



Fifth 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>

Termina la historia

NOMBRE

FECHA

Instrucciones

Si fueras Sita, ¿cómo responderías a cada uno de los escenarios? Al responder, piensa cuál es la mejor manera de mantener los beneficios de la amistad, sin correr riesgos.

<p>Escenario 1</p> <p>¿Qué mensaje le enviarías a Kaia?</p>	<p>Escenario 2</p> <p>¿Cómo responderías a la pregunta de CJcool11 al final del escenario? ¿Tú qué harías?</p>



Las amistades en línea de Sita

NOMBRE _____

FECHA _____

Escenario 1

Sita es una alumna de la escuela media, un poco tímida a la hora de conocer gente nueva. En su clase de ciencias, le asignaron un proyecto en el que cada alumno tiene

que mantener una conversación por videochat con otro alumno de una escuela "hermana" en Jaipur, India, a unas 7.770 millas de distancia.

A Sita le toca tener el videochat con una niña llamada Kaia. Sita está nerviosa antes de conocerla y se pregunta si tendrán algo en común. Sin embargo, al conocerse, Sita enseguida se da cuenta de que Kaia es muy amable y que tienen muchas cosas en común. Por ejemplo, las dos tienen una cuenta en Instagram.

Sita también está ansiosa por conocer a Kaia porque los padres de Sita son de India, y Sita siempre quiso saber más sobre ese lugar. Cuando terminan la conversación, Kaia le pregunta a Sita si la puede seguir en Instagram. Sita sonríe y le contesta: "¡Por supuesto!"

Escenario 2

Sita recibe un mensaje en su teléfono de su amigo CJcool11. No sabe cuál es el nombre real y la edad de CJcool11, pero son amigos por Internet desde hace unos meses.

Se "conocieron" cuando él publicó un comentario en una de las fotografías que Sita había publicado en Instagram de su perro Pepper. Ella le respondió y compartieron algunas historias divertidas sobre sus perros.

Ahora, hablan mucho por Internet. Cuando ella le cuenta algún problema que tiene en la escuela, CJcool11 siempre le da buenas ideas para resolverlo.

Hoy, CJcool11 escribió el siguiente mensaje: "Me molesta mi vecino porque nunca limpia lo que ensucia su perro".

Sita responde: "Qué grosero. En mi calle, todos lo hacen". Después de un rato, CJcool11 le responde: "¿En serio? ¿En qué calle vives?"

Sita hace una pausa. Esta pregunta la hace sentir incómoda.



Las amistades en línea de Sita

NOMBRE

FECHA

Diagrama de Venn: Las amistades en línea de Sita



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 749

Level 800L

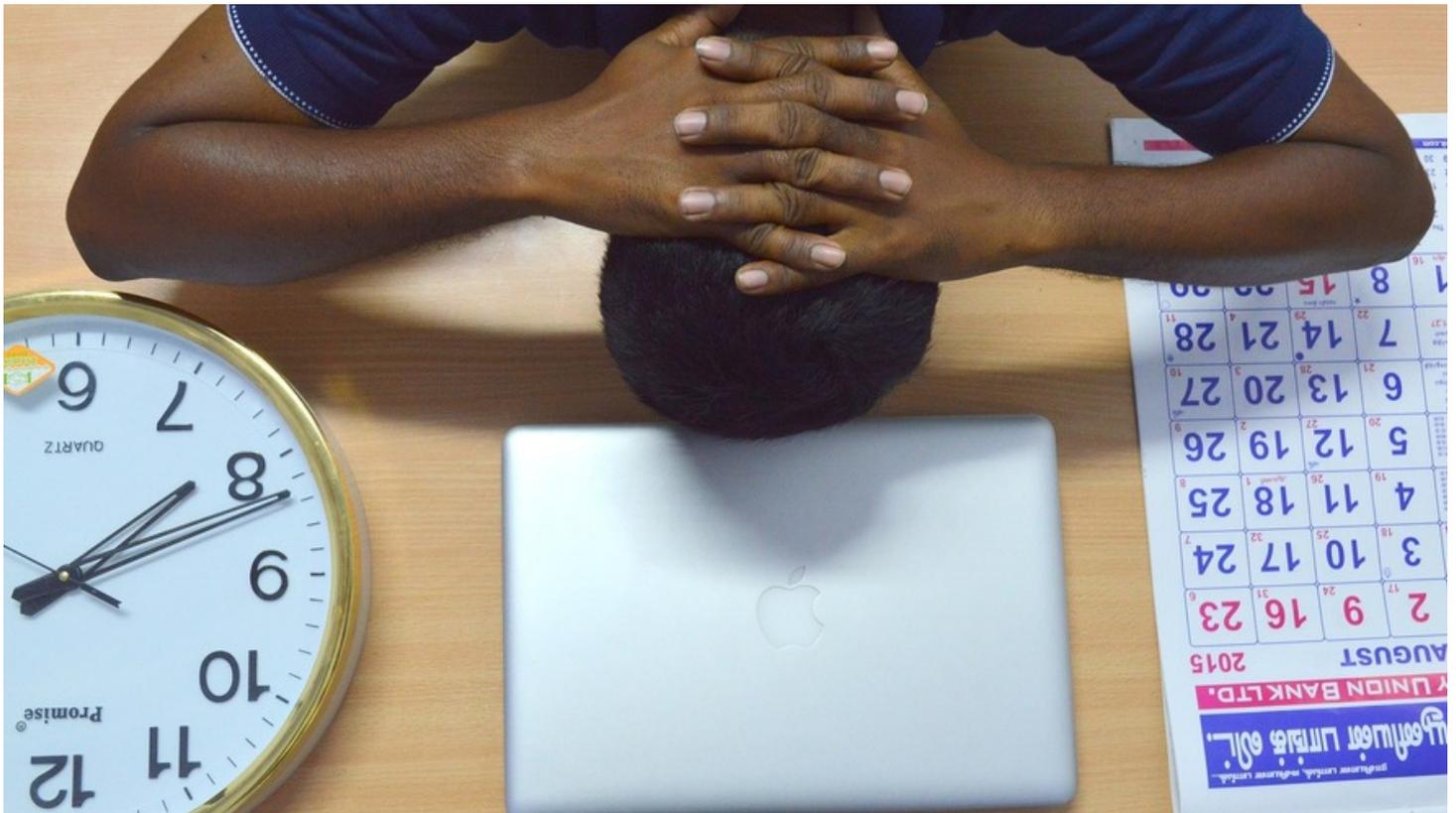


Imagen 1. Las dificultades, el conflicto y los grandes volúmenes de trabajo a menudo pueden generar estrés. Esta es una reacción común que se puede presentar de diversas formas y a veces nocivas. Pero también puede impulsar a las personas a buscar la manera de superar dichas dificultades. Fotografía: Pixabay.

El estrés es una respuesta extrema ante las presiones, reclamos o peligros. Puede ser una respuesta física, emocional o psicológica, o sea, de la mente.

Cuando estamos en peligro, nuestra respiración y nuestro pulso van más rápido. Estos cambios nos dan una mayor oportunidad para huir del peligro o para defendernos de este. Cuando acaba la amenaza, nuestro cuerpo regresa a su estado normal.

Pero estas mismas respuestas pueden ocurrir cuando no hay amenaza real. A veces, tan solo pensar en algo que no es agradable es suficiente para sentir estrés. Por ejemplo, ¿alguna vez ha sentido nervios por el hecho de tener que ir al dentista? Este tipo de estrés se conoce como estrés psicológico.

Las experiencias pasadas juegan un papel muy importante para determinar lo que entendemos como algo estresante. Por ejemplo, si un perro le mordió en el pasado, quizá usted experimente

estrés cuando hay perros cerca. Pero, si sus experiencias con los perros siempre han sido buenas, quizá sienta alegría y tranquilidad cuando hay perros cerca.

Los principales tipos de estrés

Los eventos en nuestra vida 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, sentirá alivio.

Un estresor a largo plazo es algo que causa estrés durante un largo período de tiempo. Por ejemplo, la falta de dinero puede causar preocupaciones constantes.

Hay tres tipos comunes de estrés.

El primero es el estrés que nos permite sobrevivir. Cuando está en peligro, su cuerpo se prepara para responder a la amenaza, ya sea luchando contra esta o huyendo de ella. Esto se conoce comúnmente como la respuesta de lucha o huida. Nuestro cuerpo responde a este tipo de estrés aumentando nuestros sentidos de la vista y el oído, nuestro ritmo cardíaco y la frecuencia de nuestra respiración.

El segundo tipo es el estrés ambiental. Es causado por las cosas difíciles de la vida diaria. Por ejemplo, los ruidos fuertes, los focos intensos, las multitudes y el tráfico de los automóviles pueden causar o aumentar el estrés. No son peligrosos, pero causan ansiedad.

El tercer tipo de estrés es el interior. Este estrés no es causado por una situación externa a la persona. En vez de ello, se genera cuando pensamos en situaciones estresantes que ocurrieron en el pasado o que ocurrirán en el futuro. Por ejemplo, muchas personas sienten que prepararse para hablar frente a una multitud es algo muy estresante. Tan solo pensar en esto les causa más estrés.

Problemas asociados con el estrés

Tener estrés es una respuesta apropiada cuando estamos ante un peligro real. Pero las mismas reacciones que pueden ser de ayuda durante un tiempo corto pueden ser dañinas por tiempos largos.

El cuerpo humano libera químicos a la sangre durante situaciones estresantes para aumentar la fuerza o la velocidad por un tiempo corto. Estas sustancias químicas afectan mucho al cuerpo. Pero en situaciones que duran poco tiempo, esto merece el esfuerzo.

Pero estos mismos químicos pueden causar graves problemas de salud cuando el estrés es de largo plazo. Pueden llevar a la falta de sueño y a los problemas digestivos. También pueden quitarle al cuerpo la capacidad de luchar contra las enfermedades.



Lidiar con el estrés psicológico

La mejor manera de lidiar con el estrés psicológico es aprender a manejar las respuestas internas ante las situaciones que causan el estrés. Con la práctica, podemos aprender a permanecer calmados.

Respirar lenta y profundamente es una manera de reducir el estrés. Tan pronto sienta que tiene estrés, deje lo que esté haciendo y concéntrese en su respiración. Trate de respirar cada vez más lentamente. Esto le ayudará a sentirse más relajado.

Hablar de las cosas que le preocupan es otra buena manera de aliviar el estrés. Intente hablar con un amigo en quien confíe o con un familiar. El estrés aumenta cuando embotellamos las preocupaciones dentro de nosotros y no las compartimos.

Si usted no puede reducir su estrés por su cuenta, hable con un terapeuta o consejero escolar. Ellos están adiestrados para ayudarle a manejar el estrés.

Quiz

1 Lea la sección de introducción [párrafos 1-4].

¿Qué párrafo de la introducción explica qué es el estrés?

- (A) El estrés es una respuesta extrema ante las presiones, reclamos o peligros. Puede ser una respuesta física, emocional o psicológica, o sea, de la mente.
- (B) Cuando estamos en peligro, nuestra respiración y nuestro pulso van más rápido. Estos cambios nos dan una mayor oportunidad para huir del peligro o para defendernos de este. Cuando acaba la amenaza, nuestro cuerpo regresa a su estado normal.
- (C) Pero estas mismas respuestas pueden ocurrir cuando no hay amenaza real. A veces, tan solo pensar en algo que no es agradable es suficiente para sentir estrés. Por ejemplo, ¿alguna vez ha sentido nervios por el hecho de tener que ir al dentista? Este tipo de estrés se conoce como estrés psicológico.
- (D) Las experiencias pasadas juegan un papel muy importante para determinar lo que entendemos como algo estresante. Por ejemplo, si un perro le mordió en el pasado, quizá usted experimente estrés cuando hay perros cerca. Pero, si sus experiencias con los perros siempre han sido buenas, quizá sienta alegría y tranquilidad cuando hay perros cerca.

2 Lea la sección "Lidiar con el estrés psicológico".

¿Qué fragmentos de la sección dan a entender que mejorar el estrés requiere a veces esfuerzo en equipo?

1. *La mejor manera de lidiar con el estrés psicológico es aprender a manejar las respuestas internas ante las situaciones que causan el estrés. Con la práctica, podemos aprender a permanecer calmados.*
2. *Respirar lenta y profundamente es una manera de reducir el estrés. Tan pronto sienta que tiene estrés, deje lo que esté haciendo y concéntrese en su respiración.*
3. *Intente hablar con un amigo en quien confíe o con un familiar. El estrés aumenta cuando embotellamos las preocupaciones dentro de nosotros y no las compartimos.*
4. *Si usted no puede reducir su estrés por su cuenta, hable con un terapeuta o consejero escolar. Ellos están adiestrados para ayudarle a manejar el estrés.*

- (A) 1 y 2
- (B) 2 y 3
- (C) 3 y 4
- (D) 1 y 4

3 Lea el siguiente párrafo de la sección "Problemas asociados con el estrés".

Tener estrés es una respuesta apropiada cuando estamos ante un peligro real. Pero las mismas reacciones que pueden ser de ayuda durante un tiempo corto pueden ser dañinas por tiempos largos.

¿Bajo qué tipo de estructura se organiza la información en el párrafo?

- (A) causa y efecto
- (B) problema y solución
- (C) comparación o contraste
- (D) secuencia u orden cronológico

Lea la sección de introducción [párrafos 1-4].

¿Cuál de los siguientes fragmentos de la introducción muestra una estructura tipo causa y efecto?

- (A) Cuando estamos en peligro, nuestra respiración y nuestro pulso van más rápido. Estos cambios nos dan una mayor oportunidad para huir del peligro o para defendernos de este.
- (B) Pero estas mismas respuestas pueden ocurrir cuando no hay amenaza real. A veces, tan solo pensar en algo que no es agradable es suficiente para sentir estrés.
- (C) Por ejemplo, ¿alguna vez ha sentido nervios por el hecho de tener que ir al dentista? Este tipo de estrés se conoce como estrés psicológico.
- (D) Por ejemplo, si un perro le mordió en el pasado, quizá usted experimente estrés cuando hay perros cerca. Pero, si sus experiencias con los perros siempre han sido buenas, quizá sienta alegría y tranquilidad cuando hay perros cerca.

¿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 892

Level 830L



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

En los últimos días, las escuelas han estado cerrando sus puertas en todo el país e implementando actividades en línea. Varios eventos deportivos se están cancelando y aplazando. El futuro de los Juegos Olímpicos de Verano del 2020 es incierto. También varios festivales y convenciones se están programando para fechas posteriores o suspendiendo.

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

Se han diagnosticado 1.660 casos de COVID-19 en los Estados Unidos y se han registrado menos de 50 muertes por esta enfermedad, hasta ahora.

Las autoridades de salud le están indicando a la gente que no se reúna en grupos. Esto ayuda a evitar el contagio del virus.

Mucha gente habla de la influenza. Cada año, la influenza contagia a millones de personas y mata a decenas de miles. Se estima que, en los Estados Unidos, este año, unos 50 millones de personas contraerán la influenza y unas 52.000 morirán por esta enfermedad.

Entonces, ¿por qué todo mundo está al pendiente del coronavirus? ¿Por qué se han cancelado eventos y las escuelas están dando clases en línea? En especial, cuando se han presentado tan pocos casos hasta ahora.

Evitar el colapso del sistema de salud

Existe una buena razón para "cancelarlo todo". El objetivo es reducir la velocidad de propagación del virus. Esto también ayudará a evitar el colapso del sistema de salud. Si una persona enferma de coronavirus, tiene que ir al hospital. Si muchas personas se enferman de coronavirus al mismo tiempo, el hospital se llenará rápidamente. Si demasiadas personas se enferman al mismo tiempo, no habrá lugar suficiente para atender a todas las personas que están enfermas. Eso es lo que está pasando en Italia.

Eso se llama "aplanar la curva", y así es exactamente como se ve cuando lo observamos en una gráfica.

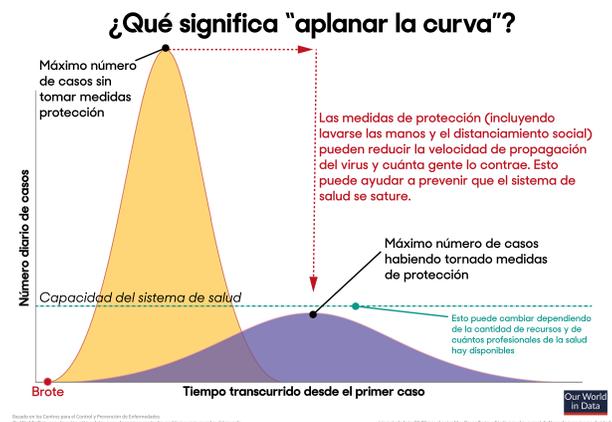
Los epidemiólogos estudian las enfermedades y cómo se propagan. Ellos intentan anticipar cómo se propagan las enfermedades. Si todo mundo actúa normal y no reduce su interacción social, el número de casos de coronavirus aumentaría. El número de personas infectadas crecería rápidamente. Esos enfermos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

Sin embargo, si ese mismo número de casos se distribuye entre varios meses, las cosas pueden ser distintas. En ese caso, todos podrían tener la atención que necesitan. Se evitaría el desgaste y el contagio entre los profesionales de la salud, y habría menos probabilidades de que la gente muriera, como se ha demostrado en Corea del Sur.

Pero, ¿en realidad pueden presentarse tantos casos?

Lamentablemente, la respuesta es sí.

Un virus incontenible



Scott Gottlieb solía trabajar en la Administración de Alimentos y Medicamentos o la FDA. Gottlieb explicó en una entrevista reciente, que el nuevo coronavirus, recién declarado como pandemia por la Organización Mundial de la Salud, no se puede contener. Una pandemia es cuando una enfermedad se contagia rápidamente en todo un país o por todo el mundo. Si aún no ha llegado a su comunidad, lo hará pronto. La única razón por la que el número total de casos en los Estados Unidos aún no se ha disparado es que el proceso de detección del coronavirus ha sido tan desastroso que muy pocas personas han sido examinadas por los CDC. Apenas 77, en toda la semana del 8 de marzo. CDC, en inglés, significa Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Esta es la agencia de salud de los Estados Unidos. No es posible contar los casos que aún no se han descubierto.

Entonces, ¿qué podemos hacer para evitar el desastre? Tenemos que aplanar la curva. Afortunadamente, la gente está escuchando. Los epidemiólogos han captado tan bien la idea que los hashtags #flatteningthecurve y #FlattenTheCurve (aplanemos la curva) han sido tendencias en Twitter varias veces en los últimos días.

Es evidente que los funcionarios públicos y las empresas están siguiendo las advertencias de los funcionarios de salud pública, como lo demuestran 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 se congrega mucha gente, como las salas de cine, los centros comerciales y los eventos que aún no se han cancelado.

Quiz

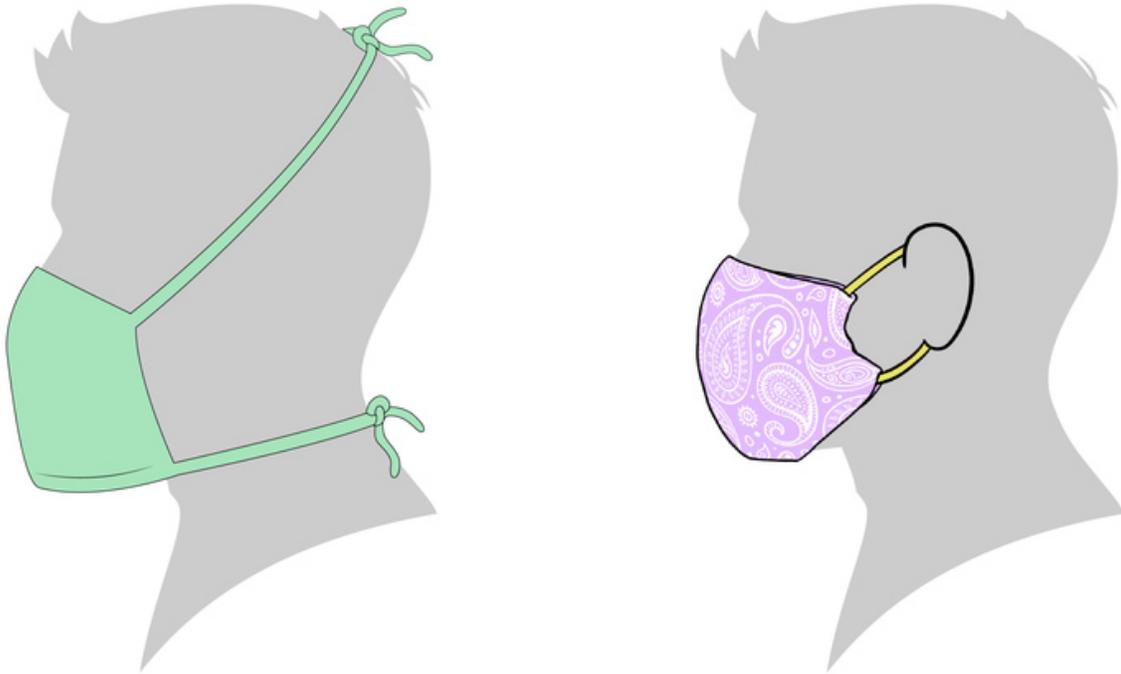
- 1 Lea la sección "Evitar el colapso del sistema de salud".
- ¿Cuál oración de la sección MEJOR muestra por qué "aplanar la curva" sí funciona?
- (A) Si demasiadas personas se enferman al mismo tiempo, no habrá lugar suficiente para atender a todas las personas que están enfermas.
 - (B) Eso se llama "aplanar la curva", y así es exactamente como se ve cuando lo observamos en una gráfica.
 - (C) Si todo mundo actúa normal y no reduce su interacción social, el número de casos de coronavirus aumentaría.
 - (D) Se evitaría el desgaste y el contagio entre los profesionales de la salud, y habría menos probabilidades de que la gente muriera, como se ha demostrado en Corea del Sur.
- 2 ¿Por qué parece que hay tan pocos casos de COVID-19 en Estados Unidos? ¿Cómo lo sabe?
- (A) El virus no es tan mortal como parece. "Se han diagnosticado 1.660 casos de COVID-19 en los Estados Unidos y se han registrado menos de 50 muertes por esta enfermedad, hasta ahora".
 - (B) Mucha más gente en Estados Unidos contrae la influenza. "Se estima que, en los Estados Unidos, este año, unas 50 millones de personas contraerán la influenza y unas 52.000 morirán por esta enfermedad".
 - (C) No muchos estadounidenses se han hecho la prueba. "La única razón por la que el número total de casos en los Estados Unidos aún no se ha disparado es que el proceso de detección del coronavirus ha sido tan desastroso que muy pocas personas han sido examinadas por los CDC".
 - (D) Todas las cancelaciones han retrasado la propagación del virus. "Es evidente que los funcionarios públicos y las empresas están siguiendo las advertencias de los funcionarios de salud pública, como lo demuestran todos los cierres y las cancelaciones".
- 3 Según la sección "Un virus incontenible", ¿de qué manera las personas pueden ayudar a detener la propagación del virus?
- (A) Podemos solicitar una prueba para el virus.
 - (B) Podemos evitar reunirnos en grupos.
 - (C) Podemos usar el hashtag #flattenthecurve.
 - (D) Podemos mantener la calma para evitar el pánico.
- 4 ¿Qué causó muchas muertes en Italia?
- (A) No hicieron suficientes pruebas en las personas para detectar el virus.
 - (B) La gente no entendía lo contagioso que era el virus.
 - (C) Mucha gente se infectó al mismo tiempo y saturó los hospitales.
 - (D) No cancelaron ningún evento ni intentaron aplanar la curva.

Cómo hacer una mascarilla sin costuras

By Stephanie Vatz on 04.08.20

Word Count **994**

Level **760L**



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 de salud pública del gobierno de los Estados Unidos. Los médicos y científicos que trabajan allí han recomendado algo nuevo. Recomiendan que todos los estadounidenses usen mascarillas de tela en los lugares públicos. Esto incluye los supermercados y las farmacias.

Muchas personas no tienen mascarillas. Hay pocas mascarillas disponibles ahora mismo. Afortunadamente, se pueden hacer mascarillas o cubiertas de tela para la cara. Son muy sencillas de hacer. Usar una mascarilla o cubierta de tela puede ayudar a prevenir que el virus COVID-19 se transmita, o riegue, de una persona a otra. No todas las personas que tienen el virus tienen las señales del virus. No obstante, pueden contribuir a que se riegue el virus. Una máscara de tela puede ayudar a parar o limitar la transmisión.

Recuerde que el uso de la máscara de tela no significa que ya no se van a seguir las reglas del distanciamiento social. Debe seguir estas reglas. Los líderes locales y estatales le darán recomendaciones para evitar reunirse en grupos grandes.

Hay mascarillas que ofrecen mayor protección que las máscaras de tela, tales como las N95. Los hospitales o las personas con mayor riesgo de enfermarse son quienes deben usarlas. Si usted o su familia tienen estas mascarillas N95, podrían considerar donarlas y usar en su lugar las de tela, como las que se sugieren en este artículo. Para donarlas, busque en las páginas de Internet del departamento de salud de su condado o de su ciudad. También puede visitar la página de Internet del hospital local. Allí podrá ver tal vez si están recibiendo mascarillas. Si es así, busque las instrucciones sobre cómo puede llevarlas de manera segura.

Opción 1: Mascarilla de camiseta

Materiales que necesita:

1 camiseta limpia que ya no quiera usar

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 desde la parte de abajo de la camiseta. Si no tiene una regla, 7 u 8 pulgadas es el largo de un lápiz de madera nuevo. Puede usar el lápiz, el bolígrafo o la tiza para trazar una línea en la camiseta. Esto le ayudará a obtener un corte recto.

Paso 2: Corte la camiseta

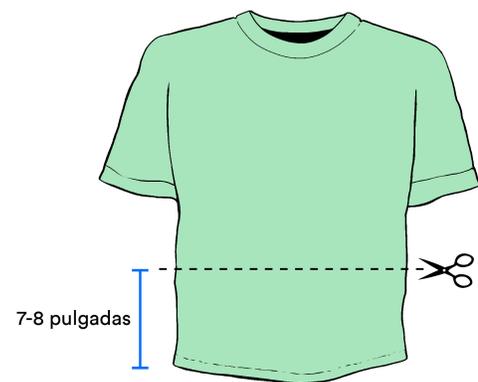
Corte la camiseta por toda la longitud por donde la midió, y en ambos lados de la camiseta, tanto la parte anterior como la de atrás. Si trazó una línea, corte a lo largo de ella. Al acabar, deberá tener un trozo grande de tela cosido en ambos extremos. Al separarlo por el centro, forma un óvalo.

Paso 3: Corte un cuadrado para la mascarilla

Ahora bien, tome la regla, o lápiz, de nuevo. Coloque la camiseta ya cortada sobre una superficie, de manera que quede plana y pareja. 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 y de 5 a 6 pulgadas de alto en el medio. Si está usando el lápiz, mida un rectángulo que sea un poco más pequeño que el lápiz en ambos lados. Necesitará que cada borde tenga por lo menos media pulgada de tela para poder hacer las tiras en ambos lados.

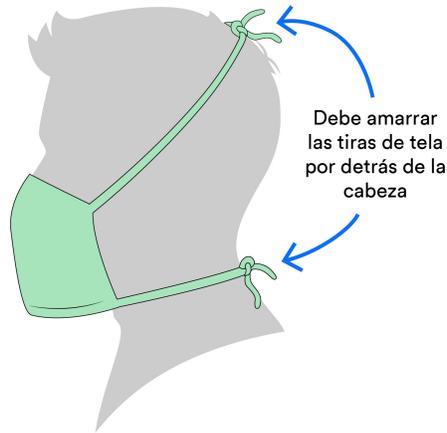
Paso 4: Corte las tiras de la mascarilla

Desdoble la camiseta. Debe tener un cuadrado más grande de tela con dos bandas unidas. Para hacer las tiras de la mascarilla, simplemente corte a lo largo de la costura para separar las tiras.

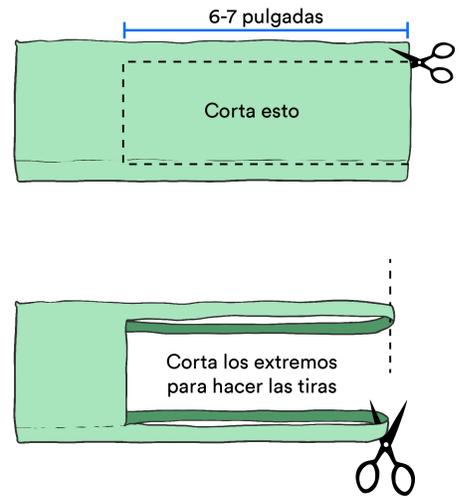


Paso 5: ¡Pruébese la mascarilla!

Para usar esta cubierta de tela, debe amarrar 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 de manera que esté pegada a su cara, pero sin quedar demasiado apretada.



Opción 2: Mascarilla de pañoleta

Materiales que necesita:

1 pañoleta o una camiseta grande que ya no necesite. Necesitará un pedazo cuadrado de tela de 20 pulgadas de largo y 20 pulgadas de ancho. Si no tiene una regla, la tela debería por lo menos ser cuadrada. El tamaño debe poder cubrir por completo el asiento de una silla de su casa.

1 filtro de café limpio

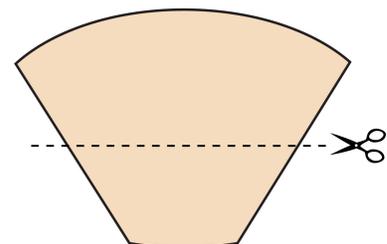
2 tiras o bandas elásticas para cabello

1 par de tijeras

1 regla (opcional)

Paso 1: Corte el filtro de café

Tome el filtro para café y colóquelo sobre una superficie plana. Corte la mitad inferior del filtro. Deje la mitad superior.



Paso 2: Coloque el filtro

Coloque la tela sobre una superficie plana. La parte interior de la mascarilla debe estar mirando hacia arriba. Doble la tela en dos para marcar justo la mitad. Luego, ábrala de nuevo. Coloque el filtro en el centro de la tela.



Paso 3: Doble la tela

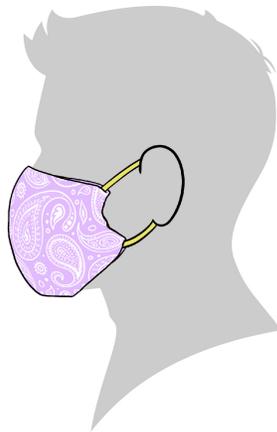
Doble la tela en tres partes envolviendo el filtro de café en el centro de lo que será la mascarilla. Asegúrese de que el filtro de café quede completamente cubierto por la tela y que no corra el riesgo de salirse.

Paso 4: Añada las bandas elásticas

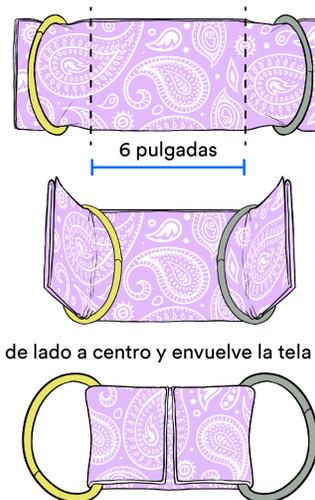
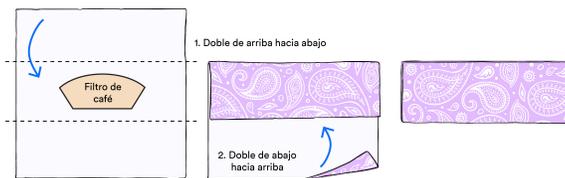
Inserte dos bandas elásticas por los extremos de la pañoleta doblada. Deben estar a unas 6 pulgadas de distancia entre sí. Debe dejar que un poco de tela sobresalga de las bandas elásticas en cada extremo. Doble hacia el centro esos dos extremos de tela que sobresalen de las bandas elásticas. Envuélvalas cerrando los extremos con firmeza.

Paso 5: ¡Pruébese la mascarilla!

Para usar esta cubierta de tela, coloque las ligas alrededor y por detrás de las orejas. Ajuste bien la tela frente a



su cara. Asegúrese de que su nariz y su barbilla están completamente cubiertas por la tela. El filtro de café debe estar frente a su nariz y boca.



Doble de lado a centro y envuelve la tela sobrante

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 04.03.20

Word Count **912**

Level **670L**



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 una gran familia de virus. Incluye el resfriado común. Recientemente, ha surgido un nuevo coronavirus. Apareció por primera vez en China. Su nombre es SARS-CoV-2. La enfermedad que causa se llama COVID-19. También se le conoce como coronavirus.

Actualmente, el virus se propaga por todo el globo. Más de 100.000 personas en el mundo se han infectado con el virus. Han muerto más de 3.000. El coronavirus se ha convertido en uno de los acontecimientos más importantes de este siglo. Los expertos de la salud advierten que la enfermedad probablemente continuará propagándose en más y más zonas.

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

Le tememos a lo que no podemos comprender

El problema con las cosas aterradoras es que no somos muy buenos para reaccionar ante ellas. Los seres humanos somos pésimos para comprender el riesgo. He aquí un ejemplo. Es más fácil que

las personas mueran en un choque de vehículos que en 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 ningún sentido. Pero existe una razón para ello. Les 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. Es porque queremos sentir que tenemos el control. En el caso del coronavirus, hay algunos buenos ejemplos de esto. 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 viven en zonas donde no se ha dado todavía un brote de coronavirus. No existe el riesgo tampoco de que las tiendas locales puedan quedarse sin existencia de estos productos.

Asimismo, las personas compran muchas mascarillas. Las pruebas realizadas sugieren que el uso de las mascarillas es una pérdida de tiempo para la mayoría de las personas. Durante semanas, los expertos en salud han dicho que la razón principal para comprar una mascarilla *es si usted mismo* está enfermo. Así se evita que usted propague el virus cuando tose o estornuda. Aun así, las personas continúan comprando mascarillas aun cuando no están enfermas.

Algunas personas han comenzado a vender y comprar productos para "curar" el coronavirus. Esto incluye pastillas y tés. No hay evidencia de que estos productos funcionen. Probablemente sea un gasto inútil de dinero.

Esto nos sitúa ante uno de los aspectos más aterradores del coronavirus. La mayoría de las recomendaciones de los expertos en salud son cosas que *otras personas* tienen que hacer. Estas deben usar mascarillas si están enfermas. Deben taparse la nariz y la boca cuando tosen o estornudan. Deben quedarse en casa si se sienten enfermas. 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.

Todos debemos tomar decisiones bien fundamentadas

Tener que confiar en otras personas puede dar miedo. Significa no tener mucho control sobre el propio destino. A nadie le gusta esto. Efectivamente, usted puede y debe hacer un esfuerzo en lavarse las manos y dejar de tocarse la cara. Pero poner estas cosas en práctica no nos hace sentir más seguros. Necesitamos que las demás personas también tomen decisiones bien fundamentadas.

Y realmente, creo que de eso se trata este pánico. Las personas tratan de lidiar con sus miedos tomando medidas al respecto. Estas medidas les hacen sentir que tienen el control. Todos queremos hacer algo para evitar enfermarnos aunque probablemente no funcione. Comprar 15 tubos de gel antibacteriano nos hace sentir más protegidos. Es como si nos engañáramos a nosotros mismos. Nos hace sentir un poco mejor, a pesar de que uno está igualmente protegido al comprar una barra de jabón normal.

Han estado circulando historias aterradoras sobre el coronavirus. Probablemente no tengamos control sobre todo. Pero es importante recordar que existen pasos 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 simples en su sitio web. Uno es que

debe lavarse las manos con más frecuencia. Otro es que no debe tocarse la cara. Estos consejos pueden parecer triviales, ipero a menudo los consejos triviales son los mejores!

En última instancia, lo más importante es no dejarse llevar por el pánico. A menudo las personas entran en pánico cuando escuchan la palabra "pandemia". Se llama pandemia cuando una enfermedad se extiende por todo el mundo. Muchas personas asocian esta palabra con la propagación de enfermedades graves y mortales. La próxima vez que escuche esta palabra, respire hondo. Recuerde que "pandemia" describe cómo se propaga una enfermedad, no se refiere a si es peligrosa.

El miedo es normal

Tener miedo es normal. Incluso los expertos admiten que hay una gran cantidad de aspectos sobre este brote que aún no conocemos. Esto es aterrador para todos.

Aun así, es importante que no se deje controlar por el miedo. Probablemente todavía tengamos 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 ¿Por qué las personas piensan que es importante comprar papel higiénico durante una pandemia?

- (A) Creen que detendrá la propagación del virus.
- (B) No confían en las recomendaciones de los médicos.
- (C) Tienen miedo de que las tiendas se queden sin él.
- (D) Les da una sensación de control sobre la situación.

2 ¿De qué manera pueden las personas prevenir la propagación del virus?

- (A) usar mascarillas en todo momento
- (B) lavarse las manos y no tocarse la cara
- (C) escuchar los consejos de expertos y no entrar en pánico
- (D) almacenar productos como gel antibacterial y medicamentos

3 Según el artículo, las personas tratan de lidiar con sus miedos tomando medidas al respecto.

¿De qué manera apoya el autor este argumento?

- (A) Incluye opiniones de expertos y organizaciones de salud pública.
- (B) Usa ejemplos del mundo real relevantes para la situación actual.
- (C) Insta al lector a mantener la calma y no entrar en pánico.
- (D) Incluye explicaciones sobre el significado de la palabra "pandemia".

4 Lea el siguiente extracto de la sección "Le tememos a lo que no podemos comprender".

Es más fácil que las personas mueran en un choque de vehículos que en 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.

¿De qué manera el extracto anterior respalda el argumento principal del autor?

- (A) Sostiene que las personas le tienen más miedo a lo que no entienden, incluso si representa menos riesgo.
- (B) Muestra que las probabilidades de contraer coronavirus son tan bajas como en un accidente de aviación.
- (C) Argumenta que las situaciones impactantes y violentas dan más miedo porque son mortales.
- (D) Da un ejemplo de cómo las personas a menudo les tienen miedo a las cosas equivocadas,