

2.º

de secundaria

Cuaderno del estudiante

Vamos de regreso a clases



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vamos de regreso a clases: 2.º de secundaria. Cuaderno del estudiante.

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica

Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo Curricular

María Teresa Meléndez Irigoyen

Dirección General de Materiales Educativos

Aurora Almudena Saavedra Solá

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Marlenne Johvana Mendoza González

Dirección General de Educación Indígena

Autores

Rafael Álvarez Fariña, Alejandra Arvizu Fernández, Claudia Guzmán Nava, Martín Martínez Martínez, Ericka Astrid Zayas Hernández

Coordinación de autores y contenido

Ximena Argüelles Sacristán, Alejandra Arvizu Fernández, Lucero Nava Bolaños

Revisión técnico-pedagógica

Martín Martínez Martínez

Cuidado de la edición

Franco Bavoni Escobedo

Dirección de arte y diseño

Ana Báez

Coordinación de edición

Ximena Argüelles Sacristán

Tiempo para la Educación, S.C. otorga una licencia de uso gratuita a la Secretaría de Educación Pública para los siguientes materiales que forman parte de la obra Vamos de regreso a clases: primero de primaria, segundo de primaria, tercero de primaria y cuarto de primaria; quinto de primaria, sexto de primaria, primero de secundaria, segundo de secundaria y tercero de secundaria; “Vida saludable” para primaria y secundaria; “Vida saludable en familia”; “Procesamiento Socioemocional”; y “Estamos bien en casa”.

Primera edición, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2020

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

ISBN: ###-##-###-####

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Contenido

Bienvenida	4
Orientaciones	5
Actividades de Lenguaje y Comunicación	6
Actividades de Matemáticas	35
Estamos bien en casa	62
Vida saludable en familia	72
Retos en familia	80

Queridos estudiantes:

Sabemos que no ha sido sencillo estar alejados de sus amigos y compañeros, con quienes se habían acostumbrado a convivir y a aprender. Durante los últimos meses, hemos tenido que adaptarnos a la situación y, por tanto, nuestra forma de vida ha cambiado en muchos sentidos. En el ámbito de la escuela, enfrentaron el reto de estudiar desde sus casas, lejos de sus maestros y compañeros, a menudo sin las condiciones o los materiales necesarios. Además, seguramente extrañaron salir a la calle y ver a sus amigos y familiares.

No obstante, lo que vivimos en estos meses nos ha enseñado a sobreponernos a las adversidades y a relacionarnos de formas distintas

con los demás. Las habilidades y las cualidades que han desarrollado ante esta situación sin duda les serán de gran utilidad para enfrentar los desafíos del nuevo ciclo escolar.

En este material encontrarán una serie de actividades que podrán hacer con el apoyo de su docente. La intención es que recuerden y pongan en práctica lo que han aprendido. Las actividades son individuales, grupales y en equipos o parejas, pero en todos los casos podrán recurrir a sus compañeros y maestros para intercambiar ideas.

¡Esperamos que las disfruten!

Secretaría de Educación Pública

¡Hola!

Te damos la bienvenida a la escuela. Estamos felices de recibirte de nuevo en el salón de clases. Seguramente encontrarás cosas diferentes, pero todas ellas —y las experiencias que has tenido en los últimos meses— sin duda te dejarán muchos aprendizajes.

Hemos preparado este cuaderno para que lo uses durante las próximas semanas. Las actividades que contiene te permitirán repasar los temas y las habilidades que necesitarás para comenzar este nuevo ciclo escolar con mucha seguridad.

En el cuaderno encontrarás actividades de:

- Lenguaje y Comunicación
- Matemáticas
- Estamos bien en casa
- Vida saludable en familia
- Retos en familia

Tu docente te dirá en dónde deberás usar este material: a veces será en el salón de clases y a veces en tu casa. También te sugerirá otras actividades que podrás hacer en las próximas semanas para

adquirir cada vez más seguridad y confianza en tus aprendizajes. En este proceso, recordarás y reforzarás muchas de las cosas que has aprendido por medio de actividades en línea, programas de televisión y radio o tus libros de texto del año escolar pasado.

El cuaderno tiene ocho sesiones con diversos ejercicios de Lenguaje y Comunicación y Matemáticas. Tu docente te indicará cuándo los deberás hacer, pues no necesariamente se seguirá el orden en que aparecen. Lo más importante es que tú y tus compañeros aprovechen las actividades y se diviertan con esta nueva forma de aprender.

Te invitamos a que explores las secciones de “Vida saludable en familia”, “Retos en familia” y “Estamos bien en casa” junto con toda tu familia, ya que contienen información para chicos y grandes. ¡En familia todo es mejor!

Cuando terminen estas primeras semanas, seguirás tu camino de aprendizaje con los nuevos libros de texto. Te deseamos mucho éxito en este ciclo escolar que comienza. Estamos seguros de que recordarás esta etapa como el momento en que juntos aprendimos a encontrar formas diferentes y creativas de superar los desafíos.



Me desafío

Inventa una historia

Actividades

- A** Esta actividad colectiva consiste en que todo el grupo cree una historia de manera conjunta. Para ello, cada alumno dirá una frase. Por tanto, debes estar atento a las contribuciones de tus compañeros y decir una frase que sea coherente con el resto de la historia. Al terminar, piensa si la historia fue entendible o no.



Explico y recuerdo

Preguntas guía

Actividades

- A** Responde las preguntas siguientes y, al terminar, comparte tus respuestas con tus compañeros. No olvides pedir la palabra, esperar tu turno y escuchar a los demás.
1. ¿Sabes qué es una obra de teatro? Escribe lo que recuerdes.
 2. ¿Sabes qué es un texto narrativo? Escribe lo que recuerdes.
 3. ¿Has visto o leído alguna obra de teatro? ¿Cuál?
 4. ¿Cuál es tu libro favorito?



Exploro
e intento

Cuadro comparativo

Usa este cuadro comparativo para anotar los aspectos más importantes de la lectura.

Tipo de texto	Semejanzas	Diferencias
Narrativo		
Teatral		

Este tipo de organizadores gráficos permite seleccionar, clasificar y comparar información.

Actividades

- A** Lee detenidamente el siguiente texto, subraya las ideas principales y elabora un cuadro comparativo donde señales las semejanzas y las diferencias entre un texto narrativo y uno dramático.

Los textos literarios son aquellos en los que los autores crean arte por medio de la palabra. En ellos, los escritores suelen reflejar su percepción del mundo en que les tocó vivir. Estos textos se dividen en tres géneros: narrativo, dramático y lírico. En los textos narrativos se cuentan historias reales o ficticias en las que los personajes buscan solucionar un conflicto; los dramáticos se

escriben para representarse en el teatro; y en los líricos se expresan los sentimientos del autor por medio de la poesía. En este apartado analizaremos los textos narrativos y dramáticos con la intención de que, al final, redactes una obra de teatro a partir de una leyenda. Estudiemos cada uno de ellos.

El texto narrativo es un relato real o ficticio en el que los personajes resuelven un conflicto en un tiempo y un lugar determinados. Tiene los siguientes elementos:

- El narrador es la voz que relata la historia; los hay externos e internos. Un narrador externo es una voz que cuenta la historia desde fuera, como si supiera todo lo que va a pasar. Como no es un personaje, narra en tercera persona. Podría decir, por ejemplo: “Un día tomó su bicicleta y se perdió en el horizonte”. El narrador interno es una voz que habla desde dentro de la historia, porque es un protagonista o un testigo de lo que sucede. En este caso, diría: “Un día tomé mi bicicleta y me perdí en el horizonte”.
- Las acciones son los hechos que suceden en un tiempo y un lugar determinados y que se narran en la historia. Son un elemento esencial, pues se refieren a todo lo que hacen los personajes. Por tanto, las palabras que describen las acciones son, sobre todo, verbos conjugados en pretérito y copretérito (anduve, andaba).
- Los personajes son quienes llevan a cabo las acciones; pueden ser principales o secundarios. Los principales son aquellos en torno a quienes gira la historia, mientras que los secundarios sirven de apoyo. También hay protagonistas (los personajes principales que buscan lograr un objetivo) y antagonista (quienes impiden que se logre el objetivo).

Los textos narrativos tienen la siguiente estructura:

- Situación inicial. Se presenta a los personajes, así como el lugar y el tiempo en que tiene lugar la historia.
- Nudo. Es el conflicto que surge y cambia la situación de los personajes, quienes buscarán resolverlo.
- Clímax. Es el punto de mayor tensión, pues se descubre quién provocó el conflicto.
- Desenlace. Se refiere al momento en que se soluciona el conflicto.

El cuento, la novela, la fábula, la leyenda y el mito son algunos ejemplos de textos narrativos literarios.

El texto dramático o teatral es aquel que se escribe para representarse en el teatro. Su objetivo es que un grupo de actores suban al escenario y desempeñen un papel frente al público; la historia se cuenta por medio de sus voces y actuaciones. A diferencia de los textos narrativos, en los dramáticos los personajes se comunican por medio del diálogo directo y en las acotaciones se describen el lugar el ambiente y las actitudes, los gestos y los movimientos de los personajes. En general, las acotaciones se escriben entre paréntesis. Por ejemplo:

MARÍA.—(*Triste y pensativa*). ¿Será que volverás algún día?
JUAN.—(*Terriblemente asustado*). Deja que me vaya. Sabes que me persiguen.

Un texto dramático tiene dos tipos de estructuras:

1. La estructura externa, que divide la obra en:
 - Acto (o jornada). Es cada parte importante de la obra dramática. Se anuncia con la subida y la bajada del telón, que marcan el inicio y el final del acto, respectivamente.
 - Cuadro. Es el cambio de la decoración o escenografía dentro del acto e implica un cambio de lugar.
 - Escena. Es el segmento del acto en que actúan los mismos personajes; se determina por la entrada o salida de ellos.
2. La estructura interna, que presenta los tres momentos de la historia:
 - Inicio. Se presenta al protagonista y sus propósitos. También se plantea el problema que se desatará y las fuerzas que estarán en pugna.
 - Nudo. Es el momento en que se genera un conflicto y se alcanza el clímax. La situación se vuelve insostenible y queda claro que sólo una de las fuerzas (protagonistas o antagonistas) vencerá.
 - Desenlace. Es el enfrentamiento final entre ambas fuerzas y el momento en que se resuelve el conflicto. El final no siempre es explícito; puede quedar abierto.

A pesar de sus diferencias, los textos narrativos y dramáticos tienen algunos elementos en común, como muestra el siguiente esquema.



Aplico y reflexiono

Tercera llamada

Actividades

A Lee el texto siguiente, que se inspira en la leyenda “A buen juez, mejor testigo”, de José Zorrilla. Después, convierte la leyenda en un guion teatral que incluya:

- Descripción de los personajes
- Descripción del lugar y el tiempo en que se llevará a cabo la historia
- Número de actos, cuadros y escenas que se requieren
- Descripción de la ambientación
- Diálogos y acotaciones

Cuando termines, comparte con tus compañeros el guion que creaste.

Ahora sí, ¡tercera llamada! ¡Todos al escenario!

A buen juez, mejor testigo

Había en Toledo dos amantes: Diego Martínez e Inés de Vargas. Habían mantenido relaciones prematrimoniales y ella, ante el conocimiento que de tal hecho tenía su padre, exige a su joven enamorado que reponga su honor contrayendo matrimonio.

Elementos

Tiempo interno. Es la duración del relato.
Tiempo externo. Se refiere a la fecha de publicación del texto.

Tema. Es la idea central que da origen a la historia (por ejemplo, el amor, el engaño, la muerte, la existencia, etc.).

Ambiente psicológico. Es la atmósfera de la historia; puede ser, por ejemplo, de pánico, soledad, romance, aventuras, etc.

Argumento. Consiste en relatar con pocas palabras de qué trata el texto.

Personajes. Son quienes llevan a cabo las acciones. La historia gira en torno al protagonista y el antagonista es quien intenta impedir que el protagonista cumpla sus objetivos.

Espacio. Es el o los lugares en que tiene lugar la historia.

Ahora que conoces la estructura de ambos tipos de texto, estás listo para convertir una leyenda en una obra de teatro.

Él le contesta que debe partir para Flandes, pero que a su vuelta, dentro de un mes, la llevará a los altares.

Inés, no muy segura de las intenciones del mozo, le pide que se lo jure. Diego se resiste hasta que ella consigue llevarlo ante la imagen del Cristo de la Vega y que, en voz alta y tocando sus pies, jure que al volver de la guerra la desposará.

“Pasó un día y otro día, un mes y otro mes y un año pasado había, mas de Flandes no volvía Diego, que a Flandes partió”. Mientras, Inés se marchitaba de tanto llorar, ahogándose en su desesperanza y desconsuelo, desesperando sin acabar de esperar, aguardando en vano la vuelta del galán. Todos los días rezaba ante el Cristo, testigo de su juramento, pidiendo la vuelta de Diego, pues en nadie más encontraba apoyo y consuelo.

Dos años pasaron y las guerras en Flandes acabaron; pero Diego no volvía. Sin embargo, Inés nunca desesperó, siempre aguardaba con fe y paciencia la vuelta de su amado para que le devolviera la honra que con él se había llevado. Todos los días acudía al Miradero en espera de ver aparecer al que a Flandes partió.

Uno de esos días, después de haber pasado tres años, vio a lo lejos un tropel de hombres que se acercaba a las murallas de la ciudad y se encaminaba hacia la puerta del Cambrón. El corazón le palpitaba con fuerza a causa de la zozobra que la embargaba mientras se iba acercando a la puerta. Al tiempo que a ella llegó, la atravesaba el grupo de jinetes. Un vuelco le dio el corazón cuando reconoció a Diego, pues él era el caballero que, acompañado de siete lanceros y diez peones, encabezaba el grupo. Dio un grito, en el que se mezclaba el dolor y la alegría, llamándole; pero el joven la rechazó aparentando no conocerla y, mientras ella caía desmayada, él, con palabras y gesto despectivos, dio espuelas a su caballo y se perdió por las estrechas y oscuras callejuelas de Toledo. [...]

En el momento en que Diego iba a marcharse con gesto altanero, satisfecho después de que don Pedro le diera permiso para ello, Inés pidió que lo detuvieran, pues recordaba tener un testigo. Cuando la joven dijo quién era ese testigo, todos quedaron paralizados por el asombro. El silencio se hizo profundo en el tribunal y, tras un momento de vacilación y de una breve consulta de don Pedro con los jueces que le acompañaban en la administración de justicia, decidió acudir al Cristo de la Vega a pedirle declaración.

Al caer el sol se acercaron todos a la vega donde se halla la ermita. Un confuso tropel de gente acompañaba al cortejo, pues la noticia del suceso se había extendido como la pólvora por la ciudad. Delante iban don Pedro Ruiz de Alarcón, don Iván de Vargas, su hija Inés, los escribanos, los corchetes, los guardias, monjes, hidalgos y el pueblo llano. “Otra turba de curiosos en la vega aguarda”, entre los que se encontraba Diego Martínez “en apostura bizarra”.

Entraron todos en el claustro, “encendieron ante el Cristo cuatro cirios y una lámpara” y se postraron de hinojos a rezar en voz baja. A continuación, un notario se adelantó hacia la imagen y teniendo a los dos jóvenes a ambos lados, en voz alta, después de leer “la acusación entablada”, demandó a Jesucristo como testigo:

“¿Juráis ser cierto que un día a vuestras divinas plantas juró a Inés Diego Martínez por su mujer desposarla?”

Tras unos instantes de expectación y silencio, el Cristo bajó su mano derecha, desclavándola del madero y poniéndola sobre los autos, abrió los labios y exclamó: “Sí, juro”.

Ante este hecho prodigioso, ambos jóvenes renunciaron a las vanidades de este mundo y entraron en sendos conventos.



Me desafío

Descifra el mensaje

Actividades

A Observa los siguientes símbolos e interpreta el mensaje oculto.

Código

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
↓	⊕	⊙	⊗	⊘	⊚	⊛	⊜	⊝	⊞	⊟	⊠	⊡	⊢	⊣	⊤	⊥	⊦	⊧	⊨	⊩	⊪	⊫	⊬	⊭	⊮	⊯	⊰	⊱	⊲	⊳	⊴	⊵	⊶	⊷	



Explico y recuerdo

Hipótesis

Actividades

A Esta actividad es grupal. Primero, responde a la siguiente pregunta: ¿Qué crees que habría pasado si no se hubiera inventado la escritura? Para ello, usa los nexos condicionales “Si..., entonces...”. Por ejemplo: “Si no se hubiera inventado la escritura, entonces no quedaría rastro de los conocimientos”. Cuando termines, comparte tu respuesta con tus compañeros.



Exploro
e intento

Lectura robada

Actividades

- A** Junto con tus compañeros, lee el siguiente texto para identificar qué es una carta formal. Al terminar, expresa lo que aprendiste.

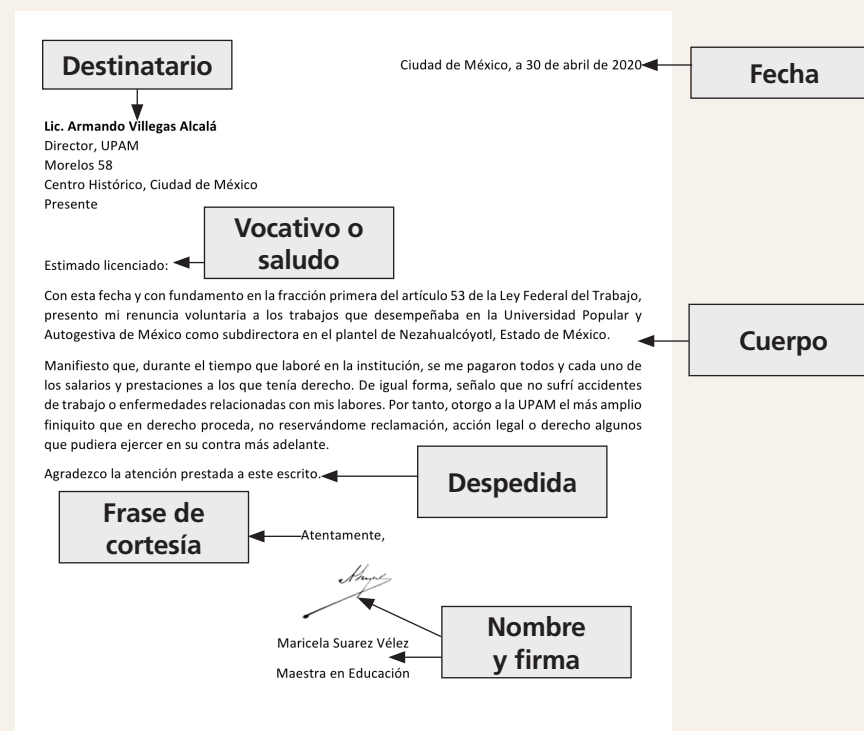
La carta formal

La carta es un medio de comunicación que un emisor escribe y envía a un receptor. Al emisor se le denomina remitente y al receptor destinatario. Según el asunto que se trate en el mensaje, las cartas se clasifican como familiares, particulares, comerciales, oficiales o formales. La intención detrás de todas éstas es obtener una respuesta. Sin embargo, el lenguaje y la manera en que se trata el contenido varía de acuerdo con el tipo de carta. En las cartas que escribimos a personas a las que les tenemos confianza usamos un lenguaje más coloquial; en otros casos, el lenguaje debe ser técnico o formal.

En general, las cartas formales se dirigen a autoridades de gobierno y representantes de instituciones o asociaciones. Su finalidad es agradecer, informar, sugerir, solicitar, advertir o reclamar algo. En este tipo de cartas se deben usar expresiones formales y de cortesía, y se debe tratar al destinatario de usted. Algunas

de las fórmulas de cortesía que se acostumbra escribir son “Estimado señor”, “De antemano” y “Me despido de usted”, entre otras. No obstante, éstas cambian o se omiten según la intención de la carta. Por ejemplo, en una carta que busque advertir o solicitar algo, podría usarse “Quedo atento en espera de una solución”, en vez de “Me despido de usted”. Es muy importante cuidar la redacción de este tipo de cartas: hay que emplear los conectores adecuados, poner tildes y usar correctamente los signos de puntuación (el punto, la coma, los dos puntos, etcétera).

El siguiente ejemplo muestra la estructura y los elementos de la carta formal:





Aplico y
reflexiono

Escribe una carta formal

Actividades

- A** En esta actividad individual deberás redactar una carta dirigida a una autoridad de la escuela o de tu comunidad en la que le informes acerca de un problema y le solicites una solución. No olvides agregar los elementos de la carta formal. Al terminar, comparte tu escrito con tus compañeros.



Me desafío

Seguir instrucciones

Actividades

- A** Escucha las indicaciones del docente y haz la acción contraria. Por ejemplo, si te pide dar un paso al frente, dalo hacia atrás. Pon atención, porque el que se equivoca pierde.



Explico y recuerdo

Actividades

- A** Contesta las siguientes preguntas, justifica tu respuesta y comparte tu opinión con tus compañeros.
1. Piensa en el ejercicio anterior. ¿Qué pasa cuando dan una instrucción y hacemos lo contrario?
 2. ¿Sabes qué es un reglamento? Defínelo.
 3. ¿Conoces el reglamento de tu escuela? ¿Qué te pide?
 4. ¿Sabes para qué sirven las reglas? Da un ejemplo.
 5. ¿Qué pasaría si no existieran las reglas de comportamiento?



Exploro e intento

Equipos de oyentes

Actividades

- A** Lee el texto detenidamente, identifica las ideas principales y pregunta al docente cómo deberás presentar la información al resto del grupo.

El reglamento

Un reglamento es un conjunto ordenado de preceptos y normas que aplican en un contexto determinado. Su contenido incluye reglas, decretos, restricciones y, en algunos casos, sanciones para quienes no cumplan con lo estipulado. Los reglamentos, por tanto, ayudan a mantener el orden y disminuyen el riesgo de que surja el caos.

Un reglamento debe tener las siguientes características: especificidad (es preciso y explícito), orden (las partes tienen una estructura lógica), imparcialidad (es objetivo y no favorece a nadie), claridad (las ideas no requieren explicación) y carácter público (lo deben conocer todas las personas obligadas a seguirlo).

Para escribir un reglamento es importante seguir estos lineamientos:

- Se debe considerar a quiénes está dirigido el texto (docentes, estudiantes, autoridades administrativas, etcétera).

- En la medida de lo posible, hay que incluir obligaciones y derechos.
- El contenido de las normas debe ser de interés colectivo (por ejemplo, limpieza, puntualidad, respeto, etcétera).
- El texto debe redactarse en un tono positivo.
- Se sugiere escribir los verbos en futuro del indicativo.
- Se debe iniciar con una presentación (por ejemplo, nombre de la escuela, turno, grupo, etcétera).

El reglamento escolar está formado por una serie de normas que regulan la convivencia en la escuela. Si bien ésta nos permite relacionarnos con los demás y comprender nuestro entorno social, en la cotidianidad es posible que surjan conflictos o dificultades. En estas ocasiones, el reglamento se vuelve una herramienta muy útil, ya que contribuye a resolver disputas y, sobre todo, transmite valores y disciplina.

Un reglamento debe contener los siguientes elementos:

1. Encabezado o título. Frase con que se da a conocer el nombre del reglamento.
2. Preámbulo. Explicación breve acerca del tema que se desarrollará en el reglamento.
3. Capítulos o segmentos. Subtemas que se tratarán en los artículos del reglamento; deben numerarse.
4. Artículos o apartados. Establecen lo que está prohibido y permitido y describen cómo se deben hacer las cosas.
5. Orden numérico. Especifica la ubicación de cada capítulo en el texto; ayuda a organizar la información.
6. Sanciones. Castigos o penas que se aplicarán a quienes no cumplan las reglas.

7. Firma. Representa la garantía de que se cumplirán las reglas y las sanciones.

También hay otros tipos de reglamento que se presentan de forma resumida e ilustrada, por ejemplo:





Aplico y reflexiono

Redactar un reglamento

Actividades

A

Elabora un reglamento que favorezca el cuidado de uno mismo y de los demás en el contexto de la pandemia de COVID-19.

Cierre

Se dará a conocer el reglamento y, entre todos, irán formando uno solo para la clase.



Me desafío

Encuentra la frase

Actividades

A Las siguientes palabras forman una oración. Ordénalas para estructurar la frase.

social información parte es
la convivencia de fundamental la



Explico y recuerdo

Frases revueltas

Actividades

A Forma tres frases con el siguiente grupo de palabras y anótalas en el espacio en blanco. Todas deben incluir la palabra "noticia".

la sobre importante el un
suceso quien es noticia periodista informa
consigue reportero género

1.

2.

3.



Exploro
e intento

Lectura dirigida

Actividades

A

Analiza el siguiente texto de acuerdo con las instrucciones del docente.

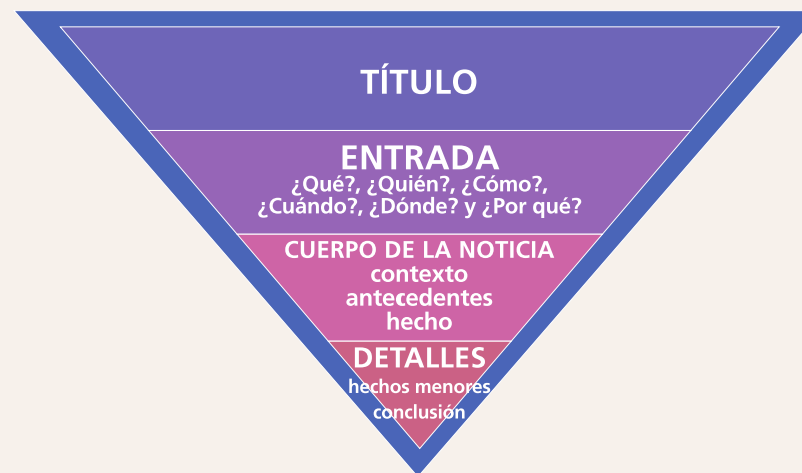
La noticia

La noticia es el contenido de una comunicación periodística que se desconocía antes de relatarse. Toda noticia se asocia a dos factores: la novedad y el interés público. La importancia de una noticia puede determinarse por su longitud y su posición dentro de un periódico (se leen más las páginas impares y, sobre todo, la portada). Algunas de sus características son:

1. Objetividad lingüística. No expresa la opinión del autor.
2. Brevedad, claridad e inmediatez. Es reciente y corta y usa un lenguaje preciso.
3. Explica las causas y las consecuencias de lo acontecido, así como su relevancia.
4. Se presenta de forma original para llamar la atención del público.
5. Debe responder qué sucedió, a quién, cuándo, dónde, por qué y cómo.

La noticia comienza con la descripción del hecho más importante, a partir del cual se ordenará el resto del texto. Esto se puede ver en la siguiente **pirámide invertida**, en donde la información se organiza de lo más a lo menos importante.

Pirámide invertida



Tomado de: <https://i.pinimg.com/564x/ee/db/92/eedb92568ee1207cc42f42384f2e043f.jpg>

Como se observa en esta imagen, la noticia tiene una estructura que ordena la información de tal forma que los lectores la puedan comprender más fácilmente.

B

Analiza las partes de la noticia e identifícalas en el ejemplo.

1. **Encabezado:** sintetiza la noticia y, por tanto, debe ser breve y certero. Se escribe en una tipografía que destaca.
2. **Entrada o lead:** párrafo inicial en el que se explica brevemente qué, quién, cómo, cuándo, dónde y por qué.
3. **Cuerpo o desarrollo:** explica con detalle todos los elementos anteriores, jerarquizados según su importancia (de lo más a lo menos importante).

4. **Remate o conclusión:** informa lo que pasará después o va más allá del hecho ocurrido.

Detienen a seis personas por robo de una obra de Banksy

Reuters | sábado, 27 jun 2020 16:55

París. Seis personas fueron arrestadas en Francia por el robo de una obra de arte del artista callejero británico Banksy que fue sustraída de la sala de conciertos Bataclan de París, dijo el sábado una fuente judicial.

El mural, que muestra una figura femenina con velo mirando hacia abajo en símbolo de duelo, fue encontrado en una granja italiana a principios de este mes, casi un año y medio después de ser robado.

Dos de los arrestados están bajo investigación formal por el robo y los otros cuatro serían cómplices, según la fuente.

Se cree que los ladrones robaron el mural en enero del año pasado, usando al parecer amoladoras portátiles para hacer una salida de emergencia antes de llevárselo en una furgoneta, informaron medios italianos cuando se descubrió la obra de arte.

Banksy, que mantiene en secreto su identidad real, se ha convertido en una de las personalidades más destacadas del arte moderno, con una serie de ocurrentes obras instaladas en lugares públicos que mezclan técnicas artísticas con potentes puntos de vista políticos.

Tomado de: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/cultura/>



Aplico y reflexiono

Identifica los elementos básicos en la difusión de noticias

Actividades

- A** Lee la noticia y haz lo siguiente:

Fumadores tienen mayor riesgo de contraer y morir por Covid-19: OMS

Ap | jueves, 02 jul 2020 10:06

Londres. Fumar está ligado con un mayor riesgo de enfermedad grave y muerte en pacientes hospitalizados a causa del coronavirus, dijo la Organización Mundial de la Salud (OMS), aunque no especificó exactamente cuánto era el riesgo.

En un reporte científico publicado esta semana, la agencia de salud de Naciones Unidas revisó 34 estudios publicados sobre la relación entre el tabaquismo y el Covid-19, incluyendo la probabilidad de infección, hospitalización y gravedad de la patología y la muerte.

La OMS destacó que los fumadores representan hasta el 18% de los pacientes hospitalizados por coronavirus y que parecía haber una relación significativa entre si los pacientes fumaban y la gravedad de la enfermedad que sufrían, el tipo de intervenciones hospitalarias que necesitaban y el riesgo de fallecimiento.

En abril, investigadores franceses publicaron un estudio más pequeño sugiriendo que los fumadores tenían menos riesgo de contraer el Covid-19 y planearon probar parches de nicotina en pacientes y trabajadores de salud, pero en ese momento sus conclusiones fueron cuestionadas por muchos científicos citando la falta de datos definitivos.

Según la OMS, "las evidencias disponibles sugieren que fumar está asociado con una mayor gravedad de la enfermedad y la muerte en pacientes de Covid-19 hospitalizados" y recomendó que los fumadores dejen el hábito.

Tomado de: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2020/07/02/fumadores-tienen-mayor-riesgo-de-contraer-y-morir-por-covid-19-oms-327.html>

1. Responde las seis preguntas que comunica la noticia (¿qué pasó?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿quiénes?, ¿cómo? y ¿por qué?).
2. Encierra en un círculo la frase más importante de la nota.
3. Señala con una flecha las partes de la noticia.

¿Qué pasó?

¿Cuándo?

¿Dónde?

¿Quiénes?

¿Cómo?

¿Por qué?



Me desafío

Escondida

Actividades

A Encuentra la palabra escondida en el ramillete de uvas.



Explico y recuerdo

Acróstico

Actividades

A Escribe lo que recuerdes acerca de la entrevista en forma de acróstico y comparte los resultados con tus compañeros.

E																			
N																			
T																			
R																			
E																			
V																			
I																			
S																			
T																			
A																			



Exploro
e intento

Lectura comentada

Actividades

- A** Lee detenidamente el siguiente texto y explícalo a tus compañeros.

Entrevista

La entrevista es un género periodístico mediante el cual un periodista hace una serie de preguntas a un personaje destacado acerca de algún tema de interés para una comunidad. El objetivo es obtener información de manera directa sobre este tema, que puede ser de carácter científico, cultural, económico, político o social, entre otros. Dicho de otro modo, una entrevista permite obtener información y recoger opiniones sobre asuntos de interés público por medio del diálogo.

Para hacer una entrevista deben seguirse las siguientes indicaciones:

1. Estudiar el tema sobre el que se va a entrevistar.
2. Informarse sobre la trayectoria del entrevistado.
3. Preparar una serie de preguntas acerca del tema (entre 5 y 10).
4. Tener cuidado y ser respetuoso al formular las preguntas.

Las entrevistas pueden publicarse en medios escritos, como revistas y periódicos, o en medios electrónicos, como radio, televisión e internet.

Tipos de entrevista

- **Informativa o noticiosa.** Recoge información de tipo noticioso a través de testigos presenciales, testimonios u oficinas de prensa.
- **De opinión.** A través de esta entrevista se obtienen comentarios, juicios u opiniones de personajes sobre sucesos o temas de interés.
- **De semblanza.** Es la descripción detallada del entrevistado. Se resalta su trayectoria, se recogen opiniones sobre el tema y se resaltan los sentimientos y las emociones que muestra durante la entrevista. Además, se describen el lugar y el contexto de lo que narra el entrevistado.
- **Imaginaria.** Es un tipo de entrevista y al personaje supuestamente entrevistado que no se hace físicamente, sino de forma ficticia. Por ello, se debe conocer muy bien el tema y al personaje supuestamente entrevistado.

Estructura

Las entrevistas que se publican en medios escritos o electrónicos tienen la siguiente estructura:

Encabezado. Se señala la idea principal del contenido de la entrevista de manera breve y atractiva.

Entrada. Se presenta al entrevistado con datos generales e información sobre su trayectoria.

Cuerpo de la entrevista. Incluye la información que se obtuvo mediante las preguntas que se hicieron al entrevistado. Los datos y las opiniones se pueden presentar de forma textual o narrada.

Cierre. Parte final de la entrevista; en ella se presenta una frase, un mensaje o la descripción final de las declaraciones o las emociones del entrevistado. A veces, también se le agradece por haber aceptado dar la entrevista.

Ejemplo:

El 'Matador' explicó cuáles fueron las acciones que los impulsaron a la eliminación del certamen mundialista

2020-06-29 | REDACCIÓN RÉCORD

Luis Hernández, leyenda goleadora de la Selección Mexicana, reveló que no supieron realizar bien las cosas durante los Octavos de Final de Francia 98' donde fueron eliminados por Alemania.

En entrevista para Versus Digital de TUDN, el 'Matador' narró cuáles fueron las acciones que causaron la eliminación en el duelo donde de principio a fin México dominó.

“Se le podía ganar, pero hicimos mal las cosas en los momentos adecuados. Yo, la falla que tuve, hubiera sido el 2-0. Palencia en el primer tiempo tuvo una sola a un pase que le doy y pudo haber definido un mano a mano con Koepke. Las circunstancias desafortunadas, al momento de que (el portero) Larr espera que Claudio Suárez rechace un balón con la cabeza, se le pasa, le cae entre las piernas y le cae a Klinsmann. La certeza de Bierhoff, un jugador elite de un cabezazo la mete al ángulo y nuestro gran arquero Jorge Campos no pudo hacer nada.

“De que les competimos les competimos, de que los espantamos los espantamos, pero no pudimos tener esa experiencia que tiene los teutones”, explicó el 'Matador'.

Encabezado

Entrada

Desarrollo

Cierre

Tomado de: <https://www.record.com.mx/futbol-futbol-nacional-seleccion-mexicana/luis-hernandez-hicimos-mal-las-cosas-en-eliminacion-de>



Aplico y reflexiono

Redacción de entrevista periodística

Actividades

- A** Elabora una serie de preguntas acerca de la COVID-19.
- B** Entrevista a alguno de tus docentes sobre ese tema.
- C** Redacta la entrevista con base en el siguiente formato.

Encabezado	
Entrada	
Desarrollo	
Cierre	



Me desafío

Sopa de letras

Actividades

- A** Encuentra en la siguiente sopa de letras las palabras que se muestran abajo.

A	G	U	A	C	A	T	E	K	G	S
T	C	O	M	A	L	S	J	I	A	I
O	H	E	L	R	Q	X	I	S	T	U
L	I	S	M	U	H	B	C	U	O	G
E	C	N	I	P	O	P	O	T	E	N
Z	L	T	O	Y	O	C	A	L	T	A
V	E	M	E	Z	C	A	L	L	M	I
S	M	O	L	C	A	J	E	T	E	T

AGUACATE CHICLE ATOLE ESQUITES COMAL
MOLCAJETE TLACOYO TIANGUIS MEZCAL POPOTE

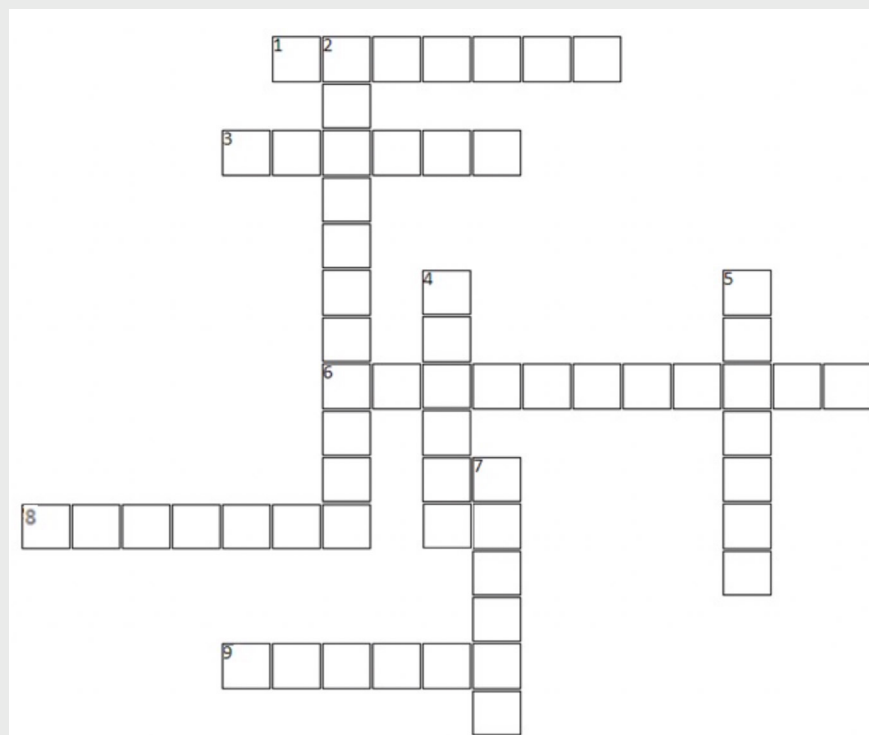


Explico y recuerdo

Crucigrama

Actividades

- A** Resuelve el siguiente crucigrama.
B Al finalizar, di a tus compañeros qué palabras desconoces.



Horizontales

1. Pigmento natural de color rojo
3. Red alargada que se utiliza como cama
6. Árbol originario de México
8. Traducción de flor al náhuatl
9. Alimento elaborado a base de harina de maíz

Verticales

2. Flor de muertos
4. Camisa amplia bordada
5. Anfibio endémico de México
7. Planta de la que se obtiene el pulque



Exploro
e intento

Mapa conceptual.

Actividades

- A** Lee con atención el siguiente texto; subraya las palabras clave y elabora un mapa conceptual.

La diversidad lingüística y cultural de los pueblos originarios de México

La diversidad lingüística que existe en el mundo muestra la evolución del lenguaje humano y la rica variación en la estructura de las lenguas. Cada lengua en el mundo es única y representa una riqueza invaluable, pues refleja procesos momentos históricos del pueblo que la habla. Es parte vital de su cultura e identidad.

México es un ejemplo de la diversidad lingüística y cultural que existe en el mundo. En la época de la Conquista, los europeos rechazaron las lenguas originarias, pues creían que tenían estructuras simples y no las consideraban apropiadas para transmitir su cultura. Esta visión discriminatoria prevaleció durante la Colonia.

Al menos desde el movimiento de Independencia, se cree necesario documentar el origen de los pueblos indígenas. Esto se debe, entre otras cosas, a que muchas lenguas desaparecieron tras la Conquista y otras sólo se conocen por las transcripciones de algunos evangelizadores del siglo XVI.

Sin embargo, la persecución que sufrieron los hablantes de las lenguas indígenas no logró exterminarlas. De acuerdo con el Instituto Nacional de Lenguas Indígenas, nuestro país cuenta con 11 **familias lingüísticas** y 68 **agrupaciones lingüísticas**. A la vez, éstas contienen 364 **variantes lingüísticas**. Todas ellas integran nuestro patrimonio cultural.

Familia lingüística: lenguas que comparten un número significativo de rasgos en su morfología (estructura interna de las palabras), fonología (sonido de la voz) y sintaxis (la forma en que las palabras se combinan para formar oraciones).

Agrupación lingüística: conjunto de variantes lingüísticas comprendidas bajo el nombre de un pueblo.

Variante lingüística: forma de hablar que presenta diferencias estructurales y léxicas con otras variantes de la misma agrupación lingüística.

Las familias lingüísticas de México son las siguientes:





Aplico y
reflexiono

Comentario

Actividades

- A** Lee el siguiente texto y luego escribe un comentario sobre la importancia de la diversidad lingüística para la humanidad. Toma en cuenta la estructura que se debe usar en la redacción de un comentario.

Lenguas

Las lenguas diversas dan distintos significados a las cosas. Uno de los elementos fundamentales de las culturas es la lengua: una de las más grandes creaciones humanas. La lengua es parte de la cultura porque expresa, entre otras cosas, los significados que los hablantes, a lo largo de innumerables generaciones, han dado a las cosas. Cada cultura distinta da significados diferentes a las mismas cosas.

Por ejemplo, en hñähñu (lengua indígena que se habla en los estados de México, Hidalgo y Querétaro), zänä (luna) significa “la virgen de los cielos”. En maya tseltal, lengua indígena que se habla en Chiapas, metik (luna) significa “madre”. En zapoteco, lengua indígena de Oaxaca, beeu’ (luna) significa “mujer enamorada”. En algunas de las lenguas indígenas de la selva amazónica, la luna, que guía a los pueblos de esta región en sus incursiones de pesca nocturna, es una palabra de género masculino.

Tomado de: <https://eib.sep.gob.mx/isbn/970814178X.pdf>

Estructura del comentario

Título	Debe ser atractivo y mencionar el tema.
Problema	Escribe qué ocurre con las lenguas en México.
Tesis	Anota si es importante o no rescatar la diversidad lingüística.
Argumento	Demuestra por qué tienes la razón y da una prueba irrefutable.
Conclusión	Reafirma tu tesis.

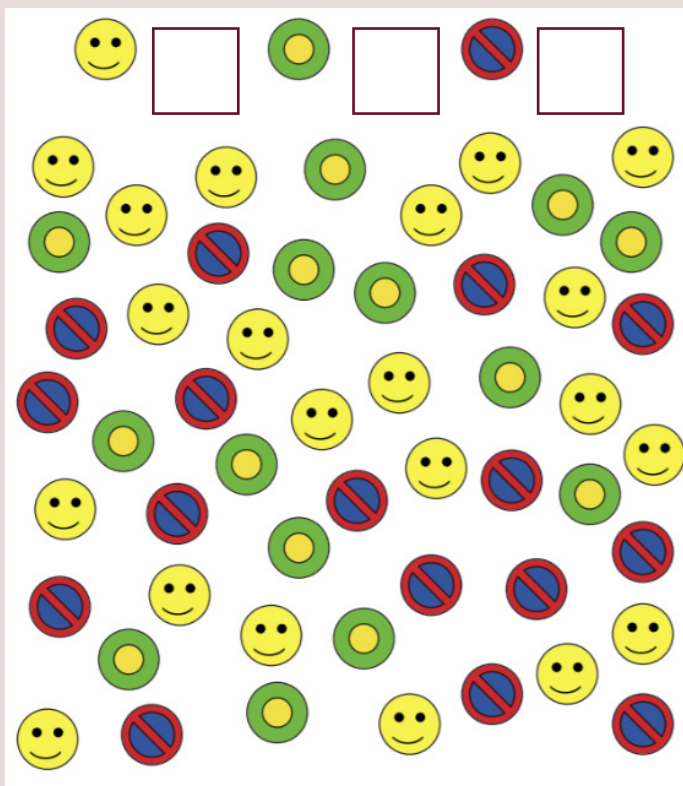


Me desafío

Cuenta y agrupa

Actividades

A Cuenta cuántas figuras hay de cada una.



<https://aulaeducare.files.wordpress.com/2012/05/fichas-de-atencic3b3n.pdf>

Si tuviste de 47 a 51 aciertos, tu atención es excelente.



Explico y recuerdo

Ordenando el procedimiento

Actividades

A Ayuda a tu grupo a ordenar los pasos del método científico que el docente anotó en el pizarrón.



Exploro
e intento

Lectura robada

Actividades

- A** Se leerá de forma grupal el siguiente texto. Pon atención para que participes en la lectura.

Los **textos expositivos** tratan temas de forma objetiva, sin emitir opiniones, para dar a conocer una serie de datos o hechos. Su propósito es transmitir información y divulgar los resultados de investigaciones científicas.

Cuando se presentan dichos resultados, generalmente se redacta un informe científico. El **informe científico** es un documento cuyo objetivo es dar a conocer de forma clara, ordenada y lógica un tema o evento que haya ocurrido. En él se debe precisar el proceso experimental que llevó a las conclusiones y los descubrimientos que se presentan.

Este tipo de informe sirve, en particular, para comunicar a científicos de un área específica el resultado de las investigaciones. Los resultados usualmente se acompañan de tablas, gráficas o diagramas que ayudan a entender los resultados. El lenguaje usado debe ser sencillo.

El informe científico se compone de los siguientes elementos:

Índice. Lista organizada en artículos, capítulos, apartados, etcétera. Debe estar numerada.

Título. Tema del que trata el informe.

Introducción. Propósito de la investigación. Se muestra para qué se desarrolló el trabajo y se incluyen las preguntas que lo motivaron.

Resumen. Pequeña descripción del informe, para que, antes de leerlo, el lector anticipe si será de su interés o no.

Marco teórico. Incluye una revisión de literatura sobre el tema y la definición de los conceptos que se utilizarán.

Contenido. Es el elemento central y debe incluir lo siguiente: lista de materiales y cantidades que se usaron en el experimento; procedimiento o pasos que se siguieron; y registro de resultados (cuadros comparativos, gráficas, diagramas, tablas, etcétera).

Metodología. Describe cómo se llevó a cabo el trabajo de investigación. Esto le dará validez ante la comunidad científica.

Resultados. Resume los hallazgos obtenidos en relación con los objetivos que se habían planteado.

Conclusiones. Preguntas y respuestas que surgen después del estudio de los datos. Para finalizar, se determina si se confirmó o no la hipótesis planteada.

Bibliografía. Enlista las fuentes de información consultadas, como libros, revistas, documentales y otras referencias que hayan servido de apoyo para la investigación, la elaboración de la introducción y la interpretación de los resultados.

Los informes científicos también forman parte de los trabajos escolares que te pueden solicitar cuando haces una práctica o un proceso de investigación en el laboratorio. Cuando el informe es académico, debe contar con los siguientes rubros:



Aplico y reflexiono

Práctica de lavado de manos

Actividades

- A** Después de la práctica “Lavado correcto de manos”, escribe un informe de resultados según el formato que se presenta a continuación.

Tema	
Objetivo	
Introducción	
Materiales	
Desarrollo	
Conclusiones	
Bibliografía	

Cierre

Reflexionen sobre los usos del informe científico.

Tema	El punto del estudio.
Objetivo	Lo que se quiere lograr.
Introducción	Menciona las teorías que se van a demostrar (marco teórico).
Materiales	Lista de herramientas e instrumentos que se usarán.
Desarrollo	Registra el procedimiento, paso a paso.
Conclusiones	Resume el resultado del experimento (o la práctica) y las observaciones personales.
Bibliografía	Enlista las revistas, los libros, los folletos y las páginas de internet que se consultaron.



Me desafío

Soldaderas

Actividades

A Se conoce como soldaderas a las mujeres que participaron en la lucha armada durante la Revolución mexicana. Con frecuencia, las soldaderas aparecen como los personajes principales de los corridos de la época. En el siguiente ejercicio, deberás encontrar los nombres de cuatro de estas valientes mujeres, escondidos en las flores que se muestran a continuación. Para ello, deberás escribir en el centro de cada flor la sílaba necesaria para identificarlos. Después, deberás anotar el nombre de la soldadera debajo de la flor correspondiente.



--	--	--	--



Explico y recuerdo

Completa versos

Actividades

- A** ¿Sabes qué es un refrán, un corrido, una copla, un pregón o un dicho popular? ¿Alguna vez has escuchado alguno?
- B** El siguiente texto está incompleto, pues le faltan algunas vocales. Complétalo e identifica de qué tipo de relato lírico se trata. Las opciones de respuesta son todos los relatos líricos que se mencionan en la primera pregunta.

S_ b_sc_s al tec_lot_,
en _l m_nt_ _o h_s de h_llar;
al p_so de m_d_a n_che
empi_za a cuc_rruqu_ar.

Extraído de: <https://www.apoyo-primaria.com/2015/04/coplas-de-animales-espanol-lecturas-2do.html>



Exploro
e intento

Mapa conceptual

Actividades

A

Lee detenidamente el texto siguiente. Subraya las ideas clave y elabora un mapa conceptual a partir de éstas.

Lírica tradicional

La lírica es un género literario que se caracteriza por la expresión de emociones, sentimientos o ideas. La lírica tradicional se refiere a la diversidad de expresiones poéticas creativas que se pueden encontrar a lo largo y ancho del territorio nacional. Generalmente, este tipo de lírica se transmite de generación en generación mediante la tradición oral. Se desconoce a los autores de dichas frases o composiciones y, por tanto, se consideran anónimas. Con frecuencia, las expresiones de la lírica tradicional pasan a ser textos escritos, pero se intenta conservar la originalidad y la peculiaridad sonora de la lengua hablada.

La lírica tradicional se caracteriza por hacer referencia a sentimientos, experiencias o sucesos que ocurrieron en determinados lugares y épocas, o que fueron experimentados por algún grupo social en particular. Los temas de la lírica tradicional son variados: pueden relatar una historia de amor o desamor; narrar las experiencias cotidianas o las costumbres de un lugar; o tratar cuestiones laborales, sentimientos patrióticos u otros temas relacionados con la

cultura popular mexicana. Entre las expresiones de lírica tradicional de nuestro país, destacan las siguientes:

Refranes. Son frases cortas que expresan una reflexión, una crítica, un consejo o una moraleja. Ejemplo:

El amor, para que dure, debe ser disimulado.

Coplas. Son canciones que se caracterizan por tener estrofas de cuatro versos, de los cuales el segundo y el cuarto tienen una coincidencia sonora que se expresa como una rima asonante. Ejemplo:

El cielo por las lagunas
se mete siempre a beber,
unos caballos lo encuentran
y se lo beben a él.

Pregones. En la época colonial surgieron los pregoneros, personas que difundían de manera oral y rítmica las noticias, los eventos, la venta de mercancías o las actividades que llevaría a cabo el ayuntamiento de la ciudad. Estos anuncios o pregones podían estar escritos en verso o en prosa, pero el pregonero determinaba el ritmo al gritarlos.

Ejemplo:

¡Ay, madre de Dios, el cacahuate cocido que vendo yo!
¡Que viene directo del comalito el cacahuatito, sí, señor!

Extraído de: https://www.ejemplosde.com/52-conocimientos_generales/1841-ejemplos_de_pregones.html



Aplico y reflexiono

Completa y redacta

Actividades

Calaveras. Son poemas con una estructura libre, llenos de creatividad y humor, en los que el personaje principal es la muerte. Se tratan temas diversos y se suele criticar o hacer burla a los personajes o las situaciones que se retratan.

Ejemplo:

Con dirección en mano
y esperando contar con suerte,
buscando su próxima víctima
andaba la muerte.

Extraído de: <https://www.pinterest.com.mx/pin/302726406195373308/>

Corridos. Son composiciones musicales que narran sucesos cotidianos que ocurren en un lugar y un contexto determinados. Se caracterizan por estar escritos en estrofas de cuatro o seis versos.

Ejemplo:

Si Adelita se fuera con otro,
la seguiría por tierra y por mar.
Si por mar en un buque de guerra,
si por tierra en un tren militar.

Antonio Del Río Armenta

Dichos populares. Son expresiones características de una comunidad o localidad y, frecuentemente, hacen referencia a sucesos cotidianos o representativos de dicho lugar. A diferencia de los refranes, en los dichos populares se usan figuras literarias como la metáfora o la ironía, y no contienen moralejas.

Ejemplo:

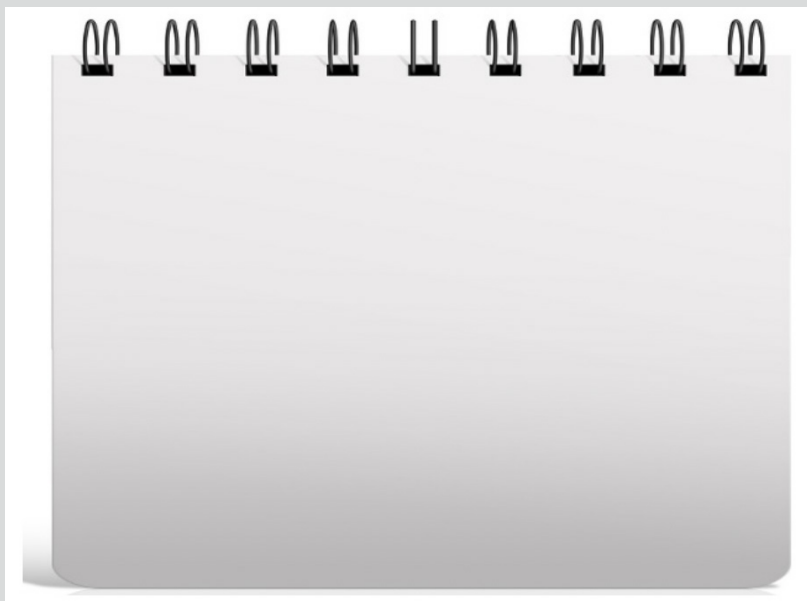
Al buen entendedor, pocas palabras.

A Completa los siguientes refranes.

- Más vale pájaro en mano _____.
- Cada oveja _____.
- Amigo en la adversidad _____.
- En boca de mentiroso, _____.
- El que con lobos anda _____.
- Agua que no has de beber, _____.

B Escribe tres pregones que hayas escuchado.

- C** Si tuvieras algún oficio, ¿cuál sería? Si tuvieras que vender algo, ¿qué sería? Imagina que vas a anunciar tus servicios o vender algo. Escribe un pregón para atraer clientes.



Cierre

- A** Indica en cada inciso de qué tipo de texto se trata.

1. No hay que buscarle la quinta pata al gato.	
2. Paloma blanca, piquito de oro, que con tus alas volando vas, pasas los montes, pasas los ríos, pasas las olas del ancho mar.	
3. ¡Tamaaaaaales! ¡De mole, de chile... de chile y de azúcar...!	
4. Nada rima con la pena con motivo de tu muerte y, aunque rime con la pena, tu figura yace.	
5. En lo alto de la abrupta serranía, acampado se encontraba un regimiento y una novia que valiente los seguía, locamente enamorada del sargento.	



Me desafío

Reto Emoji

Actividades

A Observa las siguientes series de emojis y adivina cuál es el refrán que cada una representa.





Explico y recuerdo

Crucigrama

Actividades

A Lee las oraciones que se presentan a continuación y escribe el concepto matemático que cada una describe. Recuerda: la respuesta correcta es una sola palabra.

B Elabora un crucigrama con las respuestas.

- Es parte de un entero:
- Indica las partes que se toman de un entero:
- Indica las partes en que está dividido el entero:
- Cantidad separada por un punto:
- Es la parte que no ha sido dividida:
- Dos cantidades que valen lo mismo son



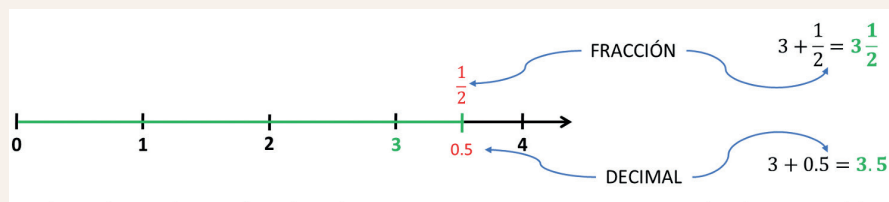
Exploro
e intento

Comparación de cantidades fraccionarias y decimales

Actividades

A Lee y analiza la información que se presenta a continuación.

La recta numérica es una línea en la que suelen graficarse los números enteros como puntos separados por una distancia uniforme. Aunque no es tan común que los números racionales (fraccionarios y decimales) se escriban ahí, en algunas ocasiones la recta numérica está dividida entre una unidad y otra. Estas divisiones son fracciones o decimales.



Para determinar si un número fraccionario es mayor o menor que otro, o simplemente ubicarlo en la recta numérica, conviértelo a decimal. Para ello, divide el numerador entre el denominador. Por ejemplo, veamos cuál de los dos números siguientes es mayor:

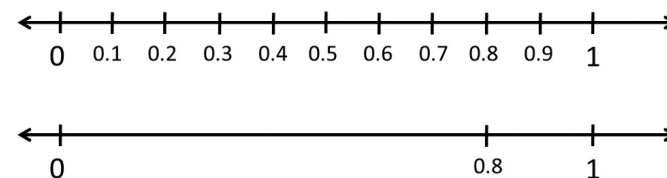
$$\frac{15}{120} \text{ o } \frac{1}{8}$$

$$\frac{15}{120} = 0.125 \text{ y } \frac{1}{8} = 0.125$$

$$\frac{15}{120} = \frac{1}{8}$$

Para ubicar cantidades decimales en la recta numérica, se divide la distancia que hay entre dos enteros en 10 o 100 partes, según corresponda. Por ejemplo:

$$\frac{4}{5} = 0.8$$





Aplico y reflexiono

Actividades

A Lee con atención los casos y sigue las indicaciones.

1. La abuela anotó las estaturas aproximadas de sus nietos tomando como referencia la altura de una puerta de 2 m. Karina midió 1.2 m, Denise 0.9, Gerardo 1.8, Daniela 0.5 y Uriel 1.0.

- Dibuja una recta numérica.

- Ubica en la recta las estaturas de cada nieto.
- ¿Cuál de los nietos es el mediano?

2. En la clase de atletismo, el entrenador indicó a los atletas que debían correr más de 10 km durante 30 minutos. Registró la distancia que cada atleta recorrió a partir del kilómetro 10: atleta uno $\frac{2}{3}$, atleta dos $\frac{4}{5}$, atleta tres $\frac{7}{8}$, atleta cuatro $\frac{5}{6}$ y atleta cinco $\frac{3}{4}$.

- Dibuja una recta numérica que vaya del kilómetro 10 al 11.

- Ubica en la recta la distancia que recorrió cada atleta partir de los 10 km.
 - ¿Qué atleta recorrió una distancia mayor?
-
- ¿Qué atleta recorrió una distancia menor?

B Convierte las siguientes fracciones en decimales.

$\frac{4}{6} =$	$\frac{5}{9} =$	$\frac{11}{8} =$	$\frac{3}{7} =$	$\frac{15}{12} =$	$\frac{7}{14} =$
-----------------	-----------------	------------------	-----------------	-------------------	------------------

C Ordena de menor a mayor las fracciones del ejercicio anterior.

--	--	--	--	--	--

Cierre

Lee el poema siguiente:

La fracción

Mi nombre sugiere parte
del todo, que es la unidad;
y una rayita comparte
mi total integridad.

Llevo un número ubicado
en mi parte superior,
el primero en ser nombrado,
ése es el numerador.

Y debajo de la raya,
justo en su lado inferior,
el número que allí vaya
es el denominador.

Si el numerador es menor
que el denominador, acaso;
un ejemplo ilustrador
de fracción propia es el caso.

Mas si el denominador
es el número más chico,
es impropia la fracción
que ilustra lo que te explico.

Si ambos números se igualan,
indican totalidad;
la fracción así formada,
representa la unidad.

Las fracciones propias son
menores que la unidad
y cada impropia es mayor,
¡certeza y veracidad!

Las matemáticas son
exactitud y realidad,
virtualidad y precisión,
¡es la absoluta verdad!



Me desafío

Salta pa'tras

Actividades

- A Sigue las indicaciones del docente para hacer esta actividad grupal.



Explico y recuerdo

Pleamar y bajar

Actividades

- A Sigue las indicaciones del docente para hacer esta actividad grupal.



Exploro e intento

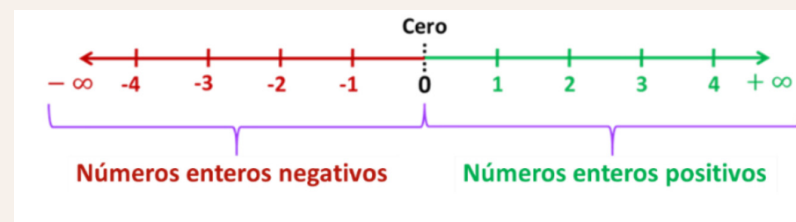
Suma y resta de números positivos y negativos

Actividades

- A Lee y analiza la información que se presenta a continuación.

La recta numérica nos puede ayudar a visualizar la suma y la resta de números enteros. Cuando las unidades en su valor absoluto (sin signo) se "desplazan" hacia la derecha, significa que se hizo una suma; cuando se desplazan a la izquierda, significa que se hizo una resta.

Recuerda la posición de los números en la recta numérica: cuando son positivos están a la derecha del cero y cuando son negativos están a la izquierda. En general, los números positivos se escriben sin su signo a menos que estén en una operación de resta.



- Para sumar números con el mismo signo positivo o negativo, se suman los valores absolutos y al resultado se antepone el signo de los sumandos.

$(+) + (+)$	$(9) + (4) =$	$9 + 4 = 13$
$(-) + (-)$	$(-9) + (-4) =$	$-9 - 4 = -13$

- Para restar un número (sustraendo) de otro número (minuendo) con signos iguales positivos, se determina directamente la diferencia y se antepone el signo del número de mayor valor absoluto.

$(+) - (+)$	$(9) - (4) =$	$9 - 4 = 5$
	$(4) - (9) =$	$4 - 9 = -5$

- Para restar un número de otro número con signos iguales negativos, se cambia el signo del sustraendo, se hace la operación y se antepone el signo del número de mayor valor absoluto.

$(-) - (-)$	$(-9) - (-4) =$	$-9 + 4 = -5$
-------------	-----------------	---------------

- Para restar cantidades con signos diferentes, se cambia el signo del sustraendo, se hace la operación y se antepone el signo del número de mayor valor absoluto.

$(+) - (-)$	$(9) - (-4) =$	$9 + 4 = 13$
	$(4) - (-9) =$	$4 + 9 = 13$
$(-) - (+)$	$(-9) - (4) =$	$-9 - 4 = -13$
	$(-4) - (9) =$	$-4 - 9 = -13$

- Para sumar cantidades con signos diferentes, se restan los valores absolutos del número menor al número mayor y al resultado se antepone el signo del número de mayor valor absoluto.

Signos	Ejemplos	Valores absolutos	Resultado con signo de mayor valor
$(+) + (-)$	$(9) + (-4) =$	$(9) - (4) = 5$	$9 - 4 = 5$
	$(4) + (-9) =$	$(4) - (9) = 5$	$4 - 9 = -5$
$(-) + (+)$	$(-9) + (4) =$	$(9) - (4) = 5$	$-9 + 4 = -5$
	$(-4) + (9) =$	$(4) - (9) = 5$	$-4 + 9 = 5$



Aplico y reflexiono

Actividades

A Lee con atención los casos siguientes y responde las preguntas.

1. El operador de un elevador registró el número de pisos que éste subió y bajó en varias ocasiones para llegar de la planta baja hasta el piso 9. Si en total se hicieron 5 movimientos (2 de bajada y 3 de subida), ¿qué operación podría indicar la cantidad de pisos que el elevador subió y bajó en cada movimiento?

2. Una empresa registró la entrada de 1,354 celulares y 1,586 tabletas al almacén. Sin embargo, una semana después un sismo dañó parte de los equipos, por lo que se registraron -571 celulares y -942 tabletas. Posteriormente, entraron al almacén 28 celulares y 45 tabletas. ¿Cuántos celulares y tabletas funcionales hay en el almacén?

B Resuelve las siguientes operaciones.

$-22 + 75 =$	$17 - 49 =$
$95 - 66 =$	$-55 + 10 =$
$(-13) + (-12) =$	$6,934 - 9,312 =$
$-74 - (-18) =$	$(-28) + (-32) =$



Me desafío

El reloj

Actividades

- A Pon atención a las indicaciones para llevar a cabo la siguiente actividad grupal.



Explico y recuerdo

La palabra secreta

Actividades

- A Sigue las indicaciones del docente para hacer esta actividad.



Exploro e intento

División con decimales

Actividades

- A Analiza la información que se presenta a continuación.

Dividir es el resultado de descomponer o repartir un total o un todo (cantidad, objeto, número, etcétera) en partes iguales. Los elementos de la división son el **dividendo** (la cantidad que se va a dividir), el **divisor** (el número de partes en que se va a dividir el dividendo), el **cociente** (el resultado) y el **residuo** (o el resto, es decir, lo que queda que no se puede dividir en cantidades enteras).

Para hacer el cálculo de manera adecuada, se debe identificar el papel de cada término de la división (dividendo y divisor). Por ejemplo:

$$11 \div 2 \rightarrow 11 \text{ entre } 2 \quad \frac{11}{2} \rightarrow \begin{array}{c} \text{Dividendo} \\ \hline \text{Divisor} \end{array} \quad \begin{array}{c} \text{Cociente} \\ \text{Divisor} \overline{) \text{Dividendo}} \\ \text{Residuo} \end{array} \quad 2 \overline{) 11} \begin{array}{r} 5 \\ 1 \end{array}$$

Para dividir cantidades decimales, observa el ejemplo.

$$4.5 \overline{) 95.897}$$

Sigue los siguientes pasos:

1. Cuenta los decimales del divisor.
2. Ubica el punto decimal del dividendo y "recórrelo" a la derecha tantos lugares como decimales tenga el divisor.
3. Elimina el punto del divisor y coloca un punto en el área del cociente exactamente a la altura del punto del dividendo.
4. Haz la división.

$$4.5 \overline{)95.897} \rightarrow 45 \overline{)958.97} \rightarrow 45 \overline{)958.97} \begin{array}{r} 21.31 \\ 058 \\ 139 \\ 047 \\ 02 \end{array}$$



Aplico y reflexiono

Actividades

A Resuelve los siguientes ejercicios.

1. Jaqueline compró 3.75 kg de cera para elaborar cirios. Si cada cirio requiere 0.350 kg de cera, ¿para cuántos cirios completos le alcanzará la cera que compró?

2. Seis amigos se repartieron \$245,897.40. ¿Cuánto dinero le tocó a cada uno?

3. Con un pedazo de oro que pesa 679.426 gramos se harán hojuelas de 13.57 gramos. ¿Cuántas hojuelas completas se harán?

4. Jazmín usa en promedio 38.75 barras de surimi para el sushi que prepara en un día. Si cada rollo de sushi lleva 0.62 barras de surimi, ¿cuántos rollos salen en total?

5. Roque construyó un rehilete. Si para las orillas compró 126.36 cm de madera y usó 21.06 cm en cada lado, ¿cuántos lados tiene el rehilete?

B Escribe dos formas numéricas de expresar las siguientes operaciones. En cada caso, anota los nombres de los elementos de la división.

1. Ciento veinticinco entre tres:

2. Si hay ocho naranjas para diez niños, ¿cuánto le toca a cada uno?



Me desafío

El cuerpo dice

Actividades

- A Lleva a cabo la actividad con base en las indicaciones del docente.



Explico y recuerdo

¿Cuántos de cuánto?

Actividades

- A Lleva a cabo la actividad con base en las indicaciones que dará el docente.



Exploro e intento

Análisis de la regla de tres

Actividades

- A Analiza la información que se presenta a continuación.

La regla de tres es un método que se usa para determinar un dato desconocido a partir de otros tres conocidos en una relación de proporcionalidad. La regla de tres cumple la regla fundamental de la proporción:

El producto de los extremos es igual al producto de los medios.

$$\begin{array}{l} \text{Extremo} \rightarrow \frac{a}{b} = \frac{c}{d} \leftarrow \text{Medio} \\ \text{Medio} \rightarrow \frac{a}{b} = \frac{c}{d} \leftarrow \text{Extremo} \end{array}$$

Donde:

$$\left(\frac{a}{b} \right) = \left(\frac{c}{d} \right) = \frac{a \times d}{b \times c}$$

$$\frac{a}{b} = \frac{c}{d} \rightarrow a * d = b * c$$

Para conocer el valor faltante en una proporción, despeja la incógnita según sea el caso:

$$b = \frac{a * d}{c}; \quad a = \frac{b * c}{d}; \quad d = \frac{b * c}{a}; \quad c = \frac{a * d}{b}$$

Cuando hay una proporción directa entre las variables —es decir que, cuando aumenta una, aumenta la otra—, la regla de tres se aplica como en el siguiente ejemplo:

Si Juan tarda 2 horas en colocar 100 ladrillos en una barda, ¿cuántos ladrillos colocará en 4 horas?

1. Identifica las variables de la proporción (puedes colocarlas en una tabla).

Cantidad de horas de trabajo	<i>a</i>	2	4	<i>c</i>
Cantidad de ladrillos colocados	<i>b</i>	100	<i>x</i>	<i>d</i>

2. Despeja la incógnita (el valor faltante o *x*) y haz la operación.

$$x = \frac{100 * 4}{2} = \frac{400}{2} = 200 \text{ ladrillos en 4 horas}$$

Otra forma de expresar la regla de tres es una relación de igualdad entre dos variables, de la siguiente manera:

$x = 2$ valor desconocido

$$\begin{array}{c}
 \div \\
 \curvearrowright \\
 2 \text{ horas} = 100 \text{ ladrillos} \\
 \times \\
 4 \text{ horas} = x \text{ ladrillos}
 \end{array}
 \quad
 x = \frac{4 \times 100}{2} = \frac{400}{2} = 200 \text{ ladrillos}$$



Aplico y reflexiono

Actividades

1. Resuelve los siguientes ejercicios.
 1. En promedio, el papá de Mar poda 25 jardines cada 5 días. Si le solicitaron podar 65 jardines, ¿en cuántos días lo hará?

 2. En un autobús, por cada 11 asientos hay 7 en buen estado. Si el número total de asientos es 33, ¿cuántos asientos en buen estado tiene el autobús?

 3. La caja pequeña de chocolates trae 3 dulces y 6 amargos. ¿Cuántos chocolates amargos trae la caja grande si contiene 12 dulces y la proporción es la misma?

 4. Un panadero compró 15 kg de harina y pagó por ellos \$250. Si necesita otros 45 kg de harina, ¿cuánto deberá pagar?

5. De las naranjas de una caja, por cada 5 buenas una sale podrida. Si cada caja contiene 30 naranjas, ¿cuántas naranjas del total salen podridas?

6. Samuel tiene una empresa de pavimentado de carreteras. Si se necesitan 4 máquinas para pavimentar 120 m^2 en un día, ¿cuántas máquinas se necesitarán para pavimentar 480 m^2 en el mismo tiempo?

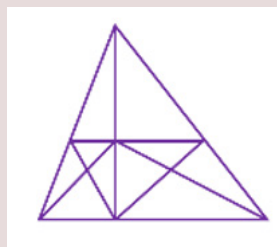


Me desafío

¿Qué ves?

Actividades

A Observa la siguiente imagen y responde las preguntas que se presentan a continuación.



1. ¿Qué figuras ves?

2. ¿Cuántas hay en total?

3. Según su forma, ¿cómo se clasifican las figuras que ves?

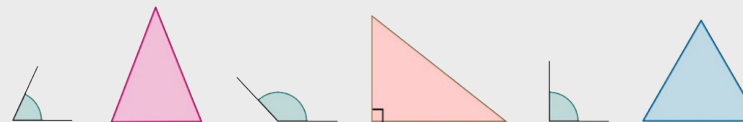


Explico y recuerdo

Relación de filas

Actividades

A Une con una línea las figuras y los textos correspondientes. Es posible que no todos los elementos tengan relación alguna o que algunos de ellos tengan más de una relación.



TRIÁNGULO ISÓSCELES ÁNGULO AGUDO TRIÁNGULO EQUILÁTERO ÁNGULO LLANO TRIÁNGULO RECTÁNGULO ÁNGULO OBTUSO TRIÁNGULO ESCALENO ÁNGULO RECTO



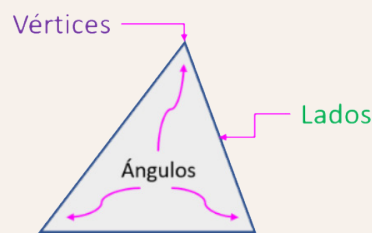
Exploro
e intento

Congruencia de triángulos

Actividades

- A** Analiza la información que a continuación se presenta.

Los triángulos son polígonos formados por tres lados unidos por vértices que forman ángulos internos.

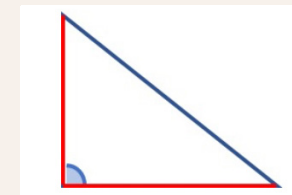


Cuando se comparan dos triángulos —u otras figuras geométricas, en general— y tanto sus lados como sus ángulos coinciden al colocarse uno encima del otro, se dice que hay congruencia entre los triángulos.

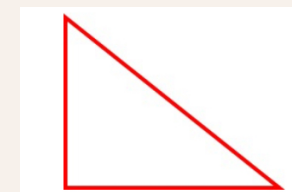
Debido a que el triángulo rectángulo se usa para explicar muchos fenómenos naturales, vamos a explicar los criterios de congruencia para este tipo de figura. La congruencia se representa con el símbolo \cong .

Criterios de congruencia:

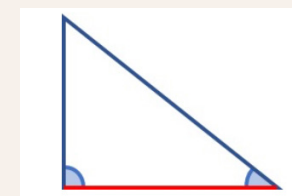
- Primer criterio. Si dos triángulos tienen dos lados iguales y el ángulo comprendido entre ellos mide lo mismo en ambos casos, entonces son congruentes. A este criterio se le llama lado-ángulo-lado (LAL).



- Segundo criterio. Si dos triángulos tienen tres lados iguales, entonces son congruentes. A este criterio se le llama lado-lado-lado (LLL).



- Tercer criterio. Si dos triángulos tienen un lado igual y dos ángulos adyacentes iguales, entonces son congruentes. Este criterio se conoce como ángulo-lado-ángulo (ALA).





Aplico y reflexiono

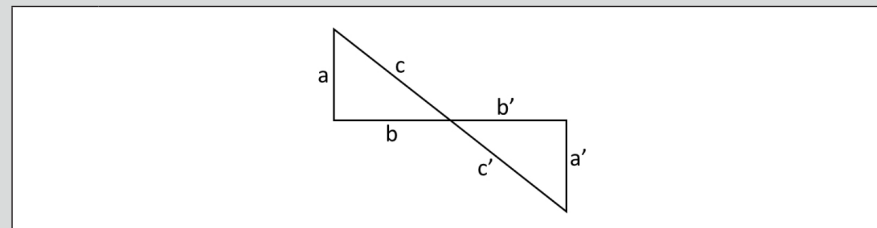
Actividades

A Haz las actividades que se presentan a continuación.

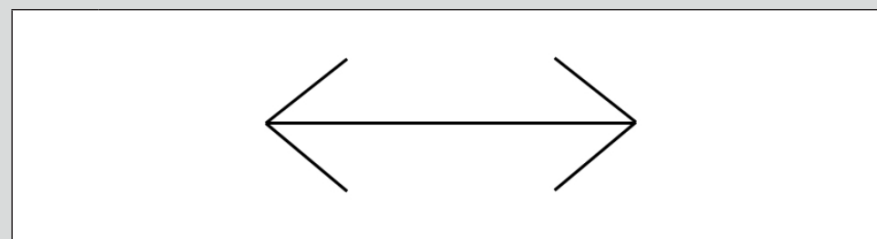
1. Traza un triángulo congruente de acuerdo con los datos que se dan y anota el criterio de congruencia, según corresponda.

TRIÁNGULO 1	TRIÁNGULO 2	TRIÁNGULO 3
Datos: 3.7 cm, 5.3 cm, 4.6 cm	Datos: 4.5 cm, 80.5°, 47°	Datos: 2.5 cm, 4 cm, 76.5°

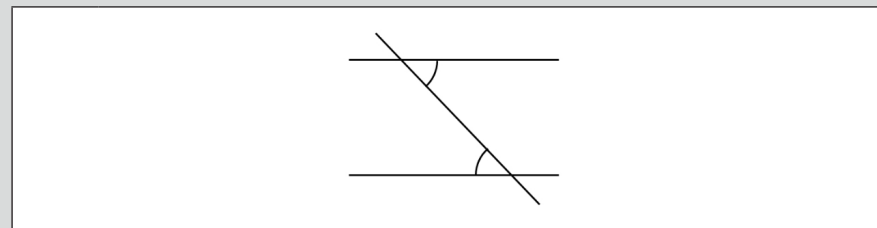
2. ¿Mediante qué criterio se puede determinar... si hay congruencia en los triángulos?



3. En la siguiente figura, ¿Qué criterio permitiría comprobar si hay congruencia?



4. Al cortar dos líneas horizontales paralelas con una línea transversal se pueden formar dos triángulos imaginarios. ¿Qué criterio permitiría comprobar si hay congruencia?





Me desafío

Figuras en poema

Actividades

- A Sigue las indicaciones del docente para llevar a cabo la siguiente actividad.



Explico y recuerdo

Actividades

- A Responde las preguntas que hará el docente.



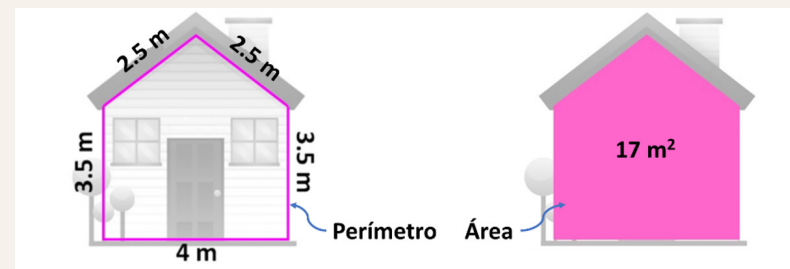
Exploro e intento

Perímetro y área

Actividades

- A Analiza la información que se presenta a continuación.

El **perímetro** es el conjunto de líneas que delimitan una superficie; la superficie es el **área**.



Para determinar el perímetro, se **suma cada uno de los lados** de la figura. Se mide en unidades lineales (m, cm, mm, etcétera).

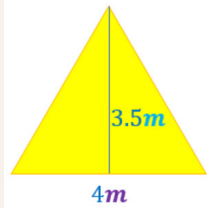
$$\text{Perímetro} = 4 \text{ m} + 3.5 \text{ m} + 2.5 \text{ m} + 2.5 \text{ m} + 3.5 \text{ m} = 16 \text{ m}$$

El perímetro del círculo se llama **circunferencia** y se calcula multiplicando el valor de pi ($\pi = 3.1416$) por su diámetro o por el doble de su radio.

Cada figura geométrica tiene fórmulas para determinar su área. El área se mide en unidades cuadradas (m^2 , cm^2 , mm^2 , etcétera).

Por ejemplo, la fórmula del área del triángulo es: $A = \frac{b \cdot h}{2}$

En todos los casos, para calcular el área se deben identificar los valores correspondientes y sustituirlos en la fórmula. Por ejemplo:



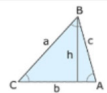



$A = \frac{b \cdot h}{2}$



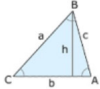

$b = 4m$
 $h = 3.5m$

$\rightarrow A = \frac{4m \cdot 3.5m}{2} = \frac{14}{2} = 7m^2$

FÓRMULAS DE ÁREAS

CUADRADO	RECTÁNGULO	TRIÁNGULO	POLÍGONO REGULAR
			
$A = a \cdot a = a^2$	$A = \text{base} \cdot \text{altura} = b \cdot h$	$A = \frac{b \cdot h}{2}$	$A = \frac{\text{Perímetro} \cdot \text{apotema}}{2} = \frac{P \cdot a}{2}$

FÓRMULAS DE ÁREAS

CUADRADO	RECTÁNGULO	TRIÁNGULO	POLÍGONO REGULAR
			
$A = a \cdot a = a^2$	$A = \text{base} \cdot \text{altura} = b \cdot h$	$A = \frac{b \cdot h}{2}$	$A = \frac{\text{Perímetro} \cdot \text{apotema}}{2} = \frac{P \cdot a}{2}$

Cuando se calcula un área, es importante recordar lo siguiente:

- La altura de una figura se representa con la letra h (minúscula).
- La apotema es la distancia más corta entre el centro de un polígono regular y uno de sus lados.
- El radio de un círculo es la mitad del diámetro y se representa con la letra r (minúscula).
- $\pi = 3.1416$
- B (mayúscula) es la base mayor del trapecio.
- b (minúscula) es la base menor del trapecio.
- D (mayúscula) es la diagonal mayor del rombo.
- d (minúscula) es la diagonal menor del rombo.



Aplico y reflexiono

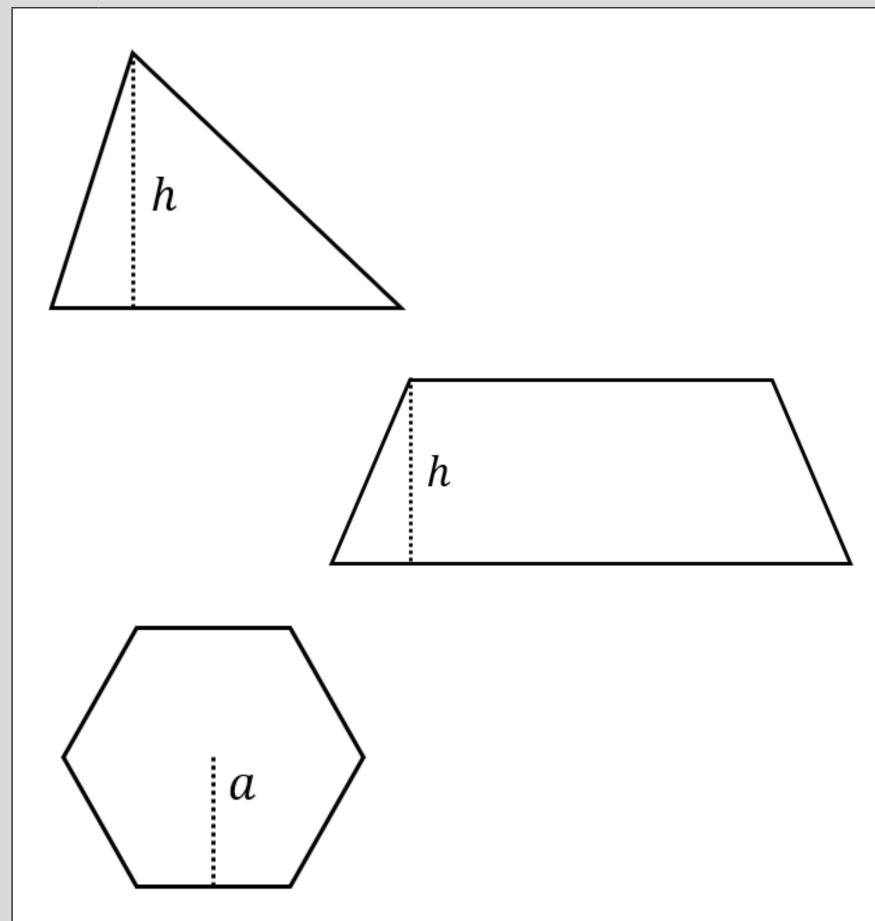
Actividades

A Lleva a cabo las siguientes actividades.

1. Dibuja las figuras de acuerdo con las medidas que se indican a continuación. Después, calcula el perímetro y el área de cada una.

Rectángulo	Cuadrado	Círculo
Base = 5 cm Altura = 3.3 cm	Lado = 42 mm	Radio = 1.8 cm $\pi = 3.1416$
Perímetro = Área =	Perímetro = Área =	Perímetro = Área =

2. Identifica las siguientes figuras. Anota el nombre, las medidas y la fórmula del área de cada una. Después, calcula el perímetro y el área.





Me desafío

La caja de regalo

Actividades

- A** Resuelve el siguiente problema.

Pedro desea enviar de regalo a su primo un telescopio que tiene un tubo que mide 90 cm de largo. Sin embargo, la empresa de paquetería admite cajas que miden máximo 55 cm por lado. ¿Cómo puede hacer Pedro para enviar el telescopio si no puede cortar ni doblar el tubo? ¿Qué forma debe tener la caja? Explica ambas respuestas.



Explico y recuerdo

Cuerpos geométricos

Actividades

- A** Observa los siguientes cuerpos geométricos.

1. Escribe el nombre de cada uno.



2. ¿Qué diferencia hay entre una figura y un cuerpo geométricos?
-



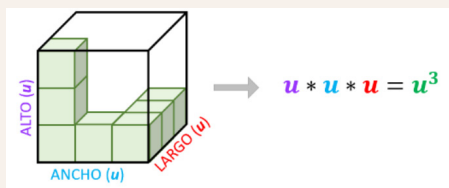
Exploro
e intento

Volumen de prismas

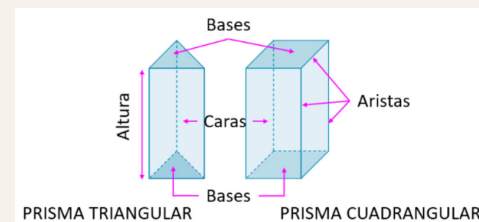
Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

Los cubos y los prismas son cuerpos geométricos que tienen tres dimensiones: alto, ancho y largo o profundo. Por tanto, se miden en unidades cúbicas. Las unidades de medida lineales —es decir, de cada lado— son m, cm, mm, etcétera.



Los prismas son cuerpos formados por dos bases idénticas —que son una misma figura geométrica— y caras laterales rectangulares. Todos los lados están unidos por sus aristas. Los nombres de los prismas se determinan por la forma de sus bases.

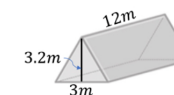


El volumen es la cantidad de espacio que ocupa un objeto o un cuerpo geométrico. El volumen de los prismas se determina multiplicando el área de la base (A_b) por la altura (h).

$$V = A_b * h$$

Ejemplo:

¿Cuál es el volumen del siguiente cuerpo geométrico?



Área de la base (triángulo)

Datos:

$$b = 3 \text{ m}$$

$$h = 3.2 \text{ m}$$

$$A = \frac{b * h}{2} \rightarrow \frac{3 \text{ m} * 3.2 \text{ m}}{2} \rightarrow \frac{9.6}{2} = 4.8 \text{ m}^2$$

Volumen

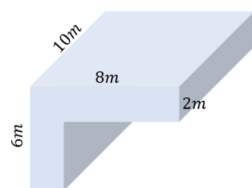
Datos:

$$A_b = 4.8 \text{ m}^2$$

$$h = 12 \text{ m}$$

$$V = A_b * h \rightarrow 4.8 \text{ m}^2 * 12 \text{ m} = 57.6 \text{ m}^3$$

Para determinar el volumen de cuerpos geométricos que se componen de varios cuerpos, se calculan los volúmenes de cada uno y se suman. Si alguna parte del cuerpo geométrico pertenece a ambos cuerpos, se calcula el volumen de esa parte y se resta al total. Por ejemplo:

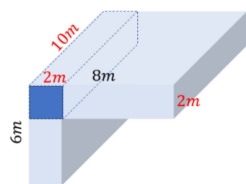


Volumen prisma 1

$$V = 2 \times 8 \times 10 = 160m^3$$

Volumen prisma 2

$$V = 2 \times 6 \times 10 = 120m^3$$



Volumen que pertenece a ambos prismas

$$V = 2 \times 2 \times 10 = 40m^3$$

Volumen total

$$V = 240m^3$$

Suma y resta de volúmenes:

$$\begin{aligned} 160m^3 + 120m^3 &= 280m^3 \\ &\rightarrow \\ 280m^3 - 40m^3 &= 240m^3 \end{aligned}$$

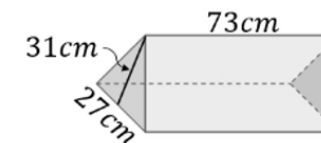
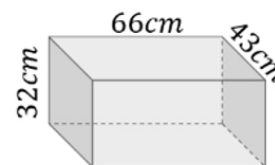


Aplico y reflexiono

Actividades

A Resuelve los ejercicios.

1. Calcula el volumen de los siguientes prismas.

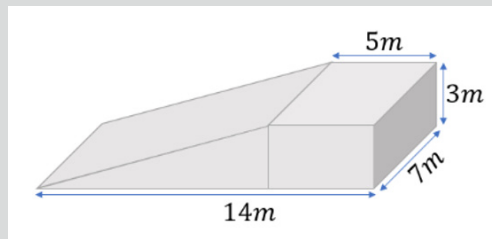


2. Marco tiene un estanque para criar truchas que mide 11 metros de largo, 2 metros de ancho y 3 metros de profundidad. ¿Cuál es el volumen del estanque?

3. Dibuja un prisma triangular con los siguientes datos y calcula su volumen.

Datos de la base	Datos del prisma	
lado = 6 cm altura = 3.5 cm	altura = 22 cm	

4. Calcula el volumen del siguiente cuerpo geométrico.





Me desafío

Respiración profunda

Actividades

- A Sigue las indicaciones del docente para llevar a cabo la actividad.



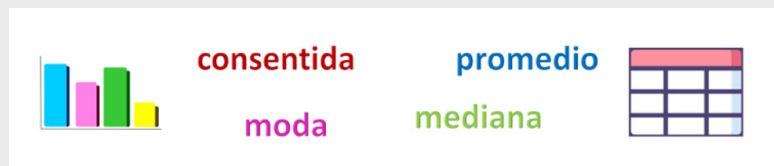
Explico y recuerdo

Completa la oración

Actividades

- A Usa las palabras y las imágenes que aparecen en la parte inferior de la actividad para completar las frases siguientes.
1. La maestra calcula el _____ de mis calificaciones para dar a mi mamá la calificación final.
 2. Si separo mis juguetes por tipo para saber cuántos tengo de cada uno, puedo anotar los resultados en una _____.

3. Para conocer la preferencia de dulces de los niños de cada grupo de mi escuela, puedo ver los resultados en una _____.
4. Cuando una canción está de _____, se repite más veces que las demás canciones.
5. Si somos tres hermanas y yo nací en segundo lugar, entonces soy la _____, porque no soy ni la más grande ni la más pequeña.





Exploro
e intento

Datos estadísticos

Actividades

A Analiza la información que a continuación se presenta.

La media (\bar{x}) o promedio es el valor que resulta de la suma de todos los valores de un conjunto de datos y la división de esta suma entre el número total de valores. Su fórmula es:

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n}$$

Donde: $\Sigma = \text{Suma}$ $x = \text{Valores}$ $n = \text{Cantidad de datos}$

La mediana (Me) es el valor que está en el centro de un conjunto de datos ordenados de menor a mayor. La fórmula para ubicar el valor central es la siguiente:

$$Me = \frac{n + 1}{2}$$

Sin embargo, el resultado de esta fórmula no representa la mediana, sino el lugar donde ésta se encuentra.

La moda (Mo) es el valor o los valores del conjunto de datos que se presentan con mayor frecuencia, es decir, más veces.

El rango (R) indica la distancia o dispersión que hay entre el valor mínimo y el valor máximo de un conjunto de datos. El rango se determina mediante la siguiente fórmula:

$$R = X_{(n)} - X_{(1)}$$

Donde: $X_{(n)} = \text{Valor máximo}$ $X_{(1)} = \text{Valor mínimo}$

Ejemplo:

A continuación se muestra el pedido de insumos para la salud y productos de higiene que hizo una farmacia para prevenir contagios.

PRODUCTO	NÚMERO DE PAQUETES
Cubre bocas	55
Gel antibacterial	35
Alcohol	42
Jabón líquido	64
Jabón en barra	35
Caretas	46
Guantes de látex	38

1. ¿Cuál es la **media** del número de paquetes?

Datos: $n = 7$ (productos diferentes)

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n} \quad \bar{x} = \frac{55+35+42+64+35+46+38}{7} = \frac{315}{7} = 45 \quad \bar{x} = 45 \text{ paquetes}$$

2. ¿Cuál es la **mediana** del número de paquetes?

Valores ordenados: 35 35 38 42 46 55 64

$$Me = \frac{n+1}{2} \quad Me = \frac{7+1}{2} = \frac{8}{2} = 4 \quad \begin{matrix} 35 & 35 & 38 & 42 & 46 & 55 & 64 \\ 1 & 2 & 3 & 4 & & & \end{matrix} \quad Me = 42 \text{ paquetes}$$

3. ¿Cuál es la **moda** del número de paquetes?

Valores ordenados: 35 35 38 42 46 55 64 $Mo = 35$ paquetes

4. ¿Cuál es el **rango** del número de paquetes?

Valores: 35 35 38 42 46 55 64

$R = X_{(n)} - X_{(1)}$ $R = 64 - 35$ $R = 29$ paquetes de diferencia

Los resultados se pueden interpretar de la siguiente manera:

En promedio, la farmacia solicitó 45 paquetes de cada uno de los 7 productos. Este número es representativo de los pedidos. La mediana de paquetes es 42, por lo que hay productos de los cuales se solicitó una cantidad menor y otros de los cuales se pidió una cantidad mayor. La moda de paquetes es 35, lo que significa que éste fue el número de paquetes solicitados que se repitió más veces. El rango muestra que hay 29 paquetes de diferencia entre la cantidad más alta de paquetes solicitados y la más baja.

Las medidas de tendencia central y el rango también se pueden interpretar en conjunto. Si los valores de la media, la mediana, la moda y el rango son muy cercanos, significa que los elementos analizados son similares. En cambio, si hay grandes diferencias entre estos valores, entonces los elementos analizados también son muy diferentes entre sí. En el ejemplo, los resultados indican que hay diferencias significativas entre las cantidades de paquetes pedidos.

$$\bar{x} = 45 \quad Me = 42 \quad Mo = 35 \quad R = 29$$



Aplico y reflexiono

Actividades

A Analiza, resuelve e interpreta el siguiente caso.

El maestro José es el encargado de registrar el número de alumnos que ingresan diariamente a la plataforma virtual para tomar su clase en línea. A continuación se muestra el registro de tres semanas.

Semana 1							
Día de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alumnos	40	62	35	95	42	82	70
Semana 2							
Día de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alumnos	42	100	56	98	87	56	89
Semana 3							
Día de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alumnos	45	60	25	42	75	55	88

1. Determina la media de ingresos a la clase en línea del maestro José.

2. Determina la mediana de ingresos a la clase en línea del maestro José.

3. Determina la moda de ingresos a la clase en línea del maestro José.

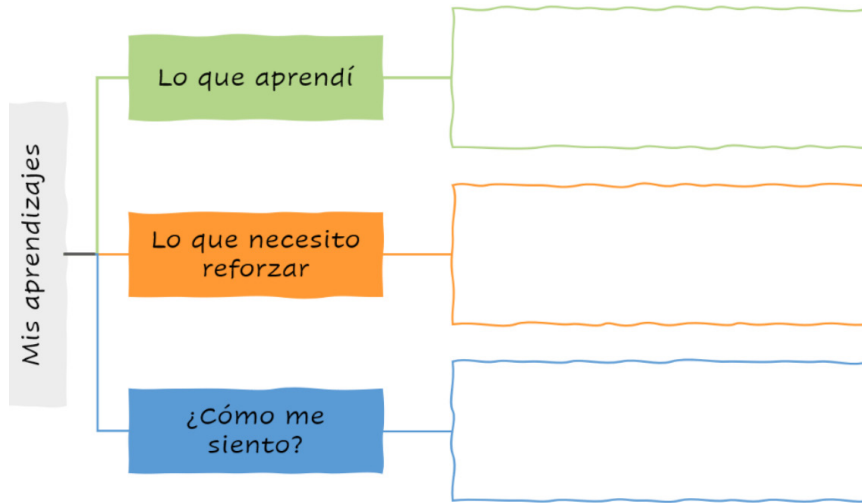
4. Determina el rango de ingresos a la clase en línea del maestro José.

5. Interpreta los resultados.

B En una tabla, anota los tiempos que tú y tus compañeros aguantaron sin respirar durante la primera actividad y que registró el docente. Después, calcula la media, la mediana, la moda y el rango e interpreta los resultados.

Media =	Mediana =	Moda =	Rango =

Cierre



Las emociones y los sentimientos son parte central de nuestras vidas. Sin embargo, para asegurarnos de que éstos sean positivos y nos ayuden a construir lazos afectivos fuertes que nos acompañen en el día a día, debemos desarrollar y practicar ciertas habilidades.

Ése es el objetivo de las cinco sesiones que encontrarás en esta sección. Cada una trata un tema diferente y contiene actividades que podrás compartir con tu familia o tus amigos cercanos. De esta manera, podrás mejorar tu comunicación con los demás y aprender a manejar tus emociones. Además, descubrirás algunas de las maneras en que podemos cuidarnos unos a otros para fortalecer nuestras comunidades.

Esperamos que disfrutes estos momentos de unidad y conocimiento mutuo con tu familia o tus amistades, y también que puedas practicar distintas formas de relacionarte en la vida diaria con los miembros de los diferentes grupos de los que formas parte.

Conociendo a otros

Para algunas personas, conocer a alguien o incluso iniciar una conversación puede ser muy complicado y causar ansiedad. Sentirse así es normal. Lo importante es que sepamos reconocer ese sentimiento y hagamos un esfuerzo por acercarnos a los demás. No hay una fórmula universal que permita conocer a otras personas, pero puedes iniciar por:

1. Decir “¡hola!” y sonreír (suena muy sencillo, pero funciona).
2. Tener una conversación simple; no te preocupes o pienses demasiado en lo que vas a decir.
3. Hacer preguntas que te ayuden a conocer las preferencias y los gustos de la otra persona. Por ejemplo: ¿qué te gusta jugar?, ¿qué materia es la que más te gusta? o ¿cuál es tu dulce favorito? Recuerda que no se trata de una entrevista. Deja que la otra persona también te conozca y cuéntale acerca de lo que te gusta.

Hacer un esfuerzo por conocer a las personas de nuestra comunidad hará que, poco a poco, nos sintamos más cómodos en ella. Tal vez no seremos grandes amigos de todos, pero podremos darles y darnos la oportunidad de mejorar nuestra convivencia diaria. Acercarse a alguien nuevo no siempre es sencillo, pero, si tienes paciencia y no dejas de practicar, cada vez se te hará más fácil.

Actividades

ME PRESENTO

Material y organización

- Actividad en parejas

1. Formen parejas.
2. Cada pareja deberá presentarse. Para hacerlo, contesten las siguientes preguntas:
 - a) ¿Cómo te llamas?
 - b) ¿Cuántos años tienes?
 - c) ¿Dónde vives?
 - d) ¿Cuál es tu actividad preferida?
 - e) Otras que se les ocurran.
3. Aprovechen la situación para contarse cómo vivieron la pandemia de COVID-19; hagan preguntas para conocer cómo se sintió la otra persona.
4. Cambien de pareja y repitan el ejercicio.

Nota: El ejercicio se puede repetir con diferentes parejas cuantas veces quieran.

Escuchar y responder

Las habilidades de escuchar y responder son indispensables para mantener relaciones saludables y armónicas, obtener información, adquirir vocabulario y comprender nuestro medio. Además, cuando nos esforzamos en escuchar a alguien y responder de manera adecuada, desarrollamos nuestro pensamiento crítico y nuestra capacidad de aprender de otros.

¿Sabías que escuchar no es exactamente lo mismo que oír? Oír consiste en percibir sonidos por medio del sentido de la audición. Escuchar, en cambio, es el proceso que nos permite identificar e interpretar los mensajes que alguien o algo nos manda mediante los sonidos que capta el oído. Por tanto, la escucha es una habilidad que se tiene que desarrollar poco a poco.

La habilidad de responder es tan importante como la de escuchar, pues demuestra a nuestros interlocutores que les estamos poniendo atención y que su mensaje es importante. Nuestras respuestas son indispensables para que haya un diálogo —con mensajes de ida y vuelta— y permiten que nuestras conversaciones se enriquezcan.

Ambas habilidades, la de escuchar y la de responder, se desarrollan con mucha práctica. Poner atención a todo lo que oyes no es sen-

cillo, pero, si tienes paciencia y no lo dejas de intentar, con el tiempo mejorarán tus habilidades de escucha y respuesta. Verás que el esfuerzo vale la pena, pues podrás comunicarte mejor, trabajar en equipo y aprender de todas las personas que te rodean.

Actividades

¡SILENCIO!

Material y organización

- Actividad individual

1. Escoge un lugar en donde puedas recostarte, en el patio o cerca de una ventana abierta.
2. Recuéstate, cierra los ojos y pon atención a los sonidos que escuches (3 minutos). Trata de identificar qué los produce y de dónde vienen.
3. Abre los ojos. ¿Qué escuchaste? ¿Puedes escuchar los mismos sonidos cuando estás haciendo otras actividades?

SOY TU ECO

Material y organización

- Actividad en parejas

1. Párense frente a frente.
2. Uno de ustedes deberá hacer un sonido con su cuerpo o boca (¡sólo uno!). El otro deberá observar cómo lo hace.
3. Luego, deberá repetir el sonido que hizo su compañero y hacer uno propio.
4. Después, el primero deberá hacer su sonido original, el sonido que hizo su compañero y otro sonido propio.
5. Sigán así hasta que uno se equivoque. Si alguno falla porque no supo cómo hacer el sonido, el compañero deberá enseñárselo al otro.

Identificar mis sentimientos

Aunque cada persona tiene distintas maneras de vivir y expresar sus sentimientos, todos los seres humanos los tenemos. Las emociones influyen en nuestro estado de ánimo —en cómo nos sentimos por dentro— y, al mismo tiempo, tienen un efecto por fuera, en nuestro cuerpo y apariencia. Piensa, por ejemplo, en cómo cambia tu cara cuando te sientes feliz o triste.

Saber identificar nuestros sentimientos y los de otras personas ayuda a conocernos mejor, además de que permite saber cómo actuar cuando experimentamos distintas emociones. Para ser capaces de identificar los sentimientos, el primer paso es poderlos nombrar. Algunos de ellos son:

- Euforia: percepción de que la vida es magnífica.
- Admiración: vemos a alguien de forma positiva.
- Afecto: sensación placentera al conectar con alguien.
- Optimismo: vemos la vida de manera positiva, sin miedo a hacerle frente.
- Gratitud: agradecimiento por alguien o algo.
- Satisfacción: sensación de bienestar por algo que ha ocurrido.
- Amor: expresa lo mejor de nosotros mismos.

- Agrado: algo que nos da gusto.
- Enfado: disgusto o mala disposición hacia alguien.
- Odio: sentimiento de repulsión hacia alguien.
- Tristeza: estado negativo que provoca malestar; se tiende al llanto.
- Indignación: malestar ante algo que se considera injusto.
- Impaciencia: sentimiento de necesitar algo inmediatamente.
- Envidia: sentimiento que se produce por desear algo que no se tiene.
- Venganza: ganas de desquitarse.
- Celos: sentimiento que surge al pensar que se va a perder algo que amamos.

Aunque conozcamos los nombres de los sentimientos, habrá ocasiones en que nos sintamos confundidos y nos lleve tiempo saber qué sentimos. Eso es normal y está bien. A veces sirve platicar con alguien acerca de nuestras emociones; ponerlas en palabras ayuda a aclarar un poco las cosas. Recuerda que debemos tenernos paciencia y no dejar de practicar. Sólo así podremos volvernos expertos en nosotros mismos.

Actividades

DESCRIBO MIS SENTIMIENTOS

Material y organización

- Papel
- Lápiz o pluma
- Actividad en parejas

1. Escoge dos sentimientos que hayas sentido durante estos meses en casa por la situación de COVID-19.
2. Piensa en el primer sentimiento. ¿Cuándo lo sentiste? ¿Qué fue lo que sucedió? ¿Cómo te sentías por fuera? ¿Y por dentro? Haz un dibujo que muestre esa emoción.
3. Repite el paso 2 con la segunda emoción que hayas elegido.
4. Ahora pregunta a quien esté haciendo la actividad contigo cómo vive esas emociones por dentro. ¿Siente algo en su cuerpo? ¿Qué lo hace sentirse así?
5. Ahora es el turno del otro. Escúchalo con atención y comparte cómo te hacen sentir las emociones que te compartió.
6. ¿Experimentan los sentimientos de igual forma? ¿Eligieron los mismos sentimientos? ¿Hay algún sentimiento que recuerdes haber sentido sin que supieras su nombre en ese momento?

Cuidar al otro

¿Sabías que cuidar de otros es parte de la habilidad que se conoce como empatía? La empatía consiste en imaginar lo que los demás piensan o sienten y responder a ello de manera compasiva. Para actuar con empatía, antes de ejecutar cualquier acción hay que pensar cómo podría afectar a los demás. Si todos llevamos a cabo este proceso de reflexión constantemente, podremos cuidarnos unos a otros. Hay formas muy sencillas de cuidar a los miembros de nuestra comunidad, por ejemplo:

- Identificar los sentimientos. ¿Recuerdas cuando hablamos de los sentimientos? Bueno, si sabemos identificarlos en nosotros mismos, podremos verlos en los demás y así saber cómo se sienten. Tal vez necesiten de nuestro consuelo y comprensión, ya que podrían estar pasando por un mal momento.
- Incluir a otros. Muchas veces hay personas que no se sienten parte del grupo. Si nos tomamos un tiempo para demostrarles que nosotros los vemos y los escuchamos, que nos interesan, podemos hacerlos sentir mucho mejor y darles ganas de cuidar a todo el grupo.

- Ayudarnos. Dado que todos tenemos talentos y habilidades diferentes, hay cosas que son más fáciles para algunos que para otros. Por tanto, otra forma de cuidarnos entre todos es ayudar a los demás a hacer las cosas que a nosotros nos parecen sencillas, especialmente si nos damos cuenta de que se les complican un poco.
- Felicitar a quienes hagan cosas buenas por los demás. Todos debemos tratar de ser personas que se preocupan por los demás. Cuando veas a alguien que ayuda a otras personas, felicítalo e intenta emular sus acciones.

Recuerda que la habilidad de cuidar a otros debe practicarse. No siempre lograremos actuar como nos gustaría o como sabemos que está bien, pero debemos esforzarnos e intentarlo una y otra vez. Tratemos de cuidar a todos y no sólo a unos cuantos. No olvidemos que, si nosotros cuidamos de nuestra comunidad, ésta nos cuidará a nosotros.

Actividades

YO TE CELEBRO

Material y organización

- Una hoja y algo para escribir
- Actividad individual

1. Piensa en algo que alguien de tu familia hizo por ti durante la etapa de confinamiento por COVID-19 y te hizo sentir bien.
2. En una hoja, escribe una carta para esa persona. Cuéntale cómo te hizo sentir y de qué forma te ayudó a sobrellevar la situación de confinamiento.
3. Dobra la hoja y entrega la carta a la persona a la que va dirigida.
4. Ahora pensemos: ¿crees que la persona sabía que lo que había hecho por ti era importante o te había hecho sentir bien? ¿Crees que pequeñas acciones como éstas son formas de cuidarnos unos a otros? ¿Has notado que estas pequeñas acciones hacen que todos nos sintamos mejor no sólo en familia, sino también en nuestra comunidad?

Mantener la calma en situaciones difíciles

La autorregulación es la capacidad de controlar las emociones y el comportamiento según las exigencias de la situación. Esta habilidad permite, por ejemplo, mantener la calma cuando hay tensión, evitar reacciones fuertes a estímulos perturbadores, paliar el enojo, adaptarse a un cambio en las expectativas y lidiar con la frustración antes de estallar. Así, la intención es sustituir las reacciones emocionales por respuestas reflexivas y con conciencia de uno mismo. El primer paso para lograr la autorregulación es conocer nuestros sentimientos y ser capaces de identificarlos cuando los experimentamos.

Ahora bien, cada persona tiene un temperamento propio: varía la forma en que vivimos y expresamos nuestros sentimientos, así como nuestra capacidad para regular las emociones y el comportamiento. Lo importante es descubrir y practicar las estrategias que nos permiten calmarnos cuando sentimos emociones muy fuertes. Ten paciencia y no dejes de intentarlo. Sólo así podrás volverte un experto en ti mismo y regular tus reacciones.

Actividades

INFLAR EL GLOBO

Material y organización

- Actividad individual

1. Imagina que tu estómago es un globo.
2. Durante cuatro segundos, inhala de forma profunda y lenta; infla el globo.
3. Durante los siguientes cuatro segundos, suelta todo el aire por la boca; desinfla el globo.
4. Repite tres veces.

CONTAR DE DIFERENTES FORMAS

Material y organización

- Actividad individual

1. Piensa en una situación durante el confinamiento por COVID-19 en la cual no te hayas sentido muy cómodo. Una buena forma de remediar estas situaciones es hacer ejercicios de conteo.
2. Para practicar estos ejercicios, cuenta del uno al cinco lentamente y del seis al diez rápidamente. Ahora, hazlo al revés.
3. Cuenta del uno al cinco en voz alta y del seis al diez en voz muy baja. Ahora, hazlo al revés.

Una vida saludable

Habrás escuchado que se habla cada vez más acerca de tener una vida saludable, pero hay tanta información que a veces es difícil saber a qué se refiere esto. Tener una vida saludable consiste en tener hábitos que son buenos para nosotros, para nuestro cuerpo y nuestra mente. Se trata, además, de conocer las conductas que ponen nuestra salud en riesgo para saber cómo evitarlas.

Hay muchas cosas que podemos hacer para tener una vida saludable. Entre ellas destacan los hábitos relacionados con:

- La alimentación
- La actividad física
- El entorno y los espacios en los que nos desarrollamos

Cuando cuidamos nuestra alimentación, cuidamos de nuestro cuerpo, no sólo en cuestión de apariencia, sino también de funcionamiento. Recordemos que los alimentos son la gasolina que da energía a nuestro cuerpo para que podamos hacer todo tipo de actividades, desde defendernos de alguna enfermedad hasta patear un balón o estudiar. Si comemos comidas no saludables, nuestra energía será de mala calidad o insuficiente, lo que puede jugar en nuestra contra.

La actividad física se refiere a la acción de movernos para que no pasemos la mayor parte de nuestro tiempo quietos o sentados. Hacer actividad física pone a todo nuestro cuerpo en movimiento y ayuda a prevenir numerosas enfermedades, incluyendo las ocasionadas por la obesidad. Además, mejora nuestro estado de ánimo, nos vuelve más productivos y nos permite hacer las actividades de la vida diaria de mejor manera. No necesitamos ser deportistas profesionales; sólo tenemos que movernos.

El entorno se refiere a todo lo que nos rodea y la forma en que nos relacionamos y comunicamos con ello. Tanto las cosas como las personas que están a nuestro alrededor inciden en nuestra salud mental, es decir, en cómo nos sentimos y nos comportamos. Por eso, cuando hablamos de comunicarnos con nuestro entorno, nos referimos a la capacidad de transmitir lo que sentimos y pensamos de forma segura, sincera y respetuosa.

Hay, además, hábitos relacionados con la higiene, el sueño y la prevención de enfermedades (mediante las vacunas) y accidentes. En estos retos veremos todos estos hábitos. Entre más sepamos, mejor podremos cuidarnos.

Reto 1. Vida saludable

Todos podemos llevar una vida saludable, sólo que a veces descuidamos algunos aspectos y no nos damos cuenta hasta que ha pasado mucho tiempo. Por ende, el primer paso es estar conscientes de lo que debemos hacer.

A ¡Repasemos! Cada miembro de la familia deberá anotar “Sí” o “NM” (necesito mejorar) en cada uno de los siguientes elementos básicos para llevar una vida sana.

Nombre o siglas

Hago ejercicio regularmente.

Me muevo más tiempo del que permanezco sentado o quieto.

Tomo agua natural todos los días.

Como frutas y verduras.

Sólo de vez en cuando (y en pequeñas cantidades) como comida chatarra.

Expreso lo que siento de forma respetuosa, sin herirme ni herir a los demás.

Me tomo tiempo para hablar con mis amigos o con gente de confianza.

Me tomo tiempo para estar con mi familia y expresarles mi cariño.

Ahora que sabemos qué hacemos y en qué necesitamos mejorar, será más sencillo para todos ayudarnos. ¡En familia todo es más fácil!

Limpios y descansados

Los hábitos son un comportamiento que repetimos recurrentemente hasta hacerlos de forma inconsciente. Podemos aprenderlos por enseñanzas, repetición o imitación. Durante la etapa escolar, las rutinas de higiene y sueño son muy importantes. Al principio, nuestros padres o cuidadores nos ayudan a mantener esa rutina, pero poco a poco debemos responsabilizarnos y adoptar esos hábitos de manera independiente.

La higiene personal es el concepto básico del aseo, la limpieza y el cuidado de nuestro cuerpo. Pretende mejorar la salud y prevenir enfermedades. Algunos hábitos necesarios para mantener la higiene de niños, adolescentes y adultos son:

- Antes de comer, siempre lavarse las manos.
- Antes y después de ir al baño, siempre lavarse las manos.
- Después de cualquier comida, lavarse los dientes.
- Mantener las uñas limpias y bien cortadas.
- Mantener la limpieza de las orejas (evitando el uso de hisopos u otros objetos).
- Cambiar ropa interior y exterior diariamente.
- Usar ropa limpia.
- Tomar baños cortos, prestando especial atención a las partes que suelen tener más sudoración: la cabeza, las axilas, el cuello, los genitales, las rodillas y los pies.
- Visitar al dentista una vez al año.

El sueño es importante a cualquier edad, pero sobre todo en nuestros años de desarrollo, ya que favorece el aprendizaje, la integración de experiencias y el crecimiento. No tener suficientes horas de sueño o dormir mal puede ocasionar problemas de salud.

Un niño (6-13 años) debe dormir entre 9 y 11 horas diarias; un adolescente (14-17 años), unas 10 horas diarias; y un adulto, entre 7 y 9 horas diarias. Entre los buenos hábitos de sueño para los niños y los adolescentes están los siguientes:

- Mantener una rutina diaria.
- Ser activo durante el día.
- Evitar estímulos de luz o actividad justo antes de dormir (pantallas de computadora o celular).
- Establecer un entorno seguro para el sueño.

En la etapa adulta, el sueño es uno de los hábitos que más se descuida. La falta de sueño afecta las habilidades cognitivas (regulación de emociones, comunicación, empatía, memoria y capacidad de reacción). Además, está fuertemente relacionada con la depresión. Como adulto, es fundamental dormir bien, para estar alerta y ser empático con las necesidades de los niños. ¡Todos necesitamos descansar!

Reto 2. Los hábitos

Un hábito es, como dice la palabra, una acción habitual. Debe practicarse diariamente. No siempre son fáciles y pueden darnos flojera; incluso a los adultos nos cuestan trabajo.

A ¡Hagamos una entrevista! Pide a los miembros de tu familia que recuerden los hábitos que tenían a tu edad. Si algunos son más pequeños, adapta las preguntas para que recuerdes cómo eras a esa edad.

1. ¿Les gustaba bañarse?
2. ¿Recuerdan haberse cepillado los dientes todos los días?
3. ¿Les gustaba peinarse?
4. ¿Recuerdan haberse lavado las manos antes de comer?
5. ¿Qué era lo que menos les gustaba?
6. ¿Con qué creen que hicieron batallar más a sus cuidadores?
7. ¿Se iban a dormir en cuanto se los pedían?

¿Comemos?

¿Qué implica una alimentación sana?

Una buena alimentación es la base de la buena salud. Junto con el consumo de agua simple potable y la actividad física diaria, es la mejor forma de prevenir y controlar el sobrepeso, la obesidad y otros padecimientos, como la diabetes o la presión alta. Por lo mis-

mo, es muy importante tener una alimentación adecuada durante toda la vida.

La alimentación correcta está representada gráficamente en el “Plato del buen comer”, que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día:

1. **Frutas y verduras:** principales fuentes de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.
2. **Cereales y tubérculos:** principales fuentes de hidratos de carbono.
3. **Leguminosas y alimentos de origen animal:** principales fuentes de proteínas.



Las grasas, los azúcares y la sal no forman parte del plato del buen comer, dado que su abuso es perjudicial para la salud. Piénsalo bien: ¿qué pasa unas horas después de comer muchos dulces? Lo más seguro es que nos duela el estómago; es la forma en que nuestro cuerpo nos advierte que hemos abusado de él.

Consejos para una alimentación apropiada:

- Ningún alimento contiene todas las sustancias nutritivas que tu cuerpo necesita, por lo que todos los días debes consumir alimentos de los tres grupos y variarlos.
- En horarios regulares, consume tres comidas completas y dos colaciones saludables al día; la cantidad de alimentos debe adecuarse a la cantidad de actividad física que haces.
- Diariamente, incluye frutas y verduras frescas de temporada en tus comidas principales y refrigerios. Asegúrate de que sean variadas y de diferentes colores.
- Elige cereales de grano entero y derivados integrales.
- Ingiere cantidades moderadas de alimentos de origen animal. En especial, consume pescado, aves como pavo o pollo (sin piel) y carne magra asada, horneada o cocida.
- Opta por quesos bajos en grasa como el panela.
- Por su gran cantidad de grasas y azúcares, evita abusar de productos como hamburguesas, pizza, *hot dogs*, frituras, tortas gigantes, donas, churros, pan dulce, pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, postres, golosinas, refrescos y jugos industrializados, entre otros.

- Evita consumir mucha sal.
- Bebe de seis a ocho vasos de agua simple potable al día.
- Prepara tus alimentos y bebidas con higiene. Lava tus manos antes de cada comida y evita comer alimentos en lugares poco higiénicos o expuestos al aire libre.

Empezar a comer de manera saludable puede ser difícil, porque se nos olvida tomar agua o sentimos que necesitamos comer dulces o alimentos que no son buenos para nosotros. No obstante, siempre es más fácil si nos esforzamos como familia. Si entre todos —grandes, medianos y pequeños— nos apoyamos, ¡seguro lo lograremos!

Reto 3. Alimentación

Iniciar una nueva dieta saludable a veces es complicado. No sabemos por dónde empezar o tal vez necesitamos ánimo. Como familia, cuidar lo que comemos es querernos. Si cuidamos nuestra salud, estaremos sanos para pasar ratos juntos por mucho tiempo.

A ¡Hagamos juntos nuestro plato del buen comer y animémonos a tener una vida más saludable!

1. Cada miembro de la familia tendrá tres cuadritos de papel, cada uno con un título:
 - a) Verduras y frutas
 - b) Cereales
 - c) Leguminosas y alimentos de origen animal

2. Cada miembro deberá dibujar en un papelito su alimento favorito de la categoría que marca el papel. Puede ser más de uno.
3. En una hoja grande (puede ser una hoja de periódico abierta), con un plumón, una pluma o un lápiz que se note, dibujaremos un círculo grande y lo dividiremos en tres, como si cortáramos un pastel.
4. En cada tercio del círculo escribiremos una de las tres categorías.
5. Cada uno pegará lo que dibujó en la categoría que corresponde en la hoja grande.
6. Alrededor del plato del buen comer, en la hoja, cada uno escribirá por qué quiere que su familia se esfuerce en comer de manera saludable.
7. Peguemos la hoja grande en algún punto visible de la casa.

A veces, parte de la dificultad de lograr una dieta saludable es que no tenemos mucha idea de qué alimentos debemos consumir. Ahora, con el plato del buen comer que hicimos, tendremos ideas cuando las necesitemos. Si alguna vez no se sienten animados, lean lo que escribieron sobre por qué quisieran que su familia se esforzara en ser más saludable.

¡Prevenimos enfermedades!

Las vacunas son inyecciones que usualmente nos ponen cuando somos niños para protegernos contra enfermedades graves, a menudo mortales.

¿Sabes cómo funcionan? Al estimular las defensas naturales del cuerpo, las vacunas lo preparan para combatir la enfermedad de manera más rápida y efectiva; es decir, ayudan al sistema inmu-

nológico a combatir las infecciones eficientemente, al activar una respuesta inmunitaria a enfermedades específicas. Si los virus o las bacterias invaden el cuerpo en el futuro, el sistema inmunológico ya sabrá cómo combatirlos: ¡lo prepara para la batalla!

Todas las vacunas se someten a rigurosas pruebas de seguridad, incluidos los ensayos clínicos, antes de que se aprueben para el público. Los países sólo registran y distribuyen vacunas que cumplan con estándares rigurosos de calidad y seguridad. Crear una vacuna toma su tiempo, pues quienes las producen y las autoridades deben asegurarse de que sea totalmente segura para todos.

Se estima que tan sólo las vacunas contra el sarampión han prevenido más de 21 millones de muertes entre 2000 y 2017. Si no se vacuna a los niños, regresarán enfermedades muy contagiosas que ya se han erradicado en muchos países. ¿Has escuchado del sarampión, la difteria o la poliomielitis? Probablemente no muy seguido, justamente porque, gracias a las vacunas, casi nadie se enferma de ellas. Sin embargo, si dejamos de vacunarnos, probablemente regresen.

Las vacunas son extremadamente seguras y rara vez causan daño. Casi todas las enfermedades o molestias después de la vacunación, como el dolor en el lugar de la inyección, son menores y temporales. A menudo, estos efectos pueden aliviarse con medicamentos de venta libre para el dolor (según las indicaciones de un médico) o aplicando un paño frío en el área donde fue la inyección.

Las vacunas protegen a los niños contra enfermedades graves como la polio, que puede causar parálisis; el sarampión, que puede causar inflamación cerebral y ceguera; y el tétanos, que puede causar contracciones musculares dolorosas y dificultades al comer y respirar.

Sin fundamentos, algunas personas opinan que las vacunas pueden ser peligrosas. Sin embargo, los especialistas en salud —los biólogos, los químicos y los médicos— han estudiado mucho al respecto y todos coinciden en que no lo son. Todo lo contrario: ¡las vacunas nos cuidan!

Reto 4. Vacunas

Hay enfermedades que ya no escuchamos de manera regular y, por lo mismo, pensamos que ya no existen. Pero ¿sabías que muchas de esas enfermedades ya no nos atacan gracias a las vacunas? Si nos dejamos de vacunar, lo más probable es que regresen.

A ¡Investiguemos! Para saber un poco más, deberás investigar sobre algunas enfermedades. ¡Invita a toda tu familia a participar!

1. Contesta las siguientes preguntas acerca de las dos enfermedades que aparecen abajo.

	Poliomielitis	Difteria
¿Habías oído hablar de ella?	<input type="text"/>	<input type="text"/>
¿Qué hace que alguien se enferme de esto?	<input type="text"/>	<input type="text"/>

¿A personas de qué edades les puede dar esta enfermedad?

--	--

¿Qué le pasa a la gente cuando tiene esta enfermedad? ¿Cuáles son sus síntomas?

--	--

¿En que año se inventó la vacuna?

--	--

En México, ¿a qué edad se pone esta vacuna a los niños?

--	--

- Ahora que sabes un poco más, pláticale a tu familia lo que has investigado.
- Pregunta a las personas mayores si sabían algo de estas enfermedades y si, cuando eran jóvenes, conocieron a alguien que sufriera de ellas. Deja que te cuenten cómo eran las enfermedades cuando ellos eran niños.
- ¿Qué crees que pasaría si no se hubieran inventado las vacunas para estas enfermedades?

¡Prevenimos accidentes!

Un accidente es un evento que puede lastimar nuestro cuerpo o poner en peligro nuestra vida. Muchos se deben a que no se tomaron las precauciones necesarias; otros se agravan por no haberse curado adecuadamente. Los accidentes son naturales, pero muchos pueden evitarse o mitigarse si sabemos responder a ellos.

Para empezar, debemos saber que:

- Movernos es indispensable para nuestro desarrollo, pues nos ayuda a estimular nuestra capacidad de pensar, comunicarnos, explorar e interactuar con el mundo que nos rodea.
- Es esencial crear o adaptar el medio físico para que éste sea lo más adecuado posible y, así, evitar accidentes, sin caer en la sobreprotección o el miedo.

Los niños y los adolescentes entienden lo que significa el peligro y pueden saber cuáles son sus límites a la hora de actuar. Sin embargo, también es cierto que pueden ser más independientes e intrépidos. A menudo disfrutan emprender actividades nuevas y experimentar con lo desconocido, lo que implica mayor riesgo de accidentes. Por este motivo, las medidas preventivas deben consistir, fundamentalmente, en explicar los riesgos, respetar las normas de precaución y aplicar las medidas de protección adecuadas.

Es muy importante:

- Estar conscientes de los accidentes que podrían ocurrir en el lugar donde convivimos (por ejemplo, en casa) y lo que podemos hacer para evitarlos.
- Conocer y tener a la mano los números de emergencia, por ejemplo, del doctor, los bomberos o la policía.
- Contar con un botiquín de primeros auxilios en nuestra casa y saber cómo usarlo.
- Tener un plan familiar en caso de emergencia.

Reto 5. Evitemos accidentes

Para prevenir accidentes es importante que tomemos en cuenta las opiniones de los demás; quizá ellos vean peligros que nosotros no hemos percibido. No se trata de tener miedo, sino de saber qué hacer en caso de una emergencia.

A ¡Hagamos un plan de emergencia!

1. Primero preguntemos a los adultos de nuestra familia: ¿Qué les gustaba hacer entre los 6 y los 14 años? ¿Salían a jugar? ¿Dónde jugaban? ¿Se retaban entre amigos para ver quién saltaba más alto o corría más rápido? ¿Creen que son igual o más activos de lo que eran? ¿Dónde creen que los niños y los adolescentes pueden sufrir accidentes dentro del hogar?
2. Escojan uno de los lugares que mencionaron, como la cocina.
3. En una hoja, hagan un mapa del lugar que escogieron; entre más detallado, mejor.
4. Identifiquen los accidentes que podrían suceder y márquenlos en el mapa.
5. Ahora, todos juntos deben encontrar una forma de evitar ese accidente. Para hallar soluciones podemos pensar en qué que causa el problema. Si nos escuchamos, podremos encontrar grandes ideas.
6. Si algún accidente de los que identificaron llegase a pasar, ¿qué tendrían que hacer? Si hablamos, nos escuchamos y nos ponemos de acuerdo, seremos más fuertes.

B ¡Manos a la obra! Juntos investiguen cuáles son números de emergencia en su localidad. Asegúrense de escribirlos y ponerlos en un lugar de fácil acceso para todos (el celular, una nota en el refrigerador, un archivo en la computadora).

¿Qué es un reto?

Un reto es un desafío que exige poner en práctica nuestros conocimientos y nuestra capacidad para organizarnos. Es también un acertijo.

¿Para qué sirven los retos?

Los retos nos ayudan a conocernos, pues nos obligan a usar aprendizajes pasados, sea en la escuela o en la vida cotidiana. También, al poner a prueba nuestras experiencias, adquirimos nuevas habilidades o desarrollamos otras que no habíamos puesto en práctica. Todas estas habilidades nos pueden servir en el futuro.

¿Cuáles son las reglas de los retos?

Así como los juegos, los retos tienen reglas que debemos seguir para que la experiencia nos brinde exactamente lo que se busca. Sin reglas, todo el mundo crearía un juego a su medida y nadie se entendería, lo que nos impediría jugar con los demás.

Primer reto en familia: La receta de cocina

Uno de los grandes tesoros de la cultura mexicana es su cocina. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) la reconoce como “patrimonio de la humanidad”.

La cocina nos une como nación, pero también como familia. De una generación a otra, se pasan recetas, ingredientes especiales y secretos que hacen única la cocina de nuestro hogar. Aunque compartimos platillos típicos, éstos saben distinto en cada casa.

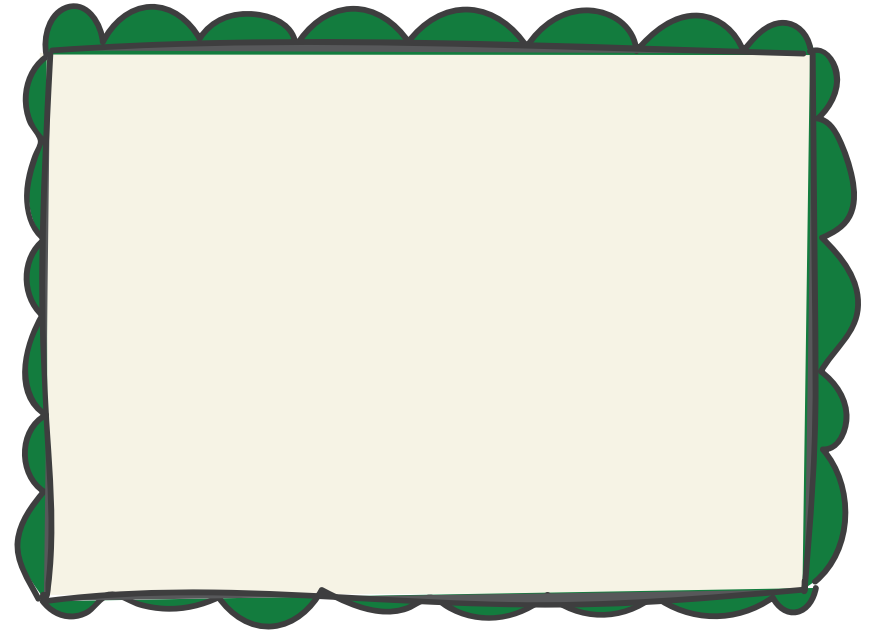
El primer reto es preguntar a los miembros de tu familia cuál es su platillo favorito o el que consideran distintivo de su cocina. Para recuperar la receta, pide información —ingredientes, tiempos, trucos— a quienes te la puedan proporcionar y escríbela.

De ser posible, ¡ánimense a cocinar juntos! Preparen la receta el fin de semana o en una tarde en familia. También intenta dibujar a todos los cocineros.

Reto 1	Receta de cocina
Reglas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pregunta a los miembros de la familia cuál es su platillo preferido. 2. Escriban la receta entre todos (los mayores ayudarán a los más pequeños). 3. Dibuja los ingredientes y la forma de prepararlos.

Nombre del platillo:	
Ingredientes:	Instrucciones
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ol style="list-style-type: none"> 1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____ 4. _____ _____ 5. _____ _____

Dibuja aquí a los cocineros:



Al terminar el reto, contesta:	
¿Qué aprendiste?	
¿Qué fue interesante para ti?	
¿Qué puedes poner en práctica?	

Segundo reto en familia: Preguntas

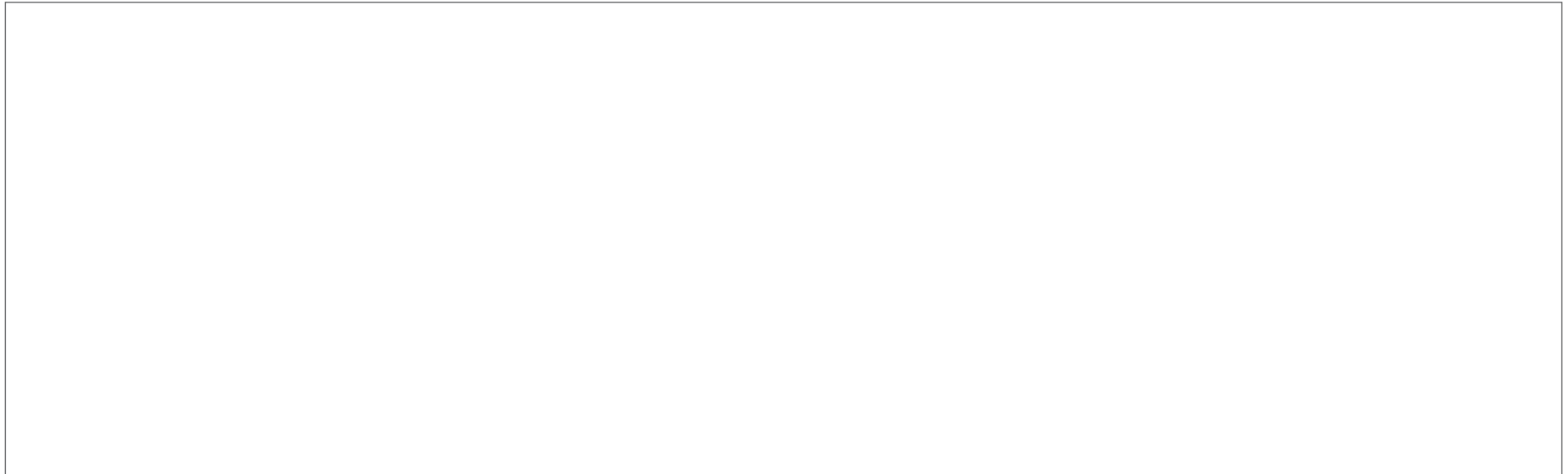
Una de las mejores formas de conocernos y comunicarnos es escuchar a los demás. Siempre descubrimos cosas nuevas e interesantes. A veces creemos conocernos muy bien porque pasamos mucho tiempo juntos, pero es posible que nuestras conversaciones sean rutinarias o poco informativas. Para realmente conocernos, hace falta dialogar abiertamente sobre nuestros intereses, sentimientos y reflexiones.

Este reto hará que conozcas un poco más a tus seres queridos, con quienes convives día a día. Aunque convivamos diariamente, todos podemos conocernos más. Así nos entenderemos mejor y afianzaremos los lazos familiares que nos hacen pertenecer y nos brindan alegría.

Reto 2	Preguntas en familia
¿En qué consiste el reto?	<p>Cuando estén desocupados, entrevista a los miembros de tu familia y escucha con atención su respuesta, para después escribirla. También puedes dibujarla, si quieres.</p> <p>Después de hacer la pregunta, también podrás responderla para que los demás miembros de tu familia te conozcan mejor.</p>
Reglas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escucha cuando respondan tu pregunta. 2. Escribe o dibuja lo más importante de la respuesta. 3. También contesta la pregunta para que te conozcan mejor.

Pregunta	1	2	3	4
¿Cuál es tu canción favorita?				
¿Conoces la historia de tu nombre?				
Si fueras un superhéroe, ¿cuál serías y por qué?				
¿Cuál ha sido el día más feliz de tu vida?				
¿Qué es lo más difícil que te ha tocado aprender en la escuela?				

Dibuja algunas respuestas:



Tercer reto en familia: Escribamos un cuento

Contar historias y leer cuentos es una de las actividades en familia que más nos unen. Los cuentos y las historias nos permiten relajarnos juntos, nos hacen reír, nos mantienen en suspenso y nos dan la oportunidad de vivir aventuras en tierras de fantasía.

Hay muchos tipos de cuentos en los libros, pero el reto para hoy es crear uno. Esta actividad nos puede tomar varios días. Todos deben participar, aunque sea con un párrafo, un personaje o incluso el nombre de la historia.

También pueden ilustrar el cuento, como si fuera una historieta o el comienzo de una novela. Las posibilidades son infinitas. ¡Manos a la obra, ahora somos escritores!

Reto 3	Escribamos un cuento
¿En qué consiste el reto?	Entre todos los miembros de tu familia, escriban un cuento. El tema y la extensión son libres: puede ser corto o largo, con ilustraciones o esquemas, en forma de historieta, etcétera. Dejen volar su imaginación.
Reglas	<ol style="list-style-type: none">1. Todos deben participar, de la forma que puedan.2. Pueden escribirlo en un cuaderno o en una hoja de papel.

1. ¿Qué aprendieron al terminar este reto?
2. ¿Cómo te sentiste al hacerlo?

Cuarto reto en familia: Origami (papiroflexia)

El reto de hoy consiste en hacer figuras de papiroflexia.

El *origami* (o papiroflexia) viene de Japón. Es el arte de crear figuras de papel sin usar tijeras ni pegamento. Es un arte muy antiguo y también se le conoce como “papiroflexia”, que viene de las palabras *papiro* (el material que usaban los egipcios para escribir) y *flexia*, que alude a la flexibilidad.

Los adultos recordarán cuando eran niños y hacían barquitos o aviones de papel; los más hábiles hacían otras figuras más complejas, como pájaros, mariposas y ranas.

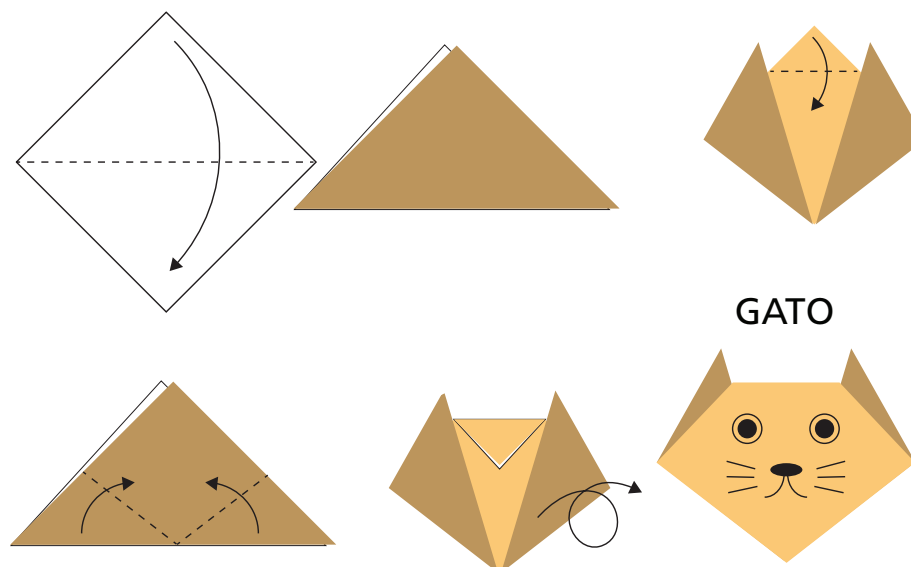
¡Todos pueden participar!

¿Qué necesitamos?

- Una hoja de papel por cada miembro de la familia
- Lápiz, pluma o color

Cada uno tomará un pedazo de papel y formará la siguiente figura. Tomen el tiempo para ver quién es el más rápido o quién puede hacer más figuras. Seguramente se divertirán al aprender o recordar cómo hacer origami.

Reto 4	Origami
¿En qué consiste el reto?	Hagan las figuras que se proponen. Pueden ver quién es el más rápido o quién logra hacer más figuras.
Reglas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sólo usar papel y manos. 2. <u>No</u> se puede usar pegamento ni tijeras.



1. ¿Qué aprendí con este reto?
2. ¿Cómo me sentí?

Quinto reto en familia: Nuestros valores

Todas las familias son distintas, por los miembros que la conforman, sus costumbres, tradiciones, hábitos y formas de expresarse. No hay dos familias iguales.

El reto de hoy es escribir o ilustrar los cinco valores más importantes para tu familia. Para ello, de nuevo tendrán que relajarse y platicar.

El criterio para elegir esos cinco valores es parte del reto: pueden primero hacer una lista, explicando por qué es importante cada uno; pueden dibujarlos, votar o elegir una forma en la que todos participen para definir los valores que más les importen.

Para terminar, escriban los cinco valores que consideren que hacen a su familia tan especial. De nuevo, niños y adultos deben participar en este reto.

Reto 5	Nuestros valores
¿En qué consiste el reto?	Elige los cinco valores más importantes para tu familia.
Reglas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todos deben participar. 2. Si no pueden elegir solamente cinco, pueden aumentar la cantidad, siempre y cuando todos estén de acuerdo.

Juega en familia

Escriban los cinco valores más importantes para ustedes como familia. No olvides incluir los valores que aprendiste y las costumbres que tienen. Pueden añadir más, si lo consideran necesario.

1.
2.
3.
4.
5.

1. ¿Qué aprendieron con este reto?
2. ¿Añadirías algún otro valor a tu lista?

Estimado alumno:

Durante estas semanas has utilizado este cuaderno, *Vamos de regreso a clases*. Esperamos que los ejercicios y las actividades te hayan ayudado a ti y a tu docente en esta etapa.

Para que podamos mejorar en los próximos materiales, nos gustaría mucho conocer tu opinión. Por eso, te pedimos que te tomes unos minutos para contestar un cuestionario.

Para encontrar las preguntas y responderlas, puedes entrar a la liga que está a la derecha, o bien con un teléfono celular usar el código QR que te llevará a la misma encuesta.

Agradecemos mucho tu colaboración.

Liga:

<https://forms.gle/7CdPFNzHys1fqAAQA>

Código QR:



Bibliografía y referencias

- Allen, P.B, *Arte-terapia. Guía de autodescubrimiento a través del arte y la creatividad*, Madrid, Gala, 2010.
- Álvarez, Teodoro y Roberto Ramírez, "El texto expositivo y su escritura", *Revista Folios*, 32 (2010), pp. 73-88.
- Arreguín, José, *Matemáticas. Ejercicios. Vol. 1*, México, Larousse, 2012.
- Arreguín, José, *Matemáticas. Ejercicios. Vol. 2*, México, Larousse, 2012.
- Arreguín, José, *Matemáticas. Ejercicios. Vol. 3*, México, Larousse, 2014.
- Aspe, Frank, *La paráfrasis*, Chile, Universidad Católica Silva Henríquez, 2018.
- Baldor, Aurelio, *Álgebra*, México, Publicaciones Cultural, 1990.
- Bisquerra, R., *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*, 2011, consultado el 19 de mayo de 2020, en: <http://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>.
- Blanco, Lorenzo et al., *Aprender a enseñar geometría en primaria. Una experiencia en formación inicial de maestros*, España, Universidad de Extremadura, 2015.
- Block, David et al., *Matemáticas 1.º de secundaria*. Conecta más, México, SM Ediciones, 2018.
- Block, David, y Silvia García, "La enseñanza de las matemáticas en primaria y las reformas educativas en México", *Red*, mayo-agosto de 2017, consultado en: <http://www.sev.gob.mx/upece/wp-content/uploads/2018/09/1.2-La-ense%C3%B1anza-de-las-matematicas-en-primaria-y-las-reformas-educativas-en-M%C3%A9xico.pdf>.
- Bosch, Carlos y Ana Meda, *Matemáticas 2*, México, Ediciones Castillo, 2019.
- Cajal, Alberto, *Nota enciclopédica: características, cómo se hace, ejemplos*, España, Lifeder, 2017.
- Capurso, Michele et al., "Empowering Children Through School Re-Entry Activities After the COVID-19 Pandemic", *CiE, Continuity in Education*, consultado en: <https://continuityineducation.org/articles/10.5334/cie.17/>.
- Carrasco, Alma, *Y la lectura se hizo*, Biblioteca ambulante, Ciudad de México, Ediciones SM, 2011.
- Castañeda, Edith, Martín Martínez y Ana Lilia Valdivia, *Estrategias didácticas para el aprendizaje b-learning*, México, NET, 2019.
- Castañeda, Edith y Martín Martínez, *Modelo de Enseñanza Estratégica*, México, NET, 2019.
- Centro Español, *Guía para la elaboración de cartas y correos electrónicos*, Colombia, Universidad de los Andes, 2019.
- Clemens, Stanley et al., *Geometría y trigonometría*, México, Pearson, 2008.
- Colegio de Ciencias y Humanidades, *El relato literario*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2020.
- Colegio de Ciencias y Humanidades, *El relato literario*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2004.
- Ferreiro, Emilia, *Alfabetización. Teoría y práctica*, Ciudad de México, Siglo XXI, 1998.
- Fischmann, D., *Danzaterapia: orígenes y fundamentos*, ADTR, 2001.
- Fuentes, Sandra, *Gráficos estadísticos y tablas*, España, Universidad de Granada, 2015.
- García, María, *Refuerzo de matemáticas 4.º ESO-Opción A*, España, Editex, 2013.
- García, Mercedes, *Cómo escribir una carta formal*, España, Uncomo, 2020.
- García, Silvia y Olga López, *La enseñanza de la geometría. Materiales para apoyar la práctica educativa*, Ciudad de México, INEE, 2008.

- García, Silvia, *Sentido numérico. Materiales para apoyar la práctica educativa*, Ciudad de México, INEE, 2014.
- García, Tomás, *Ejercicios y problemas matemáticos. 4.º de primaria*, México, Larousse, 2019.
- García, Tomás, *Ejercicios y problemas matemáticos. 5.º de primaria*, México, Larousse, 2017.
- García, Tomás, *Ejercicios y problemas matemáticos. 6.º de primaria*, México, Larousse, 2017.
- Hernández Zavala, M., Y. Trejo Tinoco, y M. Hernández, "El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo", 2018, consultado el 14 de mayo de 2020, en: inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/05/10AIDia.pdf.
- Hervás, G. y G. Moral, *Regulación emocional aplicada al campo clínico*, Madrid, Universidad Complutense de Madrid, 2017, consultado en: ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf.
- Junta de Andalucía, *Currículo integrado de las lenguas 5*, España, Junta de Andalucía, 2008.
- Malchiodi, Cathy A., *The Art Therapy Sourcebook*, Estados Unidos, Gaia, 2009.
- Migdalek, Julieta, "Estrategias argumentativas en niños pequeños", *Revista Signos*, 47 (2014), pp. 435-462.
- Moran Oviedo, P., "Aproximaciones teórico-metodológicas en torno al uso del portafolio como estrategia de evaluación del alumno en la práctica docente. Experiencia en un curso de Laboratorio de Didáctica en la docencia universitaria", *Perfiles Educativos*, 32, (2010), pp. 102-128, en: redalyc.org/articulo.oa?id=132/13214995007.
- Ocadiz, Luis, *Aritmética básica y álgebra elemental*, España, Palibrio, 2015.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, "Habilidades sociales y emocionales. Bienestar, conectividad y éxito", 2019, consultado el 14 de mayo de 2020, en icfes.gov.co/documents/20143/516609/Habilidades%20socioemocionales%20oecd.pdf.
- Oseguera, Eva, *Taller de lectura y redacción*, México, Publicaciones Cultural, 1993.
- Pérez, Carlos, *Lectura y escritura académica I*, Ecuador, Universidad de Azuay, 2020.
- Pérez, Carlos, *Lectura y escritura académica II*, Ecuador, Universidad de Azuay, 2020.
- Polo Dowmat, L., "Tres aproximaciones a la arteterapia. Arte, individuo y sociedad", 2000.
- Pujadas, José, *El método biográfico: el uso de las historias de vida en las ciencias sociales*, México, Universidad Veracruzana, Centro de Investigaciones Sociológicas, 2012.
- Punset, E., *El libro de las pequeñas revoluciones*, México, Editorial Planeta, 2016.
- Ramírez, Graciela, *Guía para elaborar notas periodísticas y notas de prensa*, Perú, Torres des Hommes, 2015.
- Red ILCE, *Definición de biografía*, México, Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa, 2020.
- Representación de la Unesco en Perú y Ministerio de Educación en Perú, *Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: "Fuerte como el Huarango Iqueño"*, Perú, Ministerio de Educación DITOE, 2009, en eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-contenido.pdf.
- Rincón, Luis, *Curso elemental de probabilidad y estadística*, México, Serie Textos, SMM, 2013.
- Romero, Sarah, "Descubren el huevo fósil más grande de la era de los dinosaurios", *Muy Interesante*, 2020.
- Sánchez, Octavio, *Probabilidad y estadística*, México, McGraw Hill, 2003.
- Secretaría de Cultura, "La tradición oral", en *Enciclopedia de la literatura en México*, México, Secretaría de Cultura, 2020.
- Secretaría de Educación Pública, *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación primaria, primer grado*, Ciudad de México, 2017.
- Secretaría de Educación Pública, *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación primaria, segundo grado*, Ciudad de México, 2017.

Secretaría de Educación Pública, Programas de estudio 2011, *Guía para el maestro. Educación primaria, tercer grado*, Ciudad de México, 2011.

Secretaría de Educación Pública, Programas de estudio 2011, *Guía para el maestro. Educación primaria, cuarto grado*, Ciudad de México, 2011.

Serra, Elías, *Aproximaciones a la poesía en español*, Brasil, Embajada de España en Brasil, 2009.

Unesco, "Consecuencias negativas del cierre de las escuelas", 29 de abril de 2020, consultado el 14 de mayo de 2020, en es.unesco.org/covid19/educationresponse/consecuencias.

Unesco, "Rendir cuentas en el ámbito de la educación: cumplir nuestros compromisos. Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2017/8", 2017.