

  
**girl scouts**  
of oregon  
& sw washington



# Libro de actividades de Junior Girl Scouts Grados 4-5



## Esto es lo que hacen las Junior Girl Scouts

Cada actividad de Junior, ya sea ciencia, actividades al aire libre, emprendimiento o desarrollo del carácter, expande su mundo a medida que hace nuevos amigos, prueba cosas nuevas y aprende habilidades para la vida que la ayudarán en la escuela y más allá. ¡Mientras tanto, ganará insignias para

usar con orgullo en su uniforme de Girl Scout!

Además, tendrá la oportunidad de hacer viajes, vender galletas y tomar la iniciativa de hacer del mundo un lugar mejor con sus nuevas hermanas Girl Scouts. Si le encanta reír, aprender y la amistad de toda la vida, ¡está lista para ser una Junior!

### La Promesa y La Ley de Girl Scouts

En Girl Scouts, no solo se trata de tener aventuras increíbles, sino también de aprender los valores de nuestra Promesa y Ley que vivimos todos los días.

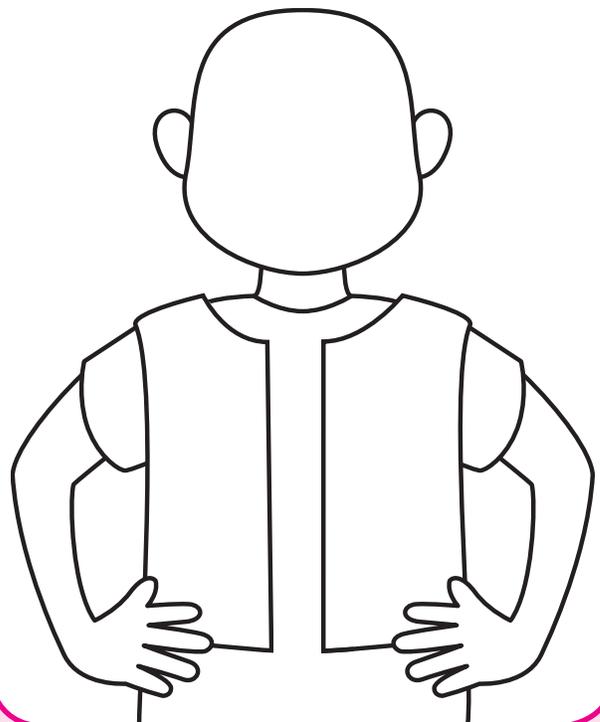
#### La Promesa de Girl Scouts

*Por mi honor yo trataré:  
De servir a Dios y a mi patria,  
Ayudar a las personas en todo momento,  
Y vivir conforme a la Ley de Girl Scouts.*

#### La Ley de Girl Scouts

*Yo me esforzaré por:  
ser honrada y justa  
cordial y servicial,  
considerada y  
compasiva, valiente y fuerte,  
y responsable de lo que digo y hago.  
Y por  
respetarme a mí misma y a los demás,  
respetar la autoridad,  
usar los recursos de manera prudente,  
hacer del mundo un lugar mejor,  
y ser hermana de cada una de las Girl Scouts.*

¡Vamos a divertirnos un poco! Las actividades en este folleto ayudarán a su niña a comenzar con algunas insignias de Girl Scouts. Puede obtener más información sobre estas y otras insignias en [girlscouts.org/badgeexplorer](http://girlscouts.org/badgeexplorer). Si le gustan estas actividades, le invitamos a continuar la diversión registrándote para convertirte en una Junior Girl Scout hoy en [girlscoutsw.org/juniors](http://girlscoutsw.org/juniors)!



# Maratón de baile

En todos los deportes, los atletas a menudo necesitan seguir adelante incluso cuando piensan que no pueden más. Necesitas resistencia para correr por todas las bases del softbol, jugar un partido de tenis largo o correr un maratón.

¿Alguna vez has visto un maratón, una carrera en bicicleta o un juego deportivo en

el que has visto a una persona realmente esforzarse físicamente?

La práctica te ayuda a desarrollar resistencia. Por ejemplo, la primera vez que corres, puedes hacerlo por solo 20 minutos. Pero la próxima vez que corras, te puede parecer más fácil correr 25 minutos. Practiquemos entrenamiento de resistencia bailando.

## Instrucciones:

1. Baila durante un minuto usando cualquier movimiento que use todas las partes de tu cuerpo. Toma un descanso de un minuto.

2. Baila por tres minutos. Toma un descanso de 30 segundos.

3. ¡Ahora mira si puedes bailar durante cinco minutos seguidos!

4. Sudaste un poco con la maratón de baile, así que terminemos con un estiramiento de enfriamiento:

- Párate con los pies separados paralelos a tus hombros.
- Coloca tus brazos detrás y une tus manos.
- Inclínate hacia adelante desde la cintura, inclinando el pecho hacia adelante. Levanta las manos sobre la cabeza mientras doblas el cuerpo hacia los muslos. Mantén este estiramiento por 30 segundos.
- Lentamente, vuelve a la posición de pie.

## Materiales necesarios:

Música energizante reproducida desde un teléfono, computadora u otro reproductor de música  
Temporizador o cronómetro



Esta actividad cumple con el paso 3 de la insignia Junior Practica con propósito: Aumenta tu fuerza.

Acerca de la insignia Junior Practica con propósito: ¡Las niñas aprenden a mejorar sus habilidades para el deporte, ya sea en la pista, la cancha, la piscina o el campo donde les guste jugar!



Esta actividad ayuda a cumplir el Paso 3 de la insignia de Junior Hábitats de animales: Crear una casa de animales.

Acerca de la insignia de Junior Hábitats de animales: ¡Las niñas aprenden sobre los animales salvajes y exploran dónde viven, cómo juegan y cómo ellas pueden ayudarlos!



## Diseña un hábitat

Imagínate encontrarte con un mono en una selva tropical o levantar polvo con un canguro en el interior de Australia. Estos animales viven en la naturaleza, por lo que no podemos pasar tiempo con ellos en sus hogares naturales, sus hábitats.

### Materiales necesarios:

Tabla: Adivina los animales (página siguiente), un pedazo de papel  
Caja de zapatos, caja de pañuelos, o cualquier otra caja, juguete de plástico de animales, animales de peluche o dibujos de animales  
Materiales de arte que tengas disponibles, como plastilina, limpiapiipas, papel de construcción, papel de seda, marcadores, pintura, pegamento, tijeras, cinta adhesiva

Un hábitat es el lugar donde vive un animal o planta. La Tierra está llena de hábitats para todo tipo de animales, sobre el suelo y en el agua.

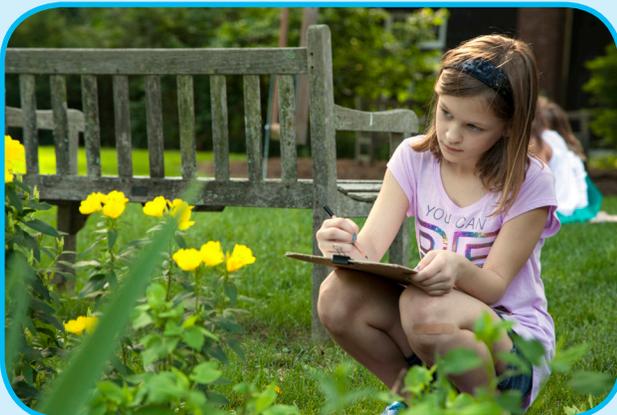


### Instrucciones:

¡Comienza explorando una variedad de hábitats y luego diseña el tuyo propio!

1. Usa un trozo de papel para cubrir la columna derecha de la tabla: Adivina los animales. ¿Cuántos animales crees que podrían vivir en cada uno de los hábitats?

2. Usa los materiales que tienes en casa para crear un hábitat animal. Recuerda pensar en lo que ese animal podría necesitar de comer y beber y para refugiarse y sobrevivir. ¡Deja que tu creatividad brille y diviértete!



# Adivina los animales

¿Quién crees que vive en una selva tropical fresca y lluviosa?	Ardillas, osos negros, serpientes, rata, pájaros como cardenal y pavo, mapache, ciervo, jabalí, lirón.
¿Qué tal un desierto caliente?	Serpientes, reptiles, y pájaros. Muchos tipos de animales nocturnos que están activos durante la noche.
¿Qué tal un desierto frío?	Ratas canguro, liebres, antílopes y ardillas.
Ahora piensa en los pastizales, en los tramos abiertos de hierba, como las praderas o en África.	Cebra, león, avestruz, elefante, jirafa, hiena, bisonte y rinoceronte.
Imagínate la congelada tundra ártica, donde hay poca vida vegetal. ¿Quién vive allí?	Osos polares, pingüinos, zorros, lobos, pájaros de la nieve, insectos como saltamontes, peces como el salmón y la trucha.

## Explora tus necesidades y deseos

Comida y agua, ropa limpia, un lugar para vivir: estas son cosas que todos necesitamos. Un armario lleno de zapatos, un escritorio nuevo, entradas para una película: estas son las cosas que la gente quiere. Esta actividad te ayudará a descubrir la diferencia entre deseos y necesidades en el mundo que te rodea.

### Materiales necesarios:

Papel cortado en tiras y pluma o lápiz

### Instrucciones:

1. Haz un recorrido de tu casa. Comenzando en la habitación donde duermes, escribe al menos cinco artículos de cada habitación de tu casa. Escribe cada artículo en su propia tira de papel.
2. Cuando hayas completado tu recorrido, en una mesa o en el suelo, alinea las tiras de papel empezando con los artículos que más necesitas hasta los que son menos necesarios.
3. Luego, habla con su familia sobre lo que descubriste.

Esta actividad cumple con el Paso 1 de la insignia de Junior Comprador inteligente: Explora tus necesidades y deseos. Acerca de la insignia Junior Comprador inteligente: las niñas aprenden la diferencia entre deseos y necesidades, por lo que están listas para ser conocedoras del dinero.





Esta actividad cumple con el Paso 2 de la insignia Junior Investigador de Ciencias Espaciales: Dar vuelta al sol.

Acerca de la insignia Junior Investigador de Ciencias Espaciales: ¡Las chicas se aventuran a través del Sistema Solar y más allá, descubriendo que el espacio es aún más grande de lo que pensaban!

## Encuentra tu edad en otros planetas

La Tierra orbita (se mueve) alrededor del sol, y también gira sobre su eje. ¿Alguna vez has escuchado la palabra eje? Un eje es una línea imaginaria alrededor de la cual gira un objeto. La Tierra tiene un eje que va desde su polo norte, a través de su centro, hasta su polo sur.

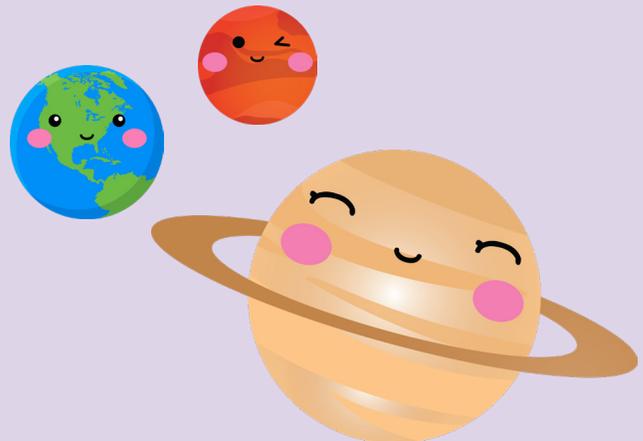
La Tierra tarda unas 24 horas (o un día) en completar una rotación sobre su eje y unos 365 días (o un año) en completar una órbita alrededor del sol. ¿Crees que todos los planetas orbitan alrededor del sol a la misma velocidad? ¿Todos los planetas giran sobre sus ejes a la misma velocidad?

Los planetas se mueven de la misma manera que la Tierra, pero lo hacen a diferentes velocidades. Cada uno es único, ¡como tú! Debido a esto, la duración de los

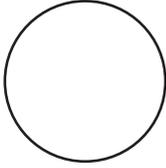
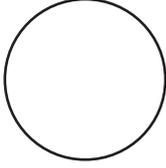
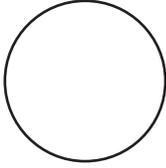
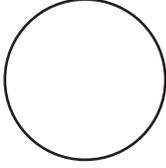
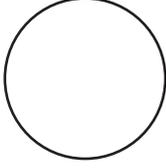
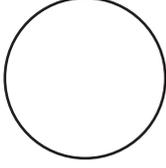
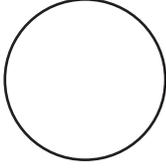
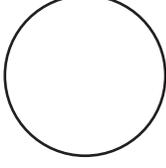
días y años son diferentes en cada planeta. ¿Cuántos días o años de la Tierra crees que le toma a Saturno completar una rotación en su eje? ¿Cuánto tiempo crees que es un “día” en Saturno?

Saturno tarda aproximadamente 0,45 días terrestres para hacer una rotación sobre su eje. Saturno tarda aproximadamente 29,46 años terrestres en orbitar el sol. ¡Eso significa que, si naciste el 29 de marzo de 2006, tendrías 0,4 años de Saturno!

¡Visita [girlscouts.org/spacescienceplanetages](https://www.girlscouts.org/spacescienceplanetages) para descubrir tu edad en otros planetas! Antes de ingresar tu fecha de nacimiento, trata de calcular cuántos días y años has estado viva en cada planeta. ¡Completa sus predicciones y tus edades en la tabla de la página siguiente!



# Encuentra tu edad en otros planetas

<b>Mercurio</b> Dibuja el planeta Mercurio: 	Mi predicción: Mi edad en Mercurio: Días: Años: Próximo cumpleaños:
<b>Venus</b> Dibuja el planeta Venus: 	Mi predicción: Mi edad en Venus: Días: Años: Próximo cumpleaños:
<b>Tierra</b> Dibuja el planeta Tierra: 	Mi predicción: Mi edad en Tierra: Días: Años: Próximo cumpleaños:
<b>Marte</b> Dibuja el planeta Marte: 	Mi predicción: Mi edad en Marte: Días: Años: Próximo cumpleaños:
<b>Júpiter</b> Dibuja el planeta Júpiter: 	Mi predicción: Mi edad en Júpiter: Días: Años: Próximo cumpleaños:
<b>Saturno</b> Dibuja el planeta Saturno: 	Mi predicción: Mi edad en Saturno: Días: Años: Próximo cumpleaños:
<b>Urano</b> Dibuja el planeta Urano: 	Mi predicción: Mi edad en Urano: Días: Años: Próximo cumpleaños:
<b>Neptuno</b> Dibuja el planeta Neptuno: 	Mi predicción: Mi edad en Neptuno: Días: Años: Próximo cumpleaños:

# ¡Estás invitada a unirte a Girl Scouts!

¿Te divertiste con este paquete de actividades? ¡Hay mucho más por descubrir en Girl Scouts! No te pierdas un momento de diversión y amistad. ¡Estás invitada a una fiesta de baile de animales! Encuentra la próxima fiesta virtual de baile de animales en [www.girlscoutsosw.org/connect](http://www.girlscoutsosw.org/connect) o insíbete para convertirte en una familia de Girl Scouts Junior en [www.girlscoutsosw.org/juniors](http://www.girlscoutsosw.org/juniors). ¡No vemos la hora a que te unas a nosotros!

¿Tiene alguna pregunta? Aquí estamos para ayudarle. Envíe un correo electrónico a [answers@girlscoutsosw.org](mailto:answers@girlscoutsosw.org) o llame al (800) 338-5248.

## ¿A dónde va todo?

A medida que su Junior gane insignias y premios, ella querrá mostrarlos en su chaleco o banda. Esta hoja describe cómo puede mostrar sus logros con orgullo.

