



**Distrito Escolar De la Unión de Goleta**  
**Paquetes del Menú Para el Aprendizaje a Distancia del K-6o. grados**  
**del 18 de marzo al 3 de abril**

**Meta:** Proporcionar actividades que los estudiantes pudieran completar de forma independiente en las próximas dos semanas para mantener las habilidades aprendidas en la escuela.

### Información Importante

- Los estudiantes se benefician de participar con materiales académicos diariamente.
- Los estudiantes no necesitan completar todas las actividades y reconocemos que no todas las actividades son apropiadas para cada niño(a). Haga lo que parezca bien para su hijo(a) y para su situación actual.
- **LOS** maestros estarán disponibles por correo electrónico o Parent Square durante el horario escolar regular. Comuníquese con cualquier pregunta.
- Si se tiene que extender el periodo más allá del 3 de abril, vamos a avanzar en dirección hacia oportunidades de aprendizaje remoto más completas.

# Menu Social-Emocional del 1er. Grado

\* oralmente dile a alguien o escribe esto en un diario or dibujalo

Habla acerca de una vez que te sentiste feliz.	Actua 3 emociones diferentes y ve si alguien puede adivinarlas	Practica cerrar los ojos, sentarse en silencio, y escuchar tu respiración por todo un minuto.	Cuáles son tres cosas que puedes hacer cuando estás enojado o frustrado.
Practica respirar inflando el estómago.	Nombra 5 cosas que puedes ver, 4 cosas que puedes oír, 3 cosas que puedes sentir, 2 cosas que puedes oler, y una cosa que puedes probar.	Respira lentamente 5 veces, cada vez imagínate que estás oliendo una flor, y luego soplando una vela.	Nombra todas las emociones que te sabes.
Habla de 5 cosas de las que estás agradecido.	Lee un libro y habla de los momentos en que el personaje fue amable o de sus emociones.	Qué se necesita para poder escuchar bien?	Escribe o dibuja lo que significa ser un buen amigo.
Practica sentarte sin moverte por un minuto- Nota los sonidos que escuchas.	Dile a alguien acerca de una vez que te sentiste triste.	Habla, dibuja o escribe acerca de una vez que tu mostraste o recibiste empatía.	Muestra una posición de yoga o tu ejercicio favorito de estiramiento, o baile con alguien.

# Menu del Lenguaje de 1er. grado

\* oralmente dile a alguien o escribe esto en un diario or dibujalo

Lee a un miembro de la familia.	Escribele una carta a alguien especial.	Lee un libro con voz graciosa.	Escribe y/o dibuja una historia de tu selección.
Escribe 5 palabras que te describen.	Lee dentro de una fortaleza hecha con una sábana.	Escribe un poema. No tiene que rimar.	Lee un libro en un lugar cómodo.
Escribe tus palabras reconocibles a simple vista en letras bonitas o en colores diferentes.	Pídele a un miembro de la familia que te lea.	Escribe una lista de palabras que rimen. (Reto: usa esas palabras para escribir un poema)	Escribe y/o dibuja acerca de tu animal favorito.
Lee un libro que pienses que puede ser muy difícil con un miembro de la familia.	Escribe todas las palabras de 3 letras que te sabes.	Lee un libro a tu mascota o a tu animalito de peluche.	Haz una lista de tus comidas favoritas.

## Menú de Matemáticas del 1er. grado

<p>Practica tus tablas de sumas y restas. (Reto: Ve si te las puedes aprender automáticamente y con más velocidad)</p>	<p>Haz un patrón o diseño con algo en tu casa. (Reto: Ve si puedes hacer un patrón que crece, o un patrón que se repite, a un patrón que se alterna.</p>	<p>Pregúntale a alguien que te diga un problema en una historia para resolver de matemáticas. Haz un dibujo o usa otra estrategia para resolverlo.</p>	<p>Practica escribir los números del 0 al 100 claramente.  (Reto: Subraya todos los números impares.)</p>
<p>Juega un juego de mesa o un juego de cartas familiar.</p>	<p>Ayuda a alguien en tu familia a hacer una receta midiendo los ingredientes.</p>	<p>Haz un dibujo usando por lo menos 4 figuras básicas (cuadrados, triángulos, rectángulos, y círculos, etc.)</p>	<p>Tira dos dados. Escribe ecuaciones de sumas con los números que salen y resuélvelas.</p>
<p>Cuenta de a 10 hasta el 100. (Reto: Cuenta de a 2 hasta el 100)</p>	<p>Forma en línea a los miembros de tu familia del más alto al más bajo.</p>	<p>Ve a buscar figuras en tu casa.</p>	<p>Cuenta de a 5 hasta el 100. (Reto: Haz saltos de tijeras mientras que cuentas)</p>
<p>Clasifica algunos de tus juguetes o libros u otras cosas de la casa por color, figura, a algún otro atributo.</p>	<p>Cuenta un puño de cereal o frijoles poniéndolos en grupos de diez y unos.</p>	<p>Escribe una familia para el número 10. Ej. <math>10 = 2 + 8</math> <math>10 = 8 + 2</math> <math>10 - 2 = 8</math> <math>10 - 8 = 2</math></p>	<p>Clasifica y registra los números de zapatos en tu casa. (Reto: Haz una gráfica con tus resultados).</p>