

3.º

de primaria

Cuaderno del estudiante

Vamos de
regreso a clases



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vamos de regreso a clases: 3.º de primaria. 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, Silvia Monserrat Aviles Santos, Claudia Guzmán Nava, Lucero Nava Bolaños, Isidro Sánchez Ulloa, Daniela Uresty Vargas, Ericka Astrid Zayas Hernández

Coordinación de autores y contenido

Ximena Argüelles Sacristán, Alejandra Arvizu Fernández, Lucero Nava Bolaños

Revisión técnico-pedagógica

Lucero Nava Bolaños

Edición y corrección de estilo

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 | 37 |
| Estamos bien en casa | 64 |
| Vida saludable en familia | 74 |
| Retos en familia | 82 |

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****Vamos al médico**

Por lo general, las visitas al médico no nos gustan porque sólo vamos cuando nos sentimos mal. Sin embargo, los médicos nos ayudan a prevenir y a curar enfermedades. Por ejemplo, ahora que apareció una nueva enfermedad llamada COVID-19, las personas dedicadas a la salud, entre ellas los médicos, han atendido y cuidado a las personas que la han padecido.

Actividades

A Comparte con tu grupo: ¿qué pensaste y cómo te sentiste cuando te enteraste de esta nueva enfermedad? Entre todos, respondan las siguientes preguntas y comenten sus respuestas:

1. ¿Qué sabes sobre cómo podemos protegernos del coronavirus?
2. ¿Conoces alguna medicina que cure la COVID-19?
3. ¿Conoces alguna vacuna para que no te contagies de COVID-19?

Menciona tres cosas que te han aconsejado en casa para protegerte de esta enfermedad:

Los médicos aún no cuentan con medicinas ni vacunas para curar el coronavirus. Por ello, es vital que cuidemos nuestra salud y evitemos contagiarnos.



Explico y recuerdo

La cartilla Nacional de Salud

Hay un documento muy importante para los médicos: la Cartilla Nacional de Salud. Ésta contiene nuestra historia médica desde que nacimos y las **vacunas** que ya tenemos. ¿Has visto tu Cartilla? ¿Sabes dónde la guardan en tu casa? ¿Qué información personal crees que deba contener este documento?

Formulario de la Cartilla Nacional de Salud:

- CURP:** [Campos para ingresar los dígitos del CURP]
- FOTOGRAFÍA:** [Espacio reservado para la fotografía]
- IDENTIFICACIÓN:**
 - GPO, SANGÜÍNEO Y RH: _____
 - APELLIDOS Y NOMBRE: _____
 - AFLIACIÓN/MATRÍCULA/EXPEDIENTE: _____
 - UNIDAD MÉDICA: _____
 - CONSULTORIO No. [] [] []
- DATOS GENERALES:**
 - EDAD: [] SEXO: MUJER HOMBRE
- DOMICILIO:**
 - CALLE Y NÚMERO: _____
 - COLONIA / LOCALIDAD: _____ MUNICIPIO O ALCALDÍA: _____
 - C.P.: _____ ENTIDAD FEDERATIVA: _____
- LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:**
 - LOCALIDAD / MUNICIPIO O ALCALDÍA: _____
 - ENTIDAD FEDERATIVA: [] [] []
 - DÍA: [] MES: [] AÑO: []

En compañía de tu familia, revisa tu Cartilla para que conozcas lo que dice.

Actividades

Datos que siempre nos piden

- A** La Cartilla contiene datos personales que debes conocer, ya que deberás proveerlos en la mayoría de los servicios que solicites.
- Llena los datos que conozcas. Si no recuerdas algunos, pide ayuda al docente o llénalos en casa con tu familia:
 - ¿Cuál es tu nombre?
 - ¿Cuáles son tus apellidos?
 - ¿Cuál es tu sexo?
 - ¿Cuál es tu fecha de nacimiento?
Día _____ Mes _____ Año _____
 - ¿Dónde naciste?
 - No te preocupes si no conoces todas las respuestas. Revisa la forma en casa e intenta completarla.
 - Tu acta de nacimiento es otro documento muy importante, debido a los datos personales que registra. En compañía de tu familia, revisa la tuya y compara qué datos se repiten en tu acta de nacimiento y en tu Cartilla Nacional de Salud.



Exploro e intento

¡Juguemos!

Vamos a jugar a ir al médico.

Actividades

A Organicemos el juego.

1. Coloquen tres escritorios al frente del salón.
2. Fórmense afuera del salón, sin olvidar la sana distancia.
3. Tres alumnos se sentarán en uno de los escritorios al frente del salón. Ellos serán los médicos.
4. Dejen pasar a tres pacientes (uno con cada médico) para que reciban su consulta médica.
5. Durante la consulta, los pacientes deberán llenar el formato que les dará el docente. Asegúrense de usar su propio lápiz y preserven la sana distancia.

| Nombre | Apellido paterno | Apellido materno | Edad | Última vez que se lavó las manos | Última vez que se tocó ojos, nariz o boca | ¿Cuántas personas viven en su casa? |
|--------|------------------|------------------|------|----------------------------------|---|-------------------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

6. Cambien de lugar. Ahora los pacientes se volverán médicos y entrarán nuevos pacientes.
7. Todos pasarán como médicos y como pacientes al menos una vez.
8. Lávense las manos.

**Aplico y reflexiono**

Prevenir los contagios

El principal problema cuando aparece una enfermedad nueva es que no hay remedios para curarla; lo mejor que podemos hacer es prevenir el contagio. Por eso nos quedamos en casa durante estos últimos meses, para cuidarnos y evitar contagiar a otras personas.

Actividades

A ¿Quién cuida a quién? ¡Todos nos cuidamos!

1. Haz un dibujo de las personas que viven en tu casa.
2. Escribe los nombres y apellidos debajo de cada persona. Si no conoces sus apellidos, escribe quién es (tía, abuelo, primo, abuela, etcétera). Recuerda que los nombres se escriben siempre con mayúscula en la primera letra.

¿Quiénes aparecen en tu dibujo?

¡Es importante que todos ellos sigan cuidándose para que nadie se contagie!

**Me desafío****¡Una obra de teatro muy confusa!**

Seguramente en estos meses experimentaron cosas extrañas, temibles, alegres, tristes o muy confusas. Aprovechen todas sus experiencias para escribir esta obra de teatro.

Actividades

A Vamos a montar una obra de teatro corta; el tema es “Una familia se queda aislada en casa para protegerse de la COVID-19”.

1. Piensa en tres actos:

Primer acto. La familia se entera de que existe la COVID-19 y decide no salir hasta que sea seguro.

Segundo acto. La familia convive en casa, consciente de que afuera podrían contagiarse de COVID-19, y surge un problema.

Tercer acto. ¿Cómo se resuelve el problema y cómo termina la obra?

B Con ayuda de su docente, divídanse en equipos para que cada equipo prepare uno de los actos de la obra.

1. Revisen bien el acto que les corresponde y platiquen qué se les ocurre hacer.
2. Entre todo el grupo decidan los personajes de la obra.
3. Cada equipo preparará su acto sin saber qué están haciendo los demás equipos. ¡Recuerden mantener la sana distancia!



Explico y recuerdo

Los personajes y sus diálogos

En una obra de teatro, los personajes dan vida a lo que está escrito. Para lograrlo, siguen los **diálogos**, que indican lo que deben decir, y las **acotaciones**, que establecen cómo deben actuar.

Por ejemplo:

Acotación:

- *Un niño y una niña entran asustados.*

Diálogo:

- Jorge: ¿Qué habrá pasado aquí?
- María: No lo sé, vamos a investigar.

¿Qué cambia entre una acotación y un diálogo? Platícalo con tu equipo.

Actividades

A Preparen el diálogo que les toca:

1. Escriban qué acto les toca representar.
2. Platiquen qué les gustaría que ocurriera a los personajes.
3. Escriban los diálogos.
4. Incluyan las acotaciones (es decir, cómo deben actuar los personajes cuando dicen su parte del diálogo). Piensen: ¿qué emoción o sentimiento debe representar? o ¿qué estará haciendo?

| Acto: | | |
|-----------|------------|--------------------|
| Personaje | ¿Qué dice? | ¿Cómo debe actuar? |
| | | |

5. Revisen:
 - a) Que los nombres estén escritos con mayúsculas.
 - b) Que hayan usado los signos de puntuación correctos.
 - c) Que todos los personajes digan algo.
 - d) Que el diálogo esté relacionado con el acto que les toca.



Exploro
e intento

Preparemos nuestro acto

Actividades

- A** Preparemos a nuestros personajes:
1. Con hojas y colores dibujen a sus personajes.
 2. Recórtenlos y péguenlos en un palito o en un lápiz.
- B** Ensayen sus diálogos y acotaciones con los títeres antes de presentarlos.



Aplico y
reflexiono

Tercera llamada... ¡comenzamos!

Actividades

- A** Pasen por equipos a presentar el acto que les corresponde y, al final, vean qué tan confusa es su obra de teatro.
1. ¿Hay una secuencia entendible entre un acto y otro?
 2. ¿Los sentimientos y los problemas que enfrentan los personajes son similares o no tienen nada que ver?
 3. ¿Qué opinas de escribir obras de teatro sin saber lo que pasa en los otros actos?



Me desafío

Leamos un cuento

Actividades

A Lectura en voz alta

1. Revisen la lectura rápidamente.
2. Ahora lean en voz alta. Cada vez que aparezca un punto, un estudiante diferente comenzará a leer.
3. Lean de acuerdo con la entonación que cada oración requiera.

El escudo protector contra el rey virus

Un cuento para explicar a los más chicos lo que está pasando

Había una vez un rey muy apestoso llamado Virus, que vivía escondido en cualquier lugar del mundo.

Este rey tenía muchas ganas de agrandar su reino. Entonces subió a un avión y, al bajar, en cada ciudad comenzó a apestar a la gente de todo el planeta. Así, cuando llegaba el Rey Virus, muchas personas comenzaban a enfermarse de gripe.

¡Por suerte estaban los doctores, que cuidaban con **dedicación** a los enfermos!

Cuando alguien se enfermaba, los médicos le pedían que se quedara en su casa, para no contagiar a los demás.

Rodeados de mucho **amor**, en compañía de su familia, los enfermos descansaban hasta sentirse mejor.

Un día, para poder vencer al Rey Virus, decidieron cerrar las guarderías, los jardines y las escuelas.

Los niños se pusieron muy **tristes** porque querían ver a sus amigos, jugar y aprender. Entonces, a los doctores se les ocurrió una idea **superpoderosa** para cuidar a todos: ¡EL ESCUDO PROTECTOR!

Con este escudo, los niños podrían seguir jugando sin contagiarse la gripe.

El escudo protector se activa con cuatro simples pasos.

1. ¡Entrelazar los dedos, un rato, con agua y jabón!
 2. Gel en las manos para dar aplausos. ¡Clap, clap, clap!
 3. ¡Saludos de lejos!
 4. Y si hay tos... ¡que sea en el codo!
- 1, 2, 3, 4... ¡ESCUDO **PROTECTOR** ACTIVADO!

Fue así como los niños lograron alejar al Rey Virus del jardín y pudieron seguir divirtiéndose juntos.

¿Quieres activar tu escudo protector?
¡ya puedes empezar a practicar en casa!

Adaptado de Guadalupe Del Canto, *El escudo protector contra el Rey Virus. Un cuento para explicarles a los más chicos lo que está pasando*, tomado de <https://coronavirus.gob.mx/ninas-y-ninos/>. Consultado el 4 de julio de 2020.

- B** ¿Qué tienen en común las palabras resaltadas?
- C** Haz un dibujo de cómo te imaginas al Rey Virus.



Explico y recuerdo

¿Por qué?

La mejor manera de conocer cosas nuevas es preguntarnos el porqué de las cosas. Para poner en práctica esta habilidad, respondamos algunas preguntas acerca de la lectura y luego averigüemos un poco más a fondo.

Actividades

- A** Entre todo el grupo contesten las siguientes preguntas y comenten sus respuestas.
 1. ¿Qué otra palabra podría describir al Rey Virus, además de apestoso?
 - a) Contagioso
 - b) Oloroso
 - c) Chistoso
 - d) Rabioso

¿Por qué?

2. ¿Cuál de las siguientes palabras del cuento está mal escrita?

- a) Guardería
- b) Gel
- c) Contaguiar
- d) Jugar

¿Por qué?

3. ¿Cuál era la mejor manera de no contagiar?

- a) Ir al súper cuando hubiera menos gente
- b) Lavarse las manos antes de comer
- c) Quedarse en casa
- d) Abrir las ventanas

¿Por qué?

4. ¿Qué hicieron las escuelas para vencer al Rey Virus?

- a) Tomar mucha agua
- b) Divertirse
- c) Ir al médico
- d) Cerrar

¿Por qué?

5. ¿Cuáles son los cuatro pasos del escudo protector?

6. ¿Crees que el escudo protector sea suficiente para no contagiarse? ¿Por qué?



Exploro
e intento

¡Contagiado!

Actividades

A ¡Vamos a jugar!

1. Dividan al grupo en dos equipos (A y B).
2. El docente te dará cuatro papelitos para que expreses en **una** palabra lo siguiente:
 - a) ¿Cómo te sentiste al no poder venir a la escuela?
 - b) ¿Cómo te sentiste al aprender desde casa?
 - c) ¿Qué fue lo más bonito de quedarte en casa durante la fase de aislamiento?
 - d) ¿Qué fue lo que menos te gustó de quedarte en casa durante la fase de aislamiento?
3. Dobra tus papelitos para que los tome el docente.
4. Pondrá los papelitos del equipo A en un lado y los del B en otro lado.
5. Al azar, decidirán quién comenzará el juego.
6. El objetivo del equipo es descubrir la palabra.
7. Pongan atención a las reglas del juego que les explicará el docente.

8. Cuando el otro equipo se equivoque de letra, le quitarán un paso del escudo protector.
9. Si pierde tres pasos, el otro equipo les grita: “¡contagiados!” y pierden su turno.
10. Si adivinan la palabra, todo el equipo grita: “¡escudo protector!”.
11. Vean qué equipo adivina más palabras.



Aplico y reflexiono

¿Cómo nos sentimos?

Actividades

- A** Platiquen con el grupo:
1. ¿Cómo pasaron el tiempo que estuvieron en casa?
 2. ¿Qué era lo que más les preocupaba?
 3. ¿Qué era lo que más los tranquilizaba?
 4. ¿Aprendieron a hacer algo nuevo?
 5. En una palabra, expresen lo que sienten al regresar por fin a la escuela.



Me desafío

Las autoridades de los diferentes municipios y estados implementaron medidas para proteger a los ciudadanos durante la contingencia. ¿Cuáles se llevaron a cabo donde tú vives?

Actividades

A Enlista las reglas que se implementaron en tu localidad para evitar contagios de COVID-19.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Explico y recuerdo

México está compuesto por 32 entidades federativas.

Actividades

A Haz lo siguiente:

1. Escribe el nombre de la localidad donde vives.

2. Escribe el nombre del estado al que ésta pertenece.

B Ubica tu estado en el mapa y coloréalo.





Exploro
e intento

Cada estado tiene características únicas; las tradiciones y las costumbres varían dependiendo del grupo cultural al que pertenecen. En el país hay más de 68 pueblos indígenas, con diferentes lenguas y tradiciones.

Actividades

A ¿Conoces otro idioma u otra lengua que se hable en México? ¿Y fuera de México? Escríbelos.

B ¿En tu localidad hay museos, monumentos o parques? Enlista los atractivos culturales más importantes.

C ¿Cuáles son las plantas que más abundan en tu localidad? Dibújalas.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

D Escribe cuáles son los animales que habitan en tu localidad.

E Escribe el nombre de un platillo típico de tu localidad y anota sus ingredientes.

Ingredientes:

| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

F Dibuja algún mito o leyenda relacionado con la cultura de tu localidad.



Aplico y reflexiono

Algunas de las palabras que usamos en nuestro idioma provienen de otras lenguas.

Actividades

A Resuelve las siguientes adivinanzas:

Agua pasa por mi casa,
cate de mi corazón.

El que no me lo adivine
será un burro cabezón.

Fruto pequeño y muy sabroso,
que resulta fácil de pelar.

Puede comerse salado o picoso,
alegría te va a brindar.

Soy de color oscuro,
me ablando con el calor,
mi sabor es delicioso
y a tus licuados doy color.

Tiene dientes, tiene barba,
pero del dentista se salva.
Se come calentito
y para las tortillas se prepara.

B Escribe los diferentes nombres con los que conoces los objetos que aparecen en las siguientes imágenes:



Horizontal lines for writing answers to the image identification task.



Me desafío

Muchos sitios publican información falsa acerca de la COVID-19. Si deseas informarte, consulta la página coronavirus.gob.mx.

Actividades

A Lee en voz baja el siguiente cuento:

Mi heroína eres tú

La mamá de Sara es su heroína porque es la mejor mamá y la mejor científica del mundo. Pero incluso la mamá de Sara no puede encontrar una cura para el coronavirus.

—¿Cómo es la COVID-19? —preguntó Sara a su mamá.

—La COVID-19, o el coronavirus, tiene un tamaño tan pequeño que no podemos verlo —dijo su mamá—. Pero se propaga por la tos y los estornudos de las personas que están enfermas, y cuando tocan a la gente o las cosas alrededor de ellas. Las personas que están enfermas tienen fiebre y tos, y pueden tener algunos problemas para respirar.

—¿Entonces no podemos combatirlo porque no podemos verlo? —preguntó Sara.

—Podemos combatirlo —dijo la mamá de Sara—. Es por eso que necesito que estés a salvo, Sara. El virus afecta a muchos tipos de personas, y todos pueden ayudarnos a combatirlo. Los niños son especiales y pueden ayudar también. Necesitas estar a salvo para todos nosotros. Te necesito para que seas mi heroína.

Sara se acostó en la cama esa noche y no se sintió como una heroína en absoluto. Se sentía molesta. Quería ir a la escuela, pero estaba cerrada. Quería ver a sus amigos, pero no era seguro. Sara quería que el coronavirus dejara de asustar su mundo.

—Los héroes tienen superpoderes —se dijo a sí misma, cerrando los ojos para dormir—. ¿Qué tengo?

De repente, una suave voz susurró su nombre en la oscuridad:

—¿Quién está ahí? —susurró Sara.

—¿Qué necesitas para ser una heroína, Sara? —le preguntó la voz.

—Necesito una forma de decirle a todos los niños del mundo cómo protegerse a sí mismos para poder proteger a todos los demás —dijo Sara.

—Entonces, ¿qué necesitas que sea yo? —preguntó la voz.

—¡Necesito algo que pueda volar... algo con una gran voz... y algo que pueda ayudar!

Con un zumbido, algo asombroso entró en la luz de la luna...

—¿Qué eres? —susurró Sara.

—Soy Ario —dijo.

—Nunca he visto un Ario antes —dijo Sara.

—Bueno, he estado aquí todo el tiempo —dijo Ario—. Vengo de tu corazón.

Adaptado de Helen Patuck, "Mi héroe eres tú", IASC, 2020, disponible en línea en: [coronavirus.gob.mx https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Cuento_Mi_heroe_eres_tu-IASC.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Cuento_Mi_heroe_eres_tu-IASC.pdf)



Explico y recuerdo

Los científicos están trabajando sin descanso para encontrar la cura de la COVID-19, por lo que muchas personas los llaman “héroes”. ¿Conoces otras personas que se hayan comportado de manera heroica durante la pandemia?

Actividades

A Platiquen sobre las personas que se comportaron como héroes durante la pandemia y discutan qué hicieron para merecer ese honor. Registren sus respuestas.

B ¿Cómo te imaginas a Ario y a Sara? Dibújalos.



Exploro
e intento

Exploremos la lectura

Actividades

A Usa tus colores. Señala en el cuento los signos de interrogación con un color y, con otro, los signos de exclamación.

1. ¿Qué color usaste para marcar los signos de interrogación?

2. ¿Qué color usaste para marcar los signos de exclamación?

B Tú también puedes ser un héroe o una heroína. Para ello necesitas mantenerte sano y cumplir con las medidas de prevención. Escribe tres medidas que puedes seguir para ser un héroe o una heroína.

1. _____

2. _____

3. _____



Aplico y reflexiono

El cuento de "Mi heroína eres tú" no tiene final. ¿Podrías escribir uno?

Actividades

A Escribe un final para el cuento. ¿Qué se te ocurre? Puedes leer el texto de nuevo si lo deseas.

B Dibújate como un héroe o una heroína.

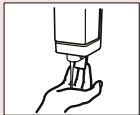


Me desafío

Lavarse las manos es muy importante para nuestra salud, pues reduce la posibilidad de que los gérmenes entren a nuestro cuerpo por los ojos, la nariz o la boca. Adultos y niños debemos tener el hábito de lavarnos las manos al menos durante 20 segundos para asegurarnos de que los organismos dañinos no puedan enfermarnos.

Actividades

A Las siguientes imágenes representan los pasos que hay que seguir para lavarse las manos. Une con una línea cada imagen con la frase que la describe. Usa un color distinto para cada paso.



Secar con una toalla



Frotar los pulgares



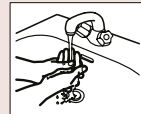
Frotar la palma de las manos



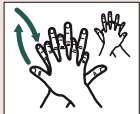
Aplicar jabón



Frotar entre los dedos



Enjuagar bien



Frotar las muñecas



Frotar las uñas en las palmas de las manos

B Piensen en palabras clave que les permitan recordar los pasos necesarios para lavarse las manos. Para que les sea más sencillo, pueden inventar alguna canción que indique las partes de la mano que deben frotar:

1. Palma
2. Dedos
3. Pulgares
4. Uñas
5. Muñecas

Imágenes tomadas del portal en línea de la Secretaría de Salud del Gobierno de México, <https://www.gob.mx/salud>



Explico y recuerdo

¿Recuerdas esta canción de Cri-Cri?

En el agua clara

En el agua clara
que brota en la fuente
un lindo pescado
salta de repente.

—Lindo pescadito,
¿no quieres salir
a jugar conmigo?
¡Vamos al jardín!

—Yo vivo en el agua,
no puedo salir;
mi madre me ha dicho:
“No salgas de aquí
porque si te sales,
te vas a morir”.

Secretaría de Educación Pública, *Lengua Materna. Español. Primer grado, Lecturas*, Ciudad de México, 2018.

Actividades

Con la guía del docente:

- A Canten la canción para practicarla y recordarla; así podrán saber si se están lavando las manos durante el tiempo adecuado.
- B Organicen grupos para ir a lavarse las manos con agua y con jabón. Canten la canción mientras lo hacen y no olviden lavar ninguna de las cinco zonas de las manos.
- C Siempre tengan en mente los momentos en que deben lavarse las manos:

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>¿Cuándo lavarse las manos?</p> |  <p>Antes y después de ir al baño</p> |  <p>Antes y después de comer y cocinar</p> |  <p>Antes y después de curar una herida</p> |
|  <p>Después de toser o estornudar</p> |  <p>Después de cambiar un pañal</p> |  <p>Después de visitar o cuidar enfermos</p> |  <p>Después de tocar objetos de uso común</p> |
|  <p>Después de tocar dinero</p> |  <p>Después de manipular la basura</p> |  <p>Después de viajar en transporte público</p> |  <p>Después de limpiarse la nariz</p> |
|  <p>Después de tocar animales</p> |  <p>Después de tocar la tierra</p> |  <p>Al salir de una unidad de salud u hospital</p> |  <p>Después de utilizar entornos públicos</p> |



Exploro e intento

Además de lavarnos las manos, hay otros hábitos de limpieza que son importantes para mantener nuestra salud. ¿Puedes pensar en alguno?

Actividades

A Ahora vamos a pensar en la rutina de limpieza que todos debemos seguir en casa antes de ir a la escuela. Llena el siguiente recuadro:

| Instructivo de salud e higiene para antes de ir a la escuela | | |
|--|----------------|--------|
| ¿Qué debemos hacer? | ¿Cómo hacerlo? | Dibujo |
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |

B ¿Se te ocurre algún hábito de limpieza que no tengamos que llevar a cabo diario, pero sí con cierta frecuencia? ¿Puedes dar algún ejemplo?



Aplico y reflexiono

Actividades

- A** Intercambia tu instructivo con un compañero y platicuen acerca de las acciones que escribieron. ¿Les falta algo? ¿Coinciden sus respuestas? ¿Piensan que alguna de sus propuestas puede cambiar?
- B** Con la guía del docente, acuerden la rutina de limpieza que todos deberían seguir antes de llegar a la escuela. Escribanla en un cartel para que lo peguen en el salón y todos lo puedan ver.

**Me desafío**

Una noticia es un relato sobre un tema actual y de interés público. Las noticias se publican en diversos medios y formatos, pero se caracterizan por ser breves y tratar acontecimientos recientes, es decir, sucesos que acaban de ocurrir.

Actividades

A Para iniciar la sesión, reflexionen acerca del uso de las noticias y su importancia cotidiana:

1. ¿Para qué sirven las noticias?
2. ¿Dónde podemos encontrarlas?
3. ¿Qué tipo de información presentan?
4. ¿Qué noticias hemos escuchado últimamente?
5. ¿Qué es lo último que han escuchado sobre la COVID-19?

**Explico y recuerdo**

Monos infectados con COVID-19 desarrollaron inmunidad a corto plazo

La Jornada

Afp | jueves, 02 jul 2020 19:57

Washington. La contaminación con el virus responsable de la COVID-19 protegió a monos de una nueva infección 28 días más tarde, según un estudio chino publicado el jueves en la revista Science.

La inmunidad al coronavirus después de una primera infección, así como su duración, siguen siendo interrogantes en el caso de los humanos, y será necesario esperar otras olas, y tal vez meses o años, para saber si millones de personas contagiadas al comienzo de la pandemia han quedado protegidas o no.

Pero científicos del Peking Union Medical College realizaron un experimento con macacos rhesus, también llamados monos rhesus, generalmente utilizados debido a sus similitudes con los humanos, para descubrir si se generaba inmunidad a corto plazo.

Seis macacos fueron infectados en la tráquea con una dosis del SARS-CoV-2. Desarrollaron síntomas de leves a moderados y tardaron aproximadamente dos semanas en recuperarse.

Veintiocho días después de la primera infección, cuatro de los seis monos recibieron otra dosis de virus, pero esta vez, más allá de un leve aumento de temperatura, “no mostraron señales de reinfección con la misma cepa de SARS-CoV-2 durante su período inicial de recuperación”, escriben los científicos.

El pico de carga viral en los monos se alcanzó tres días después de la primera infección, descubrieron los investigadores, que tomaron muestras frecuentemente.

Gracias a numerosos análisis, observaron una respuesta inmune más fuerte después de la primera infección, en particular con los llamados anticuerpos neutralizantes (que bloquean el virus), “lo que podría haber protegido a los mismos primates no humanos contra la reinfección a corto plazo”.

Será necesario realizar más experimentos para ver cuánto tiempo se mantiene esta defensa inmunitaria.

La Jornada, “Monos infectados con COVID-19 desarrollaron inmunidad a corto plazo”, Afp | jueves, 02 jul 2020 19:57

Actividades

- A** Lee con mucha atención la noticia y, con tus colores, subraya los elementos que se solicitan en la siguiente tabla:

| Lectura en arcoíris | |
|---------------------|--|
| Azul | El título de la noticia |
| Rojo | El descubrimiento |
| Amarillo | ¿Quién lo hizo? |
| Morado | ¿En dónde? |
| Verde | ¿Qué especie de mono se utilizó? |
| Anaranjado | ¿Qué implicaciones tiene para los humanos? |

- B** En equipos, muestren a sus compañeros el resultado del ejercicio y discutan sus respuestas. ¿Son iguales o diferentes? ¿Por qué subrayaron ese párrafo de un color en específico?



Exploro e intento

¿Alguna vez has escuchado hablar acerca de las noticias falsas o *fake news*?

Las llamadas noticias falsas o *fake news* son historias que, pese a pretender ser verdaderas, en realidad no lo son. Este tipo de noticias han estado presentes por muchos años, pero el internet y las redes sociales las han hecho más comunes. Las personas que las comparten propagan esta información falsa sin verificar primero su autenticidad. Por eso, es importante que aprendamos a distinguir las y que expliquemos a los demás por qué debemos tener cuidado con ellas.

Cómo distinguir noticias falsas

| | |
|--|---|
| <p>Considera la fuente</p> <p>Que provenga de un sitio seguro y reconocido de noticias.</p> | <p>Lee más allá</p> <p>Algunas veces los títulos pueden ser engañosos. Lee el texto completo y pregúntate: ¿de qué se trata en realidad la historia?</p> |
| <p>Verifica el autor</p> <p>Investiga brevemente al autor. ¿Es una persona real y confiable?</p> | <p>Verifica la fecha</p> <p>Algunas noticias se vuelven irrelevantes con el tiempo.</p> |
| <p>Pregunta a los expertos</p> <p>Si tienes duda, puedes preguntar a alguien que sepa más sobre el tema</p> | <p>¿Es una broma?</p> <p>Asegúrate de que la noticia no sea en realidad una sátira o broma del autor.</p> |

Actividades

A Discutan en grupo:

1. ¿Alguna vez habían escuchado acerca de las noticias falsas o *fake news*?
2. ¿Pueden dar algún ejemplo de este tipo de noticias?
3. ¿Qué tipo de consecuencias pueden tener las noticias falsas?
4. ¿Por qué es importante que aprendamos a distinguir las?



Aplico y reflexiono

Para finalizar la sesión, en casa deberás buscar un periódico y escoger una noticia que llame tu atención.

Actividades

A Lee la nota periodística con mucha atención y anota:

1. Nombre del periódico:

2. Título del artículo:

3. Autor:

4. Fecha:

¿Quién estuvo involucrado?

¿Qué pasó?

¿Cuándo pasó?

¿Dónde pasó?



Me desafío

Actividades

A Las letras de las siguientes palabras están revueltas. Ordénalas para formar palabras.

1. ratca _____.
2. oesuq _____.
3. allobca _____.
4. necooj _____.
5. euqpaet _____.



Explico y recuerdo

Usamos la "c" cuando se acompaña de las vocales "a", "o" y "u".
Se usa "qu" para las letras "e" e "i".

Actividades

A Completa las palabras con "c" o "qu".

__afé chi__illo __aña
 es__imal __ímica ra__eta
 pi__ete ro__ae__ipo
 __ejido __ubierto mos__ito
 __uñada ros__illa pa__ete

B Escribe otras palabras que contengan las siguientes sílabas.
¿Cuáles se te ocurren?

| ca | co | cu | que | qui |
|----|----|----|-----|-----|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Exploro
e intento

Cuando se supo de la pandemia, las autoridades comenzaron a difundir información sobre las medidas para protegerse de la COVID-19.

Actividades

A Escribe las medidas que tu familia siguió para protegerse de la COVID-19.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

B Anota las medidas en la tabla y registra cuántos compañeros tomaron medidas similares.

| Medida | Número de familias que la realizan |
|--------|------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Aplico y reflexiono

Reflexiona sobre lo que has aprendido acerca de la COVID-19 y las medidas que escribiste en esta sesión.

Actividades

A Escribe por qué motivos las familias deben protegerse de la COVID-19.

B Revisa lo que escribiste y marca las acciones que llevaste a cabo.

¿Usaste mayúscula cada vez que comenzaste a escribir una medida para protegerte de la COVID-19?

¿Agregaste puntos para indicar que terminaba una idea?

¿Tu escritura es clara?

¿Tu escritura es coherente?



Me desafío

Jugaremos a adivinar el número; para ello, tendrán que agruparse en parejas o tríos.

Actividades

- A** Escribe un número entre 200 y 300 y ocúltalo. Por turnos, tus compañeros te harán 10 preguntas para adivinar cuál es. Sólo podrás responder “sí” o “no”. Si, después de las 10 preguntas, no han adivinado el número, ganas un punto; de lo contrario, el punto será suyo. Luego, tú tendrás que hacer las preguntas para adivinar el número de alguno de tus compañeros. Anota las preguntas que hagas y las respuestas correspondientes.

| | Pregunta | Respuesta Sí/No | Número | Punto para: |
|----|----------|--------------------|--------|----------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |

**Explico y recuerdo**

Actividades

A Une con una línea cada número con la forma escrita que le corresponde:

- | | |
|--------|-------------------------------|
| 1. 729 | Cuatrocientos noventa y nueve |
| 2. 401 | Setecientos veintinueve |
| 3. 310 | Trescientos diez |
| 4. 680 | Cuatrocientos uno |
| 5. 535 | Seiscientos ochenta |
| 6. 499 | Quinientos treinta y cinco |
| 7. 222 | Ciento cuarenta y tres |
| 8. 143 | Doscientos veintidós |

B Escribe las siguientes cantidades con letra:

- 425: _____

- 368: _____

- 49: _____

- 166: _____

- 999: _____

- 654: _____

- 706: _____

- 99: _____

- 230: _____

- 291: _____



**Exploro
e intento**

Ordenar los números es fácil y divertido.

Actividades

A Observa los números y ordénalos de menor a mayor.

1. 358 197 26 715 432 281

2. 432 999 81 642 23 891

3. 6 129 66 723 592 555

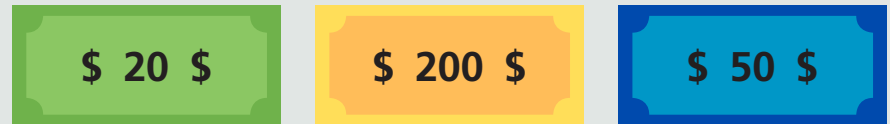


**Aplico y
reflexiono**

Ahora dibujaremos billetes y monedas para formar cantidades.

Actividades

A Observa los siguientes billetes y monedas. Luego, dibuja los que usarías para formar las cantidades que aparecen en el cuadro.



Recuerda:

Lávate las manos con frecuencia. Si no dispones de agua y jabón, usa un desinfectante que contenga al menos 60 % de alcohol. Si quieres más información, visita la página [coronavirus.gob.mx](https://www.coronavirus.gob.mx)

| | | |
|-------|-------|--------|
| \$222 | \$143 | \$99 |
| \$310 | \$49 | \$752 |
| \$70 | \$401 | \$1000 |



Me desafío

Actividades

A En una caja caben 100 botellas de gel antibacterial. Si se tienen diferentes cantidades de botellas de gel, ¿cómo podrían acomodarse en cajas? Completa el siguiente cuadro.

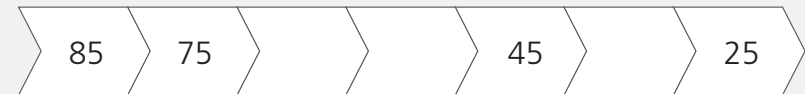
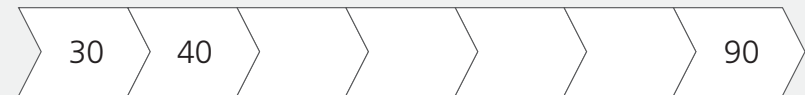
| | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Número de cajas | 1 | 2 | | | |
| Número de botellas de gel | 100 | 220 | 300 | 457 | 569 |
| Número sobrante | | | | | |



Explico y recuerdo

Actividades

A Completa las siguientes series numéricas. Obsérvalas bien para identificar si las cantidades se suman o se restan.



**Exploro
e intento**

Para resolver sumas y restas mentalmente, puedes usar diferentes estrategias.

Actividades

A Resuelve las siguientes operaciones:

1. $25 + 12 =$ _____

2. $18 + 22 =$ _____

3. $35 - 15 =$ _____

4. $50 - 12 =$ _____

5. $55 + 20 =$ _____

6. $66 + 15 =$ _____

7. $75 - 20 =$ _____

8. $49 - 5 =$ _____

B Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué estrategias usaste para resolver las sumas?

2. ¿Qué estrategia usaste para resolver las restas?

3. ¿Podrías resolverlas de alguna otra manera? ¿Cómo?


Aplico y reflexiono
Actividades

- A** Las siguientes sumas y restas son cada vez más difíciles. Obsérvalas bien y resuélvelas.

| | 1. | 2. | 3. |
|----|-----------------|-------------------|---------------------|
| a) | $2 + 4 =$ _____ | $20 + 40 =$ _____ | $200 + 400 =$ _____ |
| b) | $5 + 7 =$ _____ | $50 + 70 =$ _____ | $500 + 700 =$ _____ |
| c) | $7 - 2 =$ _____ | $70 - 20 =$ _____ | $700 - 200 =$ _____ |
| d) | $6 - 3 =$ _____ | $60 - 30 =$ _____ | $600 - 300 =$ _____ |
| e) | $8 + 2 =$ _____ | $80 + 20 =$ _____ | $800 + 200 =$ _____ |
| f) | $7 + 1 =$ _____ | $70 + 10 =$ _____ | $700 + 100 =$ _____ |
| g) | $8 - 6 =$ _____ | $80 - 60 =$ _____ | $800 - 600 =$ _____ |
| h) | $9 - 3 =$ _____ | $90 - 30 =$ _____ | $900 - 300 =$ _____ |

- B** Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué columna pudiste resolver más fácilmente?

2. ¿En qué se parecen las operaciones de las tres columnas?



Me desafío

El número 2354 puede descomponerse de la siguiente manera:

$$2354 = 2000 + 300 + 50 + 4$$

La descomposición facilita la lectura de un número.

Actividades

A Observa los siguientes números y descomponlos.

| Número | Descomposición |
|----------|----------------|
| 1. 5738 | _____ |
| 2. 2425 | _____ |
| 3. 5921 | _____ |
| 4. 654 | _____ |
| 5. 4292 | _____ |
| 6. 6803 | _____ |
| 7. 7837 | _____ |
| 8. 3248 | _____ |
| 9. 869 | _____ |
| 10. 1028 | _____ |



Explico y recuerdo

Se pueden hacer descomposiciones para resolver sumas y restas.

Por ejemplo:

Para la suma:

$$\begin{aligned} 1230 + 2480 &= 1000 + 200 + 30 \\ &+ 2000 + 400 + 80 \\ &= \underline{3000 + 600 + 110} \\ &= 3710 \end{aligned}$$

Para la resta:

$$\begin{aligned} 2640 - 1520 &= 2000 + 600 + 40 \\ &- 1000 + 500 + 20 \\ &= \underline{1000 + 100 + 20} \\ &= 1120 \end{aligned}$$

Actividades

A Descompón los siguientes números y resuelve las operaciones.

$$\begin{aligned} 1. \quad 1250 + 2410 &= \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} \\ &+ \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} \\ &= \underline{\hspace{4cm}} \\ &= \underline{\hspace{2cm}} \end{aligned}$$



Exploro
e intento

Actividades

A Pongamos a prueba tus conocimientos. Une las operaciones con su resultado:

1. $381 + 419 =$ 700

2. $741 + 559 =$ 1300

3. $459 + 241 =$ 305

4. $509 - 403 =$ 106

5. $725 - 420 =$ 800

6. $830 - 640 =$ 190

2. $2340 + 1870 =$ _____ + _____ + _____
 + _____ + _____ + _____
 = _____
 = _____

3. $1640 + 2380 =$ _____ + _____ + _____
 + _____ + _____ + _____
 = _____
 = _____

4. $2860 - 1430 =$ _____ + _____ + _____
 - _____ + _____ + _____
 = _____
 = _____

5. $960 - 240 =$ _____ + _____ + _____
 - _____ + _____ + _____
 = _____
 = _____

6. $3620 - 2410 =$ _____ + _____ + _____
 - _____ + _____ + _____
 = _____
 = _____


Aplico y reflexiono
Actividades

A En la fábrica de doña Rosy se producen cubrebocas. Ella los vende en cajas con 100 piezas, bolsas con 10 piezas y de forma individual.

1. A doña Rosy le llegaron dos pedidos con las siguientes cantidades:

| | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Farmacia Bazar 128 cubrebocas | Farmacia El Amigo 342 cubrebocas |
|----------------------------------|-------------------------------------|

a) ¿Cuántos cubrebocas necesita fabricar para cubrir ambos pedidos?

b) ¿Cuántas cajas, bolsas y piezas sueltas se necesitan para ambos pedidos?

| Total de cubrebocas | Cajas | Bolsas | Piezas |
|---------------------|-------|--------|--------|
| | | | |

2. Después de ese pedido, doña Rosy y su asistente Juan revisaron los cubrebocas que tenían en la bodega y obtuvieron los siguientes datos:

| Cubrebocas | Cajas | Bolsas | Piezas |
|--------------|----------|-----------|-----------|
| Doña Rosy | 2 | 9 | 7 |
| Juan | 1 | 6 | 5 |
| Total | 3 | 15 | 12 |

a) Entonces notaron que con las piezas individuales podían formar bolsas y con las bolsas podían formar cajas. ¿Cuántas cajas, bolsas y piezas tendrán ahora?

| Cubrebocas | Cajas | Bolsas | Piezas |
|--------------|-------|--------|--------|
| Total | | | |



Me desafío

Construye tu tablero

Actividades

- A** Vamos a jugar un juego, pero cada quien va a tener que armar su tablero. Si tienes una hoja cuadriculada, será muy fácil. Si no, no te preocupes; con tu regla y tu lápiz lo puedes hacer.
- B** Dibuja un tablero como el que aparece a continuación. Sigue el ejemplo de tu docente, quien lo hará en el pizarrón.

| X | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |

- C** Asegúrate de tener la misma cantidad de espacios o cuadritos y de poner los números del 1 al 5 donde están marcados.



Explico y recuerdo

¿Cómo se juega “Buscadores de tesoros”?

Actividades

- A** Elige tres espacios para esconder tus tesoros, pero no escribas nada sobre tu tablero.
- Para recordar dónde los has escondido, escribe la pista en una hoja de acuerdo con los números que se cruzan en ese punto. Por ejemplo, si la marca está donde se cruza la columna del 3 con el renglón del 2, tu pista será 3×2 .
 - Cuenta los cuadritos que quedan dentro de esa marca para completar tu pista: $3 \times 2 = 6$ (asegúrate de que tu pista sea correcta).

| X | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | ✓ | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |

**Exploro
e intento****¡A jugar!****Actividades**

- B** Ahora que tienes tus tres pistas, busca algún compañero para jugar.
- C** Cada uno deberá ir diciendo las pistas donde crea que están escondidos los tesoros de su compañero.
 1. La pista debe decirse de forma completa y correcta para que se pueda marcar, por ejemplo:
 $4 \times 5 = 20$ (porque hay 20 espacios dentro de esa marca).
 2. Escribe las pistas que vayas diciendo para que no las olvides y evitas repetirlas.
 3. Cuando le atines a una pista que te lleve a un tesoro, tu pareja deberá decir “¡Lo encontraste!”.
 4. Marca el resultado de la pista en tu tablero. Recuerda que en el tablero sólo debes escribir los resultados de las pistas que te hayan llevado a un tesoro; las demás pistas se pueden poner en una hoja aparte, para no repetirlas.
 5. Asegúrate de decir la pista correctamente, pues, aunque la primera parte de la pista te acerque a un tesoro, si el resultado está equivocado, tu compañero te podrá decir que no has encontrado nada.
- D** Se turnarán para decir las pistas.
 1. Si alguien se equivoca y repite una pista que ya dijo, deberá esperar al siguiente turno para poder intentarlo nuevamente.
- E** El primero en descubrir los tres tesoros y marcarlos en su tablero gana.

- A** Juega “Buscadores de tesoros” con el compañero que elijas.
- B** Una vez que termines una partida, puedes cambiar de pistas y jugar con otro compañero.
- C** Pueden modificar un poco las reglas y jugar en equipos o parejas (cuidando la sana distancia).



Aplico y
reflexiono

La tabla para resolver multiplicaciones

Ahora usarás una tabla que contiene los números del 1 al 10 en cada lado. Úsala para buscar las respuestas a los siguientes problemas.

| X | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |

Actividades

- A** Resuelve los siguientes problemas de multiplicación. Apóyate en el tablero ahora que ya sabes usarlo.
- En la entrada de la escuela hay una botella de gel antibacterial. Cada persona que entra la presiona 2 veces para limpiarse las manos.
 - Anota en tu tabla cuántas veces se presionaría la botella si entraran 1, 2, 3... hasta 10 personas.
 - ¿Qué pasaría si, en lugar de 2 veces, presionaran 4 veces la botella? Usa tu tabla para saber cuántas veces se presionaría la botella si entraran 1, 2, 3... hasta 10 personas.
 - ¿Qué resultados obtendrás en la tabla si multiplicas un número por el mismo número? Para averiguarlo, completa del 1 al 10, por ejemplo: 1×1 , 2×2 , 3×3 ... 10×10 . Usa un color diferente para estos resultados.
 - Cada día que Gilberto ayuda con el aseo de la casa, su mamá le deja 5 pesos en su alcancía. Descubre cuánto dinero juntará si ayuda en la casa desde 1 hasta 10 días.
 - Al ver que Gilberto lo hacía muy bien, su papá decidió darle 5 pesos más, así que ahora le darán 10 pesos cada día. ¿Cuánto juntará ahora en su alcancía si ayuda en el aseo 1, 2, 3... 10 días?
 - A Gisela le gusta ir saltando de la escuela a su casa. Cada día le da a cada salto un valor diferente, y hoy ha decidido que cada salto vale 7. Ayúdale a descubrir el resultado que obtendrá con cada salto.



Me desafío

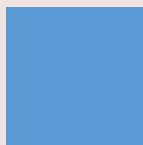
¿En qué se parecen?

Trata de escribir todas las similitudes y diferencias que puedas ver.

Actividades

A Anota en las tablas en qué se parecen y en qué se diferencian las siguientes figuras:

1.



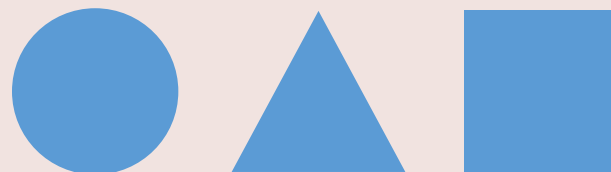
| Diferencias | Similitudes |
|-------------|-------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

2.



| Diferencias | Similitudes |
|-------------|-------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

3.



| Diferencias | Similitudes |
|-------------|-------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

B Comenten sus respuestas y complementa tus tablas con lo que digan tus compañeros que no hayas notado.



Explico y recuerdo

¿Por qué tienen esos nombres?

¿Te has fijado en la relación que hay entre las figuras y sus nombres? Muchas de ellas reciben su nombre por el número de lados que tienen. Por ejemplo:

Las figuras con 3 lados se llaman triángulos.

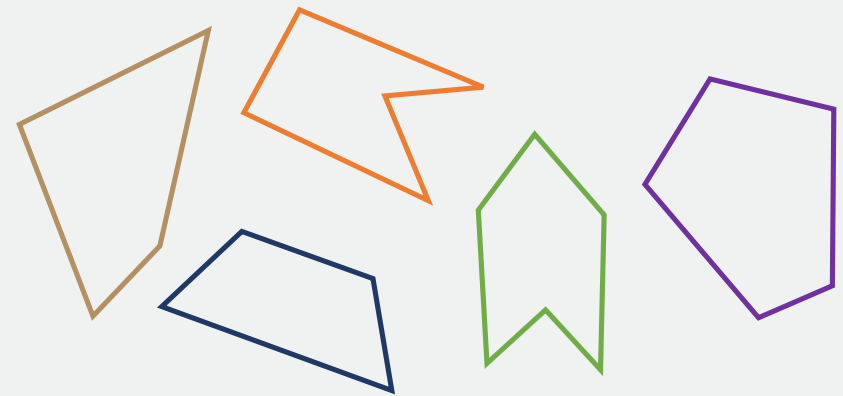
Las figuras con 4 lados se llaman cuadriláteros.

Actividades

A Formen equipos (siempre cuidando la sana distancia) y usen los recursos con los que cuenten en la biblioteca para encontrar las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se conocen las figuras que tienen 5 lados?
2. ¿Cuál es el nombre de una figura de 7 lados?
3. ¿Qué figuras forman parte del grupo de los paralelogramos?

4. Busca el nombre que corresponde a cada una de las siguientes figuras y relaciónalos con una línea:



Cuadrilátero

Hexágono

Trapezio

Pentágono

B Comenten sus descubrimientos con el resto del grupo. Si no lograron encontrar todas las respuestas, platíquenlas con el docente.



Exploro
e intento

Figuras a nuestro alrededor

Exploren la escuela y encuentren figuras en su entorno.

Actividades

- A** Haz una tabla como la que aparece a continuación y escribe todos los objetos que puedan pertenecer a alguno de los siguientes grupos:

| | Cuadriláteros | Triángulos | Círculos |
|-----------------------|---------------|------------|----------|
| Objetos en mi escuela | | | |

- B** Comparte tus hallazgos con tus compañeros.
1. ¿Hubo alguna forma que no hayas encontrado en la escuela?
 2. ¿Encontraste alguna otra figura?



Aplico y
reflexiono

Encuentra figuras

Actividades

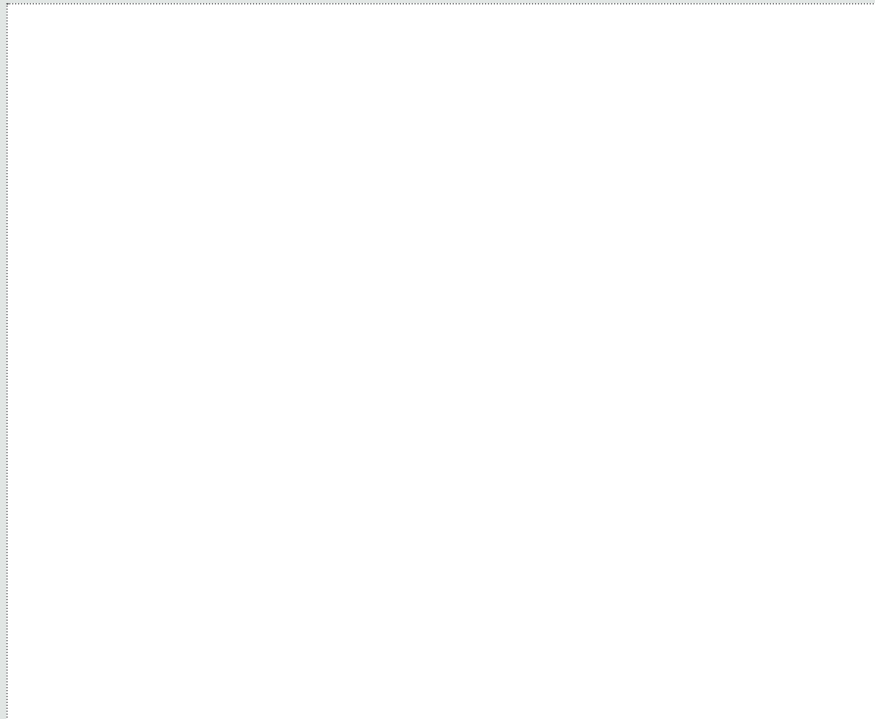
- A** Vamos a crear una obra de arte. Usa la siguiente figura como el marco para tu obra.
1. Con una regla, comienza a trazar líneas que conecten un punto cualquiera del marco con otro. Dibuja todas las líneas que quieras desde los puntos que quieras.
 2. Encima unas líneas con otras.
 3. Usa algún objeto circular para agregar círculos a tu obra de arte. Si tienes objetos de diferentes tamaños, puedes usarlos.
 4. Fíjate cómo empiezan a surgir diferentes figuras dentro del marco.
 5. Una vez que estés satisfecho con tus trazos, elige un color para cada una de las siguientes figuras y comienza a colorear todas las que encuentres en tu obra de arte.

6. Si quieres distinguir unos cuadriláteros de otros, también puedes hacerlo con base en la siguiente tabla:

| Figura | Color |
|------------|-------|
| Cuadrado | |
| Rectángulo | |
| Rombo | |
| Romboide | |
| Trapezio | |

7. Usa el color que quieras para dibujar otras figuras que aparezcan.

- B** Compartan sus obras de arte. ¿Hay alguna igual a otra?



| Figura | Color |
|--------------|-------|
| Cuadrilátero | |
| Triángulo | |
| Pentágono | |
| Hexágono | |
| Círculo | |



Me desafío

Un árbol con 12 ramas

Actividades

A Resuelve cada parte de la adivinanza para saber de qué hablaremos en esta clase.

| Un árbol | tiene doce ramas. | Cada rama tiene cuatro hijas | y cada hija siete hijos. |
|---------------------------|-------------------|------------------------------|--------------------------|
| | | | |
| ¿Me dices cómo me llaman? | | | |



Explico y recuerdo

¿De qué te acuerdas?

Actividades

A Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿En qué año naciste? _____
2. ¿Hace cuántos años fue eso? _____
3. ¿Cuántos años faltan para que cumplas 18 años? _____
4. ¿Qué año será entonces? _____

B Para cada edad, escribe un recuerdo o una anécdota que tengas y haz un dibujo:

| Quando tenías... | 1 año | 3 años | 6 años | 7 años |
|------------------|-------|--------|--------|--------|
| ¿Qué año era? | | | | |
| Anécdota | | | | |
| Dibujo | | | | |



Exploro
e intento

El futuro

Actividades

A ¿Cómo imaginas que será el mundo en el futuro? Escribe algo que creas que será diferente en los años que aparecen a continuación y escribe cuál será tu edad. Haz las operaciones en la misma hoja.

1. 2025

Tu edad: _____

2. 2042

Tu edad: _____

3. 2057

Tu edad: _____

B Responde las preguntas con los años que te piden.

1. El Mundial de futbol se juega cada 4 años. Indica el año del Mundial en los siguientes casos:

a) En 1986 el torneo se jugó en México. ¿En qué año se llevó a cabo el siguiente?

b) ¿En qué año se celebró el Mundial que se llevó a cabo 3 mundiales antes del de México 1986?

c) ¿Cuántos años pasaron desde el Mundial de México 1986 hasta el de Brasil 2014?

2. Cada 12 años, aproximadamente, Júpiter le da una vuelta completa al Sol. Si acaba de comenzar su ciclo, ¿en qué año terminará de dar una vuelta completa?

**Aplico y reflexiono****Calcula el tiempo****Actividades**

A Usa tus conocimientos sobre la medición del tiempo para resolver los siguientes problemas.

1. ¿Cuántos meses tenías cuando cumpliste 5 años?

2. Jorge nació en 2004 y tiene dos hermanos: uno nació 4 años después y el otro 2 años después del segundo. ¿Cuántos años tiene cada hermano?

3. A Mariana le gusta ir al teatro una vez cada 3 meses. ¿Cuántas veces irá al teatro en 2 años?

4. Jorge entró a clases de baile en agosto de 2017 y su primera presentación en un teatro fue en octubre de 2019. ¿Cuántos meses pasaron?



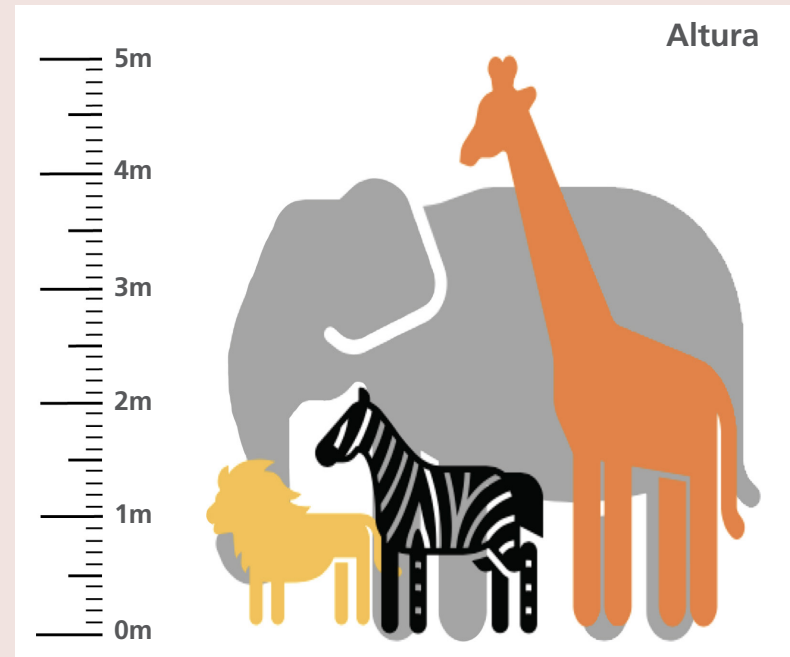
Me desafío

El zoológico de la ciudad abrirá sus puertas muy pronto después de permanecer cerrado debido a la pandemia. Olga está muy emocionada, porque es su lugar favorito y no ha podido visitarlo en mucho tiempo. Ella sabe casi todo acerca de los animales que viven ahí, pero hay algo que todavía desconoce. Ayúdala a descubrirlo.

Actividades

A Olga tiene mucha curiosidad por saber cuál es el animal más alto que vive en el zoológico. Ayúdala a resolver este misterio comparando las alturas de los animales. Observa con atención:

A.



B. Completa la tabla:

| Altura | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| León | Cebra | Elefante | Jirafa |
| ___ metros | ___ metros | ___ metros | ___ metros |

C. Compara tus respuestas con las de tus compañeros.



Explico y recuerdo

Es momento de analizar los datos que obtuvieron para, así, ayudar a Olga a resolver el problema.

Actividades

A Responde las preguntas:

1. ¿Qué animal es el más alto de todos?

2. ¿Qué animal es el de menor altura?

3. ¿Cuál es la diferencia de altura entre el león y la jirafa?

4. ¿Cuánto más mide la cebra que el león?

5. ¿Por cuánto es más bajo el elefante que la jirafa?



Exploro e intento

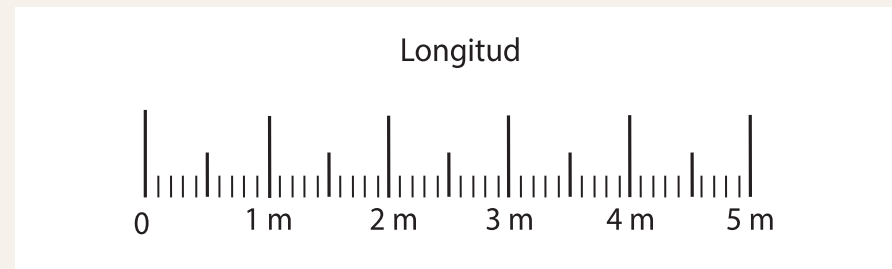
El siguiente reto consiste en saber cuál de los animales del zoológico se lleva el título por ser el más largo.

Actividades

A Para empezar, investiguen cuál es la longitud promedio de los siguientes animales:

| Longitud | | | |
|------------|--------------------|------------|------------|
| Cocodrilo | Víbora de cascabel | León | Hipopótamo |
| ___ metros | ___ metros | ___ metros | ___ metros |

B Dibujen cada animal; el tamaño de la ilustración debe corresponder con la medida del animal.



C Compara tus respuestas con las de tus compañeros.



Aplico y reflexiono

Para finalizar, ayuda a Olga a resolver los siguientes problemas.

Actividades

A Contesta las preguntas:

1. ¿Qué animal es el más largo de todos?

2. ¿Qué animal es el que tiene la menor longitud?

3. ¿Cuánto más largo es el cocodrilo que la víbora de cascabel?

4. ¿Qué animal es más largo, el león o el cocodrilo?

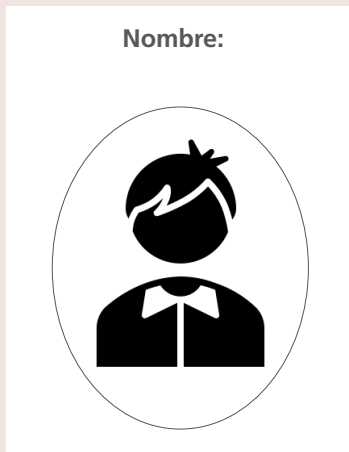


Me desafío

Hoy conocerás más cosas acerca de los integrantes de tu grupo. Para comenzar, harás una tarjeta que te ayudará a identificarte y a hacer los ejercicios.

Actividades

- A** Toma un pedazo de cartón reciclado o una cartulina blanca y recorta una tarjeta de 15 cm x 15 cm. Deberás medirla con tu regla y recortarla con mucho cuidado. Esta tarjeta te representará a lo largo de la sesión.
- B** Escribe tu nombre y haz tu retrato en la tarjeta.



Explico y recuerdo

Una vez que tengas tu tarjeta de identificación, deberás poner mucha atención a tu docente para acomodarla según corresponda en el pizarrón.

Actividades

- A** Sigue las indicaciones de tu docente. Primero, deberás pensar cuál de los siguientes animales es tu mascota favorita.
- B** Cuando hayas decidido qué mascota prefieres, pon cinta adhesiva a tu tarjeta y pégala en donde corresponda en el cuadro del pizarrón. Para hacer el ejercicio en orden, espera a que tu docente te permita pasar.
- C** Recuerda que, para que podamos analizar los datos, deberás elegir sólo una opción: ¿cuál es tu mascota favorita?

Ejemplo:

| Mi mascota favorita | |
|---|---|
| Mascota | Estudiantes que lo prefieren |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Otro 1: |  |
| Otro 2: |  |



Exploro
e intento

Cada tarjeta representa la preferencia que tiene una persona por una mascota en particular. Ahora es momento de analizar los datos que obtuvimos.

Actividades

A Responde las preguntas:

- ¿Cuál es la mascota que prefieren más integrantes del salón?

- ¿Hay algún empate en las preferencias, es decir que el mismo número de personas haya elegido dos mascotas distintas?

- ¿Las niñas eligieron alguna mascota en más ocasiones que los niños?

- ¿Los niños eligieron alguna mascota en más ocasiones que las niñas?

- ¿Qué otras mascotas se agregaron a la lista?

- ¿Qué mascota eligió su docente?

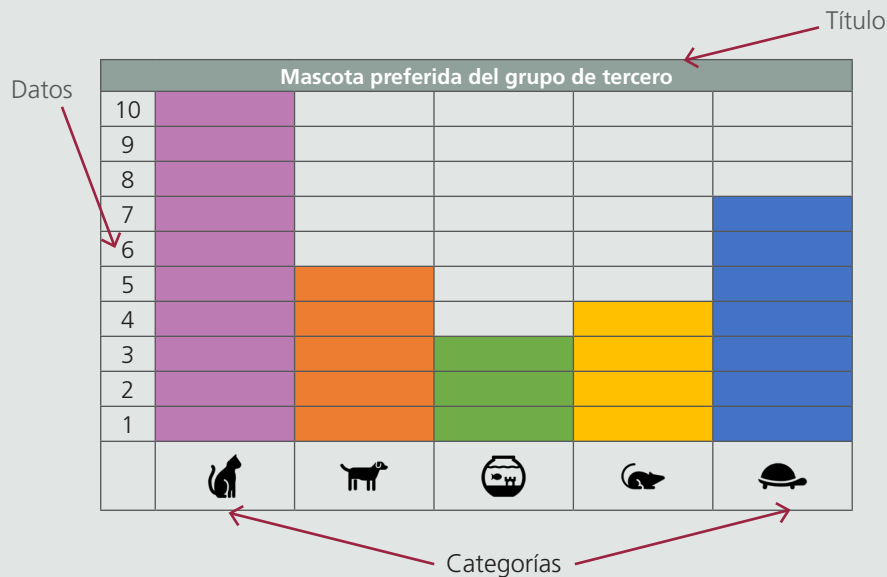


Aplico y reflexiono

Para finalizar, grafiquen en su cuaderno los resultados que obtuvieron.

Actividades

A En tu cuaderno, vas a hacer una gráfica de barras con los resultados que obtuvieron. Para hacerlo, es importante incluir lo siguiente:



- B** Llena un cuadrito por cada estudiante que haya elegido una mascota determinada.
- C** Recuerda que pueden hacer este tipo de encuestas para saber muchas otras cosas. Ahora que tienen su tarjeta, pueden usarla para tomar alguna decisión importante de forma colectiva o, simplemente, para conocer mejor a sus compañeros.
- D** Pueden hacer el mismo ejercicio para averiguar qué medidas toma cada uno al salir a la calle para no contagiarse de COVID-19: quién usa cubrebocas, cada cuánto se lavan las manos, etcétera.

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

TE PRESENTO A...

Material y organización

- Papel y colores
- Actividad individual

1. Dibuja a dos personajes.
2. Imagina que tus personajes no se conocen, pero tú a ellos sí.
3. Por eso, te tocará presentarlos. Presenta el personaje 1 al personaje 2, y el personaje 2 al personaje 1.
4. Ahora, tú preséntate con tus personajes y cuéntales cómo te has sentido durante la pandemia de COVID-19.

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 la persona con la que se realiza la actividad y hacer uno propio.
4. Después, el primero deberá hacer su sonido original, el sonido que hizo la persona con la que se realiza la actividad y otro sonido propio.
5. Sigán así hasta que uno se equivoque. Si alguno falla porque no supo cómo hacer el sonido, la persona con la que se realiza la actividad 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

EL ESPEJO

Material y organización

- Trabajo con algún miembro de la familia

1. Párate delante de la persona con quien harás la actividad y haz caras que indiquen cómo te sentiste durante el confinamiento por COVID-19.
 - Triste
 - Contento
 - Enojado
 - Emocionado
 - Atemorizado
 - Intrigado
2. El otro deberá adivinar el sentimiento que expresas con la cara.
3. Pregunta a la persona que te acompaña cómo siente esas emociones por dentro y por fuera.
4. ¿Los dos se sienten igual?
5. Ahora es el turno de la persona que te acompaña.

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

- Hoja o cartulina, lápiz, tijeras, colores y cualquier otro material que se te ocurra para dibujar
- Trabajo en parejas

1. Harás un brazalete para la persona que te acompaña. Para ello, pregúntale qué colores y qué dibujos le gustan.
2. Recorta una tira larga de una hoja y adórnala con colores y dibujos. No olvides pensar en lo que le gusta a esa persona.
3. Cuando termines, enséñale el brazalete que le has hecho y plátícale por qué decidiste adornarlo de esa manera.
4. Pueden ponerse el brazalete uniendo los extremos de su tira con pegamento.
5. ¿Te diste cuenta de que pensaste en la otra persona para hacer el brazalete? ¿Notaste cómo pensaste en la otra persona primero?

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 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.

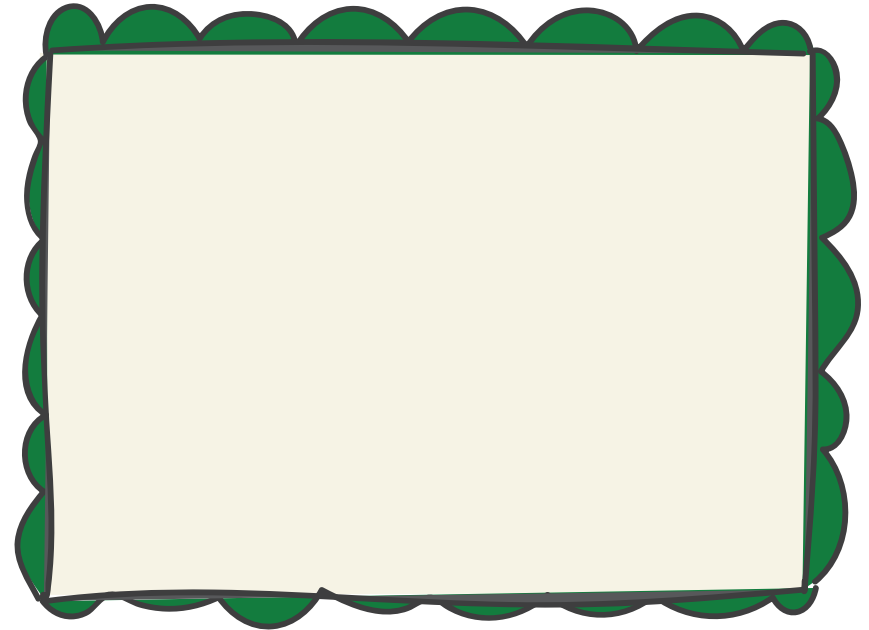
El primer reto es preguntar a los miembros de tu familia cuál es su platillo favorito o el que consideran distintivo de su cocina. Para recuperar la receta, pide información —ingredientes, tiempos, trucos— a quienes te la puedan proporcionar y escríbela.

De ser posible, ¡anímense 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"/> | 1. |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | 2. |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | 3. |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | 4. |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | 5. |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | |

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

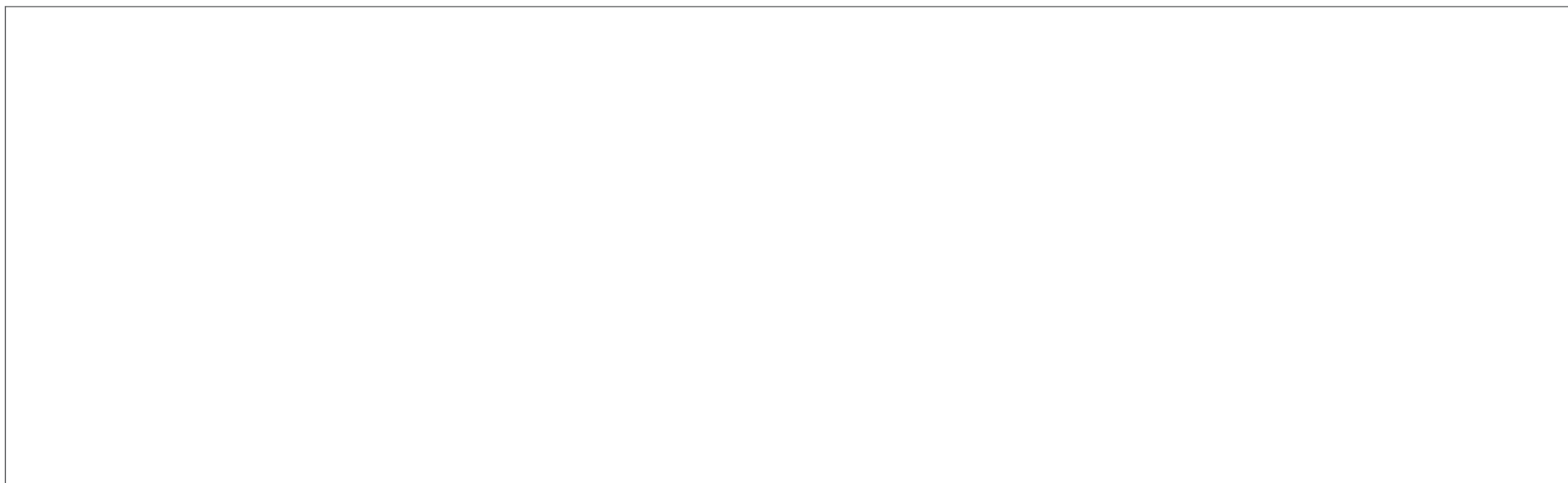
Una de las mejores formas de conocernos y comunicarnos es escuchar a los demás. Siempre descubrimos cosas nuevas e interesantes. A veces creemos conocernos muy bien porque pasamos mucho tiempo juntos, pero es posible que nuestras conversaciones sean rutinarias o poco informativas. Para realmente conocernos, 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? | Quando estén desocupados, entrevista a los miembros de tu familia y escucha con atención su respuesta, para después escribirla. También puedes dibujarla, si quieres. Después de hacer la pregunta, también podrás responderla para que los demás miembros de tu familia te conozcan mejor. |
| 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"><li data-bbox="306 1252 1006 1292">1. Todos deben participar, de la forma que puedan.<li data-bbox="306 1344 1006 1430">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.

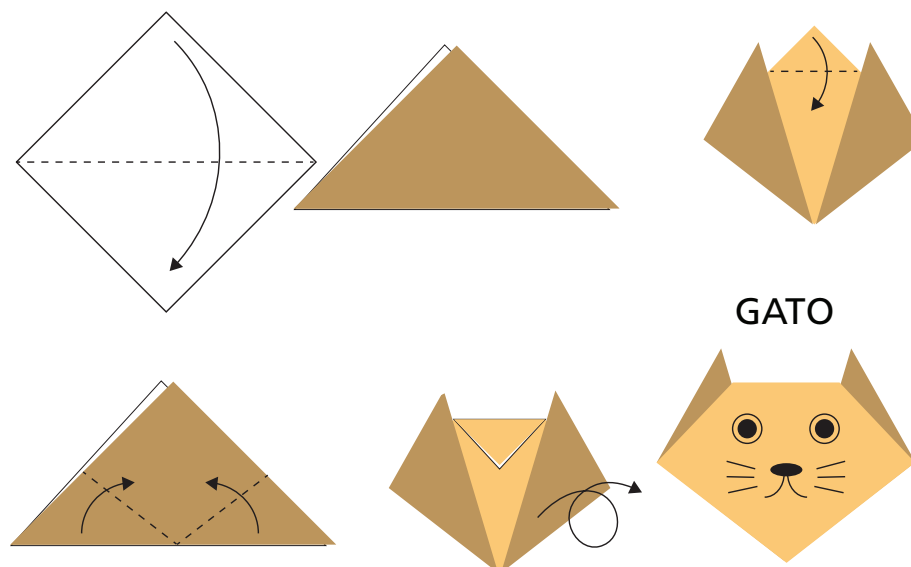
¡Todos pueden participar!

¿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. |



GATO

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.