

# Actividades educativas para adolescentes y preadolescentes



**Nota editorial:** Las directrices cambian rápidamente. Sigantodas las leyes locales, estatales y federales y las recomendaciones sobre la distancia social y otras prácticas cuando usen estas ideas.

Mantenga a sus hijos ocupados y a salvo mientras no están en la escuela y no salen con sus amigos. Esta guía presenta actividades y retos aptos para adolescentes y preadolescentes, incluyendo un tarjetón de bingo en el reverso.

## Escritura creativa

Con estas sugerencias motivará a su hija a que disfrute escribiendo.

**Escritura libre.** Anímela a que se ponga un cronómetro para cinco minutos y escriba lo que quiera (aunque empiece con “No sé muy bien qué escribir...”). Probablemente su hija se lance a escribir ¡y no quiera parar cuando se le termine el tiempo!

**Respuestas compartidas.** Que los miembros de su familia se alternen colocando un tema al azar en la nevera. *Ejemplos:* “Pronostica una tendencia tecnológica para el siglo XXII” o “¿Piensas que la gente debería desayunar sólo ‘comidas de desayuno’? ¿Por qué o por qué no?” Cada persona escribe una respuesta al tema y al final de la semana pueden compartirlas.



## Un vocabulario estelar

Escuchar y usar nuevas palabras con frecuencia puede integrarlas permanentemente en el vocabulario de su hijo. Ponga a prueba estas estrategias para que aprenda nuevas palabras en inglés.

**Jugar.** Usen palabras de su trabajo escolar en los juegos de su familia. Dígle a su hijo que escriba cada palabra en una ficha distinta de cartulina. Por ejemplo, si está estudiando el sonido y la luz en ciencias podría jugar a Pictionary con palabras como *wavelength* y *prism* o representar *frequency* y *reflection* en un juego de charadas.

**Buscar.** Sugírela a su hijo que anote cada palabra nueva que se encuentre cuando lea una novela. A continuación puede estar atento a cuando vea la palabra en revistas y periódicos. También puede escucharla en conversaciones, en la TV y en la radio: aprenderá a entender la palabra en diversos tipos de contextos.

## Matemáticas del mundo real

Mostrar a su hija cómo se relacionan las matemáticas con su propia vida—o con cosas que le importan a ella—es una de las mejores formas de motivarla a que practique. He aquí algunas ideas.

**Entender finanzas.** Quizá su hija quiera comprar un auto usado. Dígle que compare planes de financiación. A continuación puede crear una hoja de cálculo que muestre el coste final basándose en distintos tipos de interés y el plazo (el número de meses) para devolver el préstamo.

**Explorar carreras.** Quizá su hija sueñe con ser arquitecta o diseñadora de moda. En ambos campos y en otros muchos se usan muchas matemáticas. Anímela a que dibuje su casa soñada y a que use materiales de arte y herramientas matemáticas para construir un modelo a escala. También puede diseñar una falda y luego calcular cuánto costaría comprar los materiales para hacerla.

## Ciencia cotidiana

Despierte el interés de su hijo por la ciencia procurando que vea cómo se relaciona con su vida. Comparta con él estas ideas.

**Observar el tiempo.** Dígle a su hijo que observe las nubes y que lea los pronósticos del tiempo en el periódico durante una semana. ¿Puede predecir el tiempo que hará? *Ejemplo:* “El cielo raso de esta noche probablemente indica temperaturas frescas por la mañana. Por la tarde subirán las temperaturas y caerá la presión barométrica, así que hay una posibilidad de tormentas a última hora del día”.



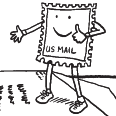








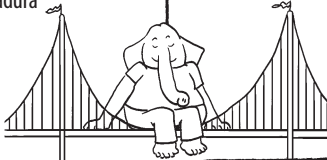
**Resolver “misterios”.** Anime a su hijo a que vaya haciendo una lista de preguntas que se le ocurran y a que busque las respuestas cuando tenga tiempo. Quizá investigue para enterarse de cómo funciona el GPS o por qué una montaña rusa depende de la gravedad.



continúa

**Instrucciones:** Haz las actividades de este tarjetón de bingo en el orden que prefieras. Cuando tengas cinco en fila (en vertical, horizontal o diagonal), has conseguido BINGO. Sigue jugando hasta completar todo el tarjetón ¡y ganar Súper BINGO!



B	I	N	G	O
<p>Empieza un "diario de la cuarentena". Podrías escribir sobre aspectos positivos (videoconferencias divertidas, ropas cómodas) o gestos de amabilidad (los vecinos que comparten suministros, voluntarios que hacen mascarillas).</p> 	<p>Resuelve este rompecabezas matemático:  <math>\bullet + \bullet + \bullet = 90</math>  <math>\bullet + \heartsuit + \heartsuit = 60</math>  <math>\heartsuit + \star + \star = 25</math>  <math>\bullet \times \heartsuit \times \star = ?</math>                      A continuación inventa rompecabezas semejantes para que los resuelva tu familia. <small>Resuesta: 2,250</small></p>	<p>Haz un plan de comidas para la semana. Busca recetas para la cena que usen los ingredientes que tengas a mano. Comparte el plan con tus padres y ofrécete para cocinar algunas comidas para ellos, especialmente si tienen mucho trabajo.</p> 	<p>Pídeles a tus abuelos y a otros familiares que te recomienden novelas que les gustaban de adolescentes. Descarga de la biblioteca versiones electrónicas. Cuando termines un libro, llama al familiar que te lo sugirió y comenta el libro.</p>	<p>Elige varios juegos de mesa y revuelve los tableros y las piezas para inventar un nuevo juego. Escribe las normas del juego y enséñaselo a tu familia.</p> 
<p>Hay más de 1000 palabras en la palabra <i>celebration</i>. Comprueba cuántas puedes escribir. (Usa las letras en cualquier orden.)                      Ejemplos: <i>clarinet, earlobe, linear.</i></p> 	<p>Diseña un campo de minigolf en una cartulina. Coloca pajitas para hacer bordes y añade obstáculos como vasos de plástico y tapas de botella. Pega todo y luego usa un lápiz para golpear una canica y pasarla por todo el recorrido.</p>	<p>Fílmate leyendo en voz alta tus viejos libros ilustrados (o libros electrónicos infantiles de la biblioteca). Comparte los videos con tus primos pequeños y con otros pequeños que conozcas.</p>	<p>Piensa en una lista de pasatiempos que te gustaría probar. Puede que siempre hayas querido aprender a cultivar plantas, a coser, a hacer trucos de naipes o a usar lengua de señas. Elige uno y ponte a ello.</p> 	<p>Escríbete una carta a cada uno de tus profesores. Diles lo que más te gusta de sus clases y comparte con ellos qué tal van las cosas en casa. Pregúntales también cómo están ¡y dales las gracias por lo mucho que trabajan!</p>
<p>Crema listas temáticas de canciones. Ejemplos: Canciones para levantar el ánimo, canciones con un animal en el título, canciones de los 80. Podrías pedirles a tus amigos que hagan lo mismo y luego compartir las listas.</p> 	<p>Haz un cuadrado mágico. Dibuja una cuadrícula con 5 filas y 5 columnas. Escribe los números 1-25 en los recuadros de modo que cada fila, columna y diagonal sume 75.</p>	<p><b>ESPACIO LIBRE</b></p> 	<p>Usa un hilo de 4 pies de largo para hacer varias formas (hexágono, cuadrado, triángulo). Coloca naipes dentro de las formas sin superponerlas. ¿Qué forma contiene más naipes?</p>	<p>Celebra un concurso de preguntas y respuestas con tu familia. Llama o envía un correo a tus familiares y pídeles que compartan información sobre ellos mismos. Convierte los datos en preguntas ("¿Quién corrió el Maratón de Boston?") y presenta tu programa por videoconferencia.</p> 
<p>Crema una exposición de fotos usando una aplicación gratuita como Google Photos o Slidebox. Elige un tema, haz fotos y compártelas con tu familia y amigos. Ideas para temas: agua, pasatiempos, el color amarillo.</p> 	<p>Provoca una reacción en cadena. Usa objetos de casa como bloques, vasos de papel, fichas de dominó, rampas y pelotas.                      ¿Puedes conseguir que la reacción dure un minuto? ¿Tres minutos?</p>	<p>Recorta imágenes de objetos de revistas y catálogos. Pega cada foto en un folio de papel y grapa todos los folios para hacer un libro. Escribe titular imaginario para cada una.</p>	<p>Juega a Solitaire. La versión que conoce la mayoría de la gente es Klondike Solitaire. Busca variaciones en la red como Clock Solitaire o Pyramid Solitaire.</p> 	<p>Hay unos 7.5 billones de personas en la Tierra. Si la población crece un 1% anualmente, ¿cuántas personas habrá en el año 2050? ¿Cuál será la población en el año 3000?</p>
<p>LOL. Haz para tus padres un diccionario de jerga y de expresiones de mensajes de texto. Coloca las entradas en orden alfabético. Incluye las definiciones y frases de ejemplos que usen los términos.</p>	<p>Ejercita tu memoria y asombra a la gente. Memoriza todas las capitales de los estados, los presidentes de EEUU o los elementos de la tabla periódica.</p> 	<p>Con el debido permiso, limpia y ordena un armario, cajón, gabinete o estante en tu hogar. Haz fotos de antes y después: ¿quizá te inspiren para seguir limpiando!</p>	<p>Construye puentes con palitos de manualidades. Busca en la red "tipos de puentes". ¿Puedes diseñar un puente colgante, un puente de armadura y un puente en ménsula?</p> 	<p>Anima a todos. Recoge artículos de noticias positivos y pégalos en un álbum o en cartulina. Expón la colección para que la lea tu familia.</p>

## Middle Years - High School Years