Desafío de aprendizaje continuo de Indiana

Desafío de aprendizaje continuo - Jardín de infantes 2

Desafío de aprendizaje continuo - Primer grado 6

Desafío de aprendizaje continuo - Segundo grado 10

Desafío de aprendizaje continuo - Tercer grado 13

Desafío de aprendizaje continuo - Cuarto grado 17

Desafío de aprendizaje continuo - Quinto grado 21

Desafío de aprendizaje continuo - Escuela media 25

Desafío de aprendizaje continuo - Escuela secundaria 29

Desafío de aprendizaje continuo - Jardín de infantes

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Crea una escalera de palabras con tiza. Dibuja una escalera y escribe palabras reconocibles a primera vista entre los peldaños. Da saltos en la escalera y lee las palabras en voz alta.	Crea una cuadrícula ABC con tiza o cinta de enmascarar en el piso de afuera. Pide a un familiar que te diga una letra o palabra. Tienes que saltar de un cuadrado al otro y caer en la letra correcta.	Usa objetos que encuentres en tu casa para contar colecciones. Puedes usar piedras pequeñas, monedas, frijoles, botones, tapas de botellas, canicas, etc. Cuenta las colecciones en grupos de 10.	Usa esténciles de figuras o dibuja figuras en una hoja y luego recórtalas. Nombra y rotula cada figura. Elige un objeto de un tema (por ejemplo: gatos) y usa las figuras para crear el objeto.	Haz una lámpara de lava. Agrega colorante alimentario en ½ taza con agua. Rompe una pastilla Alka Seltzer en dos partes y resérvalas para después. Llena ¾ partes de un vaso con aceite vegetal. Vierte el agua coloreada hasta que el líquido de la taza esté a aproximadamente dos pulgadas de la parte superior. Deja caer una parte de la pastilla Alka Seltzer en el vaso y observa qué ocurre.	¡Mira las pasas bailarinas! Las pasas frescas funcionan mejor. Comprueba que las pasas estén separadas. Llena un vaso con soda sin abrir u otra clase de soda como 7-UP. Deja caer las uvas pasa en el vaso. ¿Qué ocurrió? ¿Se hundieron o flotaron? Ahora, tienes que sentarte y observar. Tienes que ser paciente. ¿Qué ocurre unos minutos después?
Comunicación	Practica aprenderte el número de teléfono de un miembro de la familia. Dispone platos de papel numerados en orden en un teléfono y luego practica marcar	Escribe y dibuja un cuento breve sobre un tema que elijas. Lee tu cuento en voz alta a un miembro de tu familia. Practica usar las palabras "primero",	Elige tu juguete preferido. Escribe acerca de por qué es tu juguete preferido. ¿Tiene nombre tu juguete? ¿Qué es lo que más te gusta hacer con este	Haz un dibujo de tu película o programa de televisión preferido. Cuéntale a un miembro de tu familia (en persona o de forma virtual) por qué es tu	Mira un libro de cuentos ilustrado. Sin leer las palabras, habla sobre lo que sucede en las imágenes.	Describe el clima de hoy a un miembro de tu familia. ¿Es un día soleado o lluvioso? ¿Hace frío o calor? ¿Está nevando? ¿Está nublado o ventoso?

	el número de teléfono. Pide permiso para llamar de verdad, marcando el número de memoria.	"luego" y "por último" para trabajar en la secuencia del cuento.	juguete? ¿Es un juguete para jugar adentro o al aire libre?	programa preferido.		
Creatividad	Imagina cómo sería tener un superpoder. Por ejemplo, si pudieras ser invisible por un día, ¿qué harías? Haz un dibujo o escribe un cuento sobre ello.	Pide a un adulto algunas revistas, periódicos o anuncios viejos para recortar. Recorta imágenes y pégalas en una hoja para crear un collage. Piensa en un tema, por ejemplo, tus comidas preferidas para hacer tu collage.	Si pudieras darle un regalo a cada niño del mundo, ¿qué regalo les darías? Crea un dibujo o una representación con plastilina sobre lo que sería.	Imagina que eres un inventor. ¿Qué inventarías para facilitarle la vida a las personas? Haz un boceto de cómo se vería tu invento y escribe una descripción de su función.	Baila y canta para crear un video musical que acompañe una de tus canciones preferidas. ¿Qué ropa usarás? ¿Qué accesorios necesitarás? Realiza o graba tu video musical para que puedan verlo los demás.	Diseña un póster que hable sobre tu libro o película preferida. Imagina que este póster va a estar colgado en la biblioteca o en un cine. ¿Cómo harías para que tu póster persuada a las personas de leer ese libro o de ver esa película?
Pensamiento crítico	Piensa en un cuento que conozcas bien y vuélvelo a contar desde la perspectiva de otro personaje. Por ejemplo, en el cuento de Caperucita Roja, cuenta la historia desde la perspectiva del lobo.	En distintas hojas de papel, dibuja y escribe los nombres de cuatro figuras diferentes. Busca estas figuras en una revista vieja. Luego, corta y pega las figuras en las distintas hojas de papel.	Haz una lista de las personas de tu familia. Recorta los nombres y piensa maneras de crear distintos grupos. Por ejemplo, puedes agrupar los adultos y los niños en dos grupos distintos. Cuenta la cantidad de cada grupo.	Haz una búsqueda del tesoro para hallar figuras. Busca en los objetos de tu casa (o afuera con ayuda de un miembro de tu familia). Busca: ● Dos cosas redondas ● Algo que sea más alto que ti ● Dos esferas ● Un cubo	Con un trozo de papel de aluminio, crea un barco pequeño. Llena un bol grande (o el fregadero) con agua y coloca el barco encima del agua. Usa objetos de distinto peso (por ejemplo, monedas de 1 centavo, canicas o monedas de veinticinco centavos) para llenar el barco. Calcula cuántos objetos de cada uno necesitarás para hundir el barco.	Piensa en tu película preferida y en sus personajes importantes. Con estos personajes, crea una secuela de tu película preferida. Usa elementos de tu casa como accesorios que te ayudarán a contar la historia.
Colaboración	Busca a un compañero. Comienza dibujando algo aleatorio en una	Busca a un familiar para jugar a "Memoria de gigante" (Giant	Busca con un miembro de tu familia algunas adivinanzas para niños.	Juega a un juego de mesa o de cartas con un miembro de tu familia, pero,	Pide a un miembro de tu familia que te ayude a juntar palitos afuera.	Juega a un juego de seguir indicaciones con tu familia. Crea una línea

	hoja y pásasela a tu compañero. Tu compañero agrega algo al dibujo inicial. Y así se turnan para continuar dibujando sobre el dibujo anterior.	Memory). Busca varios platos de papel y marcadores y escribe letras, dibuja figuras o animales. Asegúrate de tener dos de cada uno para formar un par. Distribuye los platos dados vuelta en filas y columnas. Se turnan para buscar los pares iguales.	Después de intentar resolver algunas adivinanzas, trabajen juntos para escribir su propia lista de adivinanzas.	en lugar de jugar con las reglas habituales, inventa nuevas reglas. Luego, conversen sobre qué reglas les gustaron más.	Trabajen juntos para hacer distintas figuras 3D usando solo los palitos y un poco de cinta adhesiva, por ejemplo, un cubo o prisma.	de partida y llegada. Pide a un familiar que te tape los ojos y te dé instrucciones, por ejemplo: "da dos pasos a la derecha". Continúa escuchando las instrucciones para avanzar por la habitación hasta que llegues a la línea de llegada. Túrnense e intenten variar los movimientos (por ejemplo: dar saltos, saltar, caminar como oso, agacharse).
Bienestar social y emocional	Siéntate al aire libre para asimilar la naturaleza. ¿Qué animales o plantas esperas ver? ¿Y oír? Cierra los ojos y describe los sonidos y aromas que sientes.	Prueba el ejercicio SBS para ayudar a calmar el cuerpo y enfocar la mente. Pararse Respirar Sentarse	Conversa con un miembro de tu familia las respuestas a las siguientes preguntas: ● ¿Qué haces cuando cometes un error? ● Describe tres cosas positivas que podrías hacer después de cometer un error.	Respira profundamente varias veces. Mientras lo haces, concéntrate en tu corazón y visualiza la suavidad, la calidez y la compasión que irradian en el pecho. Repite estas frases: "Que sea feliz. Que esté bien. Que esté seguro. Que esté tranquilo y en paz". A continuación, visualiza a otra persona, como tu maestro o el conductor del autobús. Repite las frases, pero refiriéndote a la otra persona. Por ej.,"Que mi maestro sea feliz. Que mi	Tómate algunos minutos durante el día para "comprobar tus sentimientos". Físicamente me siento... Mentalmente me siento... Emocionalmen-te me siento... Es importante ayudar a los estudiantes a pensar en cómo pueden variar los sentimientos dependiendo de cómo se sientan física, cognitiva o emocionalmen-te.	Conversa con un miembro de tu familia acerca de las siguientes preguntas para debatir: ¿Cuál es una de las cosas que interrumpió mi aprendizaje hoy? ¿Qué pregunta tengo todavía después del aprendizaje de hoy? ¿Cuál es una de las cosas nuevas que aprendí y entendí hoy?

				maestro esté bien. Que mi maestro esté seguro. Que mi maestro esté tranquilo y en paz”.		
Salud y actividad física	Cuando comas un bocadillo hoy, presta atención al sabor, tacto, sonido, aroma y apariencia de lo que estás comiendo. ¿Qué notas?	El paso del oso: Con la cadera hacia arriba, da un paso adelante con la mano derecha y un paso adelante con el pie izquierdo. Da un paso adelante con la mano izquierda y luego con el pie derecho.	¿Qué observas a tu alrededor? Busca: ● Cinco cosas que ves ● Cuatro cosas que sientes ● Tres cosas que escuchas ● Dos cosas que hueles ● Una cosa que saboreas	Asegúrate de hablar contigo mismo como le hablarías a alguien que quieres.	¿Qué tan rápido puedes llegar? Elige una distancia y comprueba con qué rapidez puedes correr esa distancia.	Salta con los brazos y las piernas separadas como una estrella. Hazlo 10 veces, descansa y repite.

Desafío de aprendizaje continuo - Primer grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Escribe una serie de palabras que rimen en platos de papel y escóndelos por toda la habitación. Usa el hula-hop para marcar la familia de palabras en un lugar central. Cuando halles uno plato de papel, llévalo hasta el hula-hop con la familia de palabras que coincide. ¿Pudiste encontrar todos los platos?	Escribe palabras reconocibles a primera vista en tarjetas, filtros de café o platos de papel. Cuelga las palabras del techo. Pide a un familiar que te diga una palabra reconocible a primera vista. Tú tienes que buscar la palabra, saltar, tomarla y descolgarla. ¿Puedes juntar todas las palabras?	Escribe con tiza las características de un cuento formando un camino (título, personaje, narrador, escenario, hechos/grupo, idea principal, primero, a continuación, por último). Rebota una pelota por el camino y repasa el cuento mientras tratas de comprender.	Usa objetos que encuentres en tu casa para contar colecciones. Puedes usar piedras pequeñas, monedas, frijoles, botones, tapas de botellas, canicas, etc. Cuenta las colecciones en grupos de 10. Luego, cuenta cuántos grupos de 10 tienes. ¿Cuánto es eso?	Usa esténciles de figuras o dibuja figuras en una hoja y luego recórtalas. Nombra y rotula cada figura. Elige un objeto de un tema (por ejemplo: gatos) y usa las figuras para crear el objeto.	Usa una herramienta no convencional para medir habitaciones u objetos de tu casa. Por ejemplo, averigua cuántos zapatos mide el sillón de largo o cuántas tazas mide el ancho de la mesa de la cocina.
Comunicación	Practica aprenderte el número de teléfono de dos miembros de la familia. Dispone platos de papel numerados en orden en un teléfono y luego practica marcar el número de teléfono. Pide permiso para llamar de verdad, marcando el	Haz un dibujo de tu película o programa de televisión preferido. Cuéntale a un miembro de tu familia (en persona o de forma virtual) por qué es tu programa preferido. Explica por qué este miembro de tu familia debería verlo	Describe el clima de hoy a un miembro de tu familia. ¿Es un día nublado o lluvioso? ¿Hace calor o frío? ¿Necesitarás una chaqueta abrigada o liviana? Haz una predicción sobre el clima de mañana.	Escribe y dibuja un cuento breve sobre un tema que elijas. Lee tu cuento en voz alta a un miembro de tu familia. Practica usar las palabras "primero", "luego" y "por último" para trabajar en la secuencia del cuento.	Lee un libro con un familiar. Mientras lees, practica señalar con el dedo índice las palabras fuertes y que resuenan. Cuando termines, vuelve a contar el cuento usando las palabras quién, qué, cuándo y dónde.	Elige tu juguete preferido. Escribe acerca de por qué es tu juguete preferido y cuéntaselo a un miembro de tu familia. ¿Tiene nombre tu juguete? ¿Qué es lo que más te gusta hacer con este juguete? ¿Es para usar adentro o

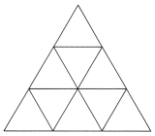
	número de memoria.	contigo.				afuera de la casa? ¿Es blando o duro?
Creatividad	Imagina cómo sería tener un superpoder. Por ejemplo, si pudieras ser invisible por un día, ¿qué harías? Haz un dibujo o escribe un cuento sobre ello.	Pide a un adulto algunas revistas, periódicos o anuncios viejos para recortar. Recorta imágenes y pégalas en una hoja para crear un collage. Piensa en un tema, por ejemplo, tus comidas preferidas para hacer tu collage.	Si pudieras darle un regalo a cada niño del mundo, ¿qué regalo les darías? Crea un dibujo o una representación con plastilina sobre lo que sería.	Imagina que eres un inventor. ¿Qué inventarías para facilitarle la vida a las personas? Haz un boceto de cómo se vería tu invento y escribe una descripción de su función.	Baila y canta para crear un video musical que acompañe una de tus canciones preferidas. ¿Qué ropa usarás? ¿Qué accesorios necesitarás? Realiza o graba tu video musical para que puedan verlo los demás.	Diseña un póster que hable sobre tu libro o película preferida. Imagina que este póster va a estar colgado en la biblioteca o en un cine. ¿Cómo harías para que tu póster persuada a las personas de leer ese libro o de ver esa película?
Pensamiento crítico	Piensa en un cuento que conozcas bien y reescríbelo desde la perspectiva de otro personaje. Por ejemplo, en el cuento de Caperucita Roja, reescribe el cuento desde la perspectiva del lobo.	Elige tu color preferido. Haz una lista de 20 cosas que son de este color.	Haz una lista de las personas de tu familia. Recorta los nombres y piensa maneras de crear distintos grupos. Por ejemplo, puedes agrupar los adultos y los niños en dos grupos distintos. Cuenta la cantidad de cada grupo.	Haz una búsqueda del tesoro para hallar figuras. Busca en los objetos de tu casa (o afuera con ayuda de un miembro de tu familia). Busca: ● Cinco cosas redondas. ● Dos cosas que son más altas que ti. ● Dos esferas ● Un cubo	Con un trozo de papel de aluminio, crea un barco pequeño. Llena un bol grande (o el fregadero) con agua y coloca el barco encima del agua. Usa objetos de distinto peso (por ejemplo, monedas de 1 centavo, canicas o monedas de veinticinco centavos) para llenar el barco. Predice cuántos objetos de cada uno necesitarás para hundir el barco. Anota tus observaciones. ¿Fueron correctas tus predicciones? ¿Por qué?	Piensa en tu película preferida y en sus personajes importantes. Con estos personajes, crea una secuela de tu película preferida. Escribe un guion, y luego usa elementos de tu casa como accesorios que te ayudarán a contar la historia.
Colaboración	Busca a un compañero. Comienza dibujando algo	Busca a un familiar para jugar a "Memoria de	Busca con un miembro de tu familia algunas adivinanzas	Juega a un juego de mesa o de cartas con un miembro de	Pide a un miembro de tu familia que te ayude a juntar	Crea una línea de partida y llegada. Pide a un familiar que

	aleatorio en una hoja y pásasela a tu compañero. Tu compañero agrega algo al dibujo inicial. Y así se turnan para continuar dibujando sobre el dibujo anterior.	gigante" (Giant Memory). Busca varios platos de papel y marcadores y escribe letras, dibuja figuras o animales. Asegúrate de tener dos de cada uno para formar un par. Distribuye los platos dados vuelta en filas y columnas. Se turnan para buscar los pares iguales.	para niños. Después de intentar resolver algunas adivinanzas, trabajen juntos para escribir su propia lista de adivinanzas.	tu familia, pero, en lugar de jugar con las reglas habituales, inventa nuevas reglas. Luego, conversen sobre qué reglas les gustaron más. ¿Cuáles reglas son más fáciles?	palitos afuera. Trabajen juntos para hacer distintas figuras 3D usando solo los palitos y un poco de cinta adhesiva, por ejemplo, un cubo o prisma.	te vende los ojos y te dé instrucciones específicas, por ejemplo: "da dos pasos a la derecha". Continúa escuchando las instrucciones para avanzar por la habitación hasta que llegues a la línea de llegada. Túrnense e intenten variar los movimientos (por ejemplo: dar saltos, saltar con los dos pies, caminar como oso, "pasar por encima" o "agacharse bajo").
Bienestar social y emocional	Siéntate al aire libre para asimilar la naturaleza. ¿Qué animales o plantas esperas ver? ¿Y oír? Cierra los ojos y describe los sonidos y aromas que sientes.	Promueve un minuto de plena conciencia por lo menos 2 o 3 veces a lo largo del día. Estas prácticas pueden ser una técnica de respiración simple o alguna otra técnica de plena conciencia. La clave está en que sea un recurso preventivo y no de reacción: la plena conciencia no tiene por objeto ser una herramienta de reacción o disciplina.	Prueba el ejercicio SBS para ayudar a calmar el cuerpo y enfocar la mente. Pararse Respirar Sentarse	Conversa con un miembro de tu familia las respuestas a las siguientes preguntas: ● ¿Qué haces cuando cometes un error? ● Describe tres cosas positivas que podrías hacer después de cometer un error.	Respira profundamente varias veces. Mientras lo haces, concéntrate en tu corazón y visualiza la suavidad, la calidez y la compasión que irradian en el pecho. Repite estas frases: "Que sea feliz. Que esté bien. Que esté seguro. Que esté tranquilo y en paz". A continuación, visualiza a otra persona, como tu maestro o el conductor del autobús. Repite las frases, pero refiriéndote a la otra persona.	Tómate algunos minutos durante el día para "comprobar tus sentimientos". Físicamente me siento... Mentalmente me siento... Emocionalmen-te me siento... Es importante ayudar a los estudiantes a pensar en cómo pueden variar los sentimientos dependiendo de cómo se sientan física, cognitiva o emocionalmen-te.

					Por ej.,"Que mi maestro sea feliz. Que mi maestro esté bien. Que mi maestro esté seguro. Que mi maestro esté tranquilo y en paz."	
Salud y actividad física	Escribe algo por lo que estás agradecido y explica por qué.	Juega a las ranas musicales. Este juego es como el juego de la silla, salvo que los jugadores saltan como ranas y se sientan en nenúfares (almohadas).	Cuando comas un bocadillo hoy, presta atención al sabor, tacto, sonido, aroma y apariencia de lo que estás comiendo. ¿Qué notas?	Completa tan rápido como puedas: 10 círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás 10 golpes hacia adelante 10 levantamientos de brazo Repite.	Postura de la grulla: ¡Te proponemos este desafío! Apoya las manos en el suelo, inclínate hacia adelante y lleva las rodillas hacia los codos manteniendo el equilibrio.	¿Qué observas a tu alrededor? Busca: ● Cinco cosas que ves ● Cuatro cosas que sientes ● Tres cosas que escuchas ● Dos cosas que hueles ● Una cosa que saboreas

Desafío de aprendizaje continuo - Segundo grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

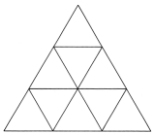
Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Busca un dado y tíralo tres veces; anota cada número para formar un número de tres dígitos (o inventa uno sin tirar el dado). Ahora practica contar de dos en dos (o de tres en tres, si es impar), de cinco en cinco y de diez en diez hasta llegar a tu número. Si lo necesitas, puedes escribir los números. ¡Repite!	Observa un utensilio de tu cocina: un batidor, cortador de pizza, etc. Haz un boceto del elemento. Rotula las partes que conozcas, y luego piensa en su función. Explica de qué manera la forma del elemento ayudar a cumplir su función.	 ¿Cuántos triángulos ves? Colorea y delinea cada triángulo.	Busca un lugar cómodo, una manta y almohada o un peluche, y un libro. ¡Acomódate y lee el libro que elegiste!	Un anagrama es una palabra que se forma reordenando las letras de otra palabra. (Por ejemplo: poste, pesto, optes, potes, topes). ¿Puedes formar por lo menos dos anagramas de cada una de las siguientes palabras? Osar, merienda, carne, pera, seco.	Escribe el número que representa el mes de tu nacimiento (enero es 1, febrero es 2, marzo es 3, etc.). Luego, sigue estos pasos: 1) Duplica el número 2) Suma seis 3) Multiplica el número resultante por 50. 4) Suma el día que naciste. 5) Resta 365 6) Suma 65 7) ¡Escribe el número nuevo!
Comunicación	Si te mudaras a otro país, pero solo pudieras llevar un bolso del tamaño del equipaje de mano, ¿qué llevarías?	Sostén un juguete pequeño sobre tu cabeza mientras mantienes los ojos cerrados. Pídele a alguien que se siente enfrente tuyo y que describa el juguete. Comprueba si puedes adivinar qué es.	Dibuja seis juegos de imágenes correspondien-tes en pequeños cuadrados de papel o tarjetas. Da vuelta a las imágenes y mézclalas bien. Empieza a darlas vuelta para buscar las coincidencias. Puedes jugar solo o con	Dibuja tu castillo ideal. Rotula y transmite para qué es cada habitación y por qué las incluiste en tu castillo.	Escribe indicaciones para ir de tu salón de clases a cualquier lugar del edificio escolar, como la cafetería, la biblioteca o el gimnasio. Proporciona la mayor cantidad de detalles posible.	Escribe sobre qué ocurriría si el sol nunca se pusiera.

			alguien.			
Creatividad	Crea una tarjeta de agradecimiento para tu cartero para agradecerle su trabajo.	Ilustra tus comidas. Haz un dibujo de una comida. Puedes dibujarla antes de comer o después haciéndolo de memoria. Intenta dibujar la comida desde un ángulo diferente al que estabas sentado.	Elige dos letras del abecedario, recorta una pila de estas letras de periódicos y revistas viejas o crea tus propias letras. Reúne las letras para crear una criatura. Cuando estés conforme con cómo se ve, pega las letras en el marco de la hoja.	¡Búsqueda del tesoro en el patio! Intenta buscar tres clases de hojas, algo amarillo, un ave, algo rojo, algo que huela rico, algo que esté creciendo y nombra algo que ves en el cielo.	Piensa en tu mejor rutina diaria, por ejemplo: vestirte, lavarte los dientes, desayunar y, así sucesivamente. Dibuja cada tarea de tu rutina en una hoja; pon un emoticono sonriente cada vez que completas tu tarea esta semana.	¡Esculturas con papel de aluminio! Envuelve un cuadrado de cartón con papel de aluminio. ¡Dibuja un diseño en el papel con marcadores (los marcadores Sharpie funcionan mejor)!
Pensamiento crítico	Busca dos boles o recipientes, coloca agua en uno de los recipientes y agrega hielo en ambos. Predice cuál de los dos se derretirá primera. ¿Por qué crees que se derritió primero? ¿Por qué el hielo del otro recipiente tardó más en derretirse?	Analiza si deberían prohibirse las botellas de agua de uso único. Elabora tres argumentos para tu opinión.	Pide a tu papá/mamá o a un hermano que dibuje y escriba entre cinco y diez palabras u objetos en una hoja. Estudia la hoja por un minuto y luego voltéala. Comprueba cuánto recuerdas. ¿Cuántas veces necesitaste para recordar todos?	Intenta enumerar cinco alimentos que reúnen estas categorías. ● Alimentos que comienzan con "b". ● Alimentos que crecen en árboles ● Alimentos que crecen debajo de la tierra ● Alimentos que son blancos ● Productos que generalmente se sirven en restaurantes de comida rápida.	En la época de los primeros colonos, las personas intercambiaban productos (cosas que necesitaban) y servicios. Más adelante, las personas comenzaron a pagar por estos productos y servicios. Explica por qué crees que cambió esta modalidad. ¿Prefieres intercambiar o gastar dinero? Fundamenta tu respuesta.	Utiliza los siguientes animales: oso negro, tigre, koala, elefantes, chimpancé, musaraña, guepardo, yak, canguro, murciélago, ballena azul y león. Clasifica los animales en las siguientes categorías: Fuertes, rápidos, grandes y pequeños. Investiga los animales si tienes dudas.
Colaboración	Reúne tus materiales para manualidades: todo lo que tengas. ¡Reúne a tu familia y comiencen a crear! Trabajen en equipo, uno hace el trabajo mientras el otro	Crea tus propias burbujas con tu familia o un amigo. Para ello, mezcla una taza con agua y seis cucharadas de detergente líquido. Mezcla y usa una	Sal a volar una cometa. Si tienes una cometa, llévala afuera en un día ventoso. También puedes comprar o fabricar una cometa propia. Ve con un	Juega un juego de mesa con otros. Comunica las reglas, instrucciones y expectativas (Adivina quién soy, Sorry, Candy Land, War) (con	Ayuda a tu familia con las tareas del jardín. Ofrécete a pasar el rastrillo, sacar malezas, echar abono o plantar flores.	Organiza un picnic familiar. Planifiquen la comida juntos y busca una manta. Si llueve, pueden hacerlo dentro de la casa.

	da indicaciones. Debes seguir las instrucciones de tu compañero. Intercambien los roles para finalizar el proyecto. ¡La clave está en escucharse uno al otro!	cuchara con agujeros para soplar las burbujas o crea tu propia varita de burbujas. ¡Sé creativo! ¿Quieres burbujas grandes? Agrega una cucharada de jarabe Karo (si tienes).	amigo para que te ayude a volarla en el aire. ¿Pueden cambiar de piloto sin estrellar la cometa?	tarjetas).		
Bienestar social y emocional	Siéntate al aire libre para asimilar la naturaleza. ¿Qué animales o plantas esperas ver? ¿Y oír? Cierra los ojos y describe los sonidos y aromas que sientes.	Promueve un minuto de plena conciencia por lo menos 2 o 3 veces a lo largo del día. Estas prácticas pueden ser una técnica de respiración simple o alguna otra técnica de plena conciencia. La clave está en que sea un recurso preventivo y no de reacción: la plena conciencia no tiene por objeto ser una herramienta de reacción o disciplina.	Prueba el ejercicio SBS para ayudar a calmar el cuerpo y enfocar la mente. Pararse Respirar Sentarse	Conversa con un miembro de tu familia las respuestas a las siguientes preguntas: ● ¿Qué haces cuando cometes un error? ● Describe tres cosas positivas que podrías hacer después de cometer un error.	Tómate algunos minutos durante el día para "comprobar tus sentimientos". Físicamente me siento... Mentalmente me siento... Emocionalmen-te me siento... Es importante ayudar a los estudiantes a pensar en cómo pueden variar los sentimientos dependiendo de cómo se sientan física, cognitiva o emocionalmen-te.	Conversa con un miembro de tu familia acerca de las siguientes preguntas para debatir: ¿Cuál es una de las cosas que interrumpió mi aprendizaje hoy? ¿Qué pregunta todavía tengo después del aprendizaje de hoy? ¿Cuál es una de las cosas nuevas que aprendí y entendí hoy?
Salud y actividad física	Bocadillo consciente: Cuando comas un bocadillo hoy, presta atención al sabor, tacto, sonido, aroma y apariencia de lo que estás comiendo. ¿Qué notas?	Levántate y ponte en movimiento: No bien te levantes de la cama, mueve tu cuerpo de alguna manera que te guste por 10 segundos. ¿Estás despierto ahora? ¡Bien! Ahora da 10 saltos de alegría.	Sentidos de plena consciencia: ¿Qué observas a tu alrededor? Busca: ● Cinco cosas que ves ● Cuatro cosas que sientes ● Tres cosas que escuchas ● Dos cosas que hueles ● Una cosa que saborees	Elige una distancia y desafía a un miembro de tu familia a jugar carrera de marcha rápida. ¡Sin correr!	Limbo: Toma un palo de escoba y pídele a dos miembros de tu familia que lo sostengan. Tomen turnos para pasar por debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baja el palo después de cada intento exitoso. ¿Qué tan bajo llegas?	Reúne objetos redondos de distintos tamaños. Comenzando por el más grande, intenta caminar por la casa sosteniendo el objeto entre las rodillas.

Desafío de aprendizaje continuo - Tercer grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Busca un dado y tíralo tres veces; anota cada número para formar un número de cuatro dígitos (o inventa uno sin tirar el dado). Ahora practica contar de dos en dos (o de tres en tres, si es impar), de cinco en cinco y de diez en diez hasta llegar a tu número. Si lo necesitas, puedes escribir los números. ¡Repite!	Observa un utensilio de tu cocina: un batidor, cortador de pizza, etc. Haz un boceto del elemento. Rotula las partes que conozcas, y luego piensa en su función. Explica las máquinas simples que componen este elemento.	 ¿Cuántos triángulos ves? Colorea y delinea cada triángulo. Pregunta a un miembro de tu familia o amigo cuántos contaron. ¿Estás de acuerdo?	Busca un lugar cómodo, una manta y almohada o un peluche, y un libro. ¡Acomódate y lee el libro que elegiste!	Un anagrama es una palabra que se forma reordenando las letras de otra palabra. (Por ejemplo: poste, pesto, optes, potes, topes). ¿Puedes formar por lo menos dos anagramas de cada una de las siguientes palabras? Osar, merienda, carne, pera, seco. ¿Qué palabras compuestas puedes crear?	Escribe el número que representa el mes de tu nacimiento (enero es 1, febrero es 2, marzo es 3, etc.). Luego, sigue estos pasos: 1) Duplica el número 2) Suma 6 3) Multiplica el número resultante por 50. 4) Suma el día que naciste. 5) Resta 365 6) Suma 65 7) ¡Escribe el número nuevo!
Comunicación	Si te mudaras a otro país, pero solo pudieras llevar un bolso del tamaño del equipaje de mano, ¿qué llevarías?	Sostén un juguete pequeño sobre tu cabeza mientras mantienes los ojos cerrados. Pídele a alguien que se siente enfrente tuyo y que describa el juguete. Comprueba si puedes adivinar qué es.	Dibuja seis juegos de imágenes correspondien-tes en pequeños cuadrados de papel o tarjetas. Da vuelta a las imágenes y mézclalas bien. Empieza a darlas vuelta para buscar las coincidencias. Puedes jugar solo o con	Dibuja tu castillo ideal. Rotula y transmite para qué es cada habitación y por qué las incluiste en tu castillo.	Escribe indicaciones para ir de tu salón de clases a cualquier lugar del edificio escolar, como la cafetería, la biblioteca o el gimnasio. Proporciona la mayor cantidad de detalles posible.	Escribe sobre qué ocurriría si el sol nunca se pusiera.

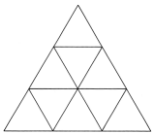
			alguien.			
Creatividad	Crea una tarjeta de agradecimiento para tu cartero para agradecerle su trabajo.	Ilustra tus comidas. Haz un dibujo de una comida. Puedes dibujarla antes de comer o después haciéndolo de memoria. Intenta dibujar la comida desde un ángulo diferente al que estabas sentado.	Elige dos letras del abecedario, recorta una pila de estas letras de periódicos y revistas viejas o crea tus propias letras. Reúne las letras para crear una criatura. Cuando estés conforme con cómo se ve, pega las letras en el marco de la hoja.	¡Búsqueda del tesoro en el patio! Intenta buscar tres clases de hojas, algo amarillo, un ave, algo rojo, algo que huela rico, algo que esté creciendo y nombra algo que ves en el cielo.	¡Crea un dibujo con un objeto oculto! Haz un dibujo con varios elementos distintos en él. En tu dibujo, esconde algunos elementos y luego mira si tu familia puede encontrarlos.	¡Crea una flauta de pan! Corta ocho popotes de manera que cada uno sea más corto que el anterior. Ordénalos por tamaño desde el más largo hasta el más corto, todos alineados, y sujétalos con cinta. Sostén la flauta delante de ti, y sopla cada popote. ¿Las distintas longitudes producen sonidos distintos?
Pensamiento crítico	Enumera cinco características diferentes que tendría que tener un robot para cortar el pasto exitosamente.	Analiza si deberían prohibirse las botellas de agua de uso único. Elabora tres argumentos para tu opinión.	Pide a tu papá/mamá o a un hermano que dibuje y escriba entre cinco y diez palabras u objetos en una hoja. Estudia la hoja por un minuto y luego voltéala. Comprueba cuánto recuerdas. ¿Cuántas veces necesitaste para recordar todos?	Intenta enumerar cinco alimentos que reúnen estas categorías. ● Alimentos que comienzan con "b". ● Alimentos que crecen en árboles ● Alimentos que crecen debajo de la tierra ● Alimentos que son blancos ● Productos que generalmente se sirven en restaurantes de comida rápida.	Un anagrama es una palabra que se forma reordenando las letras de otra palabra. (Por ejemplo: poste, pesto, optes, potes, topes). ¿Puedes formar por lo menos dos anagramas de cada una de las siguientes palabras? Osar, merienda, carne, pera, seco.	Isaac Newton enunció tres leyes del movimiento. La tercera ley: a cada acción siempre se opone una reacción igual, pero de sentido contrario. Se refiere a causa y efecto. Camina por tu casa o vecindario. ¿Puedes hallar y anotar cinco ejemplos de causa y efecto? Ejemplo: Tus padres te piden que limpies tu habitación, pero no lo haces. (causa) Tendrás un problema. (efecto)
Colaboración	Reúne tus materiales para manualidades: todo lo que	Crea tus propias burbujas con tu familia o un	Sal a volar una cometa. Si tienes una cometa, llévala	Juega un juego de mesa con otros. Comunica las	Ayuda a tu familia con las tareas del jardín. Ofrécete	Organiza un picnic familiar. Planifiquen la comida juntos y

	tengas. ¡Reúne a tu familia y comiencen a crear! Trabajen en equipo, uno hace el trabajo mientras el otro da indicaciones. Debes seguir las instrucciones de tu compañero. Intercambien los roles para finalizar el proyecto. ¡La clave está en escucharse uno al otro!	amigo. Para ello, mezcla una taza con agua y seis cucharadas de detergente líquido. Mezcla y usa una cuchara con agujeros para soplar las burbujas o crea tu propia varita de burbujas. ¡Sé creativo! ¿Quieres burbujas grandes? Agrega una cucharada de jarabe Karo (si tienes).	afuera en un día ventoso. También puedes comprar o fabricar una cometa propia. Ve con un amigo para que te ayude a volarla en el aire. ¿Pueden cambiar de piloto sin estrellar la cometa?	reglas, instrucciones y expectativas (Adivina quién soy, Sorry, Candy Land, War) (con tarjetas).	a pasar el rastrillo, sacar malezas, echar abono o plantar flores.	busca una manta. Si llueve, pueden hacerlo dentro de la casa.
Bienestar social y emocional	Siéntate en una silla con la espalda recta o con las piernas cruzadas en el piso. Concéntrate en tu respiración, como las sensaciones del aire que ingresa por las fosas nasales y sale por la boca, o el vientre que se infla y desinfla al inhalar y exhalar. Cuando hayas limitado tu concentración de esta manera, comienza a ampliar tu enfoque, toma conciencia de los sonidos, las sensaciones y tus ideas o pensamientos. Abraza y considera cada pensamiento o sensación sin juzgarlo como bueno o malo. Si tu mente comienza a	Promueve un minuto de plena conciencia por lo menos 2 o 3 veces a lo largo del día. Estas prácticas pueden ser una técnica de respiración simple o alguna otra técnica de plena conciencia. La clave está en que sea un recurso preventivo y no de reacción: la plena conciencia no tiene por objeto ser una herramienta de reacción o disciplina.	Prueba el ejercicio SBS para ayudar a calmar el cuerpo y enfocar la mente. Pararse Respirar Sentarse	Conversa con un miembro de tu familia las respuestas a las siguientes preguntas: ● ¿Qué haces cuando cometes un error? ● Describe tres cosas positivas que podrías hacer después de cometer un error.	¿Qué significa esta cita para ti? "Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto". —Henry Ford	Respira profundamente varias veces. Mientras lo haces, concéntrate en tu corazón y visualiza la suavidad, la calidez y la compasión que irradian en el pecho. Repite estas frases: "Que sea feliz. Que esté bien. Que esté seguro. Que esté tranquilo y en paz". A continuación, visualiza a otra persona, como tu maestro o el conductor del autobús. Repite las frases, pero refiriéndote a la otra persona. Por ej., “Que mi maestro sea feliz. Que mi maestro esté bien. Que mi maestro esté seguro. Que mi maestro esté tranquilo y en

	acelerarse, lleva de vuelta la atención a tu respiración.					paz”.
Salud y actividad física	Limbo: Toma un palo de escoba y pídele a dos miembros de tu familia que lo sostengan. Tomen turnos para pasar por debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baja el palo después de cada intento exitoso. ¿Qué tan bajo llegas?	Reúne objetos redondos de distintos tamaños. Comenzando por el más grande, intenta caminar por la casa sosteniendo el objeto entre las rodillas.	Ochos locos: Completa: Ocho abrir y cerrar piernas Ocho saltos Ocho saltos de rana Ocho saltos verticales (tan alto como puedas) Repite tres veces.	Practica pases al pecho contra una pared de ladrillos. Recuerda moverte hacia tu objetivo.	Dibuja distintas clases de líneas en el piso con tiza. Camina por ellas con un pie delante del otro sin perder el equilibrio.	Cuando comas un bocadillo hoy, presta atención al sabor, tacto, sonido, aroma y apariencia de lo que estás comiendo. ¿Qué notas?

Desafío de aprendizaje continuo - Cuarto grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Busca un dado y tíralo tres veces; anota cada número para formar un número de cinco o seis dígitos (o inventa uno sin tirar el dado). Ahora practica contar de dos en dos (o de tres en tres, si es impar), de cinco en cinco y de diez en diez hasta llegar a tu número. Si lo necesitas, puedes escribir los números. ¡Repite!	Observa un utensilio de tu cocina: un batidor, cortador de pizza, etc. Haz un boceto del elemento. Rotula las partes que conozcas, y luego piensa en su función. Explica las máquinas simples que componen este elemento y las fuerzas que usa.	 ¿Cuántos triángulos ves? Colorea y delinea cada triángulo. Pregunta a un miembro de tu familia o amigo cuántos contaron. ¿Estás de acuerdo?	Busca un lugar cómodo, una manta y almohada o un peluche, y un libro. ¡Acomódate y lee el libro que elegiste!	Un anagrama es una palabra que se forma reordenando las letras de otra palabra. (Por ejemplo: poste, pesto, optes, potes, topes). ¿Puedes formar por lo menos dos anagramas de cada una de las siguientes palabras? Osar, merienda, carne, pera, seco. ¿Qué palabras compuestas puedes crear?	Escribe el número que representa el mes de tu nacimiento (enero es 1, febrero es 2, marzo es 3, etc.). Luego, sigue estos pasos: 1) Duplica el número 2) Suma 6 3) Multiplica el número resultante por 50. 4) Suma el día que naciste. 5) Resta 365 6) Suma 65 7) ¡Escribe el número nuevo!
Comunicación	Escribe una carta amistosa a tu cartero para agradecerle su trabajo y preguntarle sobre su tarea.	Sostén un juguete pequeño arriba de tu cabeza mientras mantienes los ojos cerrados. Pídele a alguien que se siente enfrente tuyo y que describa el juguete. Comprueba si puede adivinar qué es.	Dibuja seis juegos de imágenes correspondien-tes en pequeños cuadrados de papel o tarjetas. Da vuelta las imágenes y mézclalas bien. Empieza a darlas vuelta para buscar las coincidencias. Puedes jugar solo o con	Dibuja tu castillo ideal. Rotula y comunica para qué es cada habitación y por qué las incluiste en tu castillo.	Escribe indicaciones para ir de tu salón de clases a los siguientes lugares del edificio escolar: la cafetería, la biblioteca o el gimnasio. Proporciona la mayor cantidad de detalles posible.	Escribe sobre qué ocurriría si el sol nunca se pusiera.

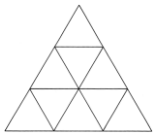
			alguien.			
Creatividad	¡Crea un dibujo con un objeto oculto! Haz un dibujo con varios elementos distintos en él. En tu dibujo, esconde algunos elementos y luego ve si tu familia puede encontrarlos.	Ilustra tus comidas. Haz un dibujo de una comida. Puedes dibujarla antes de comer o después haciéndolo de memoria. Intenta dibujar la comida desde un ángulo diferente al que estabas sentado.	Elige dos letras del abecedario, recorta una pila de estas letras de periódicos y revistas viejas o crea tus propias letras. Reúne las letras para hacer una criatura. Cuando estés conforme con cómo se ve, pega las letras en el marco de la hoja.	¡Crea un experimento de ciencia con una flauta de pan! Corta ocho popotes de manera que cada uno sea más corto que el anterior. Ordénalos por tamaño desde el más largo hasta el más corto, todos alineados, y sujétalos con cinta. Sostén la flauta delante de ti, y sopla cada popote. ¿Las distintas longitudes producen sonidos distintos?	¡Dibuja el retrato de tu mascota, pero con un giro! Usa únicamente colores cálidos o fríos para colorear tu mascota. Si no tienes una mascota, ¡dibuja una mascota imaginaria! Pero asegúrate de usar solo colores cálidos o fríos.	¡Crea una lluvia colorida en un vaso! Pon un par de gotas de colorante alimentario de dos o tres colores distintos en aceite vegetal. Mezcla enérgicamente. Vierte la mezcla de aceite en un vaso con agua. El aceite subirá hasta arriba y el colorante alimentario caerá como una lluvia colorida.
Pensamiento crítico	Enumera cinco características diferentes que tendría que tener un robot para colocar exitosamente el techo en una casa.	Analiza si deberían prohibirse las botellas de agua de uso único. Elabora tres argumentos para tu opinión.	Pide a tu papá/mamá o a un hermano que dibuje y escriba entre cinco y diez palabras u objetos en una hoja. Estudia la hoja por un minuto y luego voltéala. Comprueba cuánto recuerdas. ¿Cuántas veces necesitaste para recordar todos?	Intenta enumerar cinco alimentos que reúnen estas categorías. ● Alimentos que comienzan con "b". ● Alimentos que crecen en árboles ● Alimentos que crecen debajo de la tierra ● Alimentos que son blancos ● Productos que generalmente se sirven en restaurantes de comida rápida.	Un anagrama es una palabra que se forma reordenando las letras de otra palabra. (Por ejemplo: poste, pesto, optes, potes, topes). ¿Puedes formar por lo menos dos anagramas de cada una de las siguientes palabras? Osar, merienda, carne, pera, seco.	Isaac Newton enunció tres leyes del movimiento. La tercera ley: a cada acción siempre se opone una reacción igual, pero de sentido contrario. Se refiere a causa y efecto. Camina por tu casa o vecindario. ¿Puedes hallar y anotar cinco ejemplos de causa y efecto? Ejemplo: Tus padres te piden que limpies tu habitación, pero no lo haces. (causa) Tendrás un problema. (efecto)
Colaboración	Reúne tus	Crea tus	Sal a volar una	Juega un juego	Ayuda a tu	Organiza un

	materiales para manualidades: todo lo que tengas. ¡Reúne a tu familia y comiencen a crear! Trabajen en equipo, uno hace el trabajo mientras el otro da indicaciones. Debes seguir las instrucciones de tu compañero. Intercambien los roles para finalizar el proyecto. ¡La clave está en escucharse el uno al otro!	propias burbujas con tu familia o un amigo. Para ello, mezcla una taza con agua y seis cucharadas de detergente líquido. Mezcla y usa una cuchara con agujeros para soplar las burbujas o crea tu propia varita de burbujas. ¡Sé creativo! ¿Quieres burbujas grandes? Agrega una cucharada de jarabe Karo (si tienes).	cometa. Si tienes una cometa, llévala afuera en un día ventoso. También puedes comprar o fabricar una cometa propia. Ve con un amigo para que te ayude a volarla en el aire. ¿Pueden cambiar de piloto sin estrellar la cometa?	de mesa con otros. Comunica las reglas, instrucciones y expectativas.	familia con las tareas del jardín. Ofrécete a pasar el rastrillo, sacar malezas, echar abono o plantar flores. Llama a un vecino mayor y pregúntale si puedes (o con tu hermano) hacer las tareas del jardín para ayudarlo.	picnic familiar. Planifiquen la comida juntos y busca una manta. Si llueve, pueden hacerlo dentro de la casa.
Bienestar social y emocional	Siéntate en una silla con la espalda recta o con las piernas cruzadas en el piso. Concéntrate en un aspecto de tu respiración, como las sensaciones del aire que ingresa por las fosas nasales y sale por la boca, o el vientre que se infla y desinfla al inhalar y exhalar. Cuando hayas limitado tu concentración de esta manera, comienza a ampliar tu enfoque, toma conciencia de los sonidos, las sensaciones y tus ideas o pensamientos. Abraza y considera cada pensamiento o sensación sin	Promueve un minuto de plena conciencia por lo menos 2 o 3 veces a lo largo del día. Estas prácticas pueden ser una técnica de respiración simple o alguna otra técnica de plena conciencia. La clave está en que sea un recurso preventivo y no de reacción: la plena conciencia no tiene por objeto ser una herramienta de reacción o disciplina.	Conversa con un miembro de tu familia acerca de las siguientes preguntas para debatir: ¿Cuál es una de las cosas que interrumpió mi aprendizaje hoy? ¿Qué pregunta tengo todavía después del aprendizaje de hoy? ¿Cuál es una de las cosas nuevas que aprendí y entendí hoy?	Muchos sueñan con ser exitosos, pero sus acciones a veces pueden postergarlos. Piensa en un momento de tu vida en el que tus emociones hayan sacado lo mejor de ti. ¿Qué aprendiste de la experiencia? ¿Cuáles son algunas maneras en que puedes asegurarte de que tus acciones te ayudarán a lograr tus objetivos en la vida?	Conversa con un miembro de tu familia las respuestas a las siguientes preguntas: ● ¿Qué haces cuando cometes un error? ● Describe tres cosas positivas que podrías hacer después de cometer un error.	¿Qué significa esta cita para ti? "Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto". —Henry Ford

	juzgarlo como bueno o malo. Si tu mente comienza a acelerarse, lleva de vuelta la atención a tu respiración.					
Salud y actividad física	Dibuja distintas clases de líneas en el piso con tiza. Camina por ellas con un pie delante del otro sin perder el equilibrio.	Reptar como soldados: Acuéstate boca abajo apoyándote con los antebrazos. Repta por la habitación arrastrando tu cuerpo como si te desplazaras debajo de un alambre de púas.	Simula que: Te sientas en una silla por 10 segundos. Tiras una pelota de básquet 10 veces. Andas a caballo. Eres una rana. Levantas un auto.	Limbo: Toma un palo de escoba y pídele a dos miembros de tu familia que lo sostengan. Tomen turnos para pasar por debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baja el palo después de cada intento exitoso. ¿Qué tan bajo llegas?	Elige una distancia y desafía a un miembro de tu familia a jugar carrera de marcha rápida. ¡Sin correr!	Reúne objetos redondos de distintos tamaños. Comenzando por el más grande, intenta caminar por la casa sosteniendo el objeto entre las rodillas.

Desafío de aprendizaje continuo - Quinto grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Busca un dado y tíralo tres veces; anota cada número para formar un número de cinco o seis dígitos (o inventa uno sin tirar el dado). Ahora practica contar de dos en dos (o de tres en tres, si es impar), de cinco en cinco y de diez en diez hasta llegar a tu número. Si lo necesitas, puedes escribir los números. ¡Repite!	Observa un utensilio de tu cocina: un batidor, cortador de pizza, etc. Haz un boceto del elemento. Rotula las partes que conozcas, y luego piensa en su función. Explica las máquinas simples que componen este elemento y las fuerzas que usa.	Busca un lugar cómodo, una manta y almohada o un peluche, y un libro. ¡Acomódate y lee el libro que elegiste!	Un anagrama es una palabra que se forma reordenando las letras de otra palabra. (Por ejemplo: poste, pesto, optes, potes, topes). ¿Puedes formar por lo menos dos anagramas de cada una de las siguientes palabras? Osar, merienda, carne, pera, seco. ¿Qué palabras compuestas puedes crear?	Escribe el número que representa el mes de tu nacimiento (enero es 1, febrero es 2, marzo es 3, etc.). Luego, sigue estos pasos: 1) Duplica el número 2) Suma 6 3) Multiplica el número resultante por 50. 4) Suma el día que naciste. 5) Resta 365 6) Suma 65 7) ¡Escribe el número nuevo!	 ¿Cuántos triángulos ves? Colorea y delinea cada triángulo. Pregunta a un miembro de tu familia o amigo cuántos contaron. ¿Estás de acuerdo?
Comunicación	Escribe una carta amistosa a tu cartero para agradecerle su trabajo y preguntarle sobre su tarea.	Sostén un juguete pequeño sobre tu cabeza mientras mantienes los ojos cerrados. Pídele a alguien que se siente enfrente tuyo y que describa el juguete. Comprueba si puedes adivinar qué es.	Dibuja seis juegos de imágenes correspondien-tes en pequeños cuadrados de papel o tarjetas. Da vuelta a las imágenes y mézclalas bien. Empieza a darlas vuelta para buscar las coincidencias. Puedes jugar solo o con	Dibuja tu castillo ideal. Rotula y comunica para qué es cada habitación y por qué las incluiste en tu castillo.	Escribe indicaciones para ir de tu salón de clases a los siguientes lugares del edificio escolar: la cafetería, la biblioteca o el gimnasio. Proporciona la mayor cantidad de detalles posible.	Escribe sobre qué ocurriría si el sol nunca se pusiera.

			alguien.			
Creatividad	¡Practica el origami! Visita https://www.thesprucecrafts.com/top-origami-for-beginners-2540688 y elige uno de los proyectos de origami para crear. ¡Asegúrate de usar un papel cuadrado!	Ilustra tus comidas. Haz un dibujo de una comida. Puedes dibujarla antes de comer o después haciéndolo de memoria. Intenta dibujar la comida desde un ángulo diferente al que estabas sentado.	Elige dos letras del abecedario, recorta una pila de estas letras de periódicos y revistas viejas o crea tus propias letras. Reúne las letras para crear una criatura. Cuando estés conforme con cómo se ve, pega las letras en el marco de la hoja.	¡Crea tu propia letra de canción! Piensa en tu canción preferida, cómo te inspiró y cómo te hizo sentir. Escribe tu propia letra motivadora.	¡Dibuja el retrato de tu mascota, pero con un giro! Usa únicamente colores cálidos o fríos para colorear tu mascota. Si no tienes una mascota, ¡dibuja una mascota imaginaria! Pero, asegúrate de usar solo colores cálidos o fríos.	¡Crea una lluvia colorida en un vaso! Pon un par de gotas de colorante alimentario de dos o tres colores distintos en aceite vegetal. Mezcla enérgicamente. Vierte la mezcla de aceite en un vaso con agua. El aceite subirá hasta arriba y el colorante alimentario caerá como una lluvia colorida.
Pensamiento crítico	Enumera cinco características diferentes que tendría que tener un robot para conducir un automóvil exitosamente.	Analiza si deberían prohibirse las botellas de agua de uso único. Elabora tres argumentos para tu opinión.	Pide a tu papá/mamá o a un hermano que dibuje y escriba entre cinco y diez palabras u objetos en una hoja. Estudia la hoja por un minuto y luego voltéala. Comprueba cuánto recuerdas. ¿Cuántas veces necesitaste para recordar todos?	Intenta enumerar cinco alimentos que reúnen estas categorías. ● Alimentos que comienzan con "b". ● Alimentos que crecen en árboles ● Alimentos que crecen debajo de la tierra ● Alimentos que son blancos ● Productos que generalmente se sirven en restaurantes de comida rápida.	Un anagrama es una palabra que se forma reordenando las letras de otra palabra. (Por ejemplo: poste, pesto, optes, potes, topes). ¿Puedes formar por lo menos dos anagramas de cada una de las siguientes palabras? Osar, merienda, carne, pera, seco.	Conversa con un miembro de tu familia acerca de las siguientes preguntas para debatir: ¿Cuál es una de las cosas que interrumpió mi aprendizaje hoy? ¿Qué pregunta todavía tengo después del aprendizaje de hoy? ¿Cuál es una de las cosas nuevas que aprendí y entendí hoy?
Colaboración	Reúne tus materiales para manualidades: todo lo que tengas. ¡Reúne a tu familia y comiencen a crear! Trabajen en equipo, uno hace el trabajo	Crea tus propias burbujas con tu familia o un amigo. Para ello, mezcla una taza con agua y seis cucharadas de detergente líquido. Mezcla	Juega un juego de mesa con otros. Comunica las reglas, instrucciones y expectativas.	Ayuda a tu familia con las tareas del jardín. Ofrécete a pasar el rastrillo, sacar malezas, echar abono o plantar flores. Llama a un vecino	Organiza un picnic familiar. Planifiquen la comida juntos y busca una manta. Si llueve, pueden hacerlo dentro de la casa.	Sal a volar una cometa. Si tienes una cometa, llévala afuera en un día ventoso. También puedes comprar o fabricar una cometa propia.

	mientras el otro da indicaciones. Debes seguir las instrucciones de tu compañero. Intercambien los roles para finalizar el proyecto. ¡La clave está en escucharse el uno al otro!	y usa una cuchara con agujeros para soplar las burbujas o crea tu propia varita de burbujas. ¡Sé creativo! ¿Quieres burbujas grandes? Agrega una cucharada de jarabe Karo (si tienes).		mayor y pregúntale si puedes (o con tu hermano) hacer las tareas del jardín para ayudarlo.		Ve con un amigo para que te ayude a volarla en el aire. ¿Pueden cambiar de piloto sin estrellar la cometa?
Bienestar social y emocional	Siéntate en una silla con la espalda recta o con las piernas cruzadas en el piso. Concéntrate en un aspecto de tu respiración, como las sensaciones del aire que ingresa por las fosas nasales y sale por la boca, o el vientre que se infla y desinfla al inhalar y exhalar. Cuando hayas limitado tu concentración de esta manera, comienza a ampliar tu enfoque, toma conciencia de los sonidos, las sensaciones y tus ideas o pensamientos. Abraza y considera cada pensamiento o sensación sin juzgarlo como bueno o malo. Si tu mente comienza a acelerarse, lleva de vuelta la atención a tu respiración.	Promueve un minuto de plena conciencia por lo menos 2 o 3 veces a lo largo del día. Estas prácticas pueden ser una técnica de respiración simple o alguna otra técnica de plena conciencia. La clave está en que sea un recurso preventivo y no de reacción: la plena conciencia no tiene por objeto ser una herramienta de reacción o disciplina.	Muchos sueñan con tener éxito, pero sus acciones a veces pueden frenarlos. Piensa en un momento de tu vida en el que tus emociones se hayan apoderado de ti. ¿Qué aprendiste de la experiencia? ¿Cuáles son algunas maneras en que puedes asegurarte de que tus acciones te ayudarán a lograr tus objetivos en la vida?	Conversa con un miembro de tu familia las respuestas a las siguientes preguntas: ● ¿Qué haces cuando cometes un error? ● Describe tres cosas positivas que podrías hacer después de cometer un error.	¿Qué significa esta cita para ti? "Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto". —Henry Ford	Respira profundamente varias veces. Mientras lo haces, concéntrate en tu corazón y visualiza la suavidad, la calidez y la compasión que irradian en el pecho. Repite estas frases: "Que sea feliz. Que esté bien. Que esté seguro. Que esté tranquilo y en paz". A continuación, visualiza a otra persona, como tu maestro o el conductor del autobús. Repite las frases, pero refiriéndote a la otra persona. Por ej., “Que mi maestro sea feliz. Que mi maestro esté bien. Que mi maestro esté seguro. Que mi maestro esté tranquilo y en paz”.

Salud y actividad física	Pon tu canción preferida o enciende la radio. ¡Baila como más te guste durante toda la canción! ¡Invita a un familiar a que lo intente contigo!	Reúne objetos redondos de distintos tamaños. Comenzando por el más grande, intenta caminar por la casa sosteniendo el objeto entre las rodillas.	Por 60 segundos, despeja tu mente y solo concéntrate en tu respiración. Si tu mente comienza a distraerse, lleva de vuelta la atención a tu respiración.	Haz un acto de amabilidad para alguien y anímalo a que devuelva el favor.	Haz un ejercicio diferente por 30 segundos mirando cada pared de una habitación. ● Desplazamiento lateral ● Paso lateral hacia la izquierda y después a la derecha (*grapevine*) ● Golpes con las piernas separadas ● Saltos verticales	Haz una caminata con tu familia mientras juegan al Veo-veo.

Desafío de aprendizaje continuo - Escuela media

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Usa dígitos de cero a nueve, como máximo una vez cada uno, para completar los espacios en blanco para hacer el mínimo común múltiplo más pequeño posible. A = □□□ B = □□ C = □□	¡Serie de cursos intensivos! Mira *Parte 3 del sistema inmunitario.* https://www.youtube.com/watch?v=rd2cf5hValM Explica la diferencia entre las células B y las células T.	La NASA te ha pedido que determines cómo hacer para que la fruta fresca dure más tiempo para los astronautas en el espacio. Completa esta actividad http://kidsciencechallenge.com/pdfs/2011activities/Meals-on-Mars_What-Rot.pdf para determinar qué puedes hacer para que las frutas duren más tiempo en el espacio.	Durante el mes de Ramadán, muchos musulmanes ayunan durante el día. Investiga la disciplina del ayuno y la ciencia de los beneficios o los desafíos.	Investigación sobre pandemias: ¿Cómo y por qué se propagó el cólera tan rápidamente en Haití en 2010?	¡Juega a "A Google A Day"! Un divertido juego en línea que desafía tus habilidades de investigación: http://www.agoogleaday.com/
Comunicación	Escribe una carta (o un conjunto de cartas) de aliento y déjala en el buzón de un vecino.	Identifica 10 palabras para elementos que estén en tu casa o en los alrededores, que provengan de otro idioma. Por ejemplo: Garaje proviene de la palabra francesa "garer", que significa refugio.	Juega al juego "El teléfono": https://icebreakerideas.com/telephone-game/con tu familia o amigos.	Busca un hashtag popular, por ejemplo: #COVID19 o #SpiderVerse. Piensa en el quién, qué, cuándo, dónde y por qué las personas usan hashtags.	¿Cuál es la historia del Día de la Madre? Esta semana o el mes que viene, busca una manera creativa y educativa de homenajear a tu mamá o a una figura materna en tu vida.	Escribe una carta de agradecimiento a tu maestro preferido y asegúrate de enviársela a finales del mes.
Creatividad	Haz un boceto de un lugar de tu casa que sea representativo del tiempo de tu	¡Define un tema para cada día de la semana! Por ejemplo: ¡El miércoles	Tómate una autofoto cada día de la semana. Planifica para	Escribe tu nombre en letras mayúsculas en una hoja con	¡Practica el origami! Visita https://www.thesprucecrafts.com/top-origami-	¡Crea tus propios esténciles! Usa un pergamino o papel encerado

	familia durante el aprendizaje remoto.	puede ser "Miércoles de peinados extravagantes"!	que al final de la semana tengas un conjunto de siete imágenes que parezcan interactivas.	renglones. Con un transportador, mide los ángulos de tus letras. Los diseñadores de tipografías tienen la tarea de crear las fuentes que usamos y prestan especial atención a estos ángulos.	for-beginners-2540688 y elige uno de los proyectos de origami para crear. ¡Asegúrate de usar un papel cuadrado!	para hacer un diseño. Corta el espacio negativo de tu diseño. Usa un pincel para aplicar suavemente las acuarelas. El papel encerado debe actuar como un esténcil y resistirá la pintura.
Pensamiento crítico	Mira este breve clip sobre la tecnología inalámbrica 5G: https://www.cnn.com/videos/business/2018/10/03/5g-explained-orig.cnn-business. Considera los beneficios y las desventajas de esta tecnología. Elabora un argumento que defienda la expansión de las redes 5G y un argumento en contra de esta expansión invasiva.	Planifica las próximas vacaciones soñadas con tu familia. Prepárate para justificar a dónde quieres viajar, qué medio de transporte será más eficiente y cuándo crees que será más seguro y económico ir.	Algunas partes del condado de Indiana y Marion están reabriendo este mes. Registra en tu diario cómo te sientes al respecto. ¿Estás emocionado? ¿Nervioso? ¿Cuál es una de las primeras cosas que harás cuando se levante la orden de quedarse en casa?	Juega al juego de las 20 preguntas con un miembro de tu familia sobre todas las cosas relevantes en los medios de comunicación.	¡Crea una prueba de ti mismo y dásela a un miembro de tu familia! Ve cuántas pueden acertar. **Bonificación:** ¡Tu familiar crea una prueba para que la hagas!	En una hoja de papel, escribe tus 10 canciones preferidas. ¿Puedes conectar de alguna manera de qué se tratan? Si es así, en un lado de la hoja, crea una portada de álbum titulada de cualquier tema que hayas encontrado con elementos artísticos que representen ese tema, y en otro lado de la hoja, escribe el título de cada canción y artista, ¡como si fuera una portada de álbum!
Colaboración	¡Comienza una Olimpiada de cocina en tu casa! Puedes obtener algunas ideas geniales aquí: https://teachmama.com/minute-win-games-kids-family/	Ayuda a tu mamá, papá, hermano, hermana u otro miembro de tu hogar con un proyecto en el que estén trabajando. Puede ser hacer espacio,	Crea un desafío en TikTok #Activa el interruptor con alguien más de tu familia.	Juega un juego con tus hermanos, amigos o cuidador.	Llama a un amigo o familiar para contarle un cuento hasta una parte interesante. Luego, pídele que cuente la siguiente parte y se detenga en otra parte	Trabaja con tu familia para completar un objetivo o proyecto.

		una mejora en el hogar, o alguna tarea o trabajo escolar.			interesante. Continúen hasta que termine el cuento.	
Bienestar social y emocional	Promueve un minuto de plena conciencia por lo menos 2 o 3 veces a lo largo del día. Estas prácticas pueden ser una técnica de respiración simple o alguna otra técnica de plena conciencia. La clave está en que sea un recurso preventivo y no de reacción: la plena conciencia no tiene por objeto ser una herramienta de reacción o disciplina.	Siéntate en una silla con la espalda recta o con las piernas cruzadas en el piso. Concéntrate en un aspecto de tu respiración, como las sensaciones del aire que ingresa por las fosas nasales y sale por la boca, o el vientre que se infla y desinfla al inhalar y exhalar. Cuando hayas limitado tu concentración de esta manera, comienza a ampliar tu enfoque, toma conciencia de los sonidos, las sensaciones y tus ideas o pensamientos. Abraza y considera cada pensamiento o sensación sin juzgarlo como bueno o malo. Si tu mente comienza a acelerarse, lleva de vuelta la atención a tu respiración.	Conversa con un miembro de tu familia acerca de las siguientes preguntas para debatir: ¿Cuál es una de las cosas que interrumpió mi aprendizaje hoy? ¿Qué pregunta tengo todavía después del aprendizaje de hoy? ¿Cuál es una de las cosas nuevas que aprendí y entendí hoy?	Muchos sueñan con tener éxito, pero sus acciones a veces pueden postergarlos. Piensa en un momento de tu vida en el que tus emociones se hayan apoderado de ti. ¿Qué aprendiste de la experiencia? ¿Cuáles son algunas maneras en que puedes asegurarte de que tus acciones te ayudarán a lograr tus objetivos en la vida?	¿Qué significa esta cita para ti? "Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto". —Henry Ford	Respira profundamente varias veces. Mientras lo haces, concéntrate en tu corazón y visualiza la suavidad, la calidez y la compasión que irradian en el pecho. Repite estas frases: "Que sea feliz. Que esté bien. Que esté seguro. Que esté tranquilo y en paz". A continuación, visualiza a otra persona, como tu maestro o el conductor del autobús. Repite las frases, pero refiriéndote a la otra persona. Por ej., “Que mi maestro sea feliz. Que mi maestro esté bien. Que mi maestro esté seguro. Que mi maestro esté tranquilo y en paz”.
Salud y actividad física	Toma una baraja de cartas y da vuelta la carta de arriba. Completa los ejercicios según el palo y el número de la carta. Las figuras valen	Intenta saltar a la soga durante toda una canción sin parar.	Deslízate a la izquierda 10 pasos, deslízate a la derecha 10 pasos. Luego, mira hacia el frente y corre a toda velocidad por 10 segundos.	Despeja tu mente antes de irte a dormir al escribir una nota sobre lo que estás pensando y déjala para mañana.	Driblea una pelota 100 veces con cada mano. ¿Puedes driblar satisfactoria-mente 100 veces con una mano mientras te mueves?	Realiza lo siguiente: ● Da saltos con una sola pierna 30 veces, cambia de pierna. ● Da 10 pasos gigantes.

	15. Espada = abrir y cerrar piernas Trébol = sentadillas Corazón = escalador Diamante = a tu elección					• Camina con las rodillas. • Haz un baile absurdo. • Corre a toda velocidad por 10 segundos.

Desafío de aprendizaje continuo - Escuela secundaria

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que crees tus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las completes. Comparte algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Lee de forma independiente todos los días de esta semana aumentando el tiempo en intervalos de cinco minutos.	Lee el siguiente artículo: https://tinyurl.com/y8s8ew7v acerca del regreso de los deportes durante la pandemia por covid-19. Practica comentar el artículo y responder las preguntas al final.	Mira un documental en PBS, Netflix u otra plataforma. Mientras lo miras, identifica el argumento que intenta crear el productor. Busca ejemplos en el documental donde la información podría estar manipulada para caer en su punto de vista.	Diseña un crucigrama sobre el contenido de ciencias sociales que estás estudiando. Vas a necesitar una hoja con renglones, lápices y algún tipo de borde recto. Consejo: Primero organiza tus palabras.	¿Quién fue la sufragista de Indiana Arcada Stark Balz? Diseña una tarjeta de béisbol, una página o una representación que elijas para explicar quién fue esta mujer y su importancia en los derechos de voto en Indiana.	Comienza una banda rítmica con tus amigos o familia. Únete a una plataforma de reuniones con amigos o siéntate en círculo con tu familia en una habitación de la casa. Cada uno trae un objeto diferente para crear sonidos de percusión. Crea sonidos musicales con los objetos y trabaja para desarrollar una "tonada" tocando los objetos todos juntos.
Comunicación	Pide a alguno de tus padres o a tu tutor que te muestre una factura mensual que reciban. Pídele que te explique toda la información de la factura y el proceso que llevan adelante para pagarla.	Escribe una carta a un representante local o estatal. Cuéntale sobre un problema que sea importante para ti y de qué manera te gustaría que esta persona se involucrara más en el tema.	Diseña un logo y una calcomanía para el parachoques que hubiera usado la sufragista Carrie Barnes.	Crea una cuenta falsa de redes sociales para una causa o problemática que hayas estudiado. ¿Cómo sería el perfil? ¿Qué imágenes incluirías?	Reflexiona acerca de cómo tus ideas de comunicación han cambiado durante este semestre. Registra en tu diario lo que has aprendido sobre ti mismo al proporcionar y recibir distintos tipos de comunicación.	¿Qué emoticones recomendarías que agregue tu plataforma de redes sociales preferida? Fundamenta tu respuesta. Ofrece tu recomendación a la empresa.
Creatividad	¡Practica el	¡Crea tus	¡Solo pinta! Usa	¡Crea tu propia	Busca un logo	¡Consigna del

	origami! Visita https://www.thesprucecrafts.com/top-origami-for-beginners-2540688 y elige uno de los proyectos de origami para crear. ¡Asegúrate de usar un papel cuadrado!	propios esténciles! Usa un pergamino o papel encerado para hacer un diseño. Corta el espacio negativo de tu diseño. Usa un pincel para aplicar suavemente las acuarelas. El papel encerado debe actuar como un esténcil y resistirá la pintura.	acuarelas para comenzar a pintar tu hoja, primero con agua, y luego con un pincel con dos o tres colores por toda tu hoja. Mientras el color esté mojado, pasa lentamente alcohol isopropílico. Mira cómo se mueve la pintura. ¡Usa esta hoja como el fondo de un dibujo o de una cita inspiradora!	letra de canción! Piensa en tu canción preferida, cómo te inspiró y cómo te hizo sentir. Escribe tu propia letra motivadora.	para un restaurante. ¿Qué te gusta y qué no te gusta sobre él? Cambia el logo según como creas que debiera verse.	diario de la séptima semana! Escribe o dibuja la primera idea que se te ocurra cuando leas el tema de esta semana vacaciones. (Puedes hacer esta actividad en el diario que preparaste la semana pasada).
Pensamiento crítico	Mira un video de YouTube sobre cómo coser un botón y aprende a hacerlo.	Busca un departamento en un lugar que creas que te gustaría vivir. Si tienes un presupuesto de $600, piensa si necesitarás un compañero de departamento y a quién elegirías.	Sigue este enlace https://www.nytimes.com/2020/04/24/learning/dollar-bills.html del New York Times y responde la pregunta: "¿Qué historia inspira esta imagen?"	Elige tu personaje preferido de un libro infantil que te gustaba. Escribe un cuento que describa cómo crees que sería ese personaje hasta el día de hoy. Así como tu vida avanzó, ¿cómo sería ese personaje hoy en día?	Crea una autobiografía de seis palabras. Crea una historia que represente quién eres, pero solo puedes usar seis palabras. Puedes ver este video https://www.youtube.com/watch?v=ejndNExso9M para pensar ideas.	Comenta esta pregunta o escribe sobre ella con relación a esta época: Si la dueña de un negocio pequeño tuviera que cerrar su negocio y se le negara el seguro de desempleo, ¿la dueña debería reabrir su negocio a pesar del cierre obligatorio? ¿Qué harías en su lugar y por qué? ¿Qué afectaría tu decisión?
Colaboración	Pide a alguno de tus padres o a tu tutor que te enseñe a hacer una tarea del hogar. Piensa en las habilidades que necesitarás cuando vivas solo: lavar la ropa, cortar el pasto o pasar la	Busca un rompecabezas en tu casa, pídele uno a un amigo o vecino y ármenlo juntos.	En la escuela a la que asistes, ¿qué cosa crees que podría aprovechar más la información desde la perspectiva de los estudiantes? ¿De qué manera recomendarías	Piensa en algún contenido que hayas aprendido recientemente. Elabora una pregunta sobre el contenido que podría ser difícil de responder. Comunícate con un	Juega al juego "Tabú" con tu familia y las personas que viven contigo en este momento. Las tarjetas del juego pueden basarse en un contenido que hayas aprendido en clase,	Conversa acerca de la importancia de las tradiciones en tu familia. ¿Qué tradición recuerdan tus padres de su infancia? ¿Qué tradiciones comenzaste en los últimos meses?

	aspiradora.		un medio a los administradores (incluso los pasos necesarios) para dar lugar a más colaboración en el tema? ¿Temas y decisiones futuras?	compañero de tu curso y hazle la pregunta. Trata de dejarlo sin palabras.	acontecimientos actuales, miembros de la familia, etc. El juego se puede jugar, aunque no tengas el juego verdadero. Es posible que tengas que improvisar un poco y no preocuparte por los detalles. Instrucciones de "Tabú": https://www.youtube.com/watch?v=4QeA4nrcQV0	¿Continuarás con estas tradiciones nuevas?
Bienestar social y emocional	Promueve un minuto de plena conciencia por lo menos 2 o 3 veces a lo largo del día. Estas prácticas pueden ser una técnica de respiración simple o alguna otra técnica de plena conciencia. La clave está en que sea un recurso preventivo y no de reacción: la plena conciencia no tiene por objeto ser una herramienta de reacción o disciplina.	Siéntate en una silla con la espalda recta o con las piernas cruzadas en el piso. Concéntrate en un aspecto de tu respiración, como las sensaciones del aire que ingresa por las fosas nasales y sale por la boca, o el vientre que se infla y desinfla al inhalar y exhalar. Cuando hayas limitado tu concentración de esta manera, comienza a ampliar tu enfoque, toma conciencia de los sonidos, las sensaciones y tus ideas o pensamientos. Abraza y considera cada pensamiento o sensación sin juzgarlo como bueno o malo. Si tu mente	Conversa con un miembro de tu familia acerca de las siguientes preguntas para debatir: ¿Cuál es una de las cosas que interrumpió mi aprendizaje hoy? ¿Qué pregunta tengo todavía después del aprendizaje de hoy? ¿Cuál es una de las cosas nuevas que aprendí y entendí hoy?	Muchos sueñan con ser exitosos, pero sus acciones a veces pueden postergarlos. Piensa en un momento de tu vida en el que tus emociones hayan sacado lo mejor de ti. ¿Qué aprendiste de la experiencia? ¿Cuáles son algunas maneras en que puedes asegurarte de que tus acciones te ayudarán a lograr tus objetivos en la vida?	¿Qué significa esta cita para ti? "Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto". —Henry Ford	Respira profundamente varias veces. Mientras lo haces, concéntrate en tu corazón y visualiza la suavidad, la calidez y la compasión que irradian en el pecho. Repite estas frases: "Que sea feliz. Que esté bien. Que esté seguro. Que esté tranquilo y en paz". A continuación, visualiza a otra persona, como tu maestro o el conductor del autobús. Repite las frases, pero refiriéndote a la otra persona. Por ej., “Que mi maestro sea feliz. Que mi maestro esté bien. Que mi maestro esté seguro. Que mi maestro esté tranquilo y en

		comienza a acelerarse, lleva de vuelta la atención a tu respiración.				paz”.
Salud y actividad física	Completa 25 de los siguientes ejercicios: ● Salto alto ● Sentadillas con salto ● Levantamiento de rodillas ● Caminata hacia atrás	¿Cuánto puedes estirarte? En una cinta o al aire libre, pon a prueba tu resistencia cardiovascular, y ve cuánto puedes correr sin detenerte. Haz un estiramiento al finalizar.	Despeja tu mente antes de irte a dormir al escribir una nota sobre lo que estás pensando y déjala para mañana.	Driblea una pelota 100 veces con cada mano. ¿Puedes driblar satisfactoriamente 100 veces con una mano mientras te mueves?	Toma una baraja de cartas y da vuelta la carta de arriba. Completa los ejercicios según el palo y el número de la carta. Las figuras valen 15. Espada = abrir y cerrar piernas Trébol = sentadillas Corazón = escalador Diamante = a tu elección	Deja cinco notas adhesivas positivas en algún lugar de tu casa para que las encuentren los miembros de tu familia.