

6.^o
de primaria

Cuaderno del estudiante

**Vamos de
regreso a clases**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vamos de regreso a clases: 6.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, Claudia Guzmán Nava, Martín Martínez Martínez, Ericka Astrid Zayas Hernández

Coordinación de autores y contenido

Ximena Argüelles Sacristán, Alejandra Arvizu Fernández, Lucero Nava Bolaños

Revisión técnico-pedagógica

Martín Martínez Martínez

Cuidado de la edición

Franco Bavoni Escobedo

Dirección de arte y diseño

Ana Báez

Coordinación de edición

Ximena Argüelles Sacristán

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

Primera edición, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2020

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

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

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Contenido

Bienvenida	4
Orientaciones	5
Actividades de Lenguaje y Comunicación	8
Actividades de Matemáticas	37
Estamos bien en casa	62
Vida saludable en familia	72
Retos en familia	80

Queridos estudiantes:

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

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

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

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

¡Esperamos que las disfruten!

Secretaría de Educación Pública

¡Hola!

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

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

En el cuaderno encontrarás actividades de:

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

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

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

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

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

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

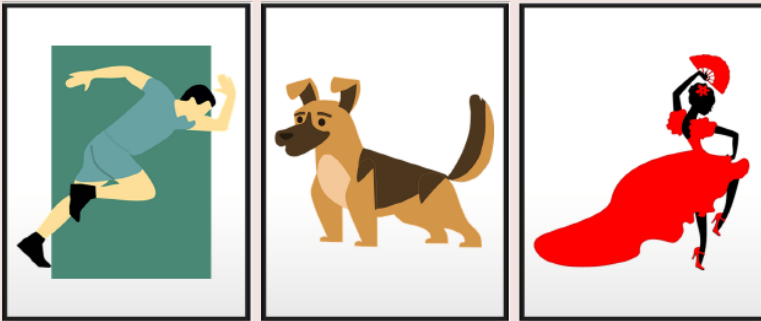


Me desafío

¿Quién es quién?

Actividades

A Relaciona las palabras con lo que observas en cada imagen. Usa distintos colores para trazar las líneas.



Feliz Hermoso Alto Juguetón
Tierno Simpático Ágil Agradable
Rápido Libre



Explico y recuerdo

Preguntas guiadas

Actividades

A De forma grupal, respondamos las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es una descripción?
2. ¿Quién puede dar un ejemplo?
3. ¿Cómo te describirías físicamente?
4. ¿Cómo describirías tu personalidad?



Exploro
e intento

Lectura reflexiva

Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

La descripción

Describir es explicar con detalle cómo es una persona, un animal, una planta, un objeto, un lugar o incluso una emoción. Para hacer una buena descripción debes observar muy detenidamente, experimentar, vivir o imaginar aquello de lo que hablarás.

En las descripciones suelen usarse sobre todo dos tipos de palabras: adjetivos y adverbios. Los adjetivos se emplean para distinguir las cualidades y las características de algo o alguien, por ejemplo: inteligente, agradable, hermoso, etcétera. Por otro lado, los adverbios sirven para indicar circunstancias de modo, lugar, tiempo o cantidad, como se puede ver a continuación.

Adjetivos	Adverbios de modo	Adverbios de lugar	Adverbios de tiempo	Adverbios de cantidad
<ul style="list-style-type: none">• Grande• Feliz• Inteligente• Agradable• Fuerte• Viejo	<ul style="list-style-type: none">• Bien• Mal• Regular• Despacio• Peor• Mejor• Fácilmente• Difícilmente	<ul style="list-style-type: none">• Aquí• Allá• Cerca• Lejos• Arriba• Atrás• Adentro• Afuera	<ul style="list-style-type: none">• Antes• Después• Luego• Ahora• Ayer• Hoy	<ul style="list-style-type: none">• Más• Menos• Tanto• Nada• Algo• Poco• Demasiado

Algunas preguntas que te pueden ayudar a hacer una descripción son las siguientes:



Personas: ¿Quién es? ¿Cómo es físicamente? ¿Cómo es su personalidad? ¿Qué identifica a esta persona? ¿Cuáles son sus rasgos más memorables?



Objetos: ¿Qué es? ¿Cómo es (color, forma, tamaño)? ¿Para qué sirve? ¿Cómo funciona?



Paisajes: ¿Dónde es? ¿Cómo es el clima? ¿Cómo se ve? ¿Qué se siente estar ahí?

Ejemplos:



La primera bailarina es alta y ágil. Se mueve con delicadeza por el escenario. Su danza es hermosa, como ella.



Los dados son pequeños utensilios de forma cúbica. Cada cara del dado representa un número, y éstos se indican con puntos. Se usan para obtener números al azar.



El desierto es muy cálido; las ondas de calor suben de la arena al aire. La vegetación es verde, pero escasa.



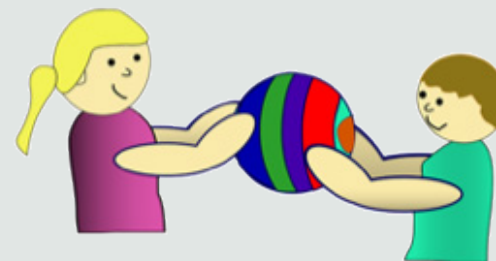
Aplico y reflexiono

Actividades

A Relaciona los elementos que se presentan en la primera columna con los adverbios y los adjetivos que mejor los describan.

Perro	más	inteligente
Doctora	algo	adornado
Bosque	mejor	antigua
Cuaderno	poco	frondoso
Abuela	tan	educado
Servilleta	muy	mayor

B Piensa en alguno de tus mejores amigos y describe a esa persona en el espacio indicado. No olvides incluir en la descripción cómo es su personalidad y qué la distingue.





Me desafío

Decide rápido

Actividades

- A** Elige lo más rápido posible una de las dos opciones que aparecen en cada renglón de la siguiente lista.

¿Qué prefieres?



Perro o gato



Agua o refresco



Matemáticas o Español



Futbol americano o futbol soccer



Al terminar, comparte tus respuestas con tus compañeros. ¿Qué opciones tuvieron más preferencia?



Explico y recuerdo

Preguntas guiadas

Actividades

- A** Entre todos, respondan las siguientes preguntas.

1. ¿Sabes qué es una encuesta?
2. ¿Alguna vez has participado en una?
3. ¿Tus papás han sido encuestados?
4. En tu opinión, ¿para qué se hacen las encuestas?



Exploro
e intento

Identificando las ideas principales

Actividades

- A** Lee la siguiente información y subraya las ideas más importantes.

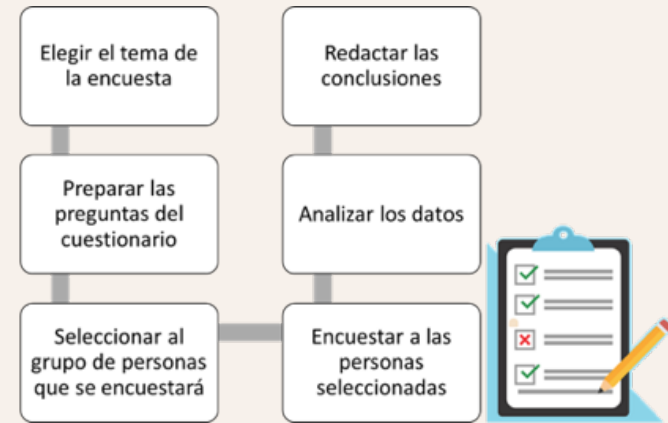
La encuesta

Una encuesta es un conjunto de preguntas que se hacen a un grupo de personas para conocer su opinión y su percepción acerca de un suceso, un problema, un producto, etcétera. Mientras que algunas encuestas incluyen a todas las personas de un grupo o una comunidad (censos), otras seleccionan a un segmento de personas (muestras representativas). Pueden llevarse a cabo en persona —el encuestador plantea las preguntas cara a cara—, pero también por teléfono o internet.

En general, las encuestas tienen preguntas cerradas o de respuesta corta. Esto significa que las personas sólo pueden elegir una de las opciones propuestas o deben responder con pocas palabras. De esta manera será más fácil procesar la información, es decir, contar, clasificar y, posteriormente, graficar las respuestas. Debido a que

la información que buscamos obtener es valiosa, la redacción del cuestionario es muy importante y debe ser precisa.

Pasos para elaborar una encuesta:



- 1. Elegir el tema de la encuesta.** Piensa sobre qué asunto, producto o persona te gustaría saber la opinión de otros.
- 2. Preparar las preguntas del cuestionario.** Redacta las preguntas de acuerdo con lo que te gustaría saber en específico. Por ejemplo, si tu tema es la música popular, una de las preguntas podría ser: “¿Qué género musical te gusta más?”.
- 3. Seleccionar al grupo de personas que se encuestará.** Debes asegurarte de que las personas conozcan el tema de tu encuesta. Por ejemplo, si quieres hacer una encuesta sobre helados,

entonces las personas que entrevistes deberán haber probado un helado al menos una vez en su vida.

4. Encuestar a las personas seleccionadas. Reparte el cuestionario a las personas que seleccionaste y espera sus respuestas.

5. Analizar los datos. Cuando tengas en tus manos las encuestas respondidas, cuenta las respuestas que se repitan. Por ejemplo: ¿Cuántos consideran que la banda es su género musical favorito? ¿Cuántos creen que el chocolate es el mejor sabor?

6. Redactar las conclusiones. Después de haber hecho el conteo de los datos, redacta tus hallazgos. Por ejemplo: “Los alumnos de 5.ºA prefieren la música electrónica, ya que fue la opción que más estudiantes eligieron”.



Aplico y reflexiono

Encuestando a mis compañeros

Actividades

- A** Una vez que hayas leído el texto, responde las siguientes preguntas.
- ¿Para qué sirven las encuestas?
 - Para conocer la opinión y la percepción de un grupo de personas.
 - Para obtener información sobre algún hecho de interés social.
 - Para contabilizar el número de personas que hay en un grupo dado.
 - Subraya el planteamiento que requiere una encuesta.
 - Conocer la opinión de Gabriel García Márquez sobre la música actual.
 - Saber la velocidad a la que un robot recorre el planeta Marte.
 - Conocer cuál de los productos de Nintendo es más popular.

3. Indica si los siguientes enunciados son verdaderos o falsos.

- _____ Las preguntas abiertas son características de las encuestas.
- _____ Es común que los cuestionarios de las encuestas presenten opciones a elegir.
- _____ Las personas encuestadas se eligen al azar.
- _____ Algunas encuestas se hacen a toda la población de un país.

B Haz las siguientes preguntas a al menos 10 compañeros. Cuenta las respuestas y llena la tabla como se indica.

1. Sexo:
a) Hombre
b) Mujer

2. Selecciona el género musical que más escuchas:

<input type="checkbox"/> Salsa	<input type="checkbox"/> Pop
<input type="checkbox"/> Reguetón	<input type="checkbox"/> Electrónica
<input type="checkbox"/> Banda	<input type="checkbox"/> Rock
<input type="checkbox"/> Ranchera	<input type="checkbox"/> Clásica
<input type="checkbox"/> Otro: _____	

Cuenta el número de mujeres y hombres que más escuchan cada género musical y anótalos en la tabla.

Género	Mujeres	Hombres
Salsa		
Reguetón		
Banda		
Ranchera		
Pop		
Electrónica		
Rock		
Clásica		

- ¿Qué género musical prefieren las mujeres?
- ¿Qué género musical prefieren los hombres?
- Elabora una gráfica de pastel para representar los resultados de tu encuesta.



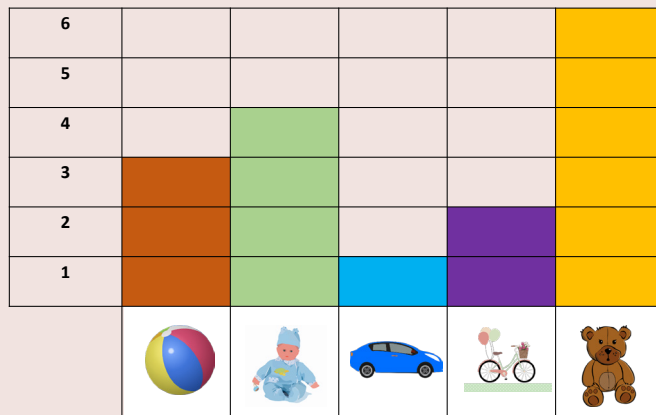
Me desafío

Contesta rápido

Actividades

- A** Observa la gráfica que hizo Luisa después de contar sus juguetes. Luego contesta las preguntas y, cuando termines, levanta la mano. ¿Quién lo puede hacer más rápido?

Juguetes de Luisa



1. ¿Cuántas pelotas tiene Luisa?
2. ¿Cuántas muñecas?
3. ¿Cuántos carritos?
4. ¿Cuántas bicicletas?
5. ¿Cuántos peluches?



Explico y recuerdo

¿Cuál te gusta?

Actividades

- A** Usa la información que obtuviste en la sesión anterior (acerca de los gustos musicales de tus compañeros) y traslada los datos a la siguiente gráfica. Usa colores distintos para cada género musical.

Géneros musicales preferidos

6																			
5																			
4																			
3																			
2																			
1																			
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H
	Salsa	Reguetón	Banda	Ranchera	Pop	Electrónica	Rock	Clásica	Otro										

- H:** número de hombres que prefieren ese género musical.
M: número de mujeres que prefieren ese género musical.



Exploro
e intento

Lectura guiada

Actividades

- A Lee la siguiente información acerca de tablas y gráficas.
Subraya las ideas principales y participa.

Tablas y gráficas

Las tablas y las gráficas son herramientas que sirven para organizar y presentar información. Una tabla se usa para clasificar datos relevantes. Por ejemplo, nos permite analizar y comparar los resultados que se obtuvieron de una encuesta, para así identificar relaciones, patrones y diferencias entre los distintos datos recabados.

Las tablas están conformadas por casillas que se organizan en columnas y filas. Las columnas se leen verticalmente y las filas horizontalmente. Puedes observarlo en el siguiente esquema.

	Columna	Columna
Fila		
Fila →		

Generalmente, en las casillas de la primera columna se enlistan las distintas **variables** de la información que se presenta. Pensemos, por ejemplo, en una tabla que muestra las frutas favoritas de los alumnos de 5.º A. En cada casilla de la primera columna se escribirán las frutas; en la segunda columna se anotará el número de personas que eligieron cada fruta.

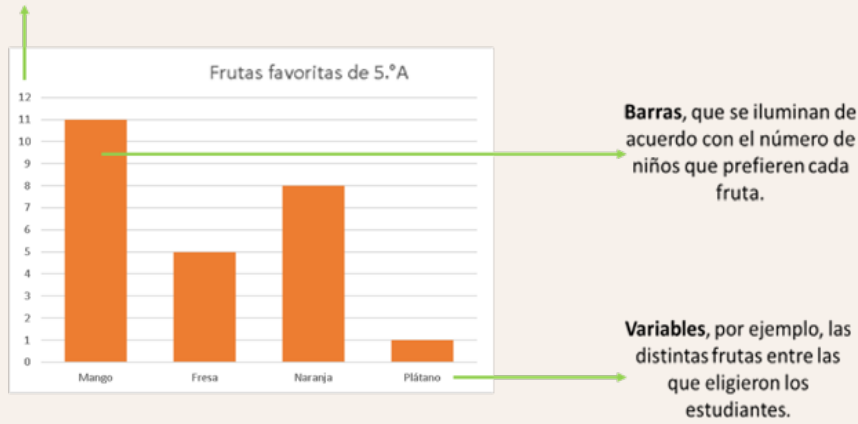
Frutas	Número de estudiantes
Mango	11
Fresa	5
Naranja	8
Plátano	1
Totales	25

Variables { } Repeticiones

Por otro lado, las gráficas representan los **datos** que se organizan en tablas. Muestran con claridad las relaciones entre los valores de las variables.

Las gráficas contienen los siguientes elementos básicos:

Estos números representan el **número de repeticiones** de cada variable. Por ejemplo, el número de niños que prefirió cada fruta. Para saber cuántos números poner aquí, considera el número más grande registrado en tu tabla.



Aplico y reflexiono

Actividades

A Para poner en práctica lo que acabas de aprender, haz los siguientes ejercicios.

1. Llena la tabla con la información que aparece en la gráfica.

Comida preferida por los estudiantes de 5.º C

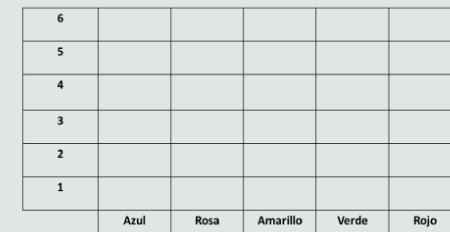


Comida	Número de estudiantes
Pizza	4
Tacos	5
Huevo	3
Hamburguesa	2
Verduras	1

2. Completa la gráfica con la información que aparece en la tabla.

Colores	Número de estudiantes
Azul	4
Rosa	6
Amarillo	3
Verde	5
Rojo	4

Colores favoritos de los estudiantes de 5.º B



3. Según los datos de la tabla que muestra los colores favoritos de los alumnos de 5.º B, ¿cuál es el color que menos gusta a los estudiantes?

- a) Verde
- b) Azul
- c) Rojo
- d) Amarillo

4. ¿Cuál es la comida más popular entre los estudiantes de 5.º C?

- a) Tacos
- b) Verduras
- c) Pizza
- d) Huevo

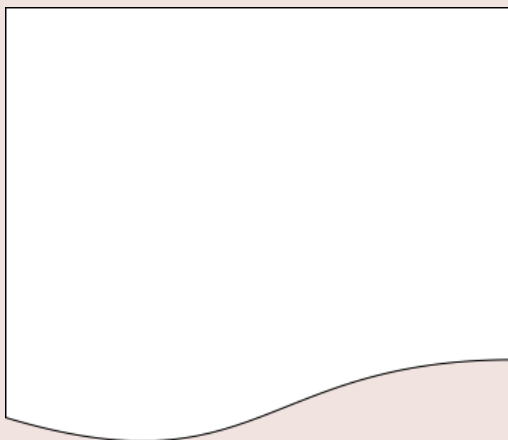
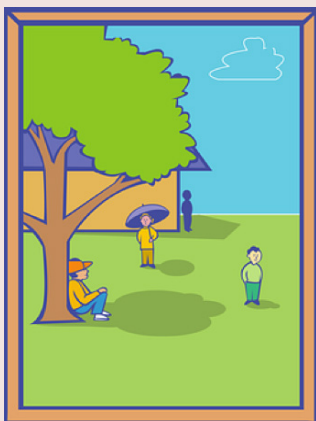


Me desafío

Analiza la estructura de una obra de teatro

Actividades

- A** Observa la escena que se muestra en la imagen. Usa tu imaginación y describe con tus propias palabras lo que crees que está sucediendo.



Explico y recuerdo

Teatro atril

Actividades

- A** **Lectura dramatizada.** Elige un personaje y, en grupo, lean el guion. Recuerda que los signos de interrogación se usan para expresar una duda y los de admiración para resaltar el sentimiento descrito.

Presentador: Querido e ignorante público, y no es que yo los llame ignorantes, no, es que ignoran la terrible historia que hoy se presentará ante ustedes y que nos llevará hasta el mismo infierno.

Presentador: *(Suena un trueno y el presentador da un salto de puro susto).* Todo comienza en un reino en el que gobierna un rey malvado e injusto.

Rey: ¿Yo malvado? Ven aquí, que te voy a enseñar lo que es ser malo de verdad. ¡Ven aquí!

Presentador: El rey era tan malvado con su propia hija que creía vivir en el mismo infierno.

Rey: *(Que entra).* ¡Estás aquí, cucaracha rastrera! Ya te enviaré yo al infierno. ¡Ven aquí!



Exploro
e intento

Lectura reflexiva

Actividades

- A** Lee la información acerca de las obras de teatro y subraya las ideas principales.

Guion de teatro

Una obra de teatro es una forma literaria que pertenece al género dramático. Su finalidad es narrar historias en un escenario, con actores que interpretan a los personajes.

Las obras de teatro se organizan en guiones, textos que contienen todos los detalles para la puesta en escena. Los guiones de teatro se dividen en actos. Éstos son conjuntos de sucesos que tienen lugar en un mismo tiempo y espacio, y suelen marcarse con la apertura y el cierre del telón. Los actos, a su vez, están conformados por escenas, que son lapsos del tiempo dentro de la historia en los cuales intervienen determinados personajes. Por tanto, las escenas están determinadas por la entrada y la salida de los personajes.

Princesa: Juan, hoy mismo le diré a mi padre el rey que queremos casarnos.

Juan: A ver qué dice cuando se entere de que no te vas a casar con un príncipe.

Princesa: No creo que vaya a enfadarse por eso...

Rey: *(Que entra).* ¡Traición! ¿Qué brujería has usado con mi hija para que quiera casarse con un plebeyo cualquiera, un cara de sapo, un cobarde que no tiene dónde caerse ni vivo ni muerto?

Princesa: ¿Papá...?

Rey: Tú no digas nada. Ya hablaremos en el castillo. ¿Y tú qué dices alcornoque con orejas?

Juan: Su hija y yo nos queremos.

Rey: Y yo quiero más oro y ahora estoy hablando con un mame-luco como tú.

Juan: Haré lo que sea con tal de poder casarme con su hija.

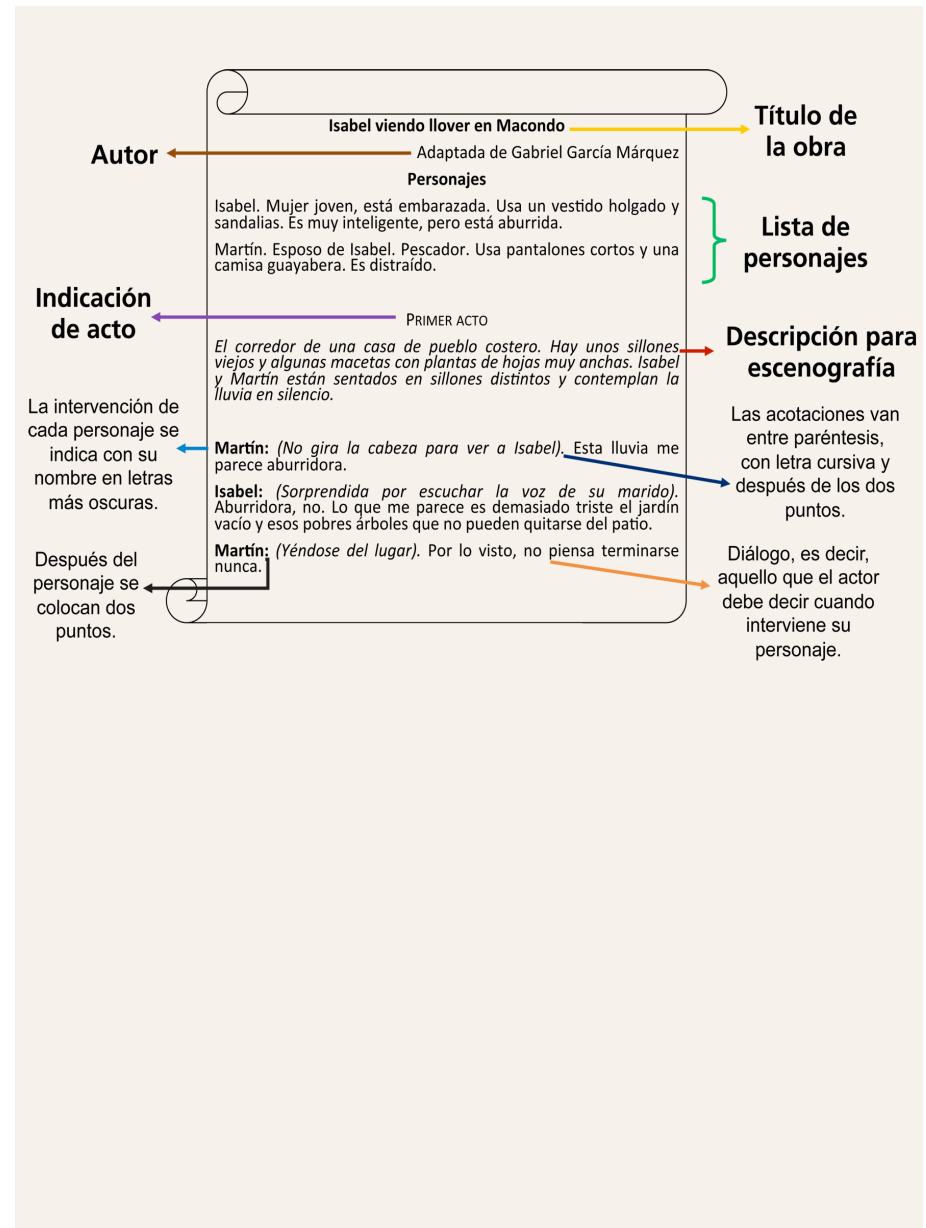
Presentador: *(Que asoma por un extremo del escenario).* Esto se va a poner feo.

Recuperado de: <https://www.titerenet.com/2012/04/12/guion-para-titeres-los-tres-pelos-de-oro-del-diablo/>

En los guiones de teatro debe incluirse una descripción completa de lo que se busca representar. Por ello, no deben faltar los siguientes elementos:

- 1. Personajes.** Los guiones deben incluir una lista de los personajes de la obra y describir su físico y personalidad.
- 2. Escenografía.** Indica cómo deben verse los distintos espacios en donde transcurre la historia.
- 3. Diálogos.** Señalan lo que dirá cada personaje que forma parte de la narración.
- 4. Acotaciones.** Notas que se incluyen entre paréntesis y con letra cursiva para dar ciertas indicaciones a los actores, como los gestos que deben hacer mientras dicen algo o el lugar al que deben moverse en el espacio escenográfico.

En la siguiente infografía puedes observar la forma en que se estructuran los guiones de teatro. Pon atención al tipo de letra y a los signos de puntuación que se usan.





Aplico y reflexiono

Actividades

A Lleva a cabo las actividades tal y como se indica.

1. Usa distintos colores para señalar cada una de las partes del guion.



Personaje



Acotación



Diálogo

Hernani: *(Llevando la mano al pomo de la espada).* ¿Está ausente de casa tu tío y futuro esposo?

Sol: Sí; podemos disponer de una hora.

Hernani: ¡Una hora nada más! ¡Y cuando ésta transcurra, ángel mío, es preciso olvidar o morir! ¡Pasar contigo sólo una hora el que quisiera pasar contigo la vida y después la eternidad!

Sol: ¡Hernani!...

Hernani: *(Con amargura).* Soy feliz cuando el duque no está en casa; y como el ladrón que tiembla cuando fuerza una puerta, así entro a verte y robo al anciano una hora de su dicha. ¡Me creo feliz, y él sentiría que le robase yo una hora, cuando él me roba a mí la vida!

Fragmento de *Hernani* de Víctor Hugo

2. Coloca las acotaciones en los espacios vacíos para completar el guion de teatro. Recuerda que las acotaciones deben concordar con lo que dice el personaje.

Emocionada

Gritando enojada

Amablemente

Triste

Empujando a su hermana

Al mismo tiempo

Gritando

Hermanastra 1: (_____). ¡Atención, atención! El príncipe ha llegado a nuestra casa.

Hermanastra 2: (_____). ¡Hazte a un lado!

Príncipe: Estoy consultando a todas las doncellas del pueblo. ¿Alguna de ustedes olvidó esta zapatilla en el baile real?

Hermanastras: (_____). ¡Yo, yo! ¡Fui yo!

Príncipe: ¿Les molestaría probarse la zapatilla?

(Después de intentarlo, a ninguna le queda).

Príncipe: (_____). ¿Hay alguna otra doncella en esta casa?

Hermanastra 1: ¡Bueno, está Cenicienta, pero sólo es la sirvienta!

Hermanastra 2: Sí, no querrá perder su tiempo. Ella no asistió al baile.

Príncipe: ¿Podrían llamarla igualmente?

Hermanastra 2: (_____). ¡Cenicienta!

(Cenicienta aparece en escena).

Cenicienta: (_____). ¿Qué se les ofrece, hermanastras?

Príncipe: (Sorprendido). ¿Podrías probarte esta zapatilla?

Cenicienta: Está bien.

Príncipe: (Poniéndole la zapatilla). ¿Eres tú? ¿Por qué te fuiste tan rápido?

Hermanastra 2: (_____). ¡Imposible! ¡Mamá! ¡Mamá!






Me desafío

Expresión teatral

Actividades

- A** Lee el diálogo y modula tu voz según la emoción que se indica.

	¡Me gusta la sopa!
	¡Me gusta la sopa!
	¡Me gusta la sopa!



Explico y recuerdo

Explorando los recuerdos

Actividades

- A** Comenten en grupo las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se prepara una obra de teatro?
2. ¿Cuántos equipos son necesarios para llevar a cabo una representación teatral?
3. ¿Cómo se preparan los actores para interpretar a los personajes?



Exploro
e intento

Actividades

- A** Lee la siguiente información sobre las representaciones teatrales. Rescata las ideas más relevantes y contesta las preguntas que te proponga tu docente.

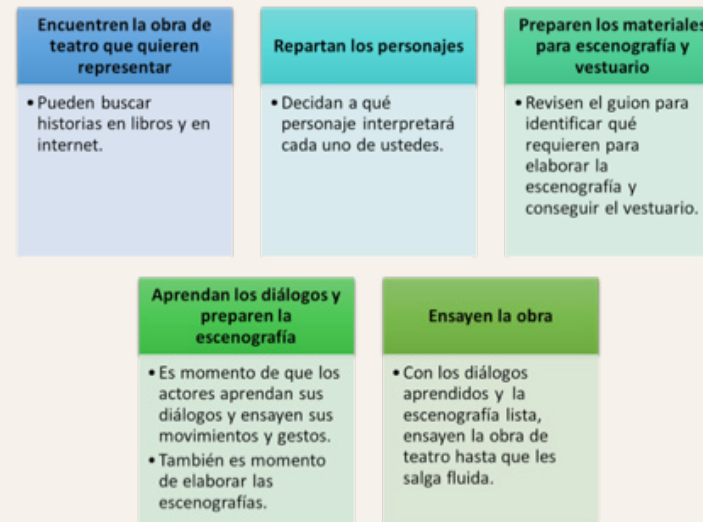
Representación teatral

En la sesión anterior mencionamos que las obras de teatro se escriben para ser representadas. Como vimos, los guionistas incluyen descripciones detalladas sobre los aspectos que deben considerarse en las puestas en escena.

Los elementos de las obras de teatro en escena son los siguientes:

- 1. Escenario.** Espacio ubicado en un lugar visible para el público. En él se desarrolla la obra.
- 2. Escenografía.** Está conformada por los utensilios, los sonidos, la iluminación y la decoración que ambientan la obra de teatro.
- 3. Vestuario.** Ropa, accesorios y maquillaje que caracteriza a los personajes de las obras de teatro.
- 4. Telón.** Barrera que puede ponerse y quitarse en poco tiempo. Cubre el escenario para impedir que el público lo vea.

Para producir una obra de teatro debes seguir los siguientes pasos:



¡Ahora que está lista, presenten la obra de teatro!



Aplico y
reflexiono

Lectura dramatizada

Actividades

- A** Repártanse los personajes de la obra para hacer una lectura dramatizada. No olviden respetar las acotaciones del guionista.

Personajes

Maestra Elsy: Es una maestra que ayuda a los chicos a que se laven correctamente las manos. Es comprensiva, cariñosa, inteligente y dinámica.

Beatriz: Es una niña que se preocupa mucho por su salud. Por esa razón, lleva a cabo las recomendaciones que se le hacen a fin de prevenir las enfermedades.

Manuel: Es un niño desobediente, que ignora todos los consejos que recibe.

Jabonete: Tiene las características de un superhéroe que enseña a chicos y grandes la forma correcta de lavarse las manos para evitar contagiarse del virus.

Primer acto

(Beatriz entra corriendo en escena, mientras que Manuel camina detrás de ella, muy desganado, con la cabeza agachada).

Beatriz: *(Apurada).* Manuel, apúrate, que ya sonó la campana del recreo.

Manuel: *(Cansado).* Espérame, que con la gripe me siento muy mal.

Beatriz: *(Enojada).* Te dije que te quedaras en casa.

Manuel: ¡Ay, no! Me aburro y además ya me dio el moqueo. *(Hace un gesto como si fuera a estornudar).*

Beatriz: *(Preocupada).* ¡Espérate, espérate! No estornudes encima de mí porque me puedes contagiar.

Manuel: *(Harto).* Entonces, ¿¿dónde puedo estornudar?!

Beatriz: Manuel, tápate la boca por favor. Vas a hacer que otros se enfermen.

Manuel: ¿Con qué? ¿Con qué me tapo la boca?

Beatriz: Con un pañuelo. Porque así no te llenas las manos de gérmenes. Ahora ve a lavártelas porque las tienes sucias.

Manuel: Que no quiero. ¡Mejor vamos a jugar!

Beatriz: *(Con asco).* Tienes las manos llenas de microbios.

Manuel: ¿Y cómo me las lavo, pues?

Beatriz: *(Enojada).* ¡Ay, no!, me vas a llenar de microbios. Mejor voy a hablarle a la señorita Elsy.

Manuel: No, no, no, Bea. Te prometo que me voy a lavar las manos, ¡ven!

(Aparece un jabón. Este personaje se puede representar como un superhéroe).

Jabonete: *(Emocionado)*. ¡Hola!

Manuel: *(Sorprendido)*. ¿Y tú qué eres?

Jabonete: Soy un superjabón y te voy a enseñar a lavarte las manos correctamente.

Manuel: ¡Ay, qué bien! Y... ¿cómo tengo que lavarme las manos?

Jabonete: *(Con voz calmada)*. Lo primero es abrir la llave de agua. Moja tus manos. Después usa jabón. Talla muy bien las palmas de tus manos y no olvides lavar entre tus dedos. Hazlo por 30 segundos. Para terminar, enjuágate las manos con agua limpia.

Manuel: *(Mientras se lava las manos)*. ¿Así está bien?

Jabonete: ¡Muy bien! Además, Manuel, déjame decirte que es muy importante que te quedes en tu casa si tienes síntomas de resfriado. Si estornudas, podrías contagiar a todos tus compañeros y a tu maestra.

Manuel: *(Triste)*. ¡Es que me aburro mucho en casa!

Jabonete: Lo sé, puede ser muy aburrido, pero también puedes usar tu imaginación para dibujar algo divertido, inventar un

juego para compartirlo con tus amigos cuando estés curado o buscar otras actividades para hacer en casa.

(Beatriz llega con la maestra Elsy).

Maestra Elsy: *(Preocupada)*. Manuel, ¿es verdad que estás resfriado?

Manuel: *(Arrepentido)*. Sí, maestra Elsy. Perdón por haber venido a la escuela. No entendía por qué debía quedarme en casa. Ya me lavé las manos. Le hablaré a mi mamá para que venga por mí y esperaré hasta sentirme bien para volver a la escuela.

Maestra Elsy: Muy bien, Manuel. Es importante que todos aprendamos esa lección. Debemos cuidarnos entre todos.

Beatriz: Así es, maestra. Eso le decía a Manuel. ¡Qué bueno que ya te lavaste las manos!

Maestra Elsy: Muy bien. Chicos y chicas: recuerden limpiarse las manos para no enfermarnos ni contagiarnos. ¡A lavarse las manos correctamente! ¡Usen cubrebocas! Y, si tienen gripe, vayan al doctor y sigan las indicaciones. ¡Quedarse en casa es importante!

FIN

Obra adaptada de la Organización Panamericana de la Salud.



Me desafío

Relaciono imágenes

Actividades

A Observa las imágenes para determinar cuál ilustra adecuadamente cada tema en la lista. Escribe el número que corresponde en cada imagen.

1. Vacunarse es importante
2. Derecho a la educación
3. ¡Cuida el agua!
4. El lobo mexicano



Explico y recuerdo

Lo que sé, lo que aprendí

Actividades

A Piensa en lo que sepas acerca de los trípticos y anótalo en la primera columna. Deja pendiente la segunda columna para el final de la clase.

Lo que sé	Lo que aprendí



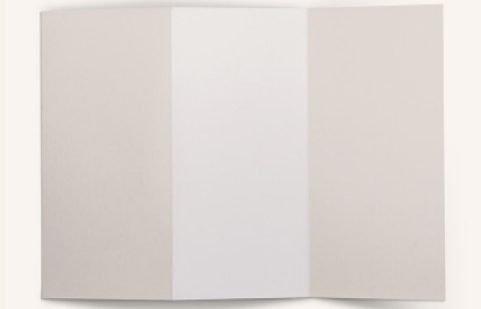
Exploro
e intento

Actividades

- A** Lee la información y subraya las ideas más importantes.

El tríptico

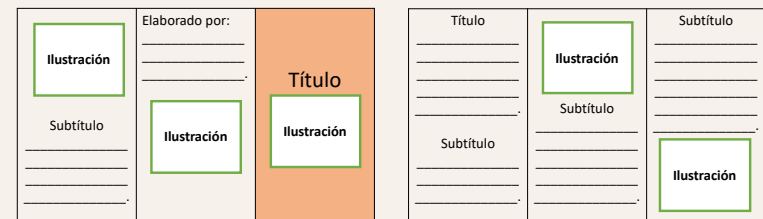
Los trípticos son folletos informativos que se caracterizan por tener dos dobleces que crean un efecto de seis caras diferentes. Para obtener la estructura, una hoja de papel se dobla de esta forma:



Como la función de los trípticos es difundir información de cualquier tipo, suelen aprovecharse en la publicidad y en las campañas sociales y de salud, entre otras. Un tríptico se podría usar, por ejemplo, para informar a la población sobre la importancia de las vacunas. En él se incluirían la definición de vacuna, los beneficios de vacunarse, las vacunas que debemos tener, etcétera.

La portada debe atraer a los lectores para interesarlos en el contenido del tríptico. En esta parte se coloca el título junto a una imagen grande y llamativa que ilustre el tema. En el resto de las caras se organiza la información relevante, con títulos y subtítulos para facilitar la lectura. También se pueden incluir gráficas, esquemas e imágenes acerca del tema. En la contraportada se suelen colocar los datos de quien elaboró el tríptico.

El siguiente esquema ejemplifica cómo se organiza la información en los trípticos.



2 3 4 5 6 1



Aplico y reflexiono

Actividades

- A** Usa la información disponible para elaborar un tríptico sobre el nuevo coronavirus y las medidas que los niños y las niñas debemos tomar para evitar su propagación. Sigue los pasos que se mencionan a continuación:

- | | |
|---|--|
| Pasos
para
elaborar
un
tríptico | 1. Dobra la hoja de papel para obtener la estructura del tríptico. |
| | 2. Lee y enlista la información que debes incluir en el folleto. |
| | 3. Elabora la portada del folleto. Dibuja algo que esté relacionado con el tema. |
| | 4. Acomoda la información sobre el tema en los espacios correspondientes. |
| | 5. Añade dibujos para ilustrar la información. |
| | 6. Escribe tu nombre en la contraportada. |

Cierre

Para cerrar, completa la tabla de “lo que sé” y “lo que aprendí” en las páginas anteriores. Compartan las conclusiones.



Me desafío

Hipótesis

Actividades

A De forma grupal, discutan las siguientes preguntas:

1. ¿Qué pasaría si los seres humanos pudieran volar?
2. ¿Cómo sería el mundo si los perros no existieran?
3. ¿Cómo serían nuestras casas si viviéramos bajo el agua?



Explico y recuerdo

Búsqueda de datos

Actividades

A Lee el siguiente texto y subraya los enunciados que contengan datos.

Las ventas de **videojuegos** siguen aumentando año tras año. **En 2016, la industria de videojuegos vendió más de 24,500 millones de juegos** (en 2015 fueron 23,200 millones). Entre ellos, los géneros de acción y aventura se llevan los mayores porcentajes de ventas, con juegos como *Call of Duty*, *Grand Theft Auto* o *Battlefield*.

Y es que los videojuegos representan una forma de entretenimiento muy popular entre todos los públicos. **Millones de personas se divierten con videojuegos cada día**, siendo el jugador promedio un adulto de más de 30 años de edad. Para los más jóvenes, los padres creen que los videojuegos tienen una influencia positiva en la vida de sus hijos. ¿Es así?

¿Hay consenso en la comunidad científica?

Un equipo de científicos de la Universidad Oberta de Cataluña (España) y del Hospital General de Massachusetts de Boston (EE. UU.) ha realizado **un análisis sistemático de 116 estudios científicos** distintos respecto a la influencia de los videojuegos en nuestro comportamiento y nuestro **cerebro** y que recoge la revista *Frontiers in Human Neuroscience*.

Los resultados de los estudios indican que jugar videojuegos no solo cambia el funcionamiento de nuestro cerebro, sino **también su estructura**, pues se producen cambios en muchas regiones del mismo.

Tomado de: <https://www.muyinteresante.es/tecnologia/articulo/asi-afectan-al-cerebro-los-videojuegos-461499861915>



Exploro
e intento

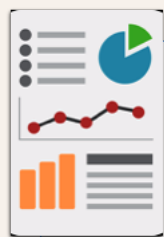
Lectura guiada

Actividades

- A** Lee la siguiente información y procura que, al terminar la lectura, puedas explicar con tus propias palabras los conceptos que se proponen.

Datos y argumentos

Los textos expositivos, como los que se usan en los trípticos, contienen en su estructura datos y argumentos. Un dato es información comprobable y verídica que proviene de estudios científicos, estadísticas y documentos históricos, entre otras fuentes. La siguiente es una lista con ejemplos de datos:



Datos

- 127 millones de personas viven en México; 51% son mujeres.
- Actualmente, 24 animales originarios de México están en peligro de extinción.
- El diámetro del sol es de 1.3927 millones de kilómetros

Por otro lado, los argumentos son enunciados que buscan apoyar una idea; es decir, son las razones que hacen válida una opinión. El objetivo de argumentar es convencer a otros de adoptar una opinión o de cambiar su punto de vista sobre algo. Las opiniones sin datos que las respalden son subjetivas; por tanto, aunque nos parezcan coherentes, no podemos tomarlas como válidas.

Podemos concluir, entonces, que los datos son la base de los argumentos. Por ejemplo, veamos el siguiente texto:

Los niños y las niñas somos el futuro de la humanidad. En unos años ocuparemos los lugares que ocupan hoy los adultos; seremos los maestros, los doctores, los campesinos, los presidentes y los funcionarios del mañana. Por ello, tal y como lo establecen organismos internacionales y nacionales, debemos ser cuidados y protegidos. Sin embargo, instituciones como la Organización Mundial de la Salud reportan datos alarmantes: cada año, más de mil millones de niños y niñas en todo el mundo son víctimas de violencia.

Dato basado en un hecho comprobado empíricamente

Opinión central

Dato proporcionado por una institución reconocida

Como podemos observar, el punto que la autora del texto busca defender es que, como los niños son el futuro de la humanidad, deben ser cuidados y protegidos. Además, establece la necesidad urgente de actuar en un contexto en que mil millones de niños y niñas en todo el mundo son víctimas de violencia. Ésta es la forma correcta de respaldar los argumentos por medio de datos.



Aplico y reflexiono

Actividades

- A** Lee los enunciados de la primera columna y relaciónalos con los de la segunda.

Mantener un estilo de vida saludable es esencial.
Es necesario reducir el consumo y la producción de carne.
Cuidar que los niños y niñas tengan oportunidades debe ser una prioridad en todas las sociedades.
Proteger las lenguas de los pueblos originarios de México es elemental.
Todos deberíamos leer al menos 20 minutos al día.

La ganadería produce más gases contaminantes que el transporte.
Se calcula que 151,6 millones de niños y niñas son víctimas del trabajo infantil. Casi la mitad ejercen alguna de las peores formas de trabajo.
Las personas con este hábito tienen un vocabulario más amplio, mejoran su capacidad de concentración y aprenden más fácilmente.
Los médicos han concluido que hacer ejercicio regularmente y comer de saludable reduce la posibilidad de adquirir enfermedades como la diabetes.
Nuestro país es uno de los 7 países con mayor diversidad lingüística.



Me desafío

Parafrasear

Actividades

- A** De forma grupal, reflexionen sobre lo que quieren decir los siguientes dichos populares. Anoten las conclusiones en donde corresponde.

“El tiempo lo cura todo”.	
“Ojos que no ven, corazón que no siente”.	
“Agua que no has de beber, déjala correr”.	
“El que es perico donde quiera es verde”.	



Explico y recuerdo

Conversatorio

Actividades

- A** Grupalmente, reflexionen a partir de las siguientes preguntas.
1. Cuando te piden investigar algo, ¿copias la información exactamente como está escrita en la página de internet o el libro que consultaste?
 2. ¿Lees el texto y luego escribes con tus propias palabras lo que entendiste?
 3. Cuando transcribes un texto, ¿usas comillas?
 4. ¿Indicas en tu tarea el sitio de donde sacaste la información?



Exploro
e intento

Subrayado

Actividades

- A Lee el siguiente texto y subraya las ideas más importantes.

Citas y paráfrasis

Los textos expositivos usan frases y oraciones que pueden ser descripciones propias, citas textuales o paráfrasis. En sesiones anteriores analizamos la descripción; en esta ocasión, revisaremos los últimos dos conceptos.

Las **citas textuales** son la parte de un escrito que retoman ideas ajenas, tomadas de otro texto y escritas por otro autor. Para indicar que tomamos la información de un texto distinto, usamos las comillas (“ ”). Por ejemplo:

“Miren allá, donde el sol brilla tanto que no saben hacia donde girar los girasoles. Sí, allá, es el pueblo de Esteban”.

Gabriel García Márquez, *El ahogado más hermoso del mundo*

“Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio”.

Organización Mundial de la Salud

La primera cita es un fragmento de un cuento que escribió Gabriel García Márquez. La segunda es la transcripción de un comunicado que la Organización Mundial de la Salud publicó sobre los síntomas del nuevo coronavirus. Ambas se copiaron exactamente como se escribieron en su versión original.

Las citas textuales se usan para ilustrar textos o para incluir datos que pueden ayudarnos a argumentar o a explicar un tema. La cita de Gabriel García Márquez podría usarse como ejemplo en un texto sobre literatura latinoamericana. La cita sobre la COVID-19, por su parte, nos podría servir para explicar a las personas qué síntomas deben identificar o convencerlos de seguir los protocolos de salud.

En cambio, las **paráfrasis** son frases u oraciones que se reescriben con otras palabras. Al parafrasear, debes leer el texto original y después explicarlo con tus propias palabras. Si una parte de tu texto es idéntica a la del autor original, tu paráfrasis no está bien hecha (e incluso podría considerarse plagio). Si transcribes

una idea completa exactamente como la escribió otro autor, tienes una cita, no una paráfrasis.

El siguiente es un ejemplo de paráfrasis. Nota que ambos textos explican el mismo tema, pero no son iguales. El segundo se elaboró a partir del primero.

Texto original	Paráfrasis
<p>La teoría del Big Bang (Gran Explosión) es el modelo cosmológico predominante para los períodos conocidos más antiguos del universo y su posterior evolución a gran escala. Afirma que el universo estaba en un estado de muy alta densidad y luego se expandió, enfriándose.</p>	<p>La del Big Bang es la teoría de más aceptación para explicar los periodos más antiguos del universo y su evolución.</p>
<p>Mediciones modernas datan este momento aproximadamente 13.8 mil millones de años atrás, que sería por tanto la edad del universo. Después de la expansión inicial, el universo se enfrió lo suficiente para permitir la formación de las partículas subatómicas y más tarde simples átomos.</p>	<p>Esta teoría afirma que el universo estaba contenido y luego se expandió. Usando técnicas modernas, se puede estimar que la edad del universo es de 13.8 mil millones de años.</p>
<p>Nubes gigantes de estos elementos primordiales más tarde se unieron a través de la gravedad para formar estrellas y galaxias.</p>	<p>Con la expansión inicial, se empezaron a formar las partículas y después los átomos.</p>
<p>Fuente: http://www.fis.puc.cl/~jalvaro/Fiz0311/clases/cosmologia.pdf</p>	<p>Estos elementos se unieron más tarde, formando estrellas y galaxias.</p>



Aplico y reflexiono

Relación de columnas

Actividades

A Completa las siguientes actividades:

1. Relaciona las columnas. ¿Qué cita textual corresponde a cada objetivo?

Convencer a la población de no acudir a espacios con muchas personas para evitar la propagación del virus.

Agradecer al personal de salud por su labor durante la pandemia.

Informar sobre la situación actual, derivada de la contingencia por la COVID-19.

“De acuerdo con la información proporcionada por el IMSS y el INEGI, hasta el mes de mayo se reportan más de un millón de empleos formales perdidos, en tanto que más de 12.5 millones de personas han dejado de percibir ingresos, la mayoría trabajadores informales”.
Alejandro Saldaña

“La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo”.
Organización Mundial de la Salud

“Durante semanas, los médicos y enfermeros, el personal del hospital y las unidades de primera intervención alrededor del mundo han estado en pie de lucha trabajando largas horas con suministros limitados para tratar a los infectados con la COVID-19, la enfermedad respiratoria causada por el nuevo coronavirus”.
Asociación Americana de Personas Retiradas

2. Parafrasea el siguiente texto.

TEXTO ORIGINAL	PARÁFRASIS
<p>El cuerpo de la estrella de mar entraña una gran variedad de curiosidades; por ejemplo, no tiene cerebro ni sangre.</p> <p>En general, las especies de estrella de mar tienen 5 brazos, pero algunas pueden llegar a tener 50 de ellos, como la <i>Labidiaster annulatus</i> o estrella de mar antártica. Estos brazos nacen desde el disco central del cuerpo y pueden ser cortos o largos. Bajo el disco central se encuentra la boca de la estrella.</p> <p>Otro dato curioso reside en el hecho de la capacidad de regeneración de sus miembros o de su cuerpo entero, es decir, la misma estrella genera otro brazo en caso de perder uno.</p> <p>Fuente: https://www.bioenciclopedia.com/estrella-de-mar/</p>	



Me desafío

¿Sabías que...?

Actividades

A Lee el siguiente caso.

¿Sabías que un litro de agua pura pesa un kilogramo? Esto se debe a la densidad, una propiedad que tiene la materia, es decir, todo lo que nos rodea. La densidad es la cantidad de masa que cabe en un volumen determinado.

No obstante, no toda el agua tiene la misma densidad o pesa lo mismo; si el agua tiene minerales, es más pesada o “dura”.



Explico y recuerdo

¿Volumen o capacidad?

Actividades

A Observa la imagen y responde la pregunta.

En este caso, ¿cuál es el volumen y cuál es la capacidad?





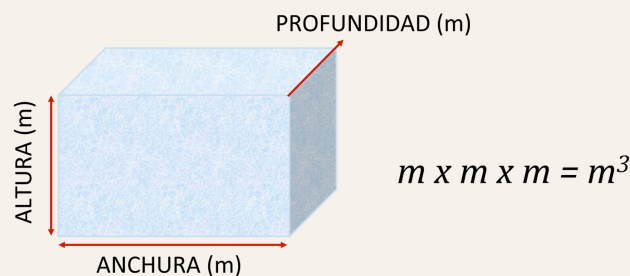
Exploro
e intento

Conversión de unidades de volumen y capacidad

Actividades

A Analiza los contenidos presentados a continuación.

El **volumen** indica la cantidad de espacio que ocupa un cuerpo geométrico o un objeto, es decir, todo lo que nos rodea. Se mide en **unidades cúbicas (m^3)** porque se multiplican tres dimensiones: ancho, alto y largo o profundo; cada dimensión se mide en unidades de longitud (m).



La **capacidad** indica cuánta materia —es decir, de lo que está hecho— contiene un objeto, o cuánto “le cabe” a un recipiente o un cuerpo geométrico. La capacidad se expresa, generalmente, en **litros (l)**. Por ejemplo, una botella de agua con capacidad de un litro está hecha para contener ese volumen.

El volumen y la capacidad son términos equivalentes para referirse a un contenido. Por tanto, si la cantidad está representada en **magnitudes cúbicas (m^3 , cm^3 , mm^3 , etcétera)**, se puede **convertir a unidades de volumen (l)**, como se muestra a continuación:

$$\begin{aligned} 1 m^3 &= 1000 l \\ 1 cm^3 &= 0.001 l \rightarrow \text{mililitro} \\ 1 mm^3 &= 0.000001 l \rightarrow \text{microlitro} \end{aligned}$$

Ten presente que:

$$\begin{aligned} 1000 cm^3 &= 1 l \\ 1000 ml &= 1 l \end{aligned}$$

Ejemplo:

Marco tiene un estanque que tiene un volumen de $66 m^3$ y quiere saber qué cantidad de agua (en litros) usaría si lo llenara completamente.

$$V = 66 m^3$$

- Identifica la magnitud cúbica y su equivalente en litros.

$$1 m^3 = 1000 l$$

- Haz una regla de tres para conocer la capacidad (en litros).

$$\begin{aligned} 1 m^3 &= 1000 l \\ 66 m^3 &= x l \end{aligned} \quad x = \frac{66 \times 1000}{1} = \frac{66,000}{1} = 66,000 \text{ litros}$$

- Concluye.
El volumen $66 m^3$ equivale a 66,000 litros de agua.



Aplico y
reflexiono

Práctica

Actividades

A Se harán ejercicios para determinar unidades de medida equivalentes.

1. Una empresa de cerveza artesanal cuenta con una olla que tiene un volumen de $40,000 \text{ cm}^3$. ¿Cuál su capacidad en litros?

2. Una envasadora de agua tiene 3 contenedores con volúmenes de $3,300 \text{ m}^3$, $8,900 \text{ m}^3$ y $7,100 \text{ m}^3$. ¿Cuál es la capacidad total en litros?

3. ¿Cuál es la capacidad en mililitros de un recipiente de esmalte para uñas cuyo volumen es 54 cm^3 ?

B Convierte los siguientes volúmenes a capacidad en litros.

1. $49 \text{ m}^3 =$

2. $930 \text{ m}^3 =$

3. $24 \text{ cm}^3 =$

Cierre

¿Alguna vez te has preguntado qué pesa más: 1 kg de algodón o 1 kg de acero?

¿Qué opinas?



Me desafío

Atínale a la canasta

Actividades

A En equipo, haz la siguiente actividad.

Primero, se formarán cuatro o cinco equipos. Luego, para cada equipo se establecerá un punto de lanzamiento y se colocará un cesto pequeño o una bolsa abierta a un metro de distancia. Cada estudiante lanzará su pelota de papel durante 30 segundos con el objetivo de encestar la mayor cantidad de veces posible; cada pelota encestanda valdrá un punto. Cada equipo registrará sus puntos y ganará el que haya acumulado más. La actividad se deberá realizar respetando la sana distancia.

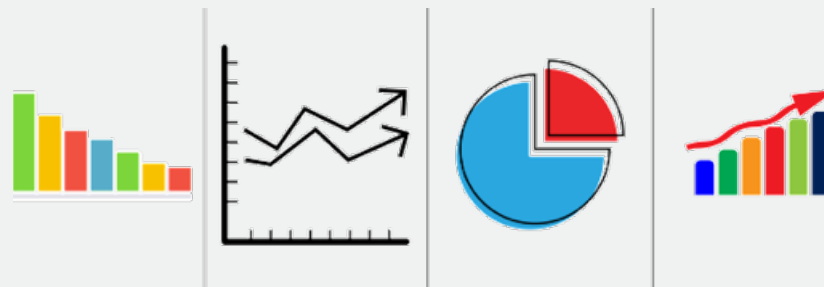


Explico y recuerdo

Imágenes

Actividades

A Haz la actividad siguiente.



1. Observa las imágenes y señala las que hayas visto alguna vez.

2. Escribe lo que sepas de cada imagen.

3. Comparte tus respuestas con tus compañeros.



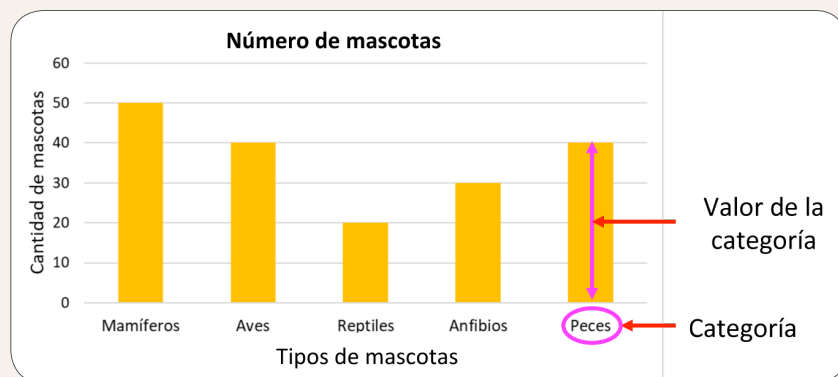
Exploro
e intento

Gráficas de barras

Actividades

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

La **gráfica de barras** es la representación de datos por medio de rectángulos cuyas longitudes son proporcionales a los valores de las categorías que representan. Las **categorías** están en el **eje horizontal** y en el **eje vertical** se indica el **valor** correspondiente a cada una. La gráfica siguiente, por ejemplo, muestra tipos de mascotas según su grupo animal (categorías) y la cantidad que hay de cada uno (valores).



Presentar la información en gráficas de barras permite leer e interpretar dicha información más fácilmente; incluso, se pueden hacer predicciones y sacar conclusiones. Para esto último, no obstante, es necesario saber un poco más del tema. Por ejemplo:

- De las 180 mascotas registradas, hay 50 mamíferos, 40 aves, 40 peces, 30 anfibios y 20 reptiles.
- Según estos datos, podría decirse que la mayoría de las personas prefiere a los mamíferos como mascotas.
- Al contrario, los reptiles son los animales que menos se adoptan como mascotas.
- Hay más aves que anfibios, pero hay la misma cantidad de aves y peces.

Para elaborar una gráfica de barras, primero se deben registrar los datos en una tabla. Después, se dibuja el área de la gráfica y se anotan los nombres de las categorías en el eje horizontal y los valores en el eje vertical. Finalmente, se dibujan las barras según los valores de cada categoría.

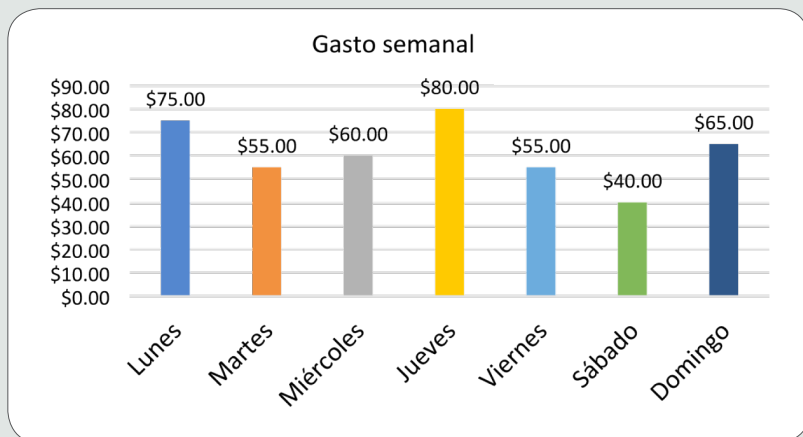


Aplico y reflexiono

Actividades

A Haz los siguientes ejercicios de interpretación de gráficas de barras.

1. En la siguiente gráfica se presentan los gastos diarios de Marcela durante una semana. Observa atentamente la gráfica y contesta las preguntas.



a) ¿Qué día Marcela gastó más?

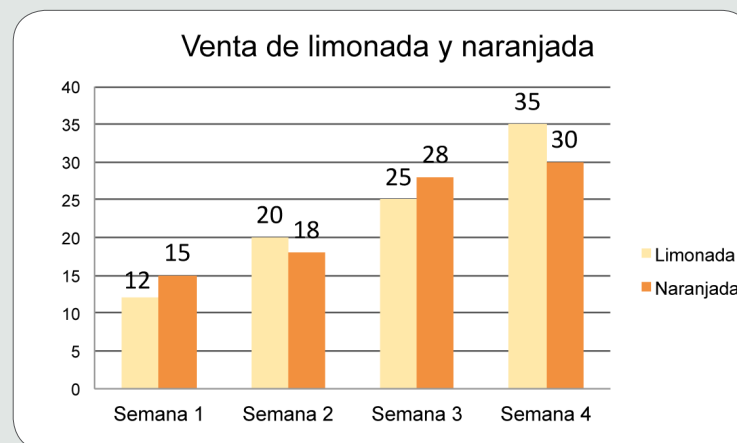
b) ¿Qué día gastó menos?

c) ¿Qué días gastó lo mismo?

d) ¿Cuál fue el gasto semanal total?

e) ¿Cuánto gastó del martes al viernes?

2. La siguiente gráfica muestra el registro de ventas de limonadas y naranjadas que hizo Grecia. Observa atentamente la gráfica y contesta las preguntas.

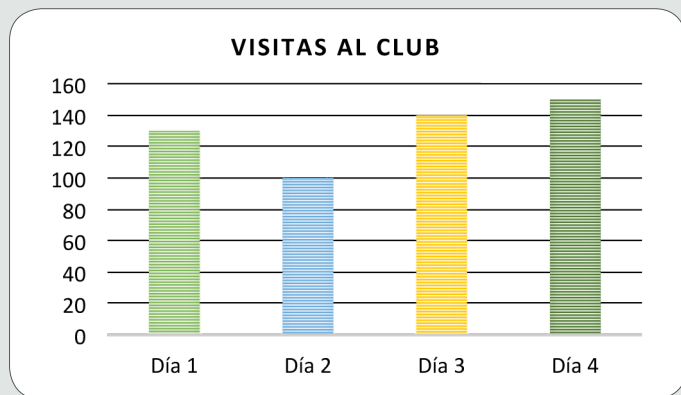


a) ¿Qué producto se vendió más durante la primera semana?
¿Y durante la última?

b) ¿Cuál fue la diferencia entre los productos vendidos durante la segunda semana?

c) ¿Cuál fue el producto que más se vendió en total?

3. La siguiente gráfica representa las visitas a un club durante 4 días. Observa atentamente la gráfica y contesta las preguntas



a) ¿Cuántas visitas al club hubo durante los días 1 y 2?

b) ¿Cuál crees que sea el motivo por el que el día 2 hubo menos visitas?

c) ¿Cuántas visitas hubo los días 2 y 4?

d) ¿Cuál fue el total de visitas?

B De manera grupal, elabora una gráfica con los datos que se obtuvieron en la primera actividad de la sesión.

Se solicita la participación de estudiantes voluntarios. Unos dibujarán el área de la gráfica en el pizarrón, otros escribirán los valores y los nombres de las categorías y otros harán una tabla para registrar los datos. Después, un integrante de cada equipo anota los puntos totales que obtuvieron durante la primera actividad. Posteriormente, cada equipo grafica sus resultados y, de manera grupal, los estudiantes analizan qué equipos obtuvieron más y menos puntos. Deberán reflexionar acerca de las razones que pudieran explicar esos resultados.

Empty space for group activity.



Me desafío

En el país de las fracciones

Actividades

A Lleva a cabo la actividad grupal que indicará el docente.



Explico y recuerdo

Una fracción de poema

Actividades

A Lee el siguiente fragmento de un poema (escrito por Jesús Núñez León) y escribe, en lenguaje matemático, la descripción de las fracciones. Utiliza números que te ayuden a representar el mensaje del poema.

LA FRACCIÓN

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

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

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

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

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

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

Empty dashed box for student response.



Exploro
e intento

La fracción y el cociente

Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

El número fraccionario o fracción está compuesto por dos términos: el **numerador** y el **denominador**. Las fracciones pueden ser **propias** e **impropias**. En la fracción propia, el numerador es más pequeño que el denominador, mientras que, en la fracción impropia, el numerador es más grande o igual que el denominador.

$$\text{Fracción propia } \frac{2}{5} \leftarrow \frac{\text{numerador}}{\text{denominador}} \rightarrow \frac{5}{2} \text{ Fracción impropia}$$

La fracción expresa una división en la cual el numerador es el dividendo y el denominador es el divisor. Es decir, el numerador es el valor que se va a dividir en las partes que indique el denominador. En este caso, la fracción indica una división de números enteros.

$$\frac{\text{numerador} \rightarrow \text{dividendo}}{\text{denominador} \rightarrow \text{divisor}}$$

Recuerda que los elementos de la división son:

$$\begin{array}{c} \text{COCIENTE} \\ \text{DIVISOR} \overline{) \text{DIVIDENDO}} \\ \text{RESIDUO} \end{array} \rightarrow 2 \overline{) \begin{array}{c} 5 \\ 11 \\ 1 \end{array}} \rightarrow \frac{11}{2} = 5 \frac{1}{2} = 5.5$$

Para representar una división en forma de fracción, identifica el valor que se va a dividir (dividendo) y el que representa las partes en que éste se va a dividir (divisor). Luego, colócalos en su lugar correspondiente en la fracción.

Ejemplo:

El papá de Marco debe poner señalamientos de sana distancia cada 150 cm en el pasillo de su negocio. Si el pasillo mide 3,300 cm de largo, ¿cuántos señalamientos debe poner?

Solución:

El dividendo es 3,300 porque es la distancia total, y el divisor es 150 porque es la distancia que debe haber entre un señalamiento y otro. Por tanto, hay que hacer la siguiente operación:

$$\frac{3,300}{150} = 22 \text{ señalamientos}$$



Aplico y reflexiono

Actividades

A Resuelve las siguientes operaciones e indica si se trata de una fracción propia o impropia.

$$\frac{12}{9} =$$

$$\frac{3}{10} =$$

$$\frac{45}{90} =$$

$$\frac{90}{15} =$$

Empty box for student response to activity A.

B Lee detenidamente los siguientes casos, escribe los datos en forma de fracción y determina los cocientes.

1. En un rancho se producen 114 kilos de lana. Si una oveja produce 3 kilos, ¿cuántas ovejas hay en el rancho?

Empty box for student response to activity B question 1.

2. Una empresa va a donar 450 computadoras a 10 escuelas. ¿Cuántas computadoras tendrá cada escuela?

Empty box for student response to activity 2.

3. Un gerente compró 120 cubrebocas para proteger a sus trabajadores contra la COVID-19. Si cada semana repartirá 6 cubrebocas, ¿para cuántas semanas alcanzarán?

Empty box for student response to activity 3.

4. Una serie de televisión tiene 240 capítulos y 8 temporadas con igual número de capítulos. ¿Cuántos capítulos tiene cada temporada?

Empty box for student response to activity 4.

5. Marisol guardará 3,000 ml de aceite de coco en frascos de 200 ml para llenar. ¿Cuántos frascos llenará de aceite?

Empty box for student response to activity 5.



Me desafío

¡Bum!

Actividades

- A Sigue las indicaciones del docente para hacer la siguiente dinámica.



Explico y recuerdo

Actividades

- A Haz la actividad que indicará el docente.



Exploro e intento

Sucesión geométrica

Actividades

- A Analiza la siguiente información.

Una **sucesión** es una lista de números ordenados con base en una regla, una fórmula o un patrón determinados, por ejemplo: 1, 3, 9, 27, 81. Cada número de la sucesión ocupa un lugar que se conoce como **término de la sucesión**. En el ejemplo, el 1 es el término 1; el 3 es el término 2; el 9 es el término 3; y así sucesivamente.

Sucesión	1	3	9	27	81
Término	1	2	3	4	5

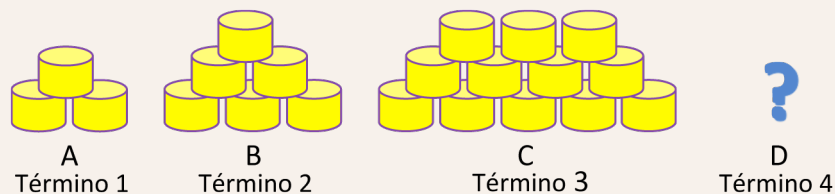
La **sucesión geométrica** se puede construir **multiplicando** un número constante al término anterior. En el ejemplo, el número constante es 3, como puede verse a continuación.

$$\begin{array}{ccccccccc} \text{Sucesión} & 1 & & 3 & & 9 & & 27 & & 81 \\ & 1 \times 3 & = & 3 \times 3 & = & 9 \times 3 & = & 27 \times 3 & = & 81 \times 3 = \dots \end{array}$$

El patrón de la sucesión se determina dividiendo un término entre el anterior. Posteriormente, se usa ese valor para determinar el siguiente término de la sucesión (como en el caso anterior). Observa otro ejemplo:

$$\begin{array}{ccccccccc} 3 & & 18 & & 108 & & 648 & & 3,888 \\ 18 \div 3 = 6 & & 108 \div 18 = 6 & & 648 \div 108 = 6 & & 648 = \times 6 = 3,888 \end{array}$$

La sucesión de figuras se determina de la misma forma que la sucesión de números. No obstante, para ordenar las figuras, se debe conocer el patrón de ordenamiento, que es un valor constante.



1. Cuenta el número de elementos que hay en el término 1 (figura A) y en el término 2 (figura B):

$$\text{Término 1} = 3; \quad \text{Término 2} = 6$$

2. Divide la cantidad del término 2 entre la cantidad del término 1:

$$\frac{6}{3} = 2 \leftarrow \text{Valor constante o patrón}$$

3. Para conocer el término que sigue, multiplica el patrón por el término inmediatamente anterior. Sigue el mismo procedimiento para conocer los términos que se soliciten:

FIGURA C

$$\text{Término anterior} = 6 \rightarrow 6 \times 2 = 12$$

FIGURA D

$$\text{Término anterior} = 12 \rightarrow 12 \times 2 = 24$$

4. Escribe una regla de regularidad de la sucesión, por ejemplo:

“Cada término es el producto del término anterior por 2” o “El término anterior por 2 da como resultado el siguiente término”.



Aplico y reflexiono

Práctica

Actividades

A Determina los patrones de las siguientes sucesiones.

1. 3, 6, 12, 24

2. 3, 12, 48, 192, 768

3. 5, 15, 45, 135

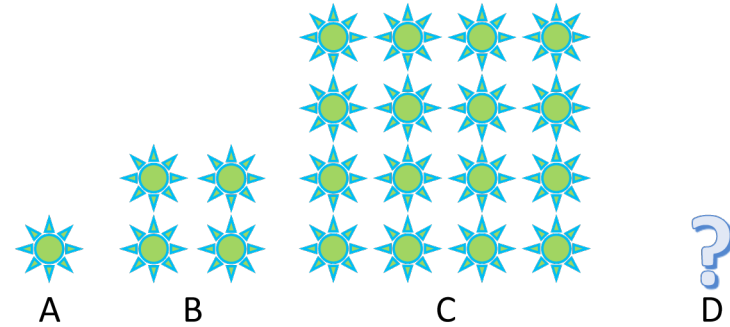
B Identifica las figuras o los números faltantes en las sucesiones que a continuación se presentan.

1. _____, 12, 36, _____, 324

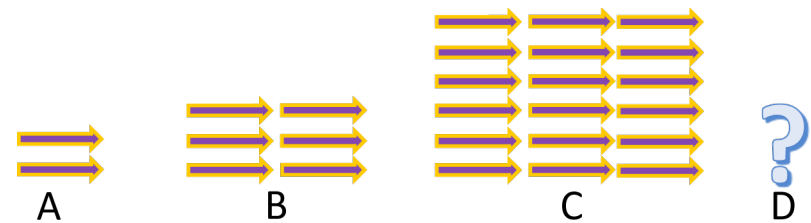
2. 2, 4, _____, 16, _____

3. _____, 4, _____, 64, 256

4.



5.





Me desafío

Acertijos

Actividades

A Observa los siguientes acertijos y encuentra las respuestas.



Hay 7 patos en una habitación.
¿Cuántos picos hay? ¿Y cuántas patas?

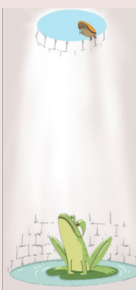
Si tengo un pan, otro pan, pan y medio y medio pan, ¿cuántos panes tengo?



De los animales que tengo en casa, todos son perros menos 2, todos son gatos menos 2 y todos son loros menos 2. ¿Cuántos animales tengo en casa?



Si una rana cae a un pozo de 30 metros y sube 3 metros durante el día, pero desciende 2 metros durante la noche, ¿cuánto tardará en salir del pozo?



Explico y recuerdo

Tripas de gato

Actividades

A Une las multiplicaciones con sus resultados correspondientes, siguiendo la dinámica del juego tripas de gato.

Multiplication problems and results to be matched:

- 42
- 7x3
- 4x10
- 5x4
- 25
- 2x9
- 8x4
- 40
- 7x6
- 4x3
- 20
- 32
- 18
- 8x6
- 18
- 21
- 12
- 5x5
- 48
- 3x6



Exploro
e intento

Multiplicación de números decimales por números naturales

Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

Los **números naturales** son todos los números **enteros** que comúnmente se usan para contar todo lo que puedes observar a tu alrededor (por ejemplo, un pan, un litro de leche, etcétera). Los **números decimales** o fraccionarios son aquellos que no son enteros (por ejemplo, la mitad de un pan, un cuarto de litro de leche, etcétera).

La **multiplicación** es el resultado de la suma repetida de sumandos del mismo valor. Los elementos de la multiplicación son los **factores** (los números que se multiplican) y el producto (el resultado). Los factores de la multiplicación pueden ser cantidades enteras y decimales. Observa el ejemplo siguiente:

$$\begin{array}{r} 25.89 \\ \times 56 \\ \hline \end{array}$$

1. Multiplica cada factor, de derecha a izquierda. Al final, suma los subproductos.
2. Cuenta los decimales que suman en total los dos factores de la multiplicación.
3. Coloca el punto decimal contando de derecha a izquierda tantos lugares como decimales sean.

$$\begin{array}{r} 25.89 \\ \times 56 \\ \hline 15534 \\ + 12945 \\ \hline 144984 \end{array} \quad \rightarrow \quad \begin{array}{r} 25.89 \\ \times 56 \\ \hline 15534 \\ + 12945 \\ \hline 144984 \end{array} \quad \rightarrow \quad \begin{array}{r} 25.89 \\ \times 56 \\ \hline 15534 \\ + 12945 \\ \hline 1449.84 \end{array}$$



Aplico y
reflexiono

Práctica

Actividades

- A** Determina los patrones de las siguientes sucesiones.
1. Para hacer una careta facial, se requieren 30.5 cm de acetato transparente. ¿Cuánto acetato se necesita para hacer 50 caretas?

 2. Para hacer el nudo de seguridad de un andamio, se requieren 0.7 m de cuerda. ¿Cuánta cuerda se requiere para hacer 56 nudos?

 3. Una bolsa de té contiene 12.6 g. Si cada caja contiene 21 bolsas, ¿cuántos gramos de té hay en 12 cajas de té?

 4. Una caja contiene 120 paquetes de galletas y cada paquete contiene 84.2 g de galletas. ¿Cuántos gramos de galletas hay en total?

5. Si una pieza de pan cuesta \$8.5, ¿cuánto pagaré si compro 9 piezas?

6. Entre semana, un programa de televisión sin comerciales dura 1.5 horas. El sábado se repiten los capítulos que se transmitieron de lunes a viernes. ¿Cuánto tiempo durará la retrasmisión de todos los programas de la semana sin comerciales?

Cierre

Canten todos juntos la canción “Brinca la tablita”.

Brinca la tablita,
Yo ya la brinqué.
Bríncala de vuelta,
Yo ya me cansé.

Dos y dos son cuatro,
Cuatro y dos son seis.
Seis y dos son ocho
Y ocho, dieciséis.



Me desafío

Los aros

Actividades

- A Lleva a cabo la actividad grupal que indicará el docente.



Exploro
e intento

Distinción entre círculo y circunferencia

Actividades

- A Analiza la información que se presente a continuación.

El **círculo** es una figura geométrica —entonces, una superficie plana— delimitada por una **circunferencia**.

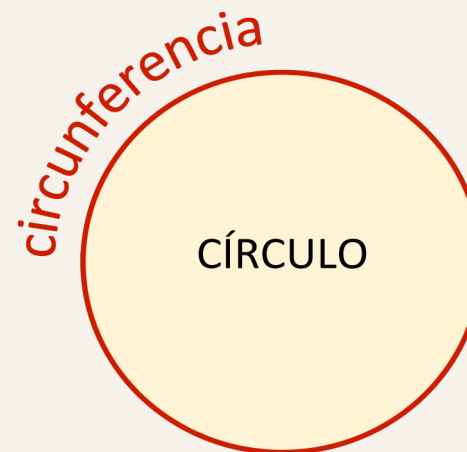


Explico y
recuerdo

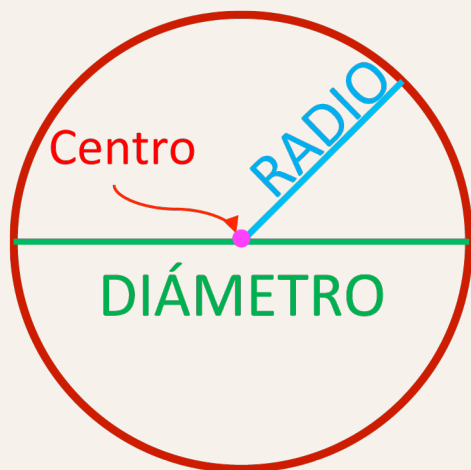
Compás humano

Actividades

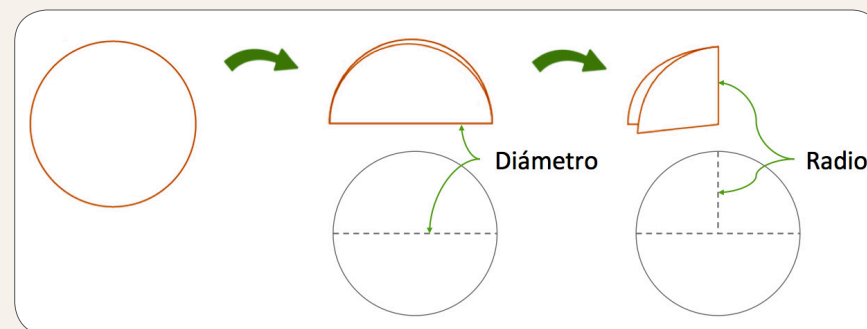
- A Lleva a cabo la actividad que indicará el docente.



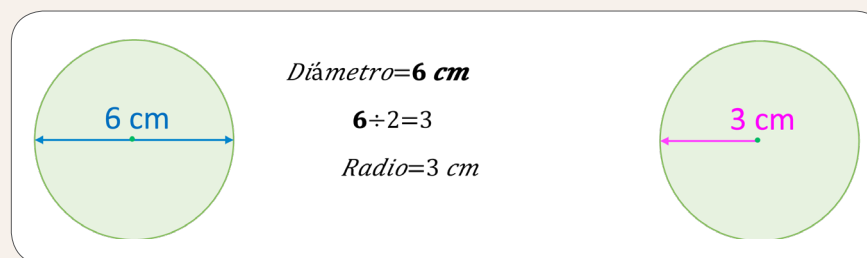
La circunferencia es una línea cerrada, es decir que inicia y termina en el mismo punto. Todos los puntos de la circunferencia están a la misma distancia del centro o punto 0 del círculo. El **radio** es la distancia que hay entre el centro del círculo y cualquier punto de la circunferencia, mientras que el **diámetro** es el segmento que va de un punto de la circunferencia a otro, pasando por el centro del círculo.



Si doblaras el círculo exactamente a la mitad, el **diámetro** sería la línea en donde se marca el doblez. Si después doblaras ese medio círculo a la mitad, el **radio** correspondería a la nueva línea marcada.



Para calcular el radio, identifica el valor del diámetro y divídelo entre 2. Observa el ejemplo siguiente.



De igual manera, si multiplicas el radio por 2, obtienes el valor del diámetro.

$$\text{Radio} = 3 \text{ cm} \rightarrow 3 \times 2 = 6 \text{ cm}$$



Aplico y reflexiono

Actividades

A Lleva a cabo las actividades siguientes.

1. Con ayuda de monedas u otros objetos circulares, dibuja tres círculos. Después, mide su diámetro y calcula el radio. Traza el radio en el círculo y anota su medida al lado de éste.

Círculo 1	Círculo 2	Círculo 3
Diámetro = Radio =	Diámetro = Radio =	Diámetro = Radio =

2. Con ayuda de un compás, dibuja tres círculos cuyos radios tengan las medidas que se indican a continuación. Traza el diámetro en el círculo y anota su medida al lado de éste.

Círculo 1: Radio = 3 cm	Círculo 2: Radio = 2.5 cm	Círculo 3: Radio = 4.5
Diámetro =	Diámetro =	Diámetro =



Me desafío

Pelota imaginaria

Actividades

- A Haz la actividad grupal que indicará el docente.



Explico y recuerdo

De oferta

Actividades

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



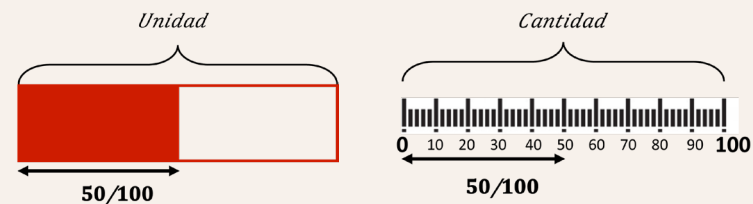
Exploro e intento

Porcentaje

Actividades

- A Analiza la información que se presenta a continuación.

Cuando una cantidad total o una unidad se divide entre 100, cada una de las partes resultantes es un porcentaje (“n de 100”) y se dice que equivale a “tanto por ciento”. El símbolo del porcentaje es %. En el ejemplo de la actividad anterior —la oferta de que 50% del grupo saldría temprano—, el porcentaje se representa de la siguiente manera:



Observa que el porcentaje se representa como una fracción, en la que el numerador indica las partes que “se toman” o “interesan” del total, dividido en 100 partes, que es el denominador. A partir de esta fracción, el porcentaje se puede expresar reduciéndola a su mínima expresión.

$$\frac{50}{100} \frac{\text{numerador}}{\text{denominador}} = 50\% \text{ (50 de 100)}$$

$$\frac{50}{100} = \frac{1}{2} \rightarrow \text{(un medio o la mitad)}$$

Para determinar el porcentaje de una cantidad, sigamos con el ejemplo de la oferta. Supongamos que hay 20 estudiantes en total y que la oferta cambió: ahora, sólo 40% del grupo podrá salir temprano. ¿De cuántos alumnos estamos hablando?

- Identifica las palabras clave y la información más relevante del problema.
 - 20 personas.** Esta cantidad equivale a 100%, es decir, al total.
 - 40%.** Indica el porcentaje que se debe calcular en números a partir del total.
- Escribe una relación a manera de igualdad entre la cantidad de personas y el porcentaje.

$$20 \text{ personas} = 100\%$$

$$x \text{ personas} = 40\%$$

Donde x = cantidad que se debe calcular

- Calcula el dato faltante o incógnita por medio de una regla de tres. Observa las opciones para despejar las incógnitas.

$$\begin{aligned} a &= c \\ b &= d \end{aligned}$$

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

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

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

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

$$20 \text{ personas} = 100\%$$

$$x \text{ personas} = 40\%$$

$$x = \frac{40 * 20}{100}$$

$$x = \frac{800}{100} = 8$$

- Interpreta el resultado.
 - 40% del grupo equivale a 8 estudiantes, que es la cantidad que saldrá temprano.

Para conocer la cantidad que representa el porcentaje restante —en este caso, 60%—, se puede seguir el mismo procedimiento o se puede restar la cantidad de estudiantes calculada al total de estudiantes que hay en el grupo.

$$20 - 8 = 12 \rightarrow 12 \text{ alumnos} = 60\% \text{ y } 8 \text{ alumnos} = 40\%$$



Aplico y
reflexiono

Práctica

Actividades

A Resuelve los siguientes ejercicios.

1. Escribe a manera de fracción los siguientes porcentajes.

$$23\% = \quad 75\% = \quad 100\% = \quad 10\% =$$

2. Señala la o las operaciones que no sean correctas.

$$25\% = \frac{1}{4} \quad \left| \quad 25 = \frac{25\%}{100} \quad \left| \quad 25\% = \frac{25}{100} \quad \left| \quad 100\% - 25\% = 75\% \quad \left| \quad 75\% + 25\% = 100\%$$

3. Una caja de cubrebocas cuesta \$510, pero mañana tendrá un descuento de 35%. ¿Qué cantidad de dinero descontarán al precio original?

4. En una colonia hay 250 luminarias, de las cuales 90 no funcionan. ¿Qué porcentaje de luminarias no funciona?

5. Cuando compré un bolígrafo, éste tenía 5 ml de tinta. Después de usarlo durante medio año, vi que sólo quedaba 15%. ¿Qué cantidad de tinta usé?

6. A partir del registro que hizo el docente durante la actividad con la pelota imaginaria, determina el porcentaje de cada acción.



Me desafío

Sin palabras

Actividades

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



Explico y recuerdo

Mis calificaciones

Actividades

- A Observa la siguiente tabla, responde la pregunta y comenta la respuesta con tus compañeros.

Materia	Calificación
Matemáticas	7
Español	9
Historia	6
Civismo	8
Biología	10

Si éstas fueran tus calificaciones, ¿cómo podrías representar tu calificación final con un solo dato? Puedes intentar algún método.



Exploro e intento

Uso de la media

Actividades

- A Analiza la información que se presenta a continuación.

La **media** es el resultado de sumar todos los valores de un conjunto de datos y dividir esa suma entre el número total de valores. También se le conoce como promedio y su símbolo es \bar{x} . La fórmula para calcularla es:

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

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

Por ejemplo, supongamos que en tu guardarropa tienes las siguientes cantidades de estos tipos de prenda.



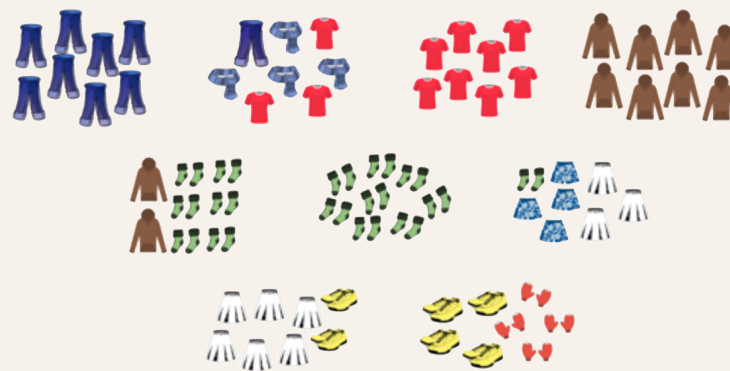
1. Observa la imagen e identifica la información.

$x \rightarrow$ Cantidades de cada prenda (se indican debajo de la imagen)
 $n \rightarrow$ Tipos de prendas = 9 prendas diferentes

2. Sustituye los datos en la fórmula y haz las operaciones.

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n} \quad \bar{x} = \frac{9 + 4 + 11 + 10 + 15 + 4 + 9 + 6 + 4}{9} = \frac{72}{9} = 8 \quad \bar{x} = 8$$

Este resultado indica que todos los valores pueden representarse por uno solo, que contiene a los demás. En el ejemplo, podrías formar 9 conjuntos de 8 prendas cada uno —cada par de calcetines y guantes cuenta como una prenda—, aunque algunos conjuntos tendrían diferentes tipos de prendas.





Aplico y reflexiono

Actividades

A Resuelve los siguientes casos.

- Debido a la contingencia, Mario organizará una videollamada para celebrar su cumpleaños con sus amigos. Todos están disponibles, pero Mario decidió preguntarles qué hora les parecía más conveniente y registró los siguientes datos. ¿Cuál es la hora de preferencia promedio y a la que debería hacer la fiesta virtual?

Amigo	Hora de preferencia
Leonardo	9:00 pm
Rosa	5:00 pm
Santiago	8:00 pm
Fernando	7:00 pm
Luisa	9:00 pm
Ramón	10:00 pm
David	8:00 pm

- Los amigos de Ricardo son fanáticos de las series de televisión de médicos. Desean conocer el promedio de vistas de tres series famosas, así que registraron los siguientes datos. ¿Cuál es el promedio de vistas?

Serie	Grey's Anatomy	Doctor House	The Good Doctor
Cantidad de vistas	15	25	20

- Una persona compró 8 productos cosméticos y gastó \$990. En promedio, ¿cuánto costó cada producto?
- Como medida sanitaria, se decidió que las tiendas de conveniencia de algunos estados de la república den servicio en un horario de 9:00 a 16:00. En un estado hay 520 tiendas, en otro hay 436 y en otro 412. ¿Cuál es el promedio de tiendas que darán servicio en el horario indicado?
- A continuación, se muestra el tiempo (en segundos) que algunas empresas invirtieron en publicidad para dar a conocer su producto en televisión. ¿Cuál es el promedio de tiempo de publicidad?
30, 42, 55, 40, 25, 28, 25, 35
- Calcula la media de las edades del grupo con base en la información que se anotó en el pizarrón durante la primera actividad de la sesión.

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

- Una hoja y algo para escribir
- Actividad individual

1. Imagina que tienes un primo que irá a pasar las vacaciones a tu casa. Responde las siguientes preguntas: ¿Cómo se llama? ¿Cuántos años tiene? ¿Le gusta jugar deportes? ¿Cuál es su materia favorita? ¿Qué quiere ser cuando sea grande? ¿Qué no le gusta?
2. Imagina que tu primo ya llegó. ¿Cómo lo presentarías a tus amigos? Tomando en cuenta lo que le gusta, ¿qué lo invitarías a hacer? ¿Qué le enseñarías?
3. Ahora pregunta a tu primo cómo vivió el confinamiento por la COVID-19 y cuéntale cómo viviste tú la situación. ¿Qué detalles le darías?
4. Reflexiona acerca de cómo conocer los gustos de alguien nos ayuda a pensar en cosas que podemos hacer juntos.
5. ¿Crees que a tu primo le gustaría pasar el verano contigo y tu familia?

Escuchar y responder

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

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

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

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

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

Actividades

¡SILENCIO!

Material y organización

- Actividad individual

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

SOY TU ECO

Material y organización

- Actividad en parejas

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

Identificar mis sentimientos

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

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

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

- Amor: expresa lo mejor de nosotros mismos.
- Agrado: algo que nos da gusto.
- Enfado: disgusto o mala disposición hacia alguien.
- Odio: sentimiento de repulsión hacia alguien.
- Tristeza: estado negativo que provoca malestar; se tiende al llanto.
- Indignación: malestar ante algo que se considera injusto.
- Impaciencia: sentimiento por necesitar algo inmediatamente.
- Envidia: sentimiento que se produce de 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

¡A DIBUJAR!

Material y organización

- Una hoja
- Lápiz, colores y cualquier otro material que se te ocurra para dibujar
- Actividad en parejas

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

Cuidar al otro

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

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

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

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

Actividades

YO TE CELEBRO

Material y organización

- Una hoja y algo para escribir
- Actividad individual

1. Piensa en algo que alguien de tu familia hizo por ti durante la etapa de confinamiento por COVID-19 y te hizo sentir bien. Puede ser algo pequeño, como prestarte un lápiz, invitarte a jugar cuando estabas aburrido o explicarte algo que no entendías.
2. En una hoja, escribe su nombre, lo que hizo y cómo te hizo sentir. No es necesario que pongas tu nombre, aunque lo puedes hacer.
3. Dobra la hoja y entrégala a esa persona.
4. Ahora pensemos: ¿crees que la persona sabía que lo que había hecho por ti era importante o te había hecho sentir bien? ¿Crees que pequeñas acciones como éstas son formas de cuidarnos unos a otros? ¿Has notado que estas pequeñas acciones hacen que todos nos sintamos mejor no sólo en familia, sino también en nuestra comunidad?

Mantener la calma en situaciones difíciles

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

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

Actividades

INFLAR EL GLOBO

Material y organización

- Actividad individual

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

LIBRO PARA CALMARSE

Material y organización

- Hoja, lápiz, y colores
- Actividad individual

1. Recuerda algún momento durante el confinamiento por COVID-19 en que hayas tenido que calmarte (bajar el ritmo).
2. Toma una hoja y divídela en dos. En una parte de la hoja dibuja o escribe la situación que te alteró. ¿Qué estaba pasando?
3. En la otra parte de la hoja dibuja o escribe cómo lograste calmarte.
4. Ahora pregunta a otras personas acerca de algún momento en que hayan tenido que calmarse. ¿Qué fue lo que pasó? ¿Cómo lograron calmarse? Escúchalos con atención y piensa si sus estrategias para calmarse podrían servirte a ti.

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.
- Ingiera 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?

--	--

2. Ahora que sabes un poco más, pláticale a tu familia lo que has investigado.
3. 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.
4. ¿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:

1. 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.
2. 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, ¡ánimense a cocinar juntos! Preparen la receta el fin de semana o en una tarde en familia. También intenta dibujar a todos los cocineros.

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

Nombre del platillo:

Ingredientes:	Instrucciones
<input type="checkbox"/>	1. _____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	2. _____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	3. _____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	4. _____
<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

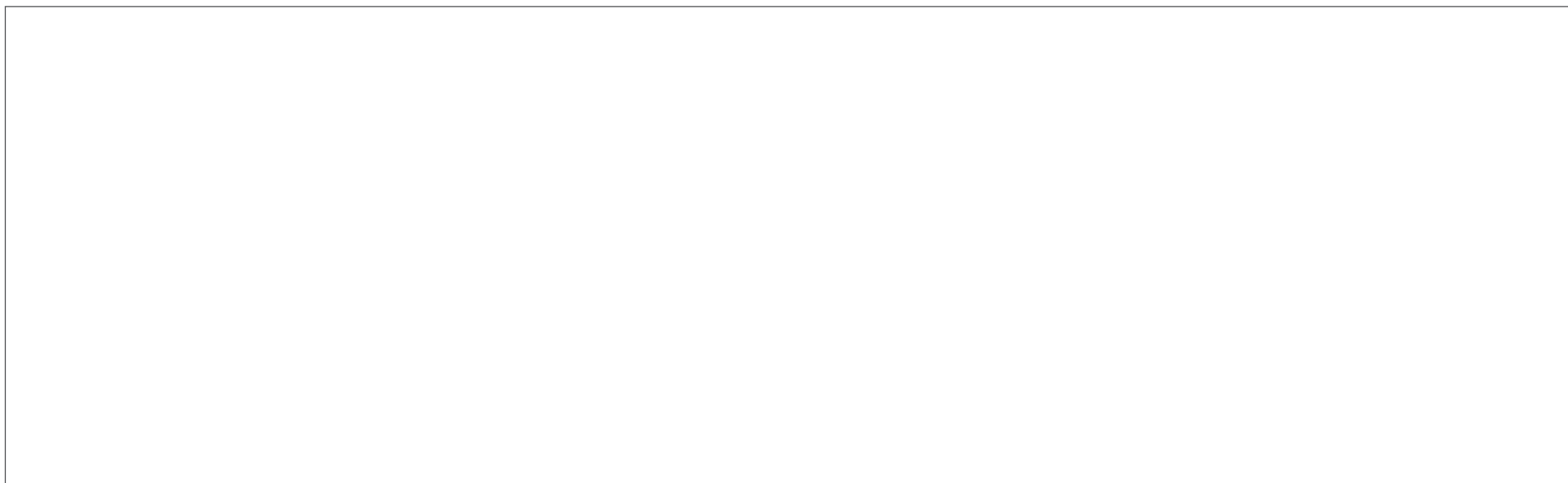
Una de las mejores formas de conocernos y comunicarnos es escuchar a los demás. Siempre descubrimos cosas nuevas e interesantes. A veces creemos conocernos muy bien porque pasamos mucho tiempo juntos, pero es posible que nuestras conversaciones sean rutinarias o poco informativas. Para realmente conocernos, 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">1. Todos deben participar, de la forma que puedan.2. Pueden escribirlo en un cuaderno o en una hoja de papel.

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

Cuarto reto en familia: Origami (papiroflexia)

El reto de hoy consiste en hacer figuras de papiroflexia.

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

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

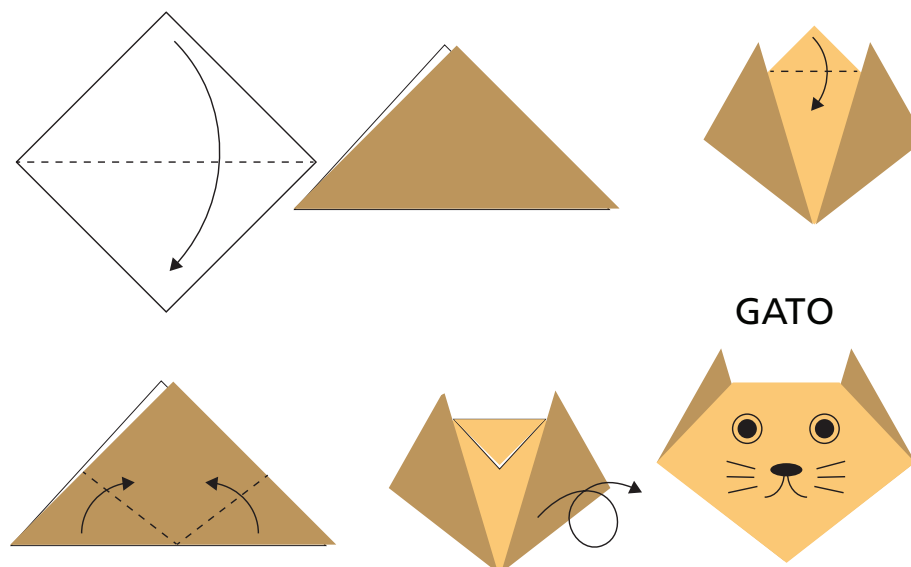
¡Todos pueden participar!

¿Qué necesitamos?

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

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

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



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

Quinto reto en familia: Nuestros valores

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

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

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

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

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

Juega en familia

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

1.
2.
3.
4.
5.

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

Estimado alumno:

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

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

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

Agradecemos mucho tu colaboración.

Liga:

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

Código QR:



Bibliografía y referencias

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

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

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

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

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

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

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