

# Paquete de Recursos de 6°-8° Grados

Hola estudiantes,

Este paquete incluye una serie de actividades en que pueda trabajar de forma independiente. Los recursos se clasifican en 2 tipos:

- **Proyectos independientes**
  - Estos proyectos cubren una variedad de diferentes temas y habilidades. 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 a internet.

Cada proyecto se puede completar en varios días, en cualquier orden y con diferentes duraciones.

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

<b>Proyectos Independientes</b>	<b>1</b>
<b>Proyecto de acción cívica independiente - Covid-19</b>	<b>1</b>
FASE 1: Comprenda y conéctese a la pregunta, ¿Cómo podemos cuidar a nuestras comunidades y ser socialmente responsables mientras vivimos aparte?	2
FASE 2: Investigar el tema del cuidado de la comunidad y la responsabilidad social durante el tiempo del Coronavirus (Covid-19)	2
FASE 3: Planificar y tomar acción	3
<b>Actividades de Enriquecimiento</b>	<b>9</b>
<b>Recursos digitales</b>	<b>9</b>
<b>Recursos no digitales</b>	<b>9</b>
Direcciones	9
Leer	9
Escribir	11
Moverse	13
Diseñar	14
Resolver	15

---

Leer Escribir Moverse DISEÑAR Resolver

# Proyectos Independientes

Proyecto 1: Proyecto de acción cívica independiente - Covid-19	
<b>Tiempo estimado</b>	12 horas
<b>Opción de apoyo para el cuidador</b>	Entrevistas a miembros del hogar
<b>Materiales necesarios</b>	Cuaderno o revista
<b>Pregunta para explorar</b>	¿Cómo podemos cuidar a nuestra comunidad y ser socialmente responsables mientras vivimos separados?
<b>Instrucciones para el estudiante</b>	Esta guía está diseñada para ayudarlo a participar en un proyecto de acción cívica independiente y sigue los estándares informativos de CPS. Comprenderá, investigará, reflexionará y actuará para responder la pregunta: "¿Cómo podemos cuidar a nuestra comunidad y ser socialmente responsables mientras vivimos separados?"

La presencia del virus Covid-19 ha tenido cierto impacto en la vida de casi todo el mundo. Durante estos tiempos inciertos, todos tienen un papel que desempeñar para garantizar que sus comunidades se mantengan seguras, saludables y conectadas.

## ¿Cómo podemos cuidar a nuestras comunidades y ser socialmente responsables mientras vivimos separados?

Este proyecto tiene tres fases de investigación y reflexión antes de tomar una acción final. Las fases del proyecto son:

- Fase 1: Comprender y conectarse a la pregunta de llamado de atención.
- Fase 2: Investigue el tema y lo que significa la responsabilidad social y comunitaria durante el tiempo de Coronavirus (Covid-19)
- Fase 3: Planifique y actúe

### FASE 1: Comprenda y conéctese a la pregunta, ¿Cómo podemos cuidar a nuestras comunidades y ser socialmente responsables mientras vivimos aparte?

Documente sus respuestas/información acumulada por cada paso en un diario.



### Fase 1, Paso 1: Explore la pregunta del llamado de atención, examinando por qué vivimos separados

**Primero**, escriba lo que ya sabe sobre el Coronavirus (Covid-19) y dónde obtuvo la información.

**Segundo**, ver este vídeo <https://bit.ly/2vLyq3o> y/o leer [Fuente A](#) incluida en este paquete. Luego, conteste las

siguientes preguntas en su diario:

- ¿Qué sabes sobre el Coronavirus (Covid-19) ahora que no sabías antes?
- ¿Qué medidas de protección ha tomado usted y su familia?
- ¿Qué aprendió sobre nuestra **responsabilidad social** (nuestra responsabilidad de proteger/cuidar a otros en nuestra sociedad) durante el brote del virus Covid-19?
- ¿Cómo le ha impactado el Coronavirus (Covid-19) a usted, a su familia, y la forma en que interactúa con las comunidades a la que pertenece?
- ¿Qué otra información sería importante saber/comprender para responder la pregunta del proyecto?

### Fase 1, Paso 2: Conéctese y acumule información de los demás.

**Primero**, enumera todas las comunidades a las que pertenece. Piensa en grande y en pequeño, incluya comunidades de todos los aspectos de su vida. Por ejemplo, se pueden encontrar comunidades con: amigos, familiares, aulas, escuelas, vecindarios, comunidades religiosas (iglesia, sinagoga o mezquita), clubes, equipos deportivos, ciudades, estados, países, etc.

Ahora, entrevista a diez o más personas de cualquiera de las comunidades anteriores a las que pertenece (y tiene acceso). Comience con su familia y las personas con las que vive. Luego, entreviste a las personas por teléfono, correo electrónico o redes sociales. Concéntrese en las diferentes edades de las personas, incluyendo adultos, jóvenes y familiares adultos. Use las preguntas a continuación y otras preguntas que desee hacer. Escriba las respuestas a cada pregunta.

Ejemplos de preguntas para las entrevistas:

- a. ¿Qué sabe sobre el Coronavirus (Covid-19)?
- b. ¿Cómo ha afectado el brote actual del Coronavirus (Covid-19) a su vida y a la forma en que se relacionan con la gente?
- c. ¿Cómo mantiene conexiones con las personas mientras vives en cuarentena?
- d. ¿Crees que estamos siendo "socialmente responsables" (cuidando a otros, asegurándonos de que nuestras acciones también tengan en cuenta a otras personas con las que vivimos en Chicago)?
- e. ¿Está siguiendo las medidas de protección de distanciamiento social (6 pies de distancia, quedarse en casa, no grupos mayores de 10 personas o reuniones)? ¿Por qué o por qué no?
- f. ¿Qué debemos hacer para ayudar a garantizar que esta pandemia termine lo antes posible?

Después de terminar sus entrevistas, complete la reflexión a continuación.

#### Reflexión

- ¿Qué sabe ahora que no sabía antes?
- ¿Le sorprendieron las respuestas de alguna de las personas que entrevistó? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Noto alguna tendencia en sus respuestas?
- ¿Cree que otras personas en la comunidad han tenido experiencias similares o diferentes a las que entrevistó? ¿Por qué o por qué no?

## FASE 2: Investigar el tema del cuidado de la comunidad y la responsabilidad social durante el tiempo del Coronavirus (Covid-19)

### Fase 2, Paso 1: Investigar la importancia del cuidado de la comunidad y la responsabilidad social.

Vuelve a leer la Fuente A, y usa el gráfico en [Fuente B](#) a continuación para responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos dice esta gráfica sobre las medidas de protección y de nuestro sistema de salud?
- Según lo que ve en la gráfica, ¿qué importancia tienen las medidas de protección? Explique.

### Fase 2, Paso 2: Enfoque y reduzca su investigación

La función de este trabajo es para comprender mejor nuestra responsabilidad social durante este tiempo y cómo podemos cuidar a nuestras comunidades a pesar de que estamos en cuarentena. Documente sus respuestas en su diario y tome nota de las NUEVAS preguntas que realice.

Use las **Fuentes C, D y E** a continuación para responder las preguntas. También debe utilizar su investigación de la lectura y las entrevistas de la Fase 1, así como la actividad del fase 2 del análisis gráfico para ayudarlo a responder las siguientes preguntas.

- A. ¿Cuál es nuestra responsabilidad social durante esta crisis? ¿Cómo podemos ayudar a asegurarnos de que nuestros amigos, familias, vecinos y otras personas que viven en toda la ciudad estén seguros y saludables?
- B. ¿Cómo podemos ayudar a otros a pesar de que todos nos tenemos que quedar en casa?
- C. ¿Ha aprendido algo que escuchó en las noticias u otros medios sobre cómo las personas u organizaciones están ayudando a otros a mantenerse seguros y aún sentirse conectados entre sí?
- D. ¿Qué poder tienes para ayudar a tu familia? ¿Tus amigos? ¿Tu escuela? ¿Tu comunidad?

Si tiene acceso a Internet, puede encontrar información útil adicional sobre la difusión actual del Coronavirus (Covid-19) y la responsabilidad social en: <https://wapo.st/3qjZZzLL>

#### Reflexión:

- E. ¿Cuáles son las cosas más importantes que aprendió?
- F. ¿Qué **desafíos** estamos enfrentando como comunidad en este momento?
- G. ¿Están otros siendo socialmente responsables en este momento? ¿Por qué o por qué no? Explique.

#### Fase 2, Paso 4: Analice los problemas y evalúe las posibles soluciones.

Haga una lista de toda la información importante que encontró sobre nuestra responsabilidad social durante este tiempo.

- H. ¿Qué desafíos parecen ser los más importantes y por qué?
- I. ¿Hay algún desafío que haya identificado que no parece tener una solución? Explique.

### FASE 3: Planificar y tomar acción

#### Fase 3, Paso 1: Planificar y tomar acción

Aquí tomará medidas para construir una comunidad y/o promover la responsabilidad social. Va a **responder a la pregunta**: "¿Cómo podemos cuidar de nuestras comunidades y ser socialmente responsable, aunque vive en cuarentena?" Al tomar medidas para garantizar que todos estén seguros, sean socialmente responsables y se sientan conectados con sus comunidades.

**Paso 1:** Reflexione y resuma lo que has aprendido sobre cómo construir una comunidad y promover la responsabilidad social en este tiempo del Coronavirus (Covid-19). Decida qué información es la más importante o que tiene el mayor impacto.

**Paso 2:** Identifique quién necesita saber esta información y POR QUÉ necesitan saberla.

**Paso 3:** Identifique LO QUE quiere decir y CÓMO quiere decirlo. ¿Qué podría decirle a esta audiencia para construir una comunidad o promover la responsabilidad social?

**Paso 4:** Luego, elija la mejor manera de llegar a las personas para ayudar a construir una comunidad o promover la responsabilidad social. ¿Una conversación durante la cena con la familia? ¿Hacer algunas llamadas telefónicas? ¿Construir un gran cartel para poner en su ventana frontal? ¿Una campaña de

redes sociales?

**Paso 5:** Finalmente, construye un MENSAJE. Considere lo que ya ha decidido y cómo reunir todo eso.

**Paso 6:** ¡Implemente su plan y asegúrese de documentar su acción durante todo el proceso! Si puede, haga un seguimiento de los resultados. ¿Cómo respondió la gente? ¿Alguien se comportó de manera diferente en función de su acción?

### Fase 3, Paso 2 - ¡Reflexiona y comparte!

Después de completar su acción, comparta con otros lo que aprendió sobre el cuidado de la comunidad y la responsabilidad social y por qué es importante participar en la vida cívica.

- ¿Qué aprendiste a lo largo del proceso?
- ¿Qué aprendiste de ti y tu comunidad?
- ¿Por qué los jóvenes deben participar cívicamente?

Como acción final, conéctese con otros estudiantes de CPS que estén trabajando para que las comunidades sean contadas. Para compartir sus experiencias, ideas y pensamientos en las redes sociales utilice @CPSCivicLife #EngageCPS o envíenos un correo electrónico a [SSCE@cps.edu](mailto:SSCE@cps.edu).

## Fuente A: El Coronavirus (Covid-19) - Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

Entender cómo se propaga

- En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus (COVID-19).
- La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
  - Entre las personas que tienen contacto cercano (dentro de unos 6 pies de distancia).
  - Mediante gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.



### Tome medidas para protegerse

Lavar las manos con frecuencia

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secan.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Evite el contacto cercano

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Mantenga una distancia entre usted y las otras personas si el COVID-19 se está propagando en su comunidad. Esto es especialmente importante para las [personas que tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente](#).



### Nuestra responsabilidad con los demás: Tome medidas para proteger a los demás

Quédese en casa si está enfermo

- Quédese en casa si está enfermo, excepto para conseguir atención médica. Sepa [qué hacer si se enferma](#).



Cúbrase la boca al toser y estornudar

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo.
- Bote los pañuelos que haya usado a la basura.
- De inmediato, lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón fácilmente



disponibles, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

### Use una mascarilla si está enfermo

- Si está enfermo: Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o un vehículo) y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), debe hacer todo lo posible por cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar, y las personas que lo estén cuidando deben ponerse una mascarilla si entran a su habitación. [Sepa qué hacer si se enferma](#).
- Si NO está enfermo: No necesita usar una mascarilla a menos que esté cuidando a alguien que está enfermo (y que no puede usar una). Es posible que las mascarillas empiecen a escasear y deberían reservarse para los cuidadores.



### Limpie y desinfecte

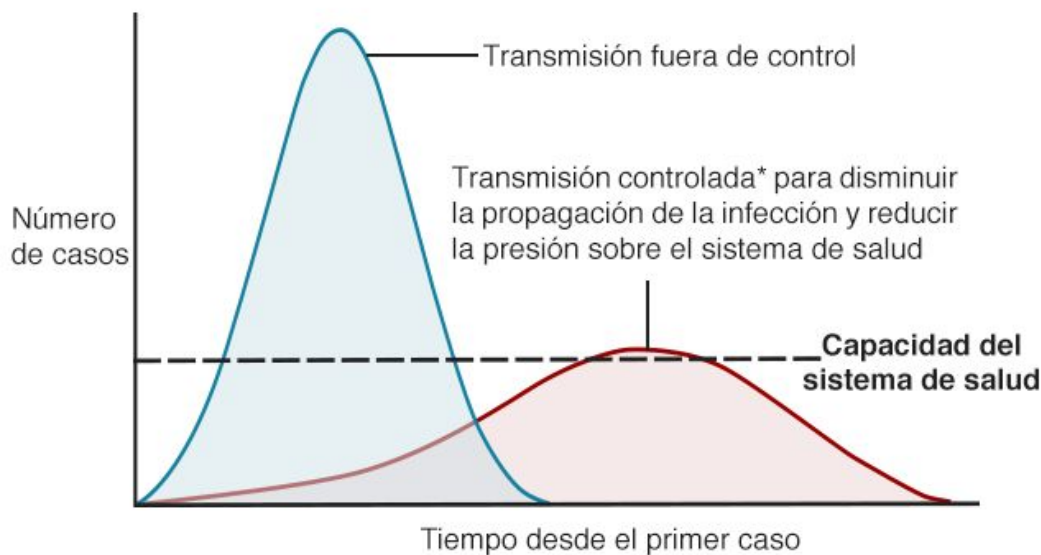
- Limpie Y desinfecte [las superficies que se tocan](#) diariamente. Esto incluye las mesas, las perrillas de las puertas, los interruptores de luz, las superficies, las asas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los llaves, los lavamanos y los lavaplatos.
- Si las superficies están sucias, límpielas: use agua y jabón o detergente antes de desinfectar.



## FUENTE B: ¿Cómo se aplana la curva epidémica? - BBC News

En esta gráfica, las medidas de protección incluyen distanciamiento social, cierre de escuelas, órdenes de quedarse en casa, cierre de lugares públicos, etc.

### ¿Cómo se aplana la curva epidémica?



\*con medidas como fomentar el lavado de manos adecuado, el trabajo a distancia, limitar reuniones grandes o restricciones de viaje

Fuente: Esther Kim, Carl T. Bergstrom, Universidad de Washington



## FUENTE C: ¿CÓMO IMAGINAMOS LA VIDA DURANTE LA CUARENTENA? Un DJ? - National Geographic

A medida que aumentaba el número de muertos mundial de coronavirus y decenas de millones de

estadounidenses fueron ordenados por los gobernadores de sus estados a quedarse en casa, muchos de nosotros sin poder salir de nuestras casas recurrimos a la transmisión de música de Derrick Jones en un lugar virtual llamado Homeschool: Club de cuarentena.

La fiesta en línea, organizada por DJ D-Nice (*arriba*) en Instagram Live, comenzó con unos cientos de personas el miércoles y el domingo por la noche llegó a más de 160,000, atrayendo a todos, desde el entrenador K de la Universidad de Duke, a Oprah, Rihanna y Mark Zuckerberg. Y a mí también, así que supongo que se podría decir, para citar un viejo éxito, que anoche un DJ me salvó la vida.

La reunión utilizó la historia, en este caso, una buena colección de música de los tiempos de ayer, para reimaginar y redefinir el distanciamiento social, considerado crítico para detener la propagación del Coronavirus (COVID-19).

En lugar de estar aislados en nuestros hogares e impulsados por el pánico, ese momento cuando la parte racional de nuestro cerebro está invadida por la emoción, como informa Amy McKeever de NatGeo, DJ Nice proporcionó terapia y desarrolló una nueva norma social. Le dio un giro creativo a las reuniones de Zoom que consumieron trabajadores la semana anterior. Mejor que la hora feliz, su set de nueve horas seguidas el sábado, y una repetición extensa el domingo, permitió a miles de personas relajarse, respirar profundamente y declarar, en la comodidad de nuestras habitaciones familiares individuales, que estamos juntos en esto. Y regresó a las 6 de la tarde del lunes.

La fiesta en casa más grande del mundo se yuxtapone (contrasta) con miles de jóvenes arriesgados que usaron sus vacaciones de primavera buscando fiestas en las playas de Florida o Texas, o los fieles de Cherry Blossom que descienden en la cuenca de marea de Washington, DC para presenciar el pico de floración. Entre los participantes en estos ritos anuales de IRL de la primavera acecha sin saberlo, propagadores de la enfermedad. A medida que surgen muchos portadores de coronavirus asintomáticos (alguien que tiene el virus pero no tiene síntomas), la historia nos dice que hay esparcidos por descubrir en innumerables (varios) lugares, incluida una reunión de la iglesia de Corea del Sur y un bar de karaoke japonés.

Nos recuerda a Typhoid Mary, una cocinera irlandesa que se cree que propagó la fiebre tifoidea a principios del siglo XX en la ciudad de Nueva York. Mary Mallon no tuvo síntomas, pero la primera persona se enfermó tres semanas después de su llegada. Luego infectó a 51 personas, tres de las cuales murieron, durante dos brotes. Nina Strochlic de NatGeo escribe que el caso expuso cómo una persona podría ser una propagadora involuntaria de enfermedades y provocó un debate sobre la autonomía personal (la capacidad de tomar sus propias decisiones) cuando se enfrenta a la salud pública.

No sé sobre ti, pero estoy lo suficientemente feliz como para quedarme en mi casa y volver a bailar con DJ Nice. O, si lo prefiere, esta magnífica versión de Beethoven *Oda a la Alegría*, mezclada con miembros individuales de la Orquesta Filarmónica de Rotterdam, cada uno en su propia cuarentena.

Manténgase a salvo, todos. Y rockeando.

## **FUENTE D - "Los estudiantes de Michele Clark lanzan un podcast para mantenerse conectados, informados durante el cierre del coronavirus" - Austin Talks, 24 de marzo de 2020**

Un nuevo podcast iniciado por los estudiantes de secundaria del lado Oeste tiene como objetivo conectar e informar: los estudiantes de las Escuelas Públicas de Chicago se quedaron en casa durante la crisis del Coronavirus (COVID-19). A medida que la crisis de salud pública se intensificó la semana pasada, los estudiantes de la secundaria [Michele Clark Academic Prep Magnet](#), 5101 W. Harrison St., decidieron producir [un podcast](#) enfocado en mantener a los estudiantes conectados y controlar su estrés durante estos tiempos de cuarentena. "Estoy realmente emocionado porque está dirigido por estudiantes", dijo el director Charles Anderson. "Lo bueno de esto es que los estudiantes tenían conversaciones entre ellos, provenientes de sus

compañeros, lo que sería realmente poderoso". La producción se realizó rápidamente, pocos días antes de que el gobernador JB Pritzker cerrará el distrito.

El podcast actualmente tiene cuatro episodios de 10 minutos con estudiantes que hablan francamente sobre cómo planean lidiar con el aislamiento social y sobre cómo sus vidas han sido impactadas hasta ahora. "Durante este tiempo fuera de la escuela, puedo pasarlo con mi familia", dijo Elijah, estudiante de segundo año, en el podcast. "Hacer mucho trabajo juntos en familia, así que dejemos de pensar en el virus o lo que sea. Y hacer mucho trabajo escolar también". Los episodios de la serie también incluyeron conversaciones con consejeros, trabajadores sociales, **maestros** y **padres** sobre sus reacciones ante el cierre de la escuela.

Los maestros hablaron sobre cómo ayudarían a mantener a sus estudiantes en el camino al poner tareas en línea y darles instrucciones de escritura para que los estudiantes hagan diario desde su hogar. Una preocupación clave para algunos de los maestros era que el descanso de la escuela privará a los jóvenes de una estructura y rutina muy necesarias en sus vidas. "Por favor, trate de mantener algún tipo de horario", dijo la maestra Melissa Hughes. "Sé que no todos se acostarán a las 9 pm y se levantarán a las 6 am. Pero trate de mantener algún tipo de horario porque cuando regrese, será difícil ... reajustar".

Dado que la pandemia ha causado grandes trastornos en la vida de los estudiantes y ha provocado dificultades económicas e inestabilidad entre muchas familias, un episodio del podcast está dedicado a ayudar a los jóvenes a mantener su salud mental y procesar sus emociones. El episodio sobre meditación **atención plena** fue presentado por la trabajadora social de la escuela, Amy Phillips. "La tentación podría estar ahí para usar ese tiempo de maneras que no serían necesariamente las más productivas para cuidar nuestro cerebro y nuestra salud mental", dijo Phillips. Phillips sugirió que, en lugar de esperar a que la escuela comience nuevamente, los estudiantes podrían usar el tiempo libre adicional como una oportunidad para realizar el importante trabajo interno de prestar más atención a sus pensamientos y sentimientos.

Un ejercicio que Phillips recomendó involucra solo mirar por la ventana y notar atentamente todas las cosas diferentes que se pueden observar. Phillips dijo que esta actividad ayuda a los jóvenes a estar presentes en sus cuerpos y reflexionar sobre cómo sus cuerpos experimentan diferentes sentidos como la vista y el sonido. El Coronavirus ha desencadenando una ansiedad generalizada entre las personas, Phillips dijo que es importante realizar actividades que retrasen la mente y ayuden a la relajación.

## **FUENTE E** - "Aquí hay formas de ayudar a la región de Chicago a lidiar con Covid-19" -WBEZ

El gobernador de Illinois, JB Pritzker, está pidiendo a los residentes que no acumulen alimentos, sino que también ayuden a otros necesitados mientras el estado lucha con el distanciamiento social en medio del Coronavirus (COVID- 19). "Por favor, no acumule comida. Compre lo que necesita, pero sea razonable. Piense en sus amigos y vecinos. Hay suficiente comida para todos, pero necesitamos que la gente no sea egoísta", dijo Pritzker durante su conferencia de prensa diaria el domingo. El gobernador también alentó a las personas sanas, que son elegibles, a donar sangre y plaquetas sanguíneas con la Cruz Roja Americana lo antes posible. "Una escasez de sangre podría afectar a los pacientes que necesitan cirugía, víctimas de accidentes automovilísticos y otras emergencias, o pacientes que padecen de cáncer", dijo Pritzker. "Una de las cosas más importantes que puede hacer para asegurarse de que no tengamos otra crisis de salud aparte del Coronavirus, es dar sangre".

Donar sangre es una de las diversas formas en que las personas en el área de Chicago pueden ayudar a medida que la región lidia con la propagación del coronavirus. El banco de alimentos de Chicago dijo que está en contacto con los funcionarios estatales y municipales para coordinar una respuesta para proporcionar alimentos a las familias afectadas por el cierre de escuelas. El sábado, los voluntarios en su almacén empacaron miles de cajas de alimentos de emergencia. "Sabemos que el impacto económico de COVID-19 aumentará dramáticamente la necesidad de asistencia alimentaria en toda nuestra comunidad. El banco de alimentos se está preparando activamente para satisfacer esta demanda, pero necesitamos su ayuda", dijo el



banco de alimentos el domingo, en un correo electrónico buscando donaciones. El banco de alimentos compra productos al costo, por lo que el dinero los ayuda más que las donaciones de alimentos. Para ser voluntario, vaya a <https://www.chicagosfoodbank.org/volunteer/> y consulte el calendario de disponibilidad. Para encontrar la despensa de alimentos más cercana a usted, visite [www.chicagosfoodbank.org/find-food](http://www.chicagosfoodbank.org/find-food).

La misión de Nuestra Señora de los Ángeles también está tomando donaciones de alimentos. La misión proporciona alimentos a unas 1,000 familias cada mes. La misión está pidiendo a las personas que llamen antes de entregar donaciones de alimentos en persona en su ubicación del lado oeste. La gente también puede comprar comida para la despensa de la misión en la lista de deseos de Amazon. My Block My Hood My City ha lanzado una campaña para recibir y distribuir donaciones de desinfectantes para manos, suplementos de salud, artículos de higiene personal y alimentos a los ancianos de Chicago. Las personas pueden ofrecer donaciones y las personas mayores pueden solicitar asistencia visitando el sitio web del grupo. El lunes, United Way of Metro Chicago, Chicago Community Trust y la Ciudad de Chicago lanzarán un programa de fondo de Respuesta COVID.

No solo las grandes instituciones están dando un paso adelante para ayudar. La activista Kelly Hayes creó un documento de Google "Registro de voluntarios de ayuda mutua COVID-19 de Chicago". Está enviando nombres de personas que buscan oportunidades de voluntariado a grupos de Chicago.

Brave Space Alliance, una organización LGBTQ del sur, tiene una nueva programación en línea y de ayuda mutua en respuesta a COVID-19. Tendrá un centro de atención en línea para continuar con la programación y una despensa de crisis para entregar alimentos y suministros. La despensa de alimentos dará prioridad a personas enfermas, discapacitadas, en cuarentena sin paga, ancianos, indocumentados, negros, hispanos o indígenas. Cualquier persona interesada en ser voluntario puede completar este [formulario](#).

Esta lista está circulando con los nombres de los trabajadores de cuidado infantil disponibles en Chicago. Las personas que necesitan asistencia con mascotas pueden obtener ayuda de Rescue Chicago. Artistas e intérpretes luchan mientras se cierran los espectáculos. Este grupo independiente de artistas ha creado un Chicago Artists Relief Fund para ayudar a quienes sufren de inestabilidad financiera. Del mismo modo, hay una guía de ayuda para empleados de Chicago Hospitality con varios enlaces para que las personas contribuyan a los fondos de los empleados y compren tarjetas de regalo en línea.

## Actividades de Enriquecimiento

### Recursos digitales

CPS ofrece a las familias una variedad de recursos digitales gratuitamente por medio de [library.cps.edu](http://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](http://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 brindarle la oportunidad de:

Leer Escribir **Moverse** DISEÑAR Resolver



## Direcciones

1. Cada día, seleccione 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 una anotación en el diario respondiendo a las 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** durante al menos 30-40 minutos por día (divida el tiempo en dos o más partes si eso funciona mejor). Luego seleccione 1-2 preguntas de las tablas a continuación para responder o discutir con un amigo o familiar. ¡Puede elegir diferentes preguntas todos los días!

### Preguntas sobre **ficción**:

describa un problema o conflicto que enfrentó su personaje. ¿Cómo lo resolvería?	¿Qué lección (es) aprenden algunos de los personajes? ¿Qué aprendemos nosotros, como lectores?	¿Cuáles son los principales puntos de inflexión en la historia? (estado de ánimo, trama, caracterización, etc.)	Elija tres adjetivos para describir uno de los personajes. Use ejemplos del texto para respaldar sus elecciones.	Encuentre ejemplos de símbolos en su historia. ¿Qué quieren decir y qué agregan a la historia?
Cambie el género de su libro. ¿Qué pasaría con el personaje principal de este género?	Analiza la estructura de la trama de su historia. ¿Dónde comienza la historia? ¿Final?	¿Cuáles son los temas repetidos en el texto? Proporcione evidencia para respaldar su respuesta.	¿Qué ejemplos de lenguaje figurativo hay en el texto? ¿Qué significado tienen?	Determine la perspectiva de un personaje y cómo afecta la narración de la historia.
Crea una tira cómica que conecte los principales eventos de su libro.	Elija dos personajes en su historia y compárelos y contraste.	¿Cómo cambia o se desarrolla el personaje principal a lo largo de la historia?	¿Cuáles son las fortalezas y debilidades del protagonista?	¿Cuál es el conflicto principal en el libro? ¿Cómo reaccionan los personajes?
¿Cómo se agrega el uso del lenguaje descriptivo al	¿Qué personaje menor influye más en el protagonista? Da	¿Puede establecer conexiones entre su historia y otras	Según los temas de su libro, diseñe una portada nueva /	Describe cómo el autor crea tensión en torno al conflicto.

autor de la historia?	un ejemplo y explica por qué.	historias que ha leído?	alternativa para su libro	¿Cómo se desarrolla en el clímax de la historia?
¿Qué tipo de lenguaje se utiliza para establecer el tono en su libro? Proporcione evidencia y explicaciones.	¿Qué tan bien desarrolló el autor los personajes? ¿Que le gusto de ellos? ¿Qué no le gustó?	Identifique una decisión importante tomada por el protagonista en este capítulo. ¿Habrías decidido lo mismo? ¿Por qué o por qué no?	Escriba una reseña de libro sobre su historia, ¿qué partes destacaría para que otros lectores lean su historia?	Eliga algunas escenas de su libro. Escríbalo como una escena de un drama. Incluya configuración, diálogo y direcciones.

Preguntas sobre **textos informativos**:

Dé ejemplos de cuándo el autor usa un lenguaje extremo o absoluto. (no deja dudas)	Encuentre ejemplos del uso de expertos por parte de un autor para respaldar sus afirmaciones.	¿Cómo se agregan los diagramas o fotos a su comprensión del tema?	Crea un diagrama de un párrafo descriptivo provisto en su libro.	Crea una infografía usando los hechos y las cifras de tu texto.
Analice el idioma de su texto para determinar la perspectiva del autor sobre los temas / temas.	Crea un anuncio para tu libro. ¿Por qué otros estudiantes querrían leer tu libro?	Crea un tintineo o un poema para el tema de su libro usando la información que aprendió del texto.	Describe las estructuras de texto que se encuentran en su texto. ¿Cómo contribuye la organización de la información al significado del texto?	Crea una versión infantil del libro o texto. ¿Qué información esencial necesitaría saber su joven lector?
Escribe una historia de ficción desde la perspectiva de una persona o tema real en su texto. Use la información que aprendió sobre la persona, animal o cosa para escribir la historia.	Compare el tema de su libro con algo similar. Haga conexiones entre su tema y la cosa con la que lo está comparando (por ejemplo, las tormentas son como montañas rusas).	¿Qué preguntas tienes sobre su tema? ¿Cómo investigaría la respuesta a sus preguntas?	Escriba una crítica de 2 párrafos de su libro. Incluya su opinión sobre el contenido del texto y el estilo de escritura del autor.	Crea un documental sobre tu tema. Crea un guión gráfico que capture las escenas más interesantes o emocionantes que aparecerían en su documental.

## Escribir

**Poema “I Am” (Yo soy):** Escriba un poema de 3 estrofas en una hoja de papel por separado completando cada declaración con sus propias ideas. Cuando termine, recita el poema para una audiencia. Si quiere escribir otro poema, ¡entreviste a alguien y escriba “I Am” poema para ellos!

**Primera estrofa:** Yo soy (2 características especiales que tiene usted). 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:** pretendo (algo que realmente finge hacer). Siento (un sentimiento sobre algo imaginario). Toco (un toque imaginario). Me preocupo (algo que le moleste). Llora (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 se esfuerza). Espero (algo que realmente espera). Estoy (se repite la primera línea del poema)

### Comenzar un diario de escritura

Elija una idea sobre la que pueda escribir todos los días. ¡Se creativo! Escriba en párrafos o escriba un poema. Agregue ilustraciones o diagramas. Vuelva a desarrollar su escritura con el tiempo a medida que piense 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 se daría? 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? ¿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 su respuesta.
11. ¿Cuál es la decisión más difícil que ha tenido que tomar? Mirando hacia atrás en su decisión, ¿cree ahora que tomó la decisión correcta? Explique su respuesta.
12. ¿Cuál es una meta o esperanza que tiene para el futuro? Explique por qué es tan importante para usted.
13. ¿Cómo se sentiría si hubiera una nueva ley que prohibiera tocar música?
14. ¿Quién es un héroe suyo? Explique por qué esa persona significa tanto para usted.
15. ¿Cuál preferiría ser: un pez o un pájaro? Explique su respuesta.
16. Invente un nuevo juego o un nuevo juguete que crea que le gustaría a las personas de su edad.
17. Imagine que tiene que ir a una isla desierta durante una semana. Además de alimentos, refugio y otras necesidades que se proporcionarán, se le permite llevar tres artículos personales. ¿Qué serían ellos? Explique las razones de sus elecciones.

18. ¿Prefiere vivir en un clima frío como el de Alaska o en un clima cálido como el de Florida? Explique los motivos de su elección.
19. Si pudiera ser lo que quiera ser cuando se gradúe de la universidad, ¿qué sería? Explique su elección.
20. Escriba una historia de ciencia ficción o fantasía en la que sea un personaje.

**Re-contar historias o poesías:** Copia el comienzo de una historia o poema, pero no incluya el final. ¡Re-escribalo usted mismo!

**Escribir una obra de teatro:** Use el texto de ejemplo a continuación para crear una obra de teatro basada en una de sus anotaciones de diario.

- ¿Cuál es el título de su obra?
- Proporcione una lista y descripción de los personajes
- Configuración: ¿dónde se desarrollará tu obra?
- Hora: ¿qué hora es?
- Conflicto mayor: ¿Cuál es el problema principal que los personajes enfrentarán en esta obra?
- ¡Cortina arriba! - ¿Qué hacen los personajes cuando se levanta el telón?
- Escriba su diálogo y las instrucciones del escenario. Ejemplo a continuación.

ANDREA

[Entra, sosteniendo una pelota de fútbol] ¡No puedo encontrarla!

TRAVIS

Ya te lo dije: está en el auto. [Toma el balón de fútbol]

## Movease

**Esquinas saludables:** Identifique cuatro actividades para las cuatro esquinas de la sala. Las actividades pueden incluir saltos, círculos de brazos, o sentadillas. Gire a través de cada esquina después de hacer cada actividad durante 1-2 minutos.

- **Variaciones:** Reproduzca música, y cuando la música se detenga, gire entre estaciones.

**Fitness Uno:** Antes de comenzar el juego, elija un ejercicio para cada color. Ejemplo: rojo -saltos de tijera, verde- saltos de sentadillas, Amarillo - círculos de brazos. Completa el ejercicio apropiado para cada carta que se juega. Cuando la tarjeta diga SALVAJE, elija su ejercicio favorito para realizar.








- **Variaciones:** Si juegas con las barajas de cartas del juego Uno, use el número en las barajas para indicar cuántas repeticiones realizas de cada entrenamiento. También puede usar una baraja de cartas normal y asignar movimientos de entrenamiento a cada tipo de baraja.
- **Materiales necesarios:** cartas de Uno o barajas.

**Frecuencia de pulso:** Su frecuencia de pulso es el resultado de que el corazón bombea sangre a través de las arterias. Cuando su corazón se contrae (bombea), la sangre se mueve a través de los vasos sanguíneos en su cuerpo llamados arterias. Las arterias pulsan mientras la sangre corre a través de ellas. Esta pulsación se puede sentir en diferentes lugares de su cuerpo (muñeca, cuello, pecho). Durante el ejercicio, el músculo cardíaco bombea más fuerte para mover la sangre oxigenada a las células musculares. Normalmente en reposo, su músculo cardíaco funciona menos porque sus músculos no están realmente activos. Monitorear la frecuencia del pulso es una forma de evaluar la aptitud cardiovascular de uno. En general, cuanto más saludable sea su sistema cardiovascular (corazón, arterias), menor será su frecuencia cardíaca en reposo. Mientras esté sentado use los

dedos segundo y tercero de su mano derecha para encontrar el pulso radial de su muñeca izquierda.

- Una vez que encuentre su pulso radial, cuente cada pulsación durante un minuto. Registre su resultado.
- Repita el procedimiento # 1 cinco veces.
- Una vez que haya completado sus cinco minutos de recopilación de datos, organícelo formando un gráfico lineal.
- Responda a las siguientes preguntas después de organizar sus datos.
  - ¿Qué es un pulso?
  - ¿Qué puede determinar su pulso en reposo?
  - ¿Qué efecto tiene el ejercicio en su pulso?
  - ¿Qué puede determinar sobre su frecuencia cardíaca en reposo después de recopilar y registrar sus datos?
- Variaciones:** Repetir diariamente y graficar sus resultados. Tome el ritmo cardíaco después del movimiento y forme gráfica lineares.

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

 <b>ABRIL 2020</b> Calendario de Mente y Cuerpo de Secundaria						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes de Concientización del Autismo</li> <li>Mes de Concientización de Abstraído al Manejo</li> <li>Mes Nacional de la Salud de las Minorías</li> <li>Mes de Concientización del Estrés</li> <li>7 de abril: Día Mundial de la Salud</li> </ul>			<b>1</b> El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente. 	<b>2 Saltos de Estrella</b> Salta hacia arriba con los brazos y piernas separados como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	<b>3 Pose de la Grulla</b> ¡Es un reto! Pon las manos en el suelo. Inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos. 	<b>4 4 Paredes</b> Haz un ejercicio diferente de frente a cada pared de la habitación por 30 seg. -Deslizamientos laterales -grapevine a izq. y der. -golpes con piernas separadas -saltos verticales.
<b>5 Una merienda a la atención plena</b> Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.	<b>6 Equilibrio</b> De pie sobre el pie derecho, levanta la rodilla izq. a 90 grados. Toca los dedos del pie sin caer. Repite 10 veces y cambia de lado.	<b>7 Día Mundial de la Salud</b> ¿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.	<b>8 10 Pasos a fondo con salto</b> Haz un paso a fondo con la pierna derecha; aun estando abajo salta y cae en paso a fondo con la pierna izquierda...	<b>9 Tabata</b> Saltos agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series	<b>10 Antes de acostarse</b> En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración.	<b>11 Reto de Drible</b> Dribla un balón 100 veces con cada mano. ¿Puedes hacerlo bien 100 veces con cada mano mientras caminas?
<b>12 Pose del Pez</b> Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más. 	<b>13 Ejercicios con Cartas</b> Usa un juego de cartas. Toma una carta y haz los ejercicios dependiendo del palo. Los reyes valen 15. Pica – jumping jacks Trébol – Sentadillas. Corazón – escaladores Diamantes – Tú eliges.	<b>14 Brazos locos</b> Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás 10 golpes hacia el frente 10 Sube el Techo Repite 3 veces.	<b>15 Sentidos Conscientes</b> ¿Qué observas a tu alrededor? Busque: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que oyes 2 cosas que hueles Una cosa que comes	<b>16 Salta la cuerda con música</b> ¿Puedes saltar durante toda una canción?	<b>17 ¿Qué tan rápido eres?</b> Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correr.	<b>18 Medidores</b> Mantén las piernas extendidas, camina con las manos en el suelo hasta llegar a la gartera, luego camina con los pies hasta las manos.
<b>19 Pose de la Guirnalda</b> Practica tu equilibrio con esta pose. 	<b>20 Tabata</b> Saltos agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series	<b>21 Cortes Comerciales</b> ¿Puedes sostener una plancha durante todo el comercial?	<b>22 Una Nota por la noche</b> Escribe una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.	<b>23 Pose de la Silla</b> Sostén por 30 segundos. Relájate y repite. 	<b>24 Palabras Positivas</b> Habla a tu mismo como si estás hablando a una querida.	<b>25 Salta, salta</b> Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite pero de adelante a atrás. Repite ambos dos veces.
<b>26</b> Prende tu música favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	<b>27 Plancha con platos de cartón</b> Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.	<b>28 Saltos de Escalón</b> En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.	<b>29 Actitud de la gratitud</b> Escribe algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?	<b>30</b> 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 <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>	

Reproducido 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/about-us/resources/health/minds/teacher-toolbox/activities-calendar.aspx>

## DISEÑAR

**Diseñando soluciones:** Encuentre algunos artículos cortos de revistas, periódicos u otros textos de no ficción. Identifique un problema del mundo real en lo que lee y diseñe una solución para abordar el problema. Después de dibujar su diseño, busque elementos en la casa que pueda usar para construir un modelo de su solución. Luego responda a 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 miembro de la familia o un adulto de confianza y solicite comentarios.
- Revise su diseño y modelo para abordar los comentarios que escuchó.

**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 a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tarea está tratando de resolver? (Cerrar una puerta es una gran tarea para comenzar, ¡pero puedes 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?

**Arte musical:** Reúna papel y cualquier material de arte (crayones, marcadores, pinturas) y una fuente de música. Reproduzca cualquier canción y escuche la música. ¿Qué ve en su mente? ¿Qué escucha? ¿Qué siente? Use sus materiales de arte para expresar lo que está viendo / escuchando / sintiendo en papel. Repita 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 según lo que escuchó? Desarrolla títulos para tu obra de arte.

## Resolver

Vea las tareas a continuación y mucho más en [youcubed.org/tasks](https://youcubed.org/tasks).

**Colección de centavos:** considere una colección de centavos con las siguientes restricciones: cuando los centavos se colocan en grupos de 2, queda un centavo. Cuando se ponen en grupos de tres, cinco y seis, también queda un centavo. Pero cuando se colocan en grupos de siete, no quedan centavos. ¿Cuántos centavos podría haber?

**Nueve colores:** Tiene 27 cubos pequeños, 3 de cada uno de 9 colores. ¿Puede usar todos los cubos pequeños para hacer un cubo de 3 por 3 por 3 para que cada cara del cubo más grande contenga uno de cada color?

**Cucharada de helado:** en las tiendas con muchos sabores de helado hay muchas combinaciones de sabores diferentes, incluso con solo un cono de 2 cucharadas. Con 1 sabor de helado hay 1 tipo de helado de 2 cucharadas, pero con 2 sabores hay 3 combinaciones posibles (por ejemplo, vainilla / vainilla, chocolate / chocolate y vainilla / chocolate). ¿Cuántos tipos de conos de 2 cucharadas hay con 10 sabores? ¿Qué pasa con los sabores "n"?

**Leo el conejo:** Leo el conejo está subiendo un tramo de 10 escalones. Leo solo puede saltar 1 o 2 pasos cada vez que salta. Él nunca salta hacia abajo, solo hacia arriba. ¿De cuántas maneras diferentes puede Leo saltar el tramo de 10 pasos? Proporcione evidencia para justificar su pensamiento.

**Cuatro 4:** ¿Puedes encontrar cada número entre 1 y 20 usando solo cuatro 4 y alguna operación? Aquí hay un ejemplo  $\sqrt{4} + \sqrt{4} + 4/4 = 5$

**¿Cuál es el código secreto ?:** Use las pistas para encontrar el número de código:

- está entre 8,500 y 8,800.
- Cuando se multiplica por 8, el resultado es un número entero.
- El dígito en el lugar de las centenas es  $\frac{3}{4}$  el dígito en el lugar de las miles.
- La suma de todos los dígitos en el número es 26.
- El dígito en el lugar de las centenas es el 200% del dígito en el lugar de las décimas.
- No hay ceros en los lugares decimales.

¿Qué números de código se ajustan a estas pistas? Explique cómo uso todas estas pistas para encontrar estas posibilidades.

Escriba una pista más para que solo haya un número de código posible.