

## Grado 1 y 2

| Recursos de Lectura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Recursos Matemáticos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Recursos en Inglés:</b><br/><a href="#">Estantería</a> para libros<br/><a href="#">Brillante Historia</a><br/><a href="#">La Biblioteca Pública de Eugene</a> ofrece libros electrónicos</p> <p><b>Recursos en Español:</b><br/><a href="#">1st grade books / Libros de Primer Grado</a><br/><a href="#">2nd grade books / Libros de Segundo Grado</a></p> | <p><b>Juegos de Matemáticas en Inglés:</b><br/><a href="#">Matemáticas/Juegos de Estrategia</a><br/><a href="#">Juegos con Cartas</a><br/><a href="#">Juegos de Matemáticas</a><br/><a href="#">Matemáticas antes de Acostarse</a></p> <p><b>Math Games in Spanish / Juegos Matemáticos en Español:</b><br/><a href="#">Juegos Matemáticos Eureka</a><br/><a href="#">Tarjetas con problemas matemáticos</a></p> |

### Grado 1 y 2 - Día 1

**Alfabetización:**

Lee 20 minutos (puedes leerte a tí mismo, a otra persona, a un animal de peluche, etc.).

**Escritura:**

[Mensaje de Imagen #1](#)

**Impulso Cerebral:**

Realiza 60 minutos de actividad física al día. Divide el tiempo y hazlo divertido.  
¡Escucha música y disfruta de una fiesta de baile en tu sala!

**Matemáticas:**

Construye algo con bloques o cualquier otro objeto que tengas en tu hogar.

**Ciencia:**

Haz la estructura más alta que puedas con papel/vasos de plástico. ¿Qué notas? ¿Qué necesitas para obtener la mayor altura? [¿Qué Tan Alto Puedes Apilar?](#)

**Estudios Sociales/Arte:**

Dibuja y etiqueta un mapa de tu vecindario. Incluye color y características clave de identificación. Esto podría tomar algunos días.

**Adquisición de Idioma/ELD (Estas actividades se pueden hacer en inglés o en el idioma que se habla en casa):**

Describe tu juguete favorito con detalles para alguien de tu familia.

**Bienestar/Autocuidado:**

Tómate un minuto para enumerar tres cosas por las que estás agradecido. - Puedes estar agradecido por cosas grandes, como tener padres que te apoyen, o cosas pequeñas, como poder saludar a tu amigo antes de que comience la clase. La gratitud es la capacidad de reconocer y agradecer las cosas buenas, las personas y los lugares en nuestras vidas.

**Grado 1 y 2 - Día 2****Alfabetización:**

Lee 20 minutos (puedes leerte a tí mismo, a otra persona, a un animal de peluche, etc.).

**Escritura:**

Elige uno de los siguientes iniciadores de historia y comienza tu propia historia. O simplemente escribe tu propia historia!

"¡Sorpresa!" todos gritaron. Ashley saltó alrededor de una milla en estado de shock.

"Claramente, este día no ha tenido un buen comienzo", ella dijo.

**Impulso Cerebral:**

Realiza 60 minutos de actividad física al día. Divide el tiempo y hazlo divertido.

¿Hay un parque cerca? ¡Da un paseo y ve a deslizarte, columpiarte y a saltar!

**Matemáticas:**

Juega un juego de matemáticas o estrategia o haz un rompecabezas durante 15-20 minutos

Cuenta una colección de objetos en tu casa, dibuja los objetos en una hoja de papel y registra los números que coincidan con la imagen.

**Ciencia:**

Mira el video: ¡ [Columpios, Resbaladillas y Ciencia!](#) ¡Antes de salir a tu Impulso Cerebral!

**Estudios Sociales/Arte:**

Continua: Dibuja y etiqueta un mapa de tu vecindario. Incluye color y características clave de identificación. Esto podría tomar algunos días.

**Adquisición del Idioma/ELD (Estas actividades se pueden hacer en inglés o en el idioma que se habla en casa):**

Lee un libro.

Vuelve a contarle la historia a alguien.

**Bienestar/Autocuidado:**

Bebe un gran vaso de agua fría después de despertarte.

Enciende tu metabolismo a un 24% durante noventa minutos y aumenta el rendimiento mental y físico durante el día. Cuando estás deshidratado, puede sentirse cansado y agotado, y puedes experimentar dolores de cabeza y fluctuaciones de humor.

## Grado 1 y 2 - Día 3

### **Alfabetización:**

Lee 20 minutos (puedes leerte a tí mismo, a otra persona, a un animal de peluche, etc.).

### **Escritura:**

[Mensaje de Imagen #2](#)

### **Impulso Cerebral:**

Realiza 60 minutos de actividad física al día. Divide el tiempo y hazlo divertido.

¡Ve a caminar por la naturaleza! ¿Qué está pasando a tu alrededor en el mundo natural?

¿Qué viste? ¿Qué encontraste?

### **Matemáticas:**

Resuelve este problema: Todos los días el refugio de animales utiliza 10 latas de comida para gatos para alimentar a sus gatos. Si el refugio de animales tiene 62 latas de comida para gatos, ¿Cuántos días duraría la comida para gatos? O prueba está: ¿Qué pasaría si el refugio de animales tuviera 143 latas de comida para gatos?

### **Ciencia:**

Mira este video antes de tu caminata: [Detective de Huellas de Animales](#)

En tu caminata observa más de cerca las plantas y animales que ves. ¿Que notaste? ¿Qué te preguntaste?

### **Estudios Sociales/Arte:**

Continua: Dibuja y etiqueta un mapa de tu vecindario. Incluye color y características claves de identificación. Esto podría tomar algunos días.

### **Adquisición del Idioma/ELD (Estas actividades se pueden hacer en inglés o en el idioma que se habla en casa):**

Sal a caminar o mira por la ventana.

Dile a alguien lo que notas y de lo que te preguntas.

### **Bienestar/Autocuidado:**

Sonríe en el espejo durante 10 segundos.

Sonreír ralentiza el corazón y relaja el cuerpo, y libera endorfinas que contrarrestan y disminuyen las hormonas del estrés. También se ha demostrado que aumenta la productividad mientras una persona realiza tareas.

## Grado 1 y 2 - Día 4

### **Alfabetización:**

Lee 20 minutos (puedes leerte a tí mismo, a otra persona, a un animal de peluche, etc.).

### **Escritura:**

Elige una de las siguientes indicaciones para comenzar una historia creativa ... o simplemente escribe tu propia historia.

Era la tercera semana consecutiva que Jimmy no había limpiado su habitación. Estaba a punto de meterse en muchos problemas, hasta que ...

"Hay un secreto que no les hemos contado a ninguno de ustedes", dijo el director. "Nuestra escuela en realidad es un ..."

### **Impulso Cerebral:**

Realiza 60 minutos de actividad física al día. Divide el tiempo y hazlo divertido.

¿De cuántas maneras puedes equilibrarte? ¿Cuántas combinaciones diferentes de las partes del cuerpo y cuánto tiempo puedes mantener el equilibrio?

### **Matemáticas:**

Juega un juego de matemáticas o estrategia o haz un rompecabezas durante 15-20 minutos. Practica contar por 1, 5 y 10 (también 2 para los estudiantes del 2º grado)

### **Ciencia:**

Sal y elige una flor para la actividad del siguiente video.

Mira este video: [¡Mira dentro de una flor!](#)

### **Estudios Sociales/Arte:**

Piensa en cómo puedes ser un buen ciudadano. ¿Cómo puedes ayudar a las personas en casa? ¿Qué puedes hacer para tomar turnos en la escuela? ¿Cómo puedes mostrar respeto por las personas de la comunidad? Haz un póster o dibuja una imagen que muestre formas de ser un buen ciudadano en casa, en la escuela o en la comunidad.

### **Adquisición del Idioma/ELD (Estas actividades se pueden hacer en inglés o en el idioma que se habla en casa):**

Elige un libro.

Imagina que eres uno de los personajes principales.

Representa un nuevo final para la historia.

### **Bienestar/Autocuidado:**

Tómate un descanso digital

Aléjate conscientemente de tus dispositivos digitales durante breves períodos de tiempo durante el día de hoy. Te permite sentirse más enfocado y centrado cuando te vuelves a enchufar. Intenta tomarte dos o tres descansos mini-digitales hoy durante unos diez minutos cada uno. Comienza con solo uno si eso es con lo que te siente cómodo haciendo.

## Grado 1 y 2 - Día 5

### **Alfabetización:**

Lee 20 minutos (puedes leerte a tí mismo, a otra persona, a un animal de peluche, etc.).

### **Escritura:**

[Mensaje de Imagen #3](#)

### **Impulso Cerebral:**

Realiza 60 minutos de actividad física al día. Divide el tiempo y hazlo divertido.

¡Piensa en tantos animales como puedas y muévete por tu casa como lo harían esos animales! (caminata de cangrejo, gateo de oso, deslizamiento de serpiente, salto de rana, caminata de pato, salto de canguro)

### **Matemáticas:**

Resuelve este problema: Había 4 perros en el parque para perros. 8 perros más vinieron al parque para perros. ¿Cuántos perros hay en el parque para perros ahora? O intenta estos números en el problema: (9 perros, 6 más), (12 perros, 15 más), (35 perros, 27 más ~ 2do grado)

### **Ciencia:**

[Actividad de Campanas Secretas.](#)

Materiales necesarios: cuerda, gancho de metal o cuchara de metal

### **Estudios Sociales/Arte:**

Construye una ciudad con cajas viejas o de ollas y sartenes. Asegúrete de incluir casas, un parque y otros edificios en una ciudad.

### **Adquisición del Idioma/ELD (Estas actividades se pueden hacer en inglés o en el idioma que se habla en casa):**

Elige 2 de tus juguetes favoritos.

Dile a alguien cómo son iguales y cómo son diferentes.

Luego, escribe sobre ellos.

### **Bienestar/Autocuidado**

[Toma un Recreo de Risa](#)

Al tomar un recreo de risa durante el día, te das un escape mental que te transporta a un lugar más alto donde puedes disfrutar tu día desde una perspectiva más relajada, positiva y alegre.

## Grado 1 y 2 - Día 6

### **Alfabetización:**

Lee 20 minutos (puedes leerte a tí mismo, a otra persona, a un animal de peluche, etc.).

### **Escritura:**

¿Cómo diseñarías tu hogar ideal? Siéntete libre de hacer un dibujo para comenzar.

### **Impulso Cerebral:**

Realiza 60 minutos de actividad física al día. Divide el tiempo y hazlo divertido.

¡Encuentra un adulto que te lleve afuera a jugar!

### **Matemáticas:**

Juega un juego de matemáticas o estrategia o haz un rompecabezas durante 15-20 minutos.

Cuenta una colección de objetos en tu casa, dibuja los objetos en una hoja de papel y registra los números que coincidan con la imagen.

### **Ciencia:**

[El Truco del Globo Pegajoso](#)

### **Estudios Sociales:**

Crea un mapa de tu escuela. Incluye tu salón de clases, la oficina, la cafetería, el gimnasio y la biblioteca. Añade color. Esto puede tomar algunos días.

### **Adquisición del Idioma/ELD (Estas actividades se pueden hacer en inglés o en el idioma que se habla en casa):**

Mira al cielo.

Haz una predicción de cómo será el clima mañana.

Dibuja y comparte tu predicción con alguien de tu familia.

### **Bienestar/Autocuidado:**

Tómate un Descanso Musical

Escuchar música es un poderoso hábito de atención plena que puede reducir el estrés, elevar tu estado de ánimo, elevar tu coeficiente intelectual y ofrecer muchos otros beneficios para la salud mental y física. Tomar un descanso para escuchar música activamente durante unos minutos durante el día puede ayudarte a regresar a tu trabajo en un estado mental más positivo, pacífico y productivo. De hecho, escuchar música, especialmente música clásica, puede cambiar tu cerebro de manera que mejores la memoria y el aprendizaje.

## Grado 1 y 2 - Día 7

### **Alfabetización:**

Lee 20 minutos (puedes leerte a tí mismo, a otra persona, a un animal de peluche, etc.).

### **Escritura:**

[Mensaje de Imagen #4](#)

### **Impulso Cerebral:**

Realiza 60 minutos de actividad física al día. Divide el tiempo y hazlo divertido.  
Cuenta cuántos saltos puedes hacer al mismo tiempo. ¡Intenta superar ese número!

### **Matemáticas:**

Resuelve este problema: Había 10 perros en el parque para perros. Comenzó a llover y algunos perros se fueron a casa. Ahora solo hay 4 perros en el parque para perros.  
¿Cuántos perros se fueron a casa? O pruebe con estos números: (15 perros, 3 se fueron) (25 perros, 5 se fueron) (37 perros, 19 se fueron ~ 2do grado)

### **Ciencias:**

[Actividad de Hundirse o Flotar](#)

### **Estudios Sociales:**

Continúa creando un mapa de tu escuela. Incluye tu salón de clases, la oficina, la cafetería, el gimnasio y la biblioteca. Añade color.

### **Adquisición del Idioma/ELD (Estas actividades se pueden hacer en inglés o en el idioma que se habla en casa):**

Dibuja 4 imágenes de animales.

Juega un juego de adivinanzas escribiendo o diciendo las pistas que describan a uno de los animales.

### **Bienestar/Autocuidado:**

[Mostrar Aprecio](#)

Tómate el tiempo para mostrar agradecimiento a alguien. La emoción de la gratitud ha sido constantemente uno de los impulsores de la felicidad más fuertes conocidos en la literatura científica.

## Grado 1 y 2 - Día 8

### **Alfabetización:**

Lee 20 minutos (puedes leerte a tí mismo, a otra persona, a un animal de peluche, etc.).

### **Escritura:**

¿Qué tan bien te llevas con tus hermanos y hermanas? O ¿Qué tan bien te llevas con tus amigos o compañeros en la escuela?

### **Impulso Cerebral:**

Realiza 60 minutos de actividad física al día. Divide el tiempo y hazlo divertido.  
Juega a atrapar con un amigo o padre.

### **Matemáticas:**

Juega un juego de matemáticas o estrategia o haz un rompecabezas durante 15-20 minutos.  
Práctica contando por 1, 5 y 10 (también 2 para estudiantes de segundo grado).

### **Ciencia:**

[Piensa Como un Ingeniero!](#) (Parte 1)

Ahora que sabes cómo pensar como un ingeniero, ¡construye un rascador de espaldas para resolver el problema de Jessie!

Materiales posibles:

- Tenedor de Plástico
- Cinta
- Tubo de cartón
- Plastilina (Play-doh)

### **Estudios Sociales:**

Continúa creando un mapa de tu escuela. Incluye tu salón de clases, la oficina, la cafetería, el gimnasio y la biblioteca. Añade color.

### **Adquisición del Idioma/ELD (Estas actividades se pueden hacer en inglés o en el idioma que se habla en casa):**

Elige a alguien para entrevistar.

Preguntales 3 preguntas sobre su actividad favorita.

### **Bienestar/Autocuidado:**

Despeja tu espacio (habitación, mochila)

El desorden visual es una distracción. Limpiar y organizar tu espacio te permite unos minutos de atención concentrada, mientras decides dónde guardar tus cosas y qué guardar y tirar. Una vez que tu espacio esté libre, habrás preparado el escenario para más energía mental y emocional para enfocarte y comenzar tu trabajo.

## Grado 1 y 2 - Día 9

### **Alfabetización:**

Lee 20 minutos (puedes leerte a tí mismo, a otra persona, a un animal de peluche, etc.).

### **Escritura:**

[Mensaje de Imagen #5](#)

### **Impulso Cerebral:**

Obtenga 60 minutos de actividad física al día. Divide el tiempo y hazlo divertido. Establece una carrera de obstáculos en tu casa o afuera.

### **Matemáticas:**

Resuelve este problema: Tibby tenía 7 juguetes para gatos. Marcus le hizo más juguetes para gatos y ahora ella tiene 10 juguetes para gatos. ¿Cuántos juguetes para gatos hizo Marcus para Tibby? O prueba con estos números: (tenía 13, 20 ahora) (tenía 35, 40 ahora) (tenía 85, 100 ahora ~ 2do grado)

### **Ciencia:**

[Piensa Como un Ingeniero](#) (Parte 2)

Usando tu rascador de espalda que creaste ayer, piensa en lo que puedes hacer para mejorarlo. O, ¿Cuál es un problema en tu casa que podrías construir para ayudar a resolver ese problema?

### **Estudios Sociales:**

Enumera las diferentes cosas que puede ver en un parque. ¿Qué cosas puedes hacer en un parque?

### **Adquisición del Idioma/ELD (Estas actividades se pueden hacer en inglés o en el idioma que se habla en el hogar):**

Escucha una historia.

Haz 2 preguntas al respecto.

### **Bienestar/Autocuidado:**

[Color](#)

Colorear es una manera fácil de practicar la atención plena. Se necesita un enfoque completo y requiere que disminuyas la velocidad y que pienses en lo que estás trabajando, eliminando otras cosas de tu mente. Colorear también nos alivia un poco de la tensión, la ansiedad y el estrés. Esto lo convierte en lo perfecto para agregar a una rutina al final del día.

## Grado 1 y 2 - Día 10

### **Alfabetización:**

Lee 20 minutos (puedes leerte a tí mismo, a otra persona, a un animal de peluche, etc.).

### **Mensaje de Escritura:**

¿Deberían las escuelas enseñar a los estudiantes cómo ser felices? ¿Por qué o por qué no?  
¿Cómo te parece esa instrucción a ti?

### **Impulso Cerebral:**

Realiza 60 minutos de actividad física al día. Divide el tiempo y hazlo divertido.  
¡Haz una búsqueda en el vecindario! Haz una lista de 5 artículos (bicicleta, flor, tienda, perro, etc.) que puedas ver en tu vecindario. Sal a caminar afuera y busca esos artículos. Si ves uno de los artículos, salta 5 veces hacia arriba y grita: "¡Eureka!"

### **Matemáticas:**

Juega un juego de matemáticas o estrategia o haz un rompecabezas durante 15-20 minutos.

Cuenta una colección de objetos en tu casa, dibuja los objetos en una hoja de papel y registra los números que coincidan con la imagen.

### **Ciencia:**

Exploración de las Sombras

Sal exactamente al mismo lugar en la mañana, al mediodía y por la tarde.

Mide la longitud de tu sombra. ¿Que notaste?

¿Puedes huir de tu sombra?

¿Cómo eres tú y tu sombra igual?

¿Cómo eres tú y tu sombra diferentes?

### **Estudios Sociales:**

Piensa en las contribuciones hechas por personas de otros países quienes han venido y han establecido sus hogares aquí. Estos incluyen comidas tradicionales, lenguaje y celebraciones que ahora son parte de la experiencia estadounidense. ¿Conoces a alguien que emigró aquí de otro país?

### **Adquisición del Idioma/ELD (Estas actividades se pueden hacer en inglés o en el idioma que se habla en casa):**

Persuade a un adulto para que prepare una de tus comidas favoritas.

Indica 2 razones por las que tu crees que deberían hacerlo.

### **Bienestar/Autocuidado:**

Reconectate con Tus Relaciones

Comunícate con un amigo, un familiar, alguien que te importe y hazles saber cuánto significan para ti. Cultivar las relaciones requiere constante atención diaria. Expresar gratitud por estas relaciones fortalece los lazos y nos mantiene conectados con aquellos que nos importan.