hace calor, y nieve cuando hace frío. Muchos alces viven en Anchorage. Durante la estación fría, cientos de alces salen de las montañas y van a la ciudad, donde está un poco más cálido. A menudo comen los árboles enfrente de las casas de la gente, y luego duermen apoyándose contra las casas para mantenerse calientes.

Temperaturas máximas promedio en Anchorage, Alaska*



*Cada barra muestra el promedio de temperaturas máximas diarias para el mes. Los promedios se calcularon con muchos años de datos.

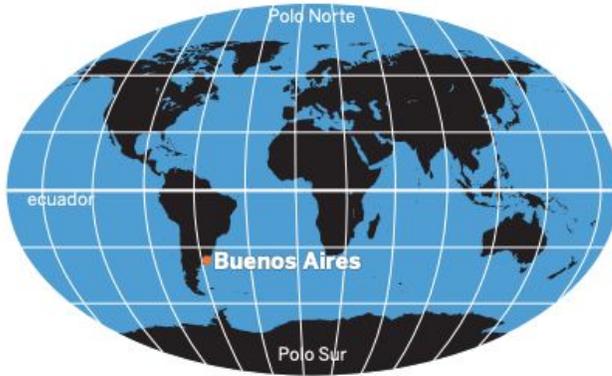
Precipitación total promedio en Anchorage, Alaska**



**Cada barra muestra la precipitación total promedio para el mes. Los promedios se calcularon con muchos años de datos.

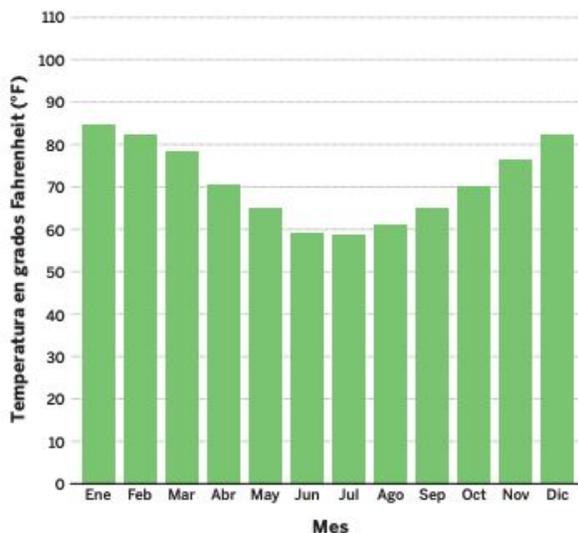
[Excerpts from Amplify Science *World Weather Handbook*]

• Buenos Aires, Argentina



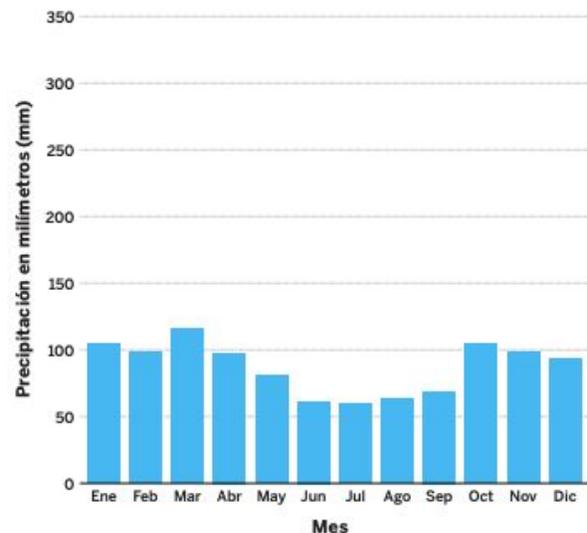
Buenos Aires es una ciudad en Argentina, en la costa este de Sudamérica. La **estación** cálida es de diciembre a marzo, y la estación fría es de junio a agosto. Buenos Aires puede ser calurosa durante la estación cálida, pero no hace mucho frío incluso durante la estación fría. La **temperatura** máxima **promedio** para cada mes está entre 59°F y 85°F. Hay **precipitación** todo el año, pero hay una estación seca de junio a septiembre, cuando hay menos lluvia. El **clima** en Buenos Aires hace que algunas plantas interesantes puedan crecer allá. Cuando comienza la estación cálida, Buenos Aires se llena de flores moradas que crecen en un tipo de árbol que se planta por toda la ciudad.

Temperaturas máximas promedio en Buenos Aires, Argentina*



*Cada barra muestra el promedio de temperaturas máximas diarias para el mes. Los promedios se calcularon con muchos años de datos.

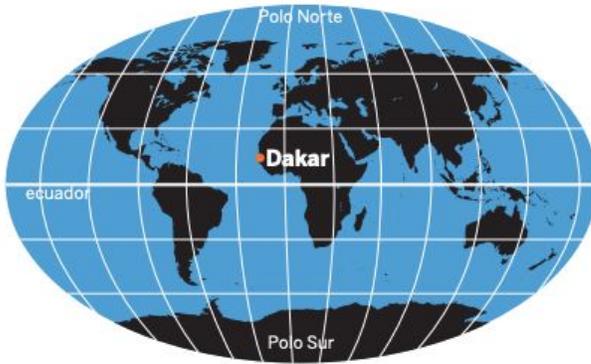
Precipitación total promedio en Buenos Aires, Argentina**



**Cada barra muestra la precipitación total promedio para el mes. Los promedios se calcularon con muchos años de datos.

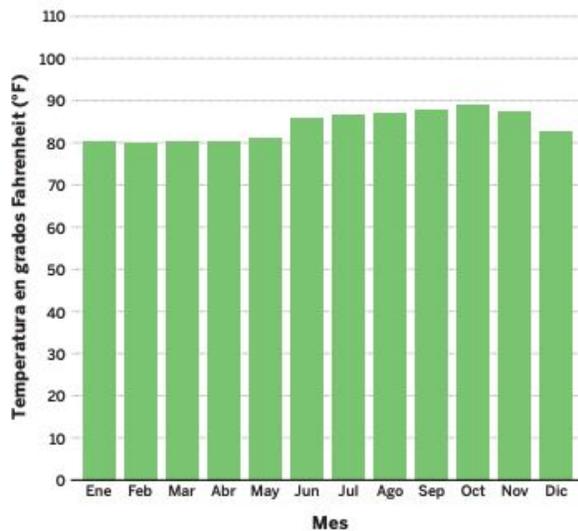
[Excerpts from Amplify Science *World Weather Handbook*]

• Dakar, Senegal



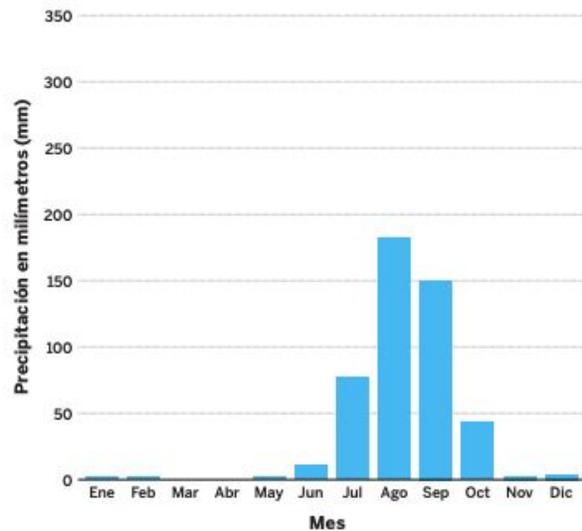
Dakar es una ciudad en el país llamado Senegal, en la costa oeste de África. La **temperatura** máxima **promedio** para cada mes está entre 80°F y 89°F. Como Dakar se mantiene calurosa todo el año, no tiene una **estación** cálida o fría, pero sí tiene una estación húmeda y una estación seca. La estación húmeda es de julio a octubre, cuando las tormentas eléctricas traen mucha lluvia. El resto del año, de noviembre a junio, es una larga estación seca. Casi no hay **precipitación** durante la mayor parte de esos meses. Como está soleado una gran parte del tiempo, Dakar es un buen lugar para usar paneles solares. La gente de Senegal ha comenzado a instalar muchos paneles solares para obtener más electricidad del sol.

Temperaturas máximas promedio en Dakar, Senegal*



*Cada barra muestra el promedio de temperaturas máximas diarias para el mes. Los promedios se calcularon con muchos años de datos.

Precipitación total promedio en Dakar, Senegal**



**Cada barra muestra la precipitación total promedio para el mes. Los promedios se calcularon con muchos años de datos.

[Excerpts from Amplify Science *World Weather Handbook*]

Actividades de enriquecimiento

Recursos digitales

CPS le ofrece a las familias una variedad de recursos digitales gratuitamente en library.cps.edu. Una lista completa de recursos proveídos por CPS se encuentra a continuación.

Si usted tiene acceso a internet, por favor vaya a tinyurl.com/DigitalAtHome. Este documento contiene enlaces a múltiples recursos digitales que puede usar cada día.

Recursos no-digitales

Hemos diseñado esta sección del paquete para proporcionar a los estudiantes la oportunidad de:

Leer Escribir **Moverse** DISEÑAR Resolver

Direcciones

1. Cada día, elija al menos **una actividad** para completar de **cada** categoría.
2. Mantenga un registro de su trabajo en una hoja de papel separada o en un diario.
3. Al final de cada día, escriba o hable con un adulto de confianza para responder las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuál fue mi actividad favorita hoy? ¿Por qué?
 - b. ¿Qué es algo nuevo que aprendí hoy?
 - c. ¿Cuáles son mis objetivos para mañana?

Leer

Leer independientemente al menos 25 minutos cada día. Luego seleccione 1-2 preguntas de las tablas a continuación para responder o discutir con un amigo o familiar. ¡Puedes elegir diferentes preguntas todos los días!

Preguntas sobre **historias**:

Describe un problema o conflicto que enfrentó su personaje en este capítulo. ¿Cómo lo resolvería?	¿Qué lección(es) aprenden algunos de los personajes? ¿Qué aprendemos nosotros, como	Conozca al personaje principal. Analiza el personaje principal a través de sus	¿Cuáles son los temas repetidos en el texto? Proporcione evidencia para respaldar su respuesta.	¿Cómo el diálogo en la historia mueve la trama? Proporcione citas del texto y explique.
---	--	--	--	--

	lectores?	palabras, pensamientos, acciones y conversaciones con otros.		
¿Cómo afecta la configuración a la forma en que los personajes responden al conflicto / conflictos en la historia?	Elige tres adjetivos para describir uno de los personajes. Use ejemplos del texto para respaldar sus elecciones.	¿Qué ejemplos de lenguaje figurativo hay en el texto? ¿Qué significado tienen?	Después de los eventos al final de la historia, ¿crees que el protagonista se comportará de manera diferente? ¿Por qué o por qué no?	¿Le satisfizo el final? ¿Qué cambios haría?
¿Cuáles son las fortalezas y debilidades del protagonista?	¿Cuáles son los puntos principales de inflexión en la historia?	¿Cómo te hace sentir esta historia? ¿Por qué?	Elija dos personajes en su historia y compárelos y contrástelos.	¿Cuál es el conflicto principal (problema) en el libro? ¿Cómo reaccionan los personajes?
Determine la perspectiva de un personaje y cómo afecta la narración de la historia.	¿Qué personaje menor influye más en el protagonista? De un ejemplo y explique por qué.	Cuando visualizas la configuración de escenas importantes, ¿Qué revelan las configuraciones sobre los personajes?	¿Qué tan bien desarrolló el autor los personajes? ¿Que le gustó de ellos? ¿Qué no le gustó?	¿Qué tipo de lenguaje se utiliza para establecer el tono en su libro? Proporciona evidencia y explicaciones.

Preguntas sobre **textos informativos**:

¿Cómo describe el autor la configuración de su libro? ¿Qué detalles se proporcionan?	Cuando visualice algo que se describe en su libro, dibuja lo que ve basándose en la descripción dada.	Dé ejemplos de cuándo el autor usa lenguaje extremo o absoluto. (no deja dudas)	Crea un diagrama de un párrafo descriptivo provisto en su libro.	Crea un anuncio para su libro. ¿Por qué otros estudiantes querrán leer su libro?
Analice una foto o diagrama en su libro. ¿Qué información adicional aprendió sobre su tema?	Escriba sobre un ejemplo de cuándo el autor escribe sobre el tema y comparte información que es diferente	Elija tres adjetivos para describir uno de los temas. Use ejemplos del texto para respaldar sus elecciones.	Analiza la portada de su libro. ¿Qué incluyó el ilustrador y cómo representa el tema? Crea una portada alternativa para	Escriba una historia de ficción desde la perspectiva de una persona o tema real en su texto de no ficción. Use la información que

	de lo que usted conoce.		su libro con una explicación de sus cambios.	aprendió sobre la persona, el animal o la cosa para escribir la historia.
Crea un tintineo o un poema para el tema de su libro usando la información que aprendió del texto.	Escriba sobre la información que fue sorprendente, impactante o decepcionante en su libro. Explica por qué tuvo esta reacción.	Complete un organizador gráfico comparando o conectando dos temas en su libro.	Escriba una reseña de dos párrafos sobre su libro. Explique las razones por las cuales la siguiente persona debería leer su libro.	Crea un guión gráfico para el avance de una película para un documental sobre el tema de su libro.

Vocabulario de cuatro cuadrados: lea un libro, una revista o un artículo de periódico y encuentre cualquier palabra que no sepa. Use un diccionario o pídale a un adulto que encuentre la definición de cada palabra. Saque un pedazo de papel y dibuje un cuadrado de cuatro para cada palabra, escribiendo la palabra en el centro de su papel. En la esquina superior al lado izquierdo, escriba la definición (en sus propias palabras). En la esquina superior al lado derecho, escriba una oración usando la nueva palabra que aprendió. En la esquina inferior al lado derecho dibuje una imagen que represente la palabra. En la esquina inferior al lado izquierda, escriba un sinónimo de la palabra (una palabra que tiene el mismo significado). Luego escriba un antónimo de la palabra (una palabra que tiene el significado opuesto).

Escribir

Poema “I Am” (Yo soy): Escriba un poema de tres estrofas en una hoja de papel por separado completando cada declaración con sus propias ideas. Cuando termine, recita el poema para una audiencia. Si quieres escribir otro poema, ¡entrevista a alguien y escribe un poema estilo, I Am (Yo soy) para ellos!

Primera estrofa: Yo soy (dos características especiales que tiene). Me pregunto (algo de curiosidad). Escucho (un sonido imaginario). Yo veo (una vista imaginaria). Quiero (un deseo real). Soy (se repite la primera línea del poema).

Segunda estrofa: Finjo (algo que realmente pretendes hacer). Siento (un sentimiento sobre algo imaginario). Toco (un toque imaginario). Me preocupo (algo que le molesta). Lloro (algo que le pone triste). Soy (se repite la primera línea del poema).

Tercera estrofa: Entiendo (algo que es cierto). Yo digo (algo en lo que cree). Sueño (algo con lo que sueña). Lo intento (algo por lo que realmente te esfuerzas). Espero (algo que realmente espera). Estoy (repite la primera línea del poema).

Comenzar un diario de escritura

Elija una idea sobre la que pueda escribir todos los días. ¡Sé creativo! Escriba en párrafos o escriba un poema. Agregue ilustraciones o diagramas. Vuelva a desarrollar su escritura con el tiempo a medida que piensa en nuevas ideas.

1. ¿Cuál es su día festivo favorito? Escriba los motivos de su elección.
2. ¿Qué es lo más valiente que ha hecho?
3. ¿Si pudiera ser un superhéroe, ¿qué poderes extraordinarios escogería? Explique sus elecciones.
4. ¿Cuál es la comida que menos le gustaría dejar por el resto de su vida? Explique por qué.
5. ¿Prefiere ser un perro o un gato? Escriba los motivos de su elección.
6. ¿Quién o qué le hace reír? Explique por qué piensa que esta persona o cosa es graciosa.
7. Imagine que bebió una poción mágica, y de repente comenzó a hacerse más y más pequeño. Finalmente, no eras más grande que una mosca. ¿Qué haría?
8. ¿Cuál es su posesión más preciada? Explique por qué es tan importante para usted.
9. ¿Qué es lo que más le gusta de usted mismo? ¿Qué es lo que menos le gusta de usted? Explique sus respuestas.
10. ¿Cree que tiene mucha confianza en sí mismo? Explique los motivos de tu respuesta.

Moverse

No deje que el globo toque el suelo: Golpea el globo en el aire, pero no deje que toque el suelo. Para un desafío adicional, haga malabarismos con más de un globo o mantenga una mano detrás de su espalda. Pídale a alguien que use el cronómetro para ver cuánto tiempo pueda hacerlo. Si hay alguien con quien jugar, cuente cuántas veces puede golpearlo de un lado a otro. Luego, ¡mire si puede superar su tiempo o su puntuación! Este juego es excelente para mejorar la fuerza del brazo y la coordinación mano-ojo.

- **Materiales necesarios:** globos (solo un recordatorio de que los pedazos de globos rotos pueden ser un grave peligro de asfixia).

Nota adhesiva Wall Bop: ¡Pídale a un adulto que le ayude con esta actividad! Adjunte veintiséis notas adhesivas al fondo de una puerta y escriba una letra diferente en cada una (en orden aleatorio). Haga una línea de "inicio" a unos metros de la puerta. Párese detrás de la línea de salida con una pelota suave, una bolsa de frijoles, un animal de peluche o un par de calcetines enrollados. Pídale al adulto que llame una carta. Luego arroje su objeto blando en la nota adhesiva con esa letra. ¡Obtenga un punto por cada objetivo correcto que golpea! Para un desafío adicional, pídale a un adulto que diga una palabra para que lo deletree. Intenta superar su último puntaje cada vez que juegue. No olvide recuperar su objeto después de cada lanzamiento.

- **Materiales necesarios:** notas adhesivas, objetos que se lanzan suavemente, papel y lápiz para llevar la cuenta.

Espejo Espejo: encuentre un compañero con quien pararse cara a cara con aproximadamente dos pies de distancia. ¡Túrnense para hacer movimientos y copiarse entre los dos! Alcance y estire hacia el cielo. Haga diez saltos. Corra en su lugar. Actúe como un animal. Hágalo divertido y ambos estarán sudando en poco tiempo.

Carrera de obstáculos: pídale a un adulto que le ayude a hacer una carrera de obstáculos con los artículos que tenga en casa. Asegúrese de crear un curso que incluya una variedad de movimientos

(saltar, gatear, equilibrar, etc.) y utilice un área grande. ¡Puedes hacer una carrera de obstáculos diferente todos los días para que esto nunca pase de moda!

- **Materiales necesarios:** aros de Hula para saltar, línea de cinta para equilibrar, cojines de sofá para saltar, mesa para gatear, manta sobre dos sillas para atravesar como cangrejos, contenedores de tupper para arrojar, peluches para rodar, vasos de plástico para correr alrededor.

la luz roja, la luz verde: pídale a un adulto que sea su "semáforo". Párese en un lugar mientras el adulto comienza a gritar colores. Cuando escuche "luz roja", debe quedarse quieto. Cuando escuche "luz amarilla", debe caminar lentamente en su lugar. Cuando escuche "luz verde", debe trotar en su lugar. También puede crear nuevos colores y reglas. Por ejemplo, luz color morado: brincar con un pie, luz anaranjada: Brincos de Rana, luz Azul: Brincos de Conejo, luz rosada: Galopa como caballo o cualquier cosa que quiera!

Calendario de actividad física: complete la actividad diaria en el calendario. Después de terminar la actividad para la fecha de hoy, ¡elijá cualquier otra actividad que desee y completa eso también!

 ABRIL 2020 Calendario de Mente y Cuerpo de Primaria						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud <ul style="list-style-type: none"> • Mes de Concientización del Autismo • Mes de Concientización de Abstraido al Manejo • Mes Nacional de la Salud de las Minorías • Mes de Concientización del Estrés • 7 de abril: Día Mundial de la Salud 			1 El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente. 	2 Saltos de Estrella Salta hacia arriba con los brazos y piernas separados como una estrella. Haz 10, descansa y repite. 	3 Pose de la Grulla ¡Es un reto! Pon las manos en el suelo. Inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos. 	4 4 Paredes Haz un ejercicio diferente de frente a cada pared de la habitación por 30 seg. <ul style="list-style-type: none"> -Deslizamientos laterales -grapevine a izq. y der. -golpes con piernas separadas -saltos verticales.
5 Una merienda a la atención plena Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.	6 Tacitas de Té Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.	7 Día Mundial de la Salud ¿Sabías que la actividad física regular a intensidad moderada puede ayudar a prevenir la diabetes? Sal a caminar con un adulto y hablen de otras maneras de prevenir la diabetes.	8 Ranas Musicales Juego parecido a las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas y se sientan en los nenúfares (almohadas)	9 Caminata del Oso Camina sobre manos y pies, alternando mano derecha con pie izquierdo y viceversa. Sigue hasta que atravieses la habitación.	10 Antes de acostarse En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en cómo se mueve la barriga con tu respiración.	11 Reto de Drible Dribla un balón 100 veces con cada mano. ¿Puedes hacerlo bien 100 veces con cada mano mientras caminas?
12 Pose del Pez Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más. 	13 Atrapar Toma cualquier pelota y juega a atrapar con tu familia. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos y no con el cuerpo.	14 Brazos locos Haz tan rápido como puedas: <ul style="list-style-type: none"> 10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás 10 golpes hacia el frente 10 Sube el Techo Repite 3 veces.	15 Sentidos Conscientes ¿Qué observas a tu alrededor? Busque: <ul style="list-style-type: none"> 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que oyes 2 cosas que hueles Una cosa que comes 	16 Arrástrate como Foca Boca abajo, brazos extendidos. Usa los brazos para jalar el resto del cuerpo manteniendo las piernas extendidas y la espalda recta.	17 ¿Qué tan rápido eres? Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correr.	18 Medidores Mantén las piernas extendidas, camina con las manos en el suelo hasta llegar a lagartija, luego camina con los pies hasta las manos.
19 Pose de la Guirnalda Practica tu equilibrio con esta pose. 	20 Mancha de Piedra, Papel o Tijera En el centro del patio, jueguen. El perdedor persigue al ganador hasta la zona de seguridad. Si lo atrapa debe unirse al otro equipo.	21 Cortes Comerciales ¿Puedes sostener una plancha durante todo el comercial?	22 Despierta y sacúdete Al despertar sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Ya despertaste? ¡Bien! Ahora salta 10 veces de arriba a abajo...	23 Pose de la Silla Sostén por 30 segundos. Relájate y repite. 	24 Palabras Positivas Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.	25 Salta, salta Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite pero de adelante a atrás. Repite ambos dos veces.
26 Prende tu música favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	27 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: <ul style="list-style-type: none"> -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho. 	28 Saltos de Escalón En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.	29 Actitud de la gratitud Escribe algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?	30 Haz Savasana de nuevo. Úsalo para relajarte y descansar todo el año. 	SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios! Imágenes prestadas de www.forteyoga.com	

Reproducción bajo autorización de la Sociedad de Educadores de la Salud y la Educación Física (SHAPE América por sus siglas en inglés) <https://www.shapeamerica.org/es/para-los-educadores/recursos/teaching-tools/teacher-to-use-in-activity-calendars.aspx>

DISEÑAR

Diseñar una solución: Busque algunos artículos cortos. Identifique un problema del mundo real en lo que lee y diseñe una solución para abordar el problema. Después de analizar su diseño, busque elementos en la casa que pueda usar para construir un modelo de solución. Luego responda las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el problema que está tratando de resolver?
- ¿A quién ayudará su solución?
- ¿Cómo convencerá a otros de que usen su solución?
- Comparta su solución con un familiar o un adulto de confianza. Pídeles una sugerencia sobre cómo hacer que su diseño sea aún mejor.
- Revise su diseño y modelo incluyendo la sugerencia que recibió.

Máquina Rube Goldberg: identifique una tarea simple y use elementos domésticos para diseñar y construir una máquina de varios pasos para completar la tarea. Antes de construir su máquina, responda las siguientes preguntas:

- ¿Qué tarea está tratando de resolver? (Cerrar una puerta es una gran tarea para comenzar, ¡pero puede elegir cualquier cosa!)
- ¿Qué pasos incluiría en su máquina? (¡Intente incluir al menos 10!)
- ¿Qué materiales necesitará?
- ¿Qué hará si su máquina no funciona al principio?

Dibujo surrealista: con una sola hoja de papel, dóblela en tres partes iguales a lo largo. Debería verse así cuando lo despliegue:

cabeza
torso de la Repliegue
Patatas del

Dobla el papel para que solo vea la parte superior. ¡Piense en una criatura o personaje que le gustaría dibujar, pero dibuja solo su cabeza y cuello! Luego, gire el papel para que solo vea la sección central, llamada "Torso". Piense en una **nueva** criatura o personaje y dibuja su torso. Ahora, gire el papel para que solo pueda ver la sección inferior, llamada "Piernas". Piensa en una **tercera** criatura o personaje que le gustaría dibujar y dibuja sus piernas en este espacio. Una vez que se complete esta ronda, despliega el papel para ver una criatura única que es una combinación de las tres ideas.

Arte musical: Reúne papel y cualquier material de arte (crayones, marcadores, pinturas) y una fuente de música. Toque cualquier canción y escuche la música. ¿Qué ve en su mente? ¿Qué oye? ¿Qué siente? Utilice sus suministros de arte para expresar lo que está viendo/ escuchando / sintiendo en el papel. Repite con dos canciones más, tratando de encontrar canciones que suenen diferentes entre sí. Después de terminar, hable (o escriba) sobre lo que creó. ¿Se ven diferentes en función de lo que oyó? Desarrolle títulos para su obra de arte.

Cadenas de papel: Pídale a un adulto que le ayude a cortar papel en tiras longitudinales de dos pulgadas. Decora/diseña sus tiras (hay ideas a continuación) y luego graba/grapa su tira formando un círculo. Cree una cadena de papel al pasar nuevas tiras entre sí y enlázelas, eslabon por eslabon.

Cadenas de patrones: crea un patrón alternando diferentes colores o diseños

Cadenas de apreciación: dibuja una cosa que aprecie en cada tira

Cadenas de Todo sobre Mi: diseña cada tira para decirle al mundo algo sobre usted.

Cadenas de conexión: dibuje un dibujo en una tira. Piensa en otra imagen que conecte con la primera imagen que dibujó. Dibuja eso en la segunda tira y haga un eslabón con la primera tira. Piense en una tercera imagen que se conecte con la segunda imagen que dibujó. Repite.

Planificador Urbano: El primer día, haga un dibujo de una calle en la que quiera vivir. ¿Cómo sería su casa/apartamento? ¿Qué le gustaría tener en su calle? En el segundo día, comienza a añadir otras calles, para empezar a construir su ciudad. ¿Qué tipo de tiendas necesitará? Piensa en las cosas que le gusta hacer y en los lugares a los que le gusta ir. Piensa en las cosas que la gente necesita. Pregúntele a otras personas qué les gustaría ver en su ciudad. ¡Siga añadiendo a su ciudad día tras día!

Informes de libros de caja de cereales: Materiales necesarios: papel, caja de cereales, cinta/pegamento. ¡Usted va a cubrir / decorar una caja de cereales para celebrar su libro favorito! Piensa en su libro favorito. Toma una hoja de papel e inventa un cereal relacionado con su libro (por ejemplo, si su libro favorito es Harry Potter, su cereal podría ser "Varitas mágicas.") Pegue con cinta ese pedazo de papel en la parte delantera de la caja. Tome otro pedazo de papel para la parte posterior de la caja. Diseña un juego relacionado con tu libro para la parte posterior de la caja. Corte un pedazo de papel para ir en el lado de la caja- escriba los nombres de los personajes y la configuración del libro para ir en este lado de la caja. Corte otro pedazo de papel para ir al otro lado de la caja. Anote las cosas más importantes que ocurrieron en el libro de este pedazo de papel. Corta un pedazo de papel para ir en la parte superior de la caja. Escriba una reseña del libro, ¿por qué otro niño debería leer este libro?

Resolver

Pizza de Pepperoni: Tire dos dados. El primer dado le dice cuántas pizzas dibujar. El segundo dado le dice cuántos pepperonis poner en cada pizza. Luego escriba una frase numérica para ayudar a responder a la pregunta: "¿Cuántos pepperonis hay en total?" Por ejemplo, lanzo un dado y obtengo 4 así que dibujé 4 pizzas grandes. Lancé el segundo dado y obtuve 3 así que puse tres pepperonis en cada pizza. Entonces escribo $3 + 3 + 3 + 3 = 12$ o $4 \times 3 = 12$ y eso me dice que hay 12 pepperoni en total. (Vea esta tarea y otros en youcubed.org/tasks).

Juego de 1 a 10: El objetivo del juego es deshacerse de todas sus cartas. Un jugador recibe todas las cartas rojas, el otro recibe todas las cartas negras.

Materiales necesarios: 2 dados, una baraja de cartas (tarjetas faciales eliminadas)

Direcciones:

1. A cada jugador se le reparten 10 cartas.
2. El jugador 1 tira los dados y encuentra la suma de los dos números. Descarta cualquier cartas en su mano que puede combinar para crear esa suma. (Por ejemplo, si sacaste un 5 y un 3,

- puedes descartar cualquier carta que comporte $8 - 4 + 4$, $6 + 1 + 1$, $9 - 1$, $8 + 2 - 2$, etc.)
3. Si no puedes hacer la suma con sus cartas, debe robar una carta.
 4. Los jugadores se turnan para tirar y descartar cartas.
 5. El primer jugador en deshacerse de todas sus cartas es el ganador.

Juego de memoria de multiplicación: El objetivo del juego es desarrollar una memoria fluida de las operaciones de multiplicación.

Materiales necesarios: una baraja de cartas (se quitaron las cartas de la cara; use el As como 1)

Instrucciones:

1. Hacer 3 filas con 6 cartas en cada fila. Ponga las cartas boca abajas.
2. El jugador A voltea dos cartas y multiplica los valores. Si el jugador A es correcto, él / ella guarda las cartas. Si el producto está incorrecto, el jugador A devuelve las cartas a la baraja.
3. El jugador B toma su turno y repite el Paso # 2.
4. El jugador con lo más cartas al final del juego gana.
5. El juego termina cuando usan todas las cartas de la baraja. Los jugadores cuentan el número de pares que hicieron, y el jugador con el mayor número gana.

Solucionador de problemas: ¡Oh no! ¡Hay una clase de Kindergarten que necesita ayuda! ¿Puede ayudarlos a resolver sus problemas?

1. **¡Qué desastre!** Un salón de jardín de infantes está desordenada. ¡Los niños están dejando sus cosas por todas partes! Dibuje (o escriba) un póster para convencerlos de mantener su salón de clase organizado. ¿Por qué deberían mantenerse organizado? ¿Cuáles son algunas de las cosas que los estudiantes pueden hacer para limpiar?
2. **Compartir:** Hay niños en una clase de jardín de infantes que no están compartiendo con sus compañeros de clase. Dibuja (o escriba) un póster para convencerlos a compartir. ¿Por qué es importante compartir? ¿Cuáles son algunas de las cosas que los alumnos pueden hacer para asegurarse de que compartan entre ellos?
3. **Aprendizaje:** Hay niños en una clase de jardín de infantes que dicen que no quieren aprender. Dibuje (o escriba) un póster para convencerlos de que aprendan en clase. ¿Por qué es importante aprender? ¿Cuáles son algunas de las cosas que los alumnos deben hacer cada día para asegurarse de que están aprendiendo?

Soy el mejor: (se puede jugar con un compañero). Escriba los dígitos 0-9 en diez pequeños trozos de papel separados. En una hoja grande escriba espacios en blanco para un número de tres o cuatro dígitos (como este: ___ ___ ___). Pon tus pequeños trozos de papel en un recipiente. Dibuja un trozo de papel a la vez, mira el dígito en el trozo pequeño. Coloque ese dígito en un espacio en blanco tratando de hacer el *mayor* número posible. Pero, una vez que lo escriba, ¡no puede moverlo! Dibuja los dígitos restantes y llena los espacios en blanco. Si cree que creó el mayor número, grita "¡Soy el mejor!"

Mejore su mundo: Piense en algo que quiere mejorar en su salón, su comunidad o el mundo. Dibuje/ escriba una imagen que muestra como se ve este problema, como suena, y como se siente ahora. En una segunda hoja de papel, dibuje/escriba como quiere que se vea, como debe sonar, y como se siente cuando es mejor. Ahora piensa en como resolvería este problema.

1. ¿Necesita trabajar con otras personas? Dibuje/escriba una lista de las personas con las que necesite hablar. ¿Qué preguntas quiere preguntarle a ellos? ¿Qué quiere decirles?
2. ¿Necesita crear algo nuevo? Dibuje/escriba algunas ideas sobre lo que haría.