



**Fourth Grade
Dual Language
Spanish Literacy**
May 2020

3rd-5th Spanish Semanas 5-6

Use papel para completar estas actividades. ¡Haz uno cada día!

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>¿Quién es tu carácter favorito de libro o película? Escribe o dibuja lo que pasaría si lo conocieras en la vida real.</p>	<p>Mira a la comida en tu casa. Crea un menú simulado y tonto para el almuerzo. Ejemplo: Sándwich de ketchup y galletas con jugo de atún \$4,67</p>	<p>Descifra estos nombres de animales y dibújalos.</p> <p>caro tpoa vteazusr rumlé</p>	<p>Haz una tabla T de comidas saludables y no saludables en tu casa.</p> 	<p>Crea tu propio superhéroe. Dibuja y etiqueta un disfraz y superpoderes. Escribe sobre la superhéroe salvando a alguien.</p>
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Usa cajas o libros para construir una rampa. Encuentra cinco cosas para rodar por la rampa. ¿Qué rueda más lejos? ¿Qué rueda lo menos?</p>	<p>Diseña un plan para el barrio de tus sueños. Dibuja y etiqueta una mapa de las casa, las calles, y las empresas que tendrías.</p>	<p>Crea un comercial para tu nuevo barrio. Incluye por qué es especial y por qué personas deberían vivir allí.</p>	<p>Escucha una canción. Escribe cualquier símiles que encuentras. Ej: Entré COMO una bola de demolición.</p> 	<p>Escoge dos Animales, como un caballo y un cocodrilo. Imagina como se verían si estuvieran mezclados. Dibujalo y escribe sobre su hábitat, depredadores, y presas.</p>

3rd-5th Spanish Semanas 7-8

Use papel para completar estas actividades. ¡Haz uno cada día!

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Escoge una página de un libro, una revista, o un artículo de periódico. Cuenta cuántas veces que encuentras las palabras que comienzan con: S, A, y T</p>	<p>Busca formas. Encuentra cinco cosas en tu casa para cada forma: Rombo Trapezio Equilátero</p>	<p>¿Cuántas palabras puedes hacer de esta palabra? educacional</p>	<p>Enumera 5 cosas en tu casa que son sólidos.</p> <p>Enumera 5 cosas en tu casa que son líquidos.</p> <p>Enumera 5 cosas en tu casa que son gases.</p>	<p>Imagina dos de tus amigos fueron a tu escuela cuando no había nadie. Escribe o dibuja su aventura.</p>
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Esconde algo en tu casa. Haz una mapa de tesoro y deja que un miembro de la familia trate de encontrarlo.</p>	<p>Encuentra 4 cosas en tu casa que son magnéticas.</p> <p>Encuentra 4 cosas que son mezclas.</p> <p>Encuentra 4 cosas que son transparentes.</p>	<p>Imagina que tienes un zoológico. Escribe un anuncio que dice por qué la gente debería visitar</p> 	<p>Forma una fila con todo el jabón, el champú, y la loción en tu casa, desde el más bajo al más alto.</p>	<p>Pon un poco de jabón en una taza. Llena la taza con agua. Cuenta cuántos minutos se demora desaparecer las burbujas.</p>

El superhéroe de la ciudadanía digital 🦱

NOMBRE

FECHA

Instrucciones

Sigue cada uno de los pasos para crear un superhéroe de la ciudadanía digital. Este superhéroe luchará contra el *bullying* cibernético actuando como defensor y super ciudadano digital.

Paso 1: Poderes especiales

¿Cómo se llama tu superhéroe?

¿Qué habilidades o cualidades especiales tiene que lo o la ayudan a actuar como defensor?

¿Cómo ayudan estos poderes especiales a tu superhéroe?

Paso 2: Historia de tu superhéroe

Cada superhéroe debe tener una historia. ¿De dónde proviene? ¿Como se transformó en superhéroe?

¿Por qué le importa ser un defensor?

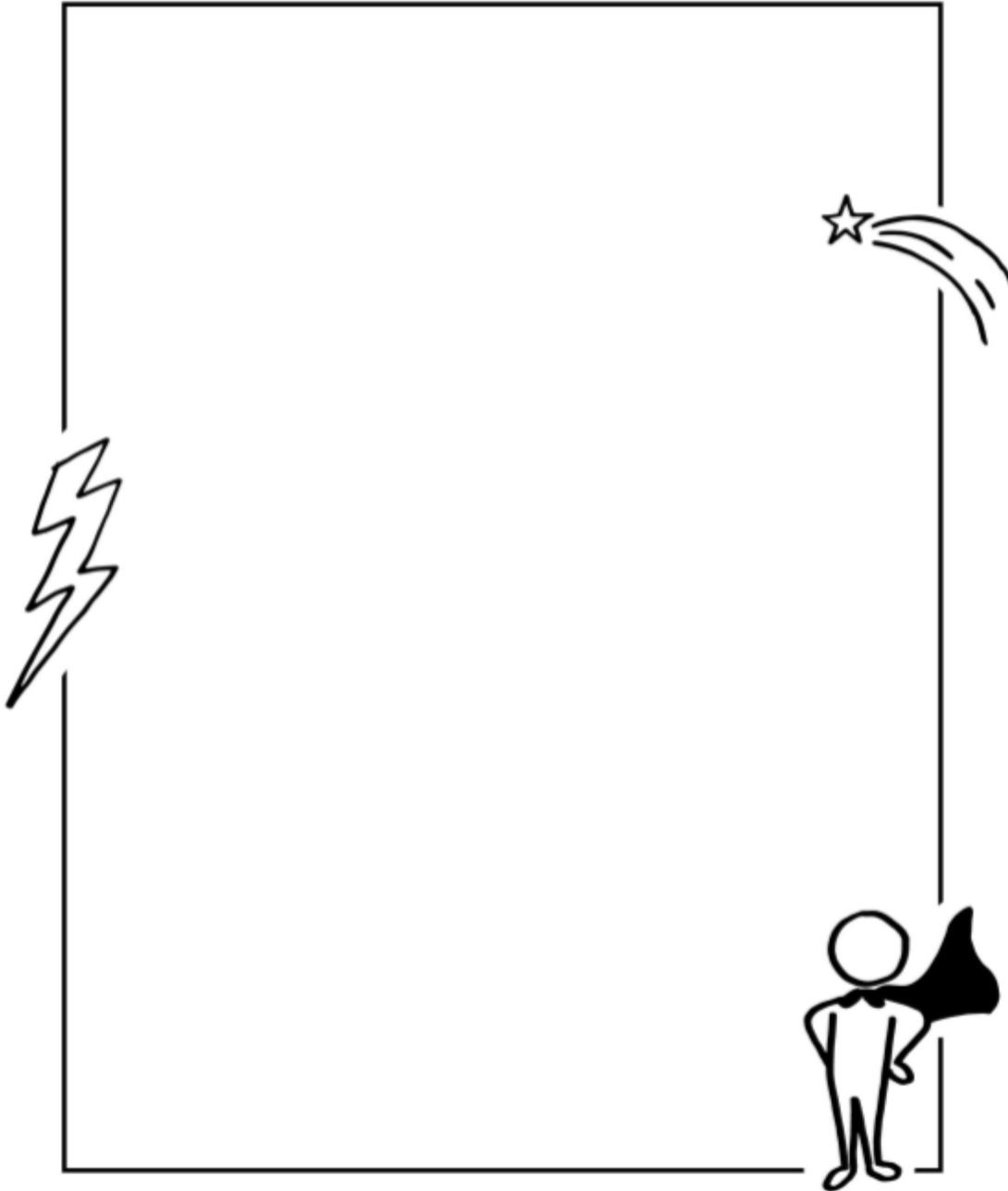


El superhéroe de la ciudadanía digital 🦄

NOMBRE

FECHA

Paso 3: Dibuja a tu superhéroe.



¿Qué haría un super ciudadano digital?

NOMBRE

FECHA

Instrucciones: Parte 1

Lee las siguientes situaciones con tu compañero. Luego, escribe qué haría un super ciudadano digital para actuar como defensor.

1. ¡Ay, no! Alguien está haciendo correr rumores sobre otra persona por Internet. ¿Qué haría un super ciudadano digital?

2. ¿Estás bromeando? Durante un juego, un jugador escribe comentarios insultantes a otro. ¿Qué haría un super ciudadano digital?

3. ¡Increíble! Alguien envía un mensaje con información privada a otra persona. ¿Qué haría un super ciudadano digital?



¿Qué haría un super ciudadano digital?

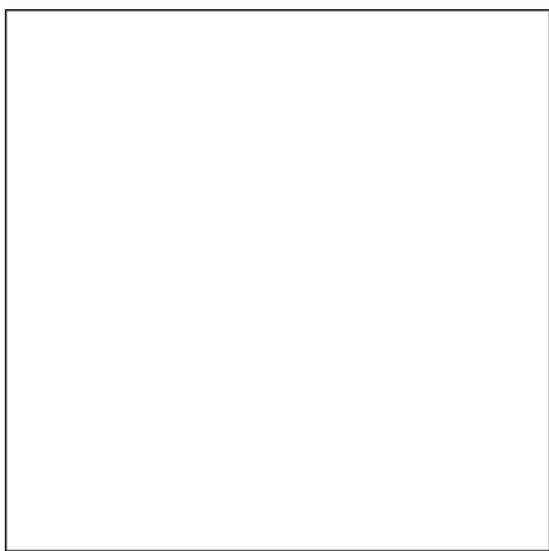
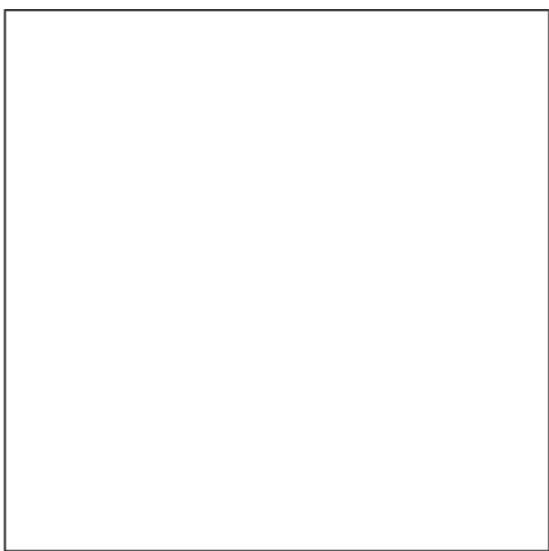
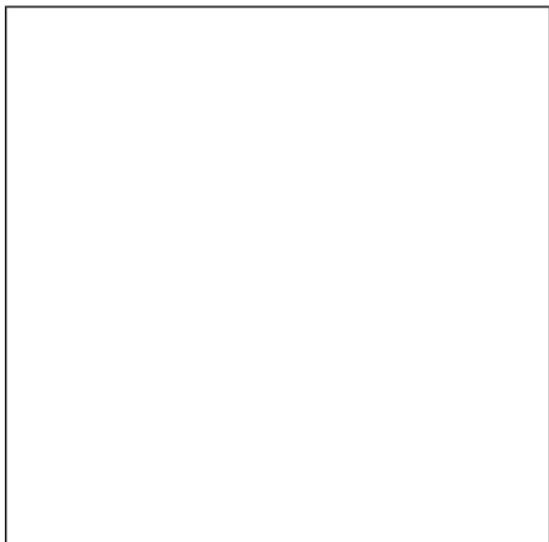
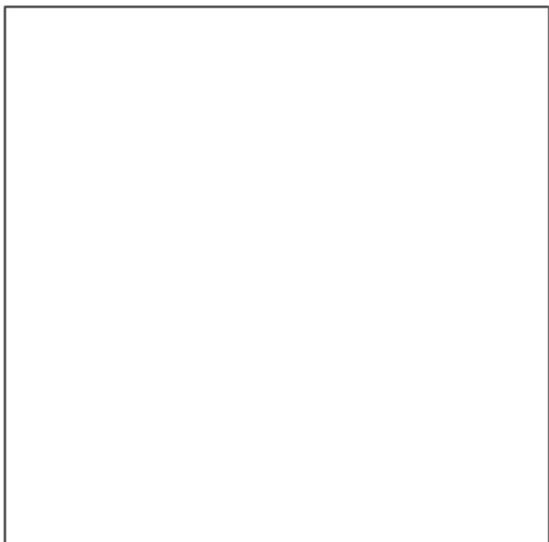
NOMBRE

FECHA

Instrucciones: Parte 2

Elige uno de los problemas de la Parte 1. Crea una historieta en la cual tu superhéroe actúe como defensor contra el *bullying* cibernético y solucione la situación. Usa ilustraciones y leyendas para contar tu historia.

Título: _____

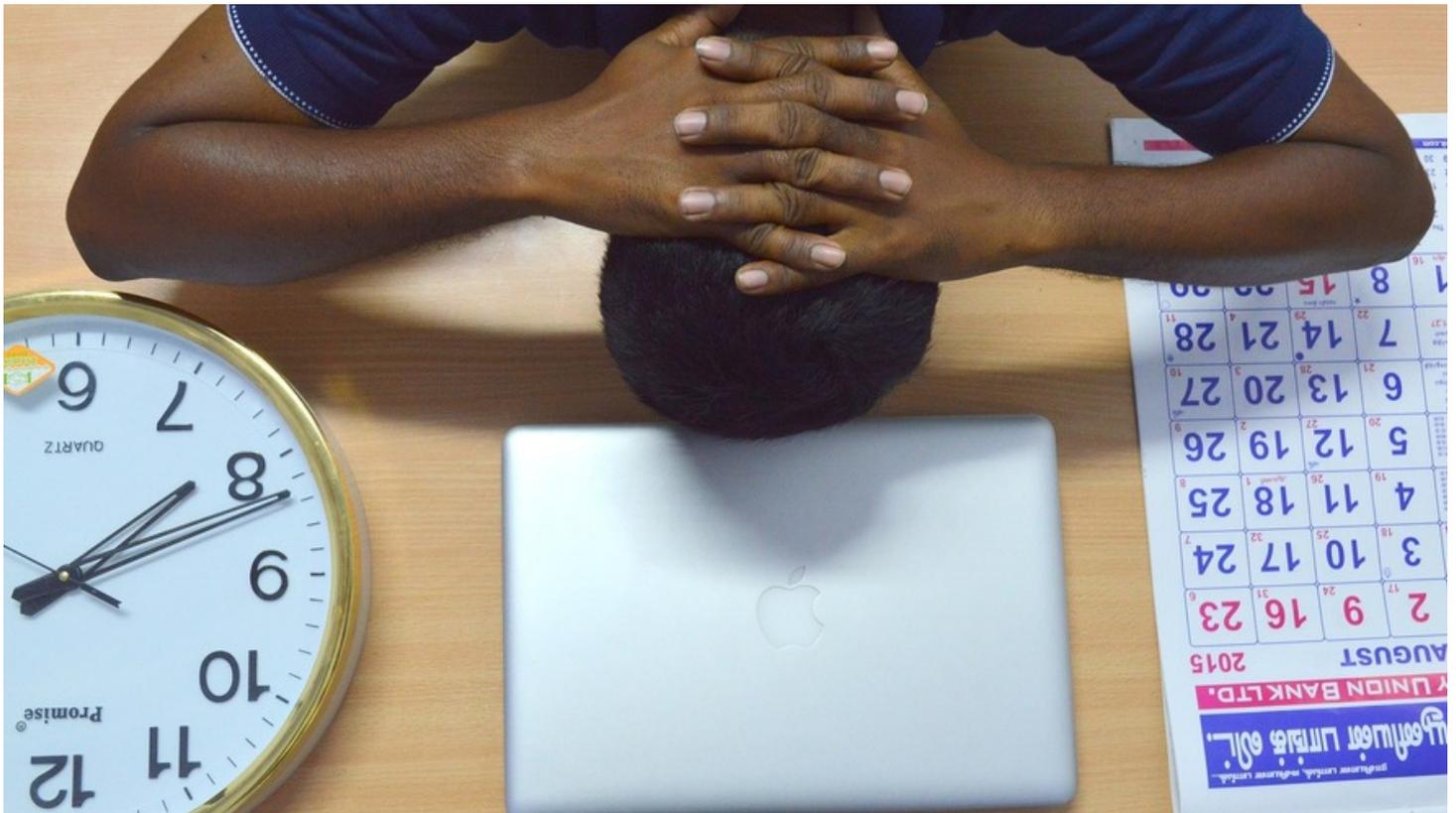


Cómo lidiar con el estrés y las emociones intensas

By Gale Cengage Learning, adaptado por la redacción de Newsela on 04.07.20

Word Count 486

Level 620L



Las dificultades, el conflicto y los grandes volúmenes de trabajo a menudo pueden generar estrés. Esta es una reacción común que se puede presentar de diversas formas y a veces nocivas. Pero también puede impulsar a las personas a buscar la manera de superar dichas dificultades. Fotografía: Pixabay.

El estrés es una respuesta extrema ante las cosas que nos causan miedo.

Cuando hay peligro, su respiración y el ritmo de su corazón se vuelven más rápidos. Esta respuesta le ayuda a hacerle frente al peligro.

Lo mismo puede ocurrir si no hay un peligro real. A veces tan solo pensar en algo que no es agradable es suficiente para que nos sintamos con estrés.

Por ejemplo, ¿alguna vez ha sentido nervios por tener que ir al dentista? Este tipo de estrés se conoce como estrés psicológico.

Los principales tipos de estrés

Las cosas que causan estrés se llaman estresores. Pueden ser a corto o largo plazo.

Un estresor a corto plazo es una situación o un evento que dura poco tiempo. El estrés que causa desaparece una vez acaba la situación. Por ejemplo, quizá sienta un gran nivel de estrés antes de un examen importante. No obstante, una vez acaba el examen, el estrés se va del cuerpo.

Un estresor a largo plazo es algo que causa estrés durante un largo período de tiempo. Por ejemplo, ser pobre puede causar estrés de manera constante. Puede que la gente se preocupe si no puede pagar sus cuentas.

Hay tres tipos comunes de estrés.

El primero es el estrés que nos permite sobrevivir. Esto ocurre cuando usted está en peligro.

El segundo tipo es el estrés ambiental. Es causado por las cosas poco agradables. A veces estas cosas suceden todo el tiempo. Por ejemplo, los ruidos fuertes o los focos intensos. También, los lugares en los que hay mucha gente y el tráfico de los automóviles. Estas cosas pueden causar o aumentar el estrés. No son peligrosos, pero causan ansiedad.

El tercer tipo de estrés es el interior. No es causado por una situación del ambiente. En vez de ello, sucede cuando pensamos en cosas que nos causan estrés. Por ejemplo, a muchos les causa estrés hablar en público.

Problemas asociados con el estrés

Tener estrés es algo bueno cuando estamos ante un peligro real. Los cambios que suceden en el cuerpo pueden hacer que actuemos más rápido. También nos hacen más fuertes.

Estos cambios afectan mucho al cuerpo. No obstante, duran muy poco tiempo.

El estrés psicológico hace mucho más daño. Puede causar problemas serios cuando es a largo plazo. Puede impedirnos dormir bien. También puede enfermarnos.

Lidiar con el estrés psicológico

Hay maneras de reducir el estrés psicológico.

Respirar lento y profundo es una buena manera de hacerlo. Si siente estrés, concéntrese en su respiración. Trate de respirar cada vez más lentamente. Esto le ayudará a sentir más calma.

Hablar de las cosas que le dan ansiedad es otra buena manera de aliviar el estrés. Intente hablar con un amigo o con uno de sus padres. El estrés aumenta cuando no hablamos sobre ello.

También puede hablar con un terapeuta o consejero escolar. Ellos están adiestrados para ayudarle a sentirse mejor.

Quiz

- 1 Lea la sección de introducción [párrafos 1-4].
Escoja el párrafo de la introducción que explica qué nos ocurre cuando sentimos estrés.
- (A) El estrés es una respuesta extrema ante las cosas que nos causan miedo.
 - (B) Cuando hay peligro, su respiración y el ritmo de su corazón se vuelven más rápidos. Esta respuesta le ayuda a hacerle frente al peligro.
 - (C) Lo mismo puede ocurrir si no hay un peligro real. A veces tan solo pensar en algo que no es agradable es suficiente para que nos sintamos con estrés.
 - (D) Por ejemplo, ¿alguna vez ha sentido nervios por tener que ir al dentista? Este tipo de estrés se conoce como estrés psicológico.
- 2 Lea la sección "Problemas asociados con el estrés".
Seleccione el fragmento de la sección que contesta a la siguiente pregunta.
¿De qué sirve el estrés?
- (A) Los cambios que suceden en el cuerpo pueden hacer que actuemos más rápido.
 - (B) Estos cambios afectan mucho al cuerpo.
 - (C) El estrés psicológico hace mucho más daño.
 - (D) Puede impedirnos dormir bien.
- 3 Si el autor hubiera olvidado mencionar una forma de mejorar el estrés, ¿en qué sección debería hacerlo?
- (A) Introducción [párrafos 1-4]
 - (B) "Los principales tipos de estrés"
 - (C) "Problemas asociados con el estrés"
 - (D) "Lidiar con el estrés psicológico"
- 4 ¿Dónde encuentra el lector en el artículo una definición de estrés?
- (A) en el título
 - (B) en el pie de foto
 - (C) en la conclusión
 - (D) en la introducción

¿Por qué están cerrando tantos lugares a causa del coronavirus? A eso se le llama "aplanar la curva"

By Forbes, adaptado por la redacción de Newsela on 03.27.20

Word Count **703**

Level **570L**



Imagen 1. Las autoridades de Glen Island Park en New Rochelle, Nueva York, mantienen bajo control una fila de automovilistas en espera de ser examinados para ver si tienen coronavirus el 13 de marzo del 2020. El cierre de ciertas áreas, como los parques, es una medida fundamental que forma parte del distanciamiento social necesario para frenar la epidemia del COVID-19. Fotografía: John Minchillo/AP Photo

Las escuelas han estado cerrando sus puertas en todo el país. Están realizando sus actividades en línea. Algunos eventos deportivos se están cancelando. Algunos otros se están aplazando.

Se espera que los Juegos Olímpicos de Verano del 2020 se realicen en Japón. Sin embargo, su realización está en duda.

Algunos festivales y convenciones también se están cancelando. Otros se están programando para otras fechas.

La causa de todos estos cierres y suspensiones es el COVID-19. COVID-19 es el nombre abreviado de la enfermedad del coronavirus 2019. Esta es una enfermedad similar a la influenza. Se registró por primera vez en China. Desde diciembre del 2019, se ha estado propagando por todo el mundo.

En los Estados Unidos, se han diagnosticado 1.660 casos de COVID-19. Hasta ahora, el número de muertes es menor a 50.

Un contagio grave

Todos los cierres y cancelaciones cuestan dinero. También los eventos retrasados. A pesar de esto, eventos deportivos y comerciales se están cancelando. Esto demuestra qué tan grave resulta la propagación del coronavirus.

Las autoridades de salud están emitiendo recomendaciones. Por ejemplo, las personas no deben reunirse en grupos. Esto ayuda a evitar que el virus se extienda.

Mucha gente habla de la influenza. Cada año, millones de personas enferman de influenza. La enfermedad mata a decenas de miles de personas. Se estima que, este año, unos 50 millones de personas contraerán la influenza. Las cifras se refieren solo a los Estados Unidos. Se calcula que unas 52.000 personas morirán por la enfermedad.

Entonces, ¿por qué todo mundo habla del coronavirus? ¿Por qué se han cancelado eventos y hay tantas clases en línea? En especial, cuando hay tan pocos casos en este momento.

Asegurarse de que las personas enfermas reciban atención

Existe una buena razón para "cancelarlo todo". El objetivo es reducir la propagación del virus. Esto también ayudará a garantizar que las personas que se enfermen puedan recibir atención. Si alguien contrae el coronavirus, tiene que ir al hospital. Si muchas personas enferman al mismo tiempo, el hospital se llenará rápidamente. Se debe evitar que se enfermen demasiadas personas. No hay espacio suficiente en los hospitales. Esto está pasando en Italia.

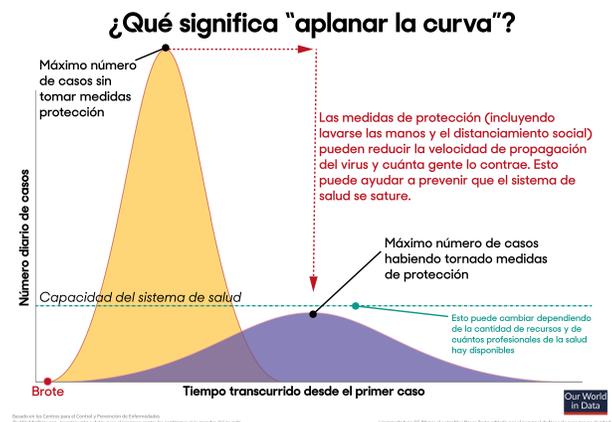
Es mejor que no se enfermen tantas personas a la vez. Así, los hospitales pueden atender a todos. Se puede manejar más fácilmente. Eso se llama "aplanar la curva". Y así es como se ve cuando hacemos una gráfica de los enfermos.

Los epidemiólogos estudian las enfermedades. Ellos intentan anticipar cómo se propagan las enfermedades. Analizan el comportamiento de la enfermedad. Si todo mundo actúa normal y no reduce su interacción social, el número de casos de coronavirus aumentaría. El número de personas infectadas crecería rápidamente. Los enfermos colapsarían los hospitales. Esto provocaría la muerte de más personas. Esto ya está pasando en Italia. No hay suficientes camas ni medicinas en los hospitales para todos los enfermos. Ni siquiera hay suficientes médicos ni enfermeras sanos para atender a todos al mismo tiempo.

Pero, ¿en realidad pueden presentarse tantos casos?

Sí.

Entonces, ¿qué hacemos para evitar el desastre? Tenemos que aplanar la curva. Afortunadamente, la gente está escuchando.



Es evidente que los funcionarios públicos y las empresas están siguiendo las advertencias de los funcionarios de salud pública. Esto se comprueba con todos los cierres y las cancelaciones. Pero, para que esto funcione, la gente normal tiene que hacer su parte y evitar lo más posible cualquier aglomeración y lugar donde haya mucha gente. Esto incluye las salas de cine, los centros comerciales y los eventos que aún no se han cancelado.

Quiz

- 1 ¿Cuál oración explica dónde ocurrió el origen de COVID-19?
- (A) Se espera que los Juegos Olímpicos de Verano del 2020 se realicen en Japón.
 - (B) Se registró por primera vez en China.
 - (C) En los Estados Unidos, se han diagnosticado 1.660 casos de COVID-19.
 - (D) Hasta ahora, el número de muertes es menor a 50.

- 2 Lea el párrafo de la sección "Un contagio grave".

Las autoridades de salud están emitiendo recomendaciones. Por ejemplo, las personas no deben reunirse en grupos. Esto ayuda a evitar que el virus se extienda.

¿Cuál pregunta se responde en este párrafo?

- (A) ¿Quiénes son las autoridades de salud?
 - (B) ¿Qué tan contagioso es el virus?
 - (C) ¿Por qué las personas no deberían reunirse en grupos?
 - (D) ¿Cómo pueden ayudar las personas en esta situación?
- 3 ¿Por qué la gente necesita "aplanar la curva"?
- (A) Muchas clases y eventos pueden moverse en línea sin problema.
 - (B) Si todos se enferman al mismo tiempo, no habrá espacio en el hospital.
 - (C) El virus es muy peligroso para cualquiera que lo encuentre.
 - (D) Mantenerse con la vida normal ayuda a reducir el pánico.
- 4 Según la sección "Un contagio grave", ¿por qué tantos eventos deportivos fueron cancelados?
- (A) Querían reducir la propagación del virus.
 - (B) Querían mantener a los atletas a salvo.
 - (C) Querían ahorrar dinero porque las personas no vendrían.
 - (D) Querían enfocar la atención de la gente en ayudar a los hospitales.

Opinión: el miedo al coronavirus es normal, pero no deje que esto lo domine

By Gideon Meyerowitz-Katz, The Guardian, adaptado por la redacción de Newsela on 04.02.20

Word Count 827

Level 560L



Lávese las manos con más frecuencia y no se toque la cara. Sí, parece aburrido, pero a menudo el mejor consejo es precisamente ese.

Foto: Ferrantraite/Getty Images

El coronavirus es un grupo de virus. El resfriado común es un tipo de coronavirus. Recientemente, ha surgido un nuevo tipo de coronavirus. Apareció por primera vez en China. Su nombre es SARS-CoV-2. La enfermedad que causa se llama COVID-19.

El virus se está propagando por todo el globo. Más de 100.000 personas en el mundo se han contagiado con el virus. Han muerto más de 3.000 por su causa.

El brote del coronavirus se ha convertido en un gran problema. Es uno de los acontecimientos más importantes de este siglo. Los expertos de la salud advierten que la enfermedad probablemente continuará extendiéndose. Surgirá cada vez en más zonas.

Esto es aterrador. Y el hecho de que cause miedo causa nuevos problemas.

Hay que comprender el riesgo

El problema con las cosas aterradoras es que las personas no reaccionan muy bien ante ellas. Somos pésimos para comprender el riesgo. He aquí un ejemplo. Es más fácil que las personas salgan heridas de gravedad en un accidente de vehículos a que tengan un accidente de aviación. Aun así, para la mayoría de nosotros, un avión que se mueve violentamente es mucho más aterrador que la posibilidad de tener un accidente en el tráfico. Esto no tiene mucho sentido. Pero existe una razón para ello. Le tenemos miedo a las cosas que no comprendemos. Y cuando nos sentimos asustados tratamos de controlar a lo que le tememos.

A veces, hacemos cosas que no tienen mucho sentido solo porque queremos sentir que tenemos el control. Esto sucede con el coronavirus. Por ejemplo, las personas que han entrado en pánico han comprado artículos del hogar en exceso. Están almacenando el papel higiénico. También el ibuprofeno. Muchos hacen esto incluso si no hay brote en el lugar donde viven. No existe el riesgo de que las tiendas puedan quedarse sin existencia de estos productos.

Asimismo, las personas compran muchas mascarillas. Los expertos en salud han hablado en contra de esto. Las pruebas realizadas sugieren que el uso de las mascarillas es una pérdida de tiempo. Es inútil para la mayoría de las personas. Los expertos han dicho que la razón principal para comprar una mascarilla *es si usted mismo* está enfermo. En este caso, la mascarilla podría ayudar. Evita que se propague el virus. Cuando tose o estornuda, la mascarilla atrapa sus gérmenes. Las personas no están haciendo caso. Continúan comprando mascarillas aun cuando no están enfermas.

Algunas personas han comenzado a vender ciertos productos. Dicen que sirven para "curar" el coronavirus. Esto incluye pastillas y tés. No hay pruebas de que estos productos funcionen. Probablemente sea un gasto inútil de dinero. Pero las personas los compran de todas maneras.

Lo que recomiendan los expertos

Uno de los aspectos más aterradores del coronavirus es lo que las personas pueden hacer al respecto. O mejor dicho, lo que no pueden hacer. Los expertos han hecho ciertas recomendaciones. La mayoría son cosas que los demás deben hacer. Si están enfermos deben usar una mascarilla. Deben taparse la nariz y la boca cuando tosen o estornudan. Deben quedarse en casa si se sienten enfermos. Deben ir a ver un doctor apenas aparezcan los síntomas. Si las personas que están enfermas toman estas medidas, esto puede ayudar a que la propagación del virus sea más lenta. Esto beneficia a todos.

Tener que confiar en otras personas puede dar miedo. Significa que uno no tiene mucho control.

Creo que de eso se trata este pánico. Las personas tratan de lidiar con sus miedos. Por esto toman medidas al respecto. Estas medidas les hacen sentir que tienen el control. Todos queremos hacer algo para evitar enfermarnos. Queremos intentarlo aunque probablemente no funcione. Comprar 15 tubos de gel antibacteriano nos hace sentir más protegidos. Es como si nos engañáramos a nosotros mismos. Nos sentimos un poco mejor. Incluso si pudiéramos estar igualmente protegidos al comprar una barra de jabón normal.

Las historias sobre el coronavirus son aterradoras. No tenemos el control total sobre esta situación. Pero existen medidas de eficacia comprobada que usted puede tomar para protegerse. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estudia la salud pública a nivel global. La OMS ofrece una serie de consejos en su sitio web. Son muy simples. Cualquiera puede seguirlos.

Uno es que debe lavarse las manos con más frecuencia. Otro es que no debe tocarse la cara. Estos consejos pueden parecer superficiales. ¡Esto es una buena señal! Este tipo de consejos a veces son los mejores.

Tener miedo es normal. Incluso los expertos pueden tener miedo. Hay una gran cantidad de aspectos sobre este brote que aún no conocen. Eso es aterrador para todos.

Aun así, es importante que no se deje controlar por el miedo. Probablemente tenga que vivir con este miedo por un tiempo.

Gideon Meyerowitz-Katz es un epidemiólogo, un científico que estudia las enfermedades. Las opiniones en este artículo son del autor. No representan necesariamente los puntos de vista de Newsela o de sus editores.

Quiz

- 1 Según la sección "Hay que comprender el riesgo", ¿por qué la gente compró mucho papel higiénico?
- (A) El papel higiénico protege del virus.
 - (B) Las tiendas iban a quedarse sin él.
 - (C) Ayudó a las personas a sentirse en control.
 - (D) Los expertos de salud lo recomendaron.

- 2 ¿De qué manera el miedo afecta a las personas?
- (A) Piensan más claramente y toman buenas decisiones.
 - (B) Escuchan a los expertos para ayudarles a saber qué hacer.
 - (C) Quieren sentir que pueden hacer algo al respecto.
 - (D) Se enojan y actúan irresponsablemente.

- 3 Lea las siguientes oraciones de la sección "Lo que recomiendan los expertos".

*Hay una gran cantidad de aspectos sobre este brote que aún no conocen.
Aun así, es importante que no se deje controlar por el miedo.*

¿De qué manera están conectadas las dos oraciones?

- (A) Comparan o contrastan la misma idea.
- (B) Cuentan los eventos en orden.
- (C) Una es un problema y la otra es una solución.
- (D) Una es la causa y la otra es el efecto que resultó.

- 4 Lea las siguientes oraciones de la introducción [párrafos 1-4].

*Recientemente, ha surgido un nuevo tipo de coronavirus.
Apareció por primera vez en China.*

Estas dos oraciones son un orden de hechos. ¿De qué manera el autor demuestra esta conexión?

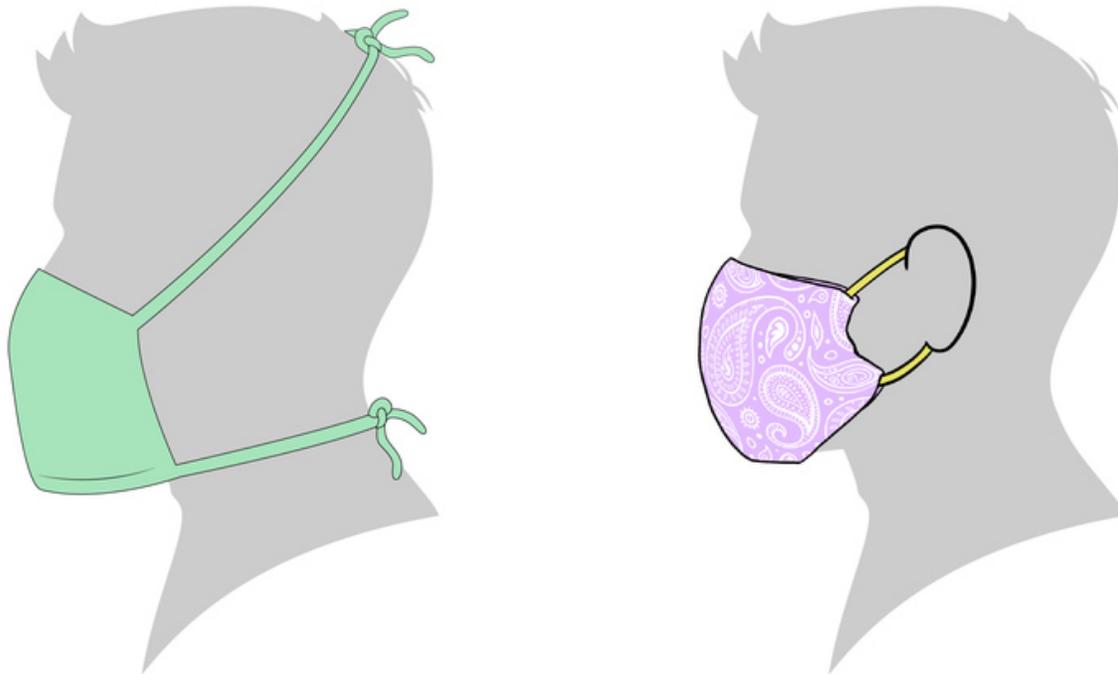
- (A) Nos dice cómo y dónde comenzó el virus.
- (B) Dice el problema y luego dice la solución.
- (C) Explica cómo el virus obtuvo su nombre.
- (D) Usa palabras como "recientemente" y "por primera vez".

Cómo hacer una mascarilla sin costuras

By Stephanie Vatz on 04.08.20

Word Count **891**

Level **500L**



Aprenda a hacer dos tipos de mascarillas simples, sin costuras. Gráficos: Elena Hartley, Newsela. Siluetas de cabeza: CDC. Patrón de bandana original: Paul Brennan, alterado por el personal de Newsela. Ilustración de cómo hacer una mascarilla

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades son un grupo del gobierno. Este grupo estudia la salud. Allí trabajan médicos y científicos. Ellos han recomendado algo nuevo. Dicen que todos los estadounidenses deben usar mascarillas de tela. Deben usarlas cuando salgan de sus casas. ¿Va usted al supermercado? ¿O tal vez a la farmacia? Este grupo dice que debe ponerse una máscara primero.

No obstante, hay un problema. Muchas personas no tienen mascarillas en su casa. Por suerte, usted puede hacer una. Una máscara también se conoce como una cubierta de tela para la cara. Es muy fácil de hacer. Usar una mascarilla hace una gran diferencia. Ayuda a prevenir que el virus COVID-19 se riegue de una persona a otra.

No todas las personas que tienen el virus se sienten enfermas. Pueden regar el virus sin saber que lo tienen. Las máscaras de tela pueden ayudar. Pueden limitar que los gérmenes se rieguen.

Usar una máscara es muy útil. Esto no significa que ya no siga las reglas del distanciamiento social. Todavía debe seguir estas reglas. Es posible que los líderes locales y estatales hayan puesto

reglas. Es posible que hayan cerrado escuelas. Tal vez cerraron los comercios donde usted vive. Quizá le digan que las personas no pueden reunirse en grupos grandes. Es importante seguir estas reglas.

Opción 1: Mascarilla de camiseta

Materiales que necesita:

1 camiseta limpia que ya no use

1 par de tijeras

1 regla (opcional)

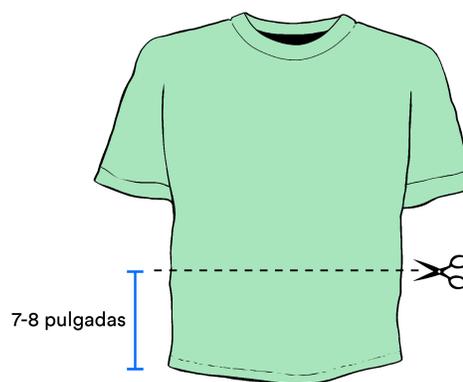
1 lápiz, bolígrafo o tiza

Paso 1: Mida la camiseta

Mida con la regla 7 u 8 pulgadas. Médalas desde la parte de abajo de la camiseta. Si no tiene una regla, use un lápiz de madera nuevo. Un lápiz de manera mide entre 7 y 8 pulgadas de largo. Trace una línea en la camiseta. Use el lápiz, el bolígrafo o la tiza. Esto le ayudará a obtener un corte recto.

Paso 2: Corte la camiseta

Ahora necesitará las tijeras. Corte la camiseta por toda la línea que usted trazó. Al acabar, tendrá un trozo grande de tela. Debe estar cosido en ambos extremos. Separe la tela por el centro. Al hacerlo, se formará un óvalo.



Paso 3: Corte un cuadrado para la mascarilla

Tome la regla, o lápiz, de nuevo. Coloque la camiseta ya cortada. Asegúrese de que quede plana. Debe haber una costura en cada extremo. Tome el lado derecho de la camiseta. Con la regla, marque un rectángulo. Debe medir 6 pulgadas de largo. En el medio, debe medir de 5 a 6 pulgadas de alto. Si está usando el lápiz, mida un rectángulo. El rectángulo debe ser un poco más pequeño que el lápiz en ambos lados. Deje media pulgada de tela en ambos lados del rectángulo. Así podrá hacer las tiras.

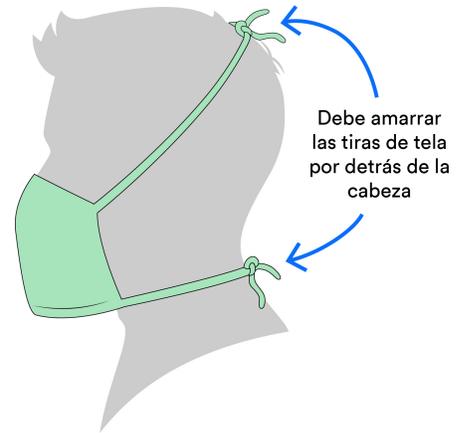


Paso 4: Corte las tiras de la mascarilla

Desdoble la camiseta. Debe tener un cuadrado más grande de tela con dos bandas unidas. Ahora va a hacer las tiras de la mascarilla. Simplemente corte a lo largo de la costura. Esto separará las tiras.

Paso 5: ¡Pruébese la mascarilla!

¡Es tiempo de probarse la mascarilla! Amarre las tiras de tela alrededor de su cabeza. Amarre el par superior por detrás de la cabeza. Las tiras deben ir por encima de las orejas. Amarre el par inferior por detrás de la cabeza. Las tiras deben ir por debajo de las orejas. Ajuste la mascarilla hasta que quede bien. Debe estar pegada a su cara. No obstante, no debe quedar demasiado apretada.



Opción 2: Mascarilla de pañoleta

Materiales que necesita:

1 pañoleta o camiseta grande. Necesitará un pedazo de tela cuadrado. Debe tener 20 pulgadas de largo y 20 pulgadas de ancho. Si no tiene una regla, use una silla para medir la tela. La tela debe cubrir por completo el asiento de una silla.

1 filtro de café limpio

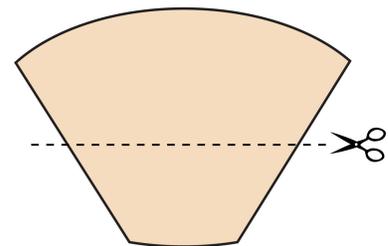
2 tiras o bandas elásticas para cabello

1 par de tijeras

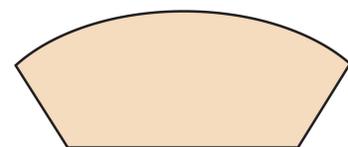
1 regla (opcional)

Paso 1: Corte el filtro de café

Tome el filtro para café. Colóquelo sobre una superficie plana. Corte la mitad inferior del filtro. Quédese con la mitad superior del filtro.



Corte el filtro de café

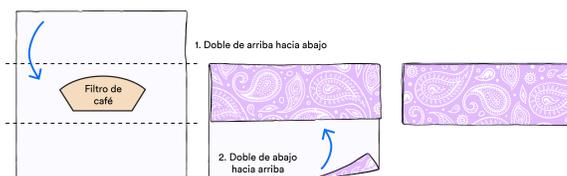


Paso 2: Coloque el filtro

Coloque la tela sobre una superficie plana. La parte interior de la mascarilla debe estar mirando hacia arriba. Busque el medio de la tela. Doble la tela por la mitad. Luego, ábrala de nuevo. Ponga el filtro en el centro de la tela.

Paso 3: Doble la tela

Doble la tela en tres partes. Debe



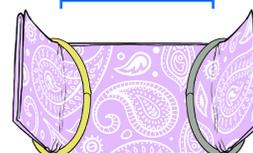
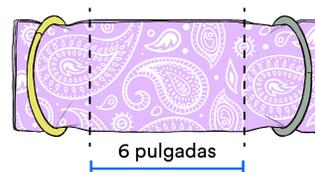
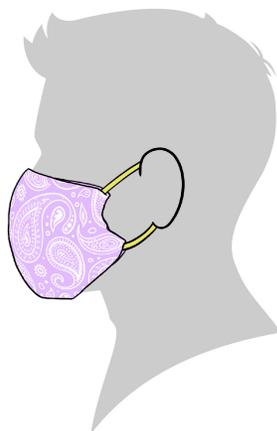
envolver el filtro de café en el centro. Asegúrese de que el filtro de café esté cubierto por la tela por completo. Asegúrese de que no se salga.

Paso 4: Añada las bandas elásticas

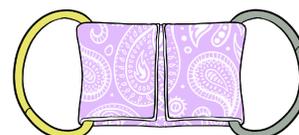
Tome las bandas elásticas. Póngalas por los extremos de la pañoleta doblada. Deben estar a unas 6 pulgadas de distancia entre sí. Debe dejar que un poco de tela sobresalga de las bandas elásticas en cada extremo. Doble esa tela hacia el centro. Luego cierre los extremos de tela alrededor de las bandas elásticas.

Paso 5: ¡Pruébese la mascarilla!

¡Es momento de probar la



Doble de lado a centro y envuelve la tela sobrante



mascarilla! Coloque las bandas elásticas alrededor de sus orejas. Luego ajuste bien la tela frente a su cara. Su nariz y su barbilla deberán estar completamente cubiertas por la tela. El filtro de café debe estar frente a su nariz y boca.