

1.º

de primaria

Cuaderno del estudiante

**Vamos de
regreso a clases**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vamos de regreso a clases: 1.º de primaria. Cuaderno del estudiante.

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica

Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo Curricular

María Teresa Meléndez Irigoyen

Dirección General de Materiales Educativos

Aurora Almudena Saavedra Solá

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Marlenne Johvana Mendoza González

Dirección General de Educación Indígena

Autores

Rafael Álvarez Fariña, Alejandra Arvizu Fernández, Silvia Monserrat Aviles Santos, Claudia Guzmán Nava, Lucero Nava Bolaños, Isidro Sánchez Ulloa, Daniela Uresty Vargas, Ericka Astrid Zayas Hernández

Coordinación de autores y contenido

Ximena Argüelles Sacristán, Alejandra Arvizu Fernández, Lucero Nava Bolaños

Revisión técnico-pedagógica

Lucero Nava Bolaños

Edición y corrección de estilo

Franco Bavoni Escobedo

Dirección de arte y diseño

Ana Báez

Coordinación de edición

Ximena Argüelles Sacristán

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

Primera edición, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2020

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

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

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Contenido

Bienvenida	4
Orientaciones	5
Actividades de Lenguaje y Comunicación	6
Actividades de Matemáticas	36
Estamos bien en casa	59
Vida saludable en familia	69
Retos en familia	77

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

Para comenzar ponte cómodo y presta mucha atención, porque vamos a leer un pequeño cuento que seguramente te va a gustar.

La liebre y la tortuga

Discutían la liebre y la tortuga sobre cuál de las dos era más veloz. Fijaron un día y lugar para la prueba y empezaron. La liebre, confiando en su velocidad, no se dio prisa en partir y, acostándose al borde del camino, se quedó dormida. Pero la tortuga —consciente de su lentitud— no dejó de caminar desde el primer instante, con lo que le sacó una gran ventaja a la liebre dormida, llegó a la meta y ganó el premio.

Esopo

Secretaría de Educación Pública, *Lengua Materna. Español. Lecturas de primer grado*, Ciudad de México, 2018, p. 32.

Actividades

A

Después de escuchar el cuento de “La liebre y la tortuga”, seguramente te quedaron algunas dudas que querrías responder, así que pon mucha atención y platica con tu grupo:

1. Si fueran uno de los personajes, ¿cuál serían y por qué?
2. ¿Por qué creen que la liebre se quedó dormida?
3. ¿Cuál fue su parte favorita del cuento?



Explico y
recuerdo

Ahora es momento de dibujar lo que sucedió en el cuento.

Actividades

- A** En cada recuadro haz un dibujo para explicar qué pasó primero, después y al final de la historia:

Primero

Después

Al final

- B** Platica con un compañero. Cada uno deberá explicar qué dibujos hizo para cada momento y por qué.



Exploro
e intento

Ahora vamos a conocer un poco más acerca de los animalitos que protagonizan el cuento. Siéntate en tu lugar favorito y escucha muy bien qué características tiene cada uno.

Actividades

A Escucha con atención:

La liebre

Tiene una constitución característicamente atlética, con extremidades finas y largas, pero particularmente dotadas de unos músculos muy poderosos.

Tiene el pelo suave y corto, orejas aún más largas que las del conejo, y rabo corto. Al igual que su congénere el conejo, la liebre es una especie fundamentalmente crepuscular y nocturna.

Se alimenta principalmente de plantas y vegetales como raíces, bulbos, cortezas de plantas leñosas y frutos silvestres.

Fragmento recuperado de: <https://www.ecured.cu/Liebre> (4 de julio de 2020).

La tortuga

A las tortugas a veces les llaman quelonios. Pertenecen al orden de los reptiles, como las serpientes y los cocodrilos. Se clasifican en acuáticas y terrestres. Las terrestres son herbívoras y las marinas son omnívoras.

Las tortugas son muy antiguas; existen desde hace 220 millones de años, o sea que convivían con los dinosaurios. Su característica principal es el caparazón, el cual se endurece con el sol y les sirve como protección ante cualquier peligro. Además, pueden llegar a vivir hasta 100 años y pesar hasta 700 kilos.

Fragmento recuperado de: <https://www.anipedia.net/> (4 de julio de 2020).



Aplico y
reflexiono

Después de escuchar información tan interesante acerca de estos dos animalitos, veamos qué es lo que más te gusta de ellos.

Actividades

A Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál de los dos tiene orejas largas y rabo corto?

2. ¿Cuál de los dos existe desde hace 220 millones de años y convivió con los dinosaurios?

3. ¿Por qué piensas que la liebre es más veloz que la tortuga?

4. ¿Cuál de los dos preferirías que fuera tu mascota? ¿Por qué?

B En grupo, compartan sus repuestas con sus compañeros.

Cierre

¡Felicidades, lo hiciste muy bien!

Recuerda lavarte las manos constantemente mientras cantas la canción que más te gusta durante al menos 20 segundos.



Me desafío

Para comenzar esta sesión, con la guía de tu maestro van a hacer un par de estiramientos con los brazos y las piernas. Estírate muy bien y relájate.

Actividades

A Ahora vamos a cantar “Pin Pon”. ¿Te sabes esta canción?

Pin Pon

Pin Pon es un muñeco muy guapo y de cartón
Se lava la carita con agua y con jabón
Pin Pon siempre se peina con peine de marfil
Y aunque se hace tirones, no llora ni hace así

Pin Pon dame la mano con un fuerte apretón
Que quiero ser tu amigo
Pin Pon, Pin Pon, Pin Pon

Pin Pon es un muñeco muy guapo y de cartón

Se lava la carita con agua y con jabón
Pin Pon siempre se peina con peine de marfil
Y aunque se hace tirones, no llora ni hace así

Pin Pon dame la mano con un fuerte apretón

Que quiero ser tu amigo

Pin Pon, Pin Pon, Pin Pon

Compositor: Carlos Villa De La Torre



Explico y recuerdo

¿Te divertiste? Ahora es momento de explicar lo que hicimos mientras cantábamos.

Actividades

- A** En grupo, platiquen acerca de qué movimientos hicieron mientras cantaban "Pin Pon".
- B** ¿Qué partes de tu cuerpo tocaste durante la canción?
 - 1. _____
 - 2. _____
 - 3. _____
- C** Si ustedes pudieran inventar una parte de la canción, ¿cómo sería? ¿Qué otra cosa haría Pin Pon?



Exploro e intento

Aunque no los veamos, los gérmenes, como los virus y las bacterias, están siempre a nuestro alrededor y pueden hacer que nos enfermemos. ¿Has visto alguna vez una imagen de estos pequeños organismos? ¿Te imaginas cómo son?

Actividades

- A** Calca tu mano y, en su interior, dibuja los gérmenes como los imaginas:

B ¿Cómo piensas que podemos deshacernos de ellos?

1. _____

2. _____

3. _____



Aplico y reflexiono

Para evitar que los gérmenes entren a nuestro cuerpo por la boca, la nariz o los ojos, recuerda que es muy importante que tomemos medidas de higiene como lavarnos con frecuencia las manos con agua y con jabón.

Actividades

A Ahora vuelve a calcar tu mano, pero, esta vez, dibújala como si estuviera muy limpia y sin gérmenes.

B Además de lavarnos las manos, ¿qué acciones podemos llevar a cabo para protegernos de los virus y las bacterias?

C Explica tus respuestas a tus compañeros y, con la ayuda del maestro, hagan una lista de cómo pueden protegerse de los gérmenes. Pueden pegarla en algún lugar visible del salón para que todos puedan recordarla.



Me desafío

Para comenzar esta sesión, nos pondremos de pie y haremos ejercicios de respiración y relajación.

Actividades

- A** Primero inhala aire profundamente durante unos segundos y después exhala. Para recordar a qué se refiere cada palabra, siempre imagina:

Inhala

Como si olieras el delicioso perfume de una flor.



Exhala

Como si soplaras una hoja y quisieras mandarla muy lejos.



- B** Repite este ejercicio de respiración con todo el grupo al menos cinco veces.
- C** Cierra los ojos por un momento. ¿Cómo te sientes? ¿Te gustó el ejercicio?

Recuerda que la respiración es muy importante para tranquilizarnos. Cuando sintamos que estamos perdiendo el control de nuestras emociones, siempre podemos respirar para poner las cosas en perspectiva y darnos cuenta de que, quizá, la situación no era tan grave como pensábamos.



Explico y recuerdo

Ahora todos leerán en grupo la descripción de un animal muy poderoso, el león. Con la guía de tu maestro, lee en voz alta:

Fieras

León. Este animal, con su enorme rugido, despierta a sus cachorros al tercer día de nacidos, y así estimula sus tiernos sentidos. Todos los demás animales de la selva huyen con temor.

Leonardo Da Vinci

Secretaría de Educación Pública, *Lengua Materna. Español. Lecturas de primer grado*, Ciudad de México, 2018, p. 95.

Actividades

A Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el título de la lectura?

2. ¿A qué animal se refiere? Dibújalo:

3. ¿Cómo hacen los leones? ¿Pueden hacer un enorme rugido?



Exploro e intento

Revisen algunos de los materiales que estén disponibles en el salón y compártanlos para que todos puedan mirarlos.

Actividades

- A** Con la guía de su maestro, platiquen:
1. ¿En cuál de los materiales encontramos cuentos?
 2. ¿En dónde podemos encontrar el significado de una palabra?
 3. ¿En qué material podemos encontrar más información acerca de los leones?
- B** Organicen los materiales en pequeños montones según su utilidad.



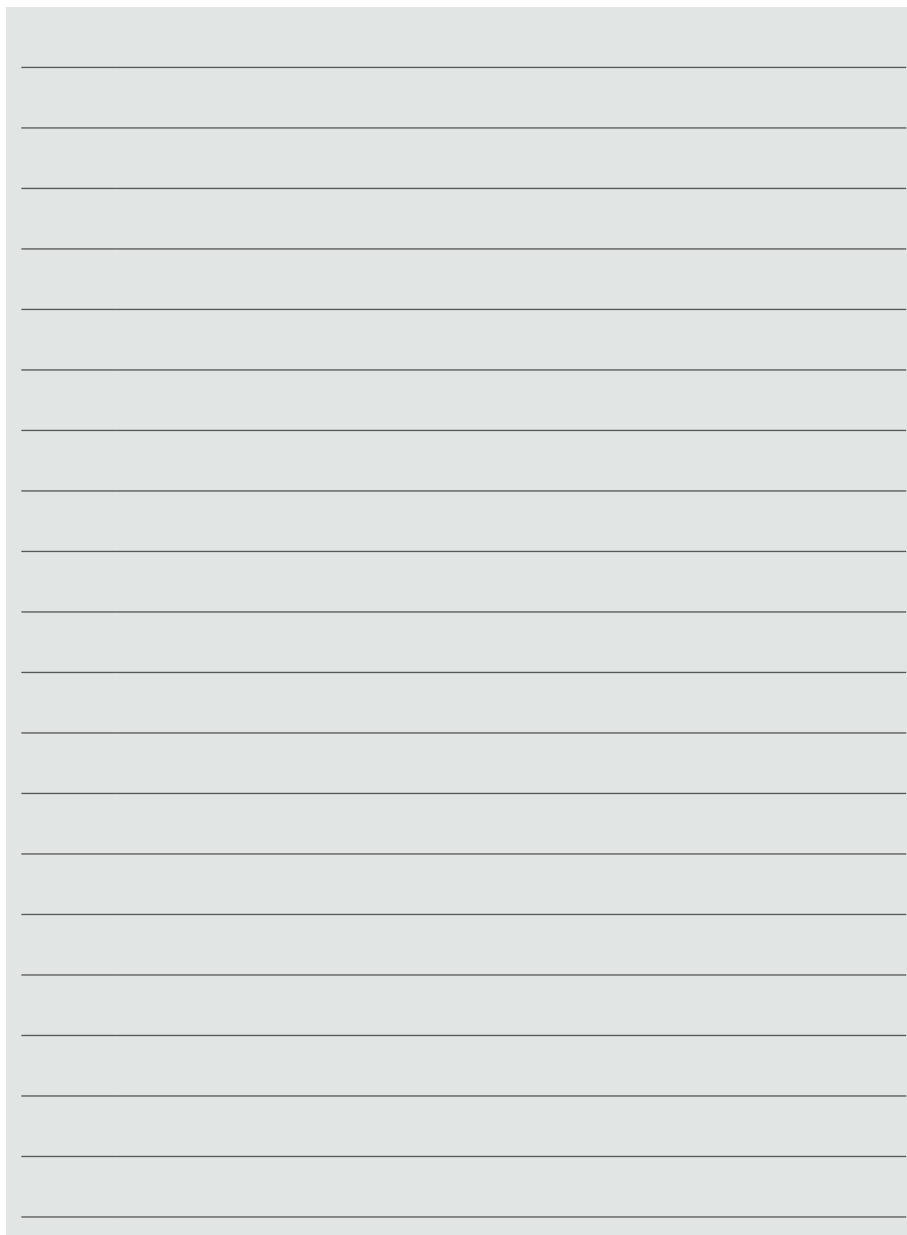
Aplico y reflexiono

Ahora vamos a investigar. Busca con tus compañeros información acerca de los leones y compártanla. ¿En cuál de los materiales podemos encontrar información sobre ellos? ¿Por qué?

Actividades

- A** ¿Qué información encontraste? Escribe tus hallazgos aquí y compártelos con tus compañeros:



A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for the student to record information or draw related to the lesson.



Me desafío

Vamos a comenzar esta sesión leyendo un cuento que se llama “Los barcos de papel”. Pero, antes de iniciar la lectura, te recomendamos hacer la técnica de respiración de la flor y la hoja. ¿La recuerdas? Cuando termines, toma asiento y escucha con mucha atención.

Actividades

A Después de escuchar la lectura, responde las preguntas:

1. ¿Quién crees que sea el personaje que hace los barcos de papel?

2. ¿Por qué escribe en los barcos su nombre y el lugar de donde viene?

3. Haz el retrato del dueño o la dueña de los barquitos:

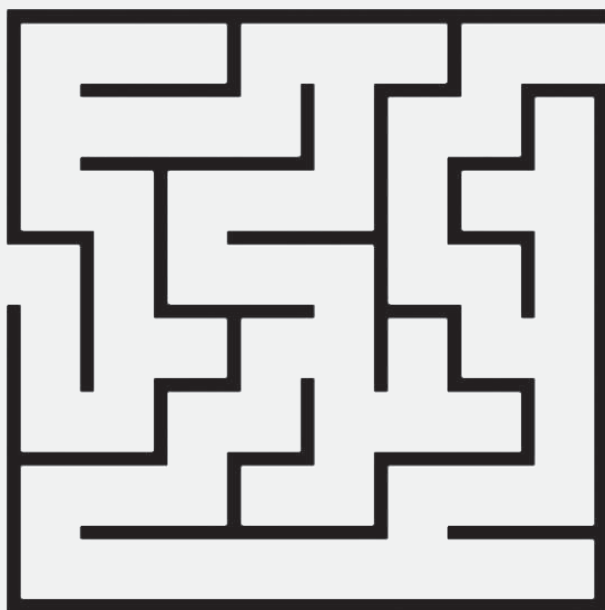


Explico y recuerdo

La persona que lanzó sus barcos de papel al río uno tras otro probablemente quería enviar un mensaje muy importante. Ayuda a que ese mensaje llegue a su destinatario para que pueda ser leído.

Actividades

A Ayuda a que el barquito de papel llegue a su destino.



B Al fin, el mensaje llegó a su destinatario. ¿Qué crees que decía?



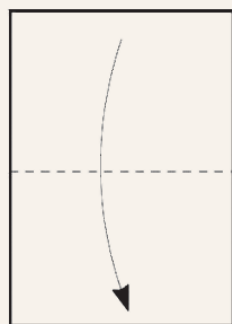


Exploro
e intento

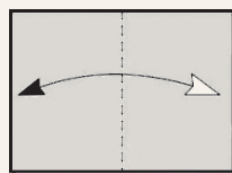
Ahora vamos a hacer nuestro propio barco de papel, sólo necesitas una hoja blanca y seguir las instrucciones.

Actividades

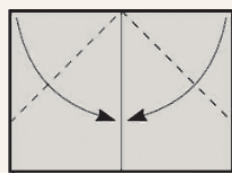
- A** Toma una hoja de papel suelta y dóblala de la siguiente manera:



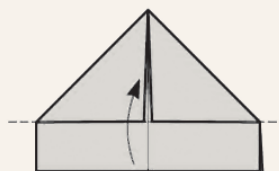
1 - Coger un papel y doblar por la mitad



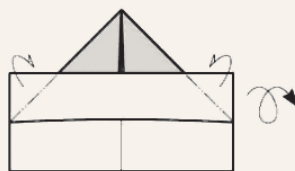
2 - Doblar por la mitad y deshacer



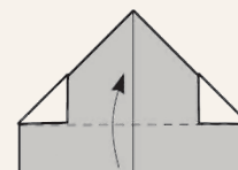
3 - Doblar hacia el centro



4 - Doblar hacia arriba la parte rectangular



5 - Doblar las esquinas hacia atrás



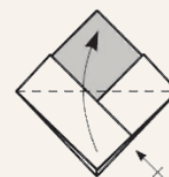
6 - Repetir los pasos 4 y 5



7 - Abrir por la mitad hacia fuera



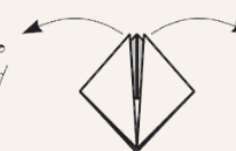
8 - Progresamos abriendo



9 - Doblamos hacia arriba y repetimos por detrás



10 - Abrimos igual que en los pasos 7 y 8



11 - Tiramos desde las esquinas hacia fuera y abrimos



12 - Barco terminado

Imagen tomada de Comohacerorigami.net, en <https://comohacerorigami.net/barco-de-papel/>

- B** Mira con mucha atención cómo lo hace tu maestro y apóyate en él para seguir las instrucciones.



Aplico y reflexiono

¡Listo! Ya tienes tu propio barco de papel. Ahora lo puedes usar para escribir un mensaje a alguien especial. Piensa muy bien a quién le escribirás y qué quieres decirle.

Actividades

- A** Escribe tu mensaje en el barco y no olvides poner tu nombre para que, cuando llegue a su destino, se pueda saber quién lo envió.
- B** Una vez que hayas escrito tu mensaje, coloréalo y decóralo como tú quieras.
- C** Puedes entregar el mensaje a quien se lo hayas escrito o guardar el barco sólo para ti.

Cierre

¡Tu barco y el mensaje quedaron muy bonitos!
¡Muy buen trabajo!

Debido al coronavirus, a veces estamos lejos de las personas que queremos; no podemos verlas para protegerlas y protegernos de contagios. Sin embargo, hay varias maneras de estar cerca de ellos: podemos enviarles mensajes escritos, hablar con ellos o incluso verlos por la cámara. Lo más importante es hacerles saber que, aunque estemos lejos, son muy importantes para nosotros.



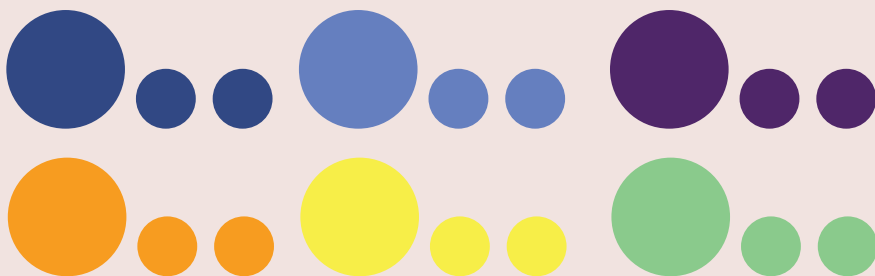
Me desafío

Para comenzar la actividad, te invitamos a leer con ayuda de tu respiración. Es como si leyeras una historia, sólo que, en lugar de decir palabras, vas a respirar. ¿Estás listo?

Actividades

- A** Mira la imagen. Cuando veas una burbuja grande, respira muy profundo por la nariz; cuando veas una burbuja pequeña, haz respiraciones más cortas.

Respiración de burbujas con el arcoíris



¡Lo hiciste muy bien!

Recuerda que la respiración es muy importante para tranquilizarnos cuando nos sentimos enojados, tristes o intranquilos. Algunas veces, lo único que necesitamos es respirar profundamente para encontrar la calma y darnos cuenta de que todo está bien.



Explico y recuerdo

A continuación vas a escuchar una lectura acerca de un niño y su querido amigo Platero. Es importante que pongas mucha atención. Si quieres, puedes cerrar los ojos e imaginar lo que estás escuchando.

Actividades

A Antes de empezar la lectura, responde las preguntas con la información que te dé tu maestro:

1. ¿Cómo se llama el cuento?

2. ¿De qué crees que trate?

3. ¿Quién será Platero?

B Escucha con mucha atención.

C Quizá no hayas entendido algunas palabras. ¿Las revisamos?

Palabrario

Azabache. Que es negro brillante.



Escarabajo. Insecto de cuerpo ovalado y generalmente rechoncho.



Celeste. Color azul claro, parecido al cielo despejado.



Ámbar. Resina de árbol de color amarillo y naranja con olor agradable.





Exploro
e intento

Ahora que has terminado de escuchar el cuento “Platero y yo”, sabes mucho más acerca de esta historia de amistad. Vamos a probarlo.

Actividades

A Responde las preguntas:

1. ¿Qué animal es Platero?

2. ¿Cómo es? ¿Puedes dibujarlo?

3. Platero parece ser muy comelón. ¿Puedes mencionar tres cosas que le guste comer?

a) _____

b) _____

c) _____

4. Haz un dibujo del lugar en donde vive Platero. ¿Cómo crees que sea?



Aplico y reflexiono

En la lectura, Platero es el amigo muy querido de un niño como tú. Con la guía de tu maestro, platica con alguno de tus compañeros acerca de las siguientes preguntas.

Actividades

A Puedes tomar nota de las repuestas de tu compañero en tu cuaderno.

1. ¿Qué mascota te gustaría tener?

3. ¿Dónde dormiría?

4. ¿Qué comería?

5. ¿Qué actividades harían juntos?

B Dibuja la mascota que describió tu compañero:



Me desafío

Lee el siguiente texto:

¿Existen planetas más allá del Sistema Solar?

Estamos seguros de que existen otros planetas más allá del Sistema Solar desde hace muy poco tiempo.

¿Se pueden ver estos planetas desde la Tierra?

No, no los podemos observar ni a simple vista ni con ayuda de instrumentos. Los científicos han descubierto estos planetas gracias a cálculos complicados.

Si un cohete fuera tan potente como para ir hasta el más próximo de estos planetas, tardaría miles de años en llegar.

Fragmento de Ana Alter, "¿Existen planetas más allá del Sistema Solar?", en *El Universo*, México, SEP-Larousse, 2002.

Actividades

A

Responde las preguntas:

1. ¿Cómo se llama el planeta en el que vivimos?

2. ¿Cómo es? Dibújalo:



Explico y
recuerdo

Imagina que con una nave de última tecnología podrás viajar al espacio, muy lejos de la Tierra y más allá del Sistema Solar. Tu misión es descubrir un nuevo planeta, pero primero debes prepararte para un largo viaje interestelar. ¿Cómo lo harías?

Actividades

A Dibuja tu cara y colorea tu traje de astronauta:

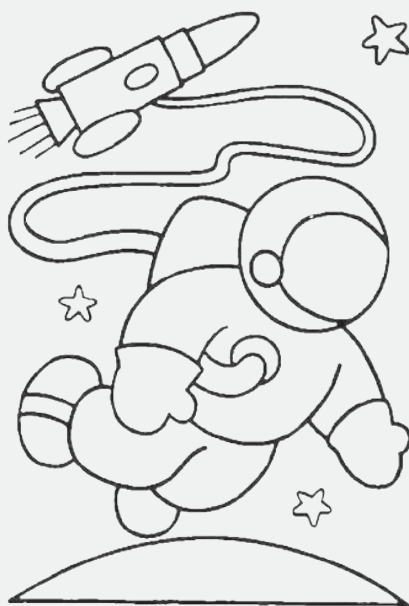


Ilustración tomada de: Dibujos <https://dibujosa.com/dibujosgratisapp.php?codigo=21149>

B Escribe cuatro cosas que necesitarás para viajar al espacio:

Mi lista de viaje interestelar

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Exploro
e intento

En tu viaje al espacio, seguramente verías cosas muy interesantes y tendrías muchas aventuras. Usa tu imaginación para escribir un diario de viaje en donde describas lo que sucedió.

Actividades

- A** Dibuja y escribe una historia acerca de lo que sucedió en tu viaje.

Mi viaje en el espacio



Primero: _____

Después: _____

Finalmente: _____



Aplico y
reflexiono

Al final de tu viaje interestelar y después de vivir muchas aventuras, por fin has cumplido tu misión: descubrir un nuevo planeta. ¡Felicidades!

Actividades

A Describe cómo es ese planeta:

El nuevo planeta que descubrí

1. ¿Cómo es ese planeta?
2. ¿Quién vive ahí?
3. El planeta que descubrí se llama:
4. ¿Qué comen?
5. Lo que más me gusta de este planeta es:

Cierre

El planeta Tierra es el lugar en donde vivimos, así que debemos cuidarlo y protegerlo. Si no lo hacemos, podemos provocar desequilibrios con consecuencias nefastas para todos. Por ejemplo, la pandemia de COVID-19 muy probablemente comenzó por el consumo de un animal salvaje infectado. ¿Sabes cómo se llama?

Si cuidamos a los animales con los que convivimos y los tratamos y criamos con respeto, se pueden evitar muchas enfermedades en el futuro.

Vivir en armonía con el medio ambiente implica entender que los seres humanos no somos los únicos habitantes de este planeta; hay también millones de especies de plantas y animales que debemos respetar.



Me desafío

Pisotón va al colegio



Un nuevo acontecimiento en la familia Hipopótamo estaba por suceder. Pisotón, el mayor de los hijos, iría por primera vez al colegio.

—Mamá —dijo Pisotón, preocupado—. No quiero ir al colegio.

Mamá Hipo le habló:

—La escuela es un sitio lindo donde todos vamos a aprender.

Cuando yo era pequeña como tú, también fui al colegio. Allí encontrarás compañeros y profesores que te enseñarán muchas cosas. Además, vas a hacer amigos y a la hora del recreo, podrás jugar con ellos.

Fragmento de Ana Rita Russo de Sánchez, *Pisotón va al colegio*, México, Universidad del Norte, 2001.

Actividades

A Con la guía de tu maestro, platiquen en grupo:

1. ¿Cómo te sentiste en tu primer día de clases?
2. ¿Te gustó regresar después de los días en cuarentena por la COVID-19?
3. ¿Qué es lo que más te gusta de tu nueva escuela y tu nuevo grupo?
4. ¿Qué te gustaría aprender que no sabes todavía?



Explico y
recuerdo

Una de las primeras cosas que hizo Pisotón al llegar a la escuela fue llenar su credencial escolar. Leyó con mucha atención los datos que le pedían y escribió con cuidado la información en cada espacio. ¡Tú también puedes hacerlo!

Actividades

- A** Completa los datos de la credencial y dibuja tu retrato. Recuerda poner atención a lo que te solicitan y escribir con tu mejor letra la información que te piden en cada espacio:

NOMBRE DE LA ESCUELA:

Nombre completo: _____

Grado: _____ Grupo: _____

Edad: _____

Fecha de nacimiento: _____

Firma



Exploro
e intento

Los documentos de identidad nos ayudan a sintetizar la información más relevante sobre nosotros, como quiénes somos y cuándo y dónde nacimos.

En la escuela hay varios documentos de identidad que permiten al director y a los profesores tener datos sobre nuestra salud y nuestros familiares. Así pueden contactarlos en caso de que ocurra algún accidente.

Actividades

- A** Completa los datos. Recuerda poner atención a lo que te solicitan y escribir con tu mejor letra la información que te piden en cada espacio:

CÉDULA DE CONTACTO PARA EMERGENCIAS

Fecha: _____

DATOS DEL ESTUDIANTE

Nombre completo: _____

Dirección: _____

DATOS DE CONTACTO

En caso de emergencia contactar a:

Nombre: _____

Número: _____

INFORMACIÓN DE SALUD

Peso: _____ Estatura: _____

Enfermedades o alergias: _____



Aplico y reflexiono

La cédula de contacto para emergencias es especialmente necesaria en esta época, debido a la pandemia de COVID-19. Si presentas algún síntoma de la enfermedad mientras estás en la escuela, es muy importante que puedan comunicarse con tu familia.

Actividades

A Seguramente has escuchado mucha información acerca de la COVID-19. Escribe tres síntomas de la enfermedad que debemos tener en cuenta:

B Compara tus respuestas con las de tus compañeros.

C Si estás en la escuela, ¿a quién debes informar si tienes alguno de los síntomas?

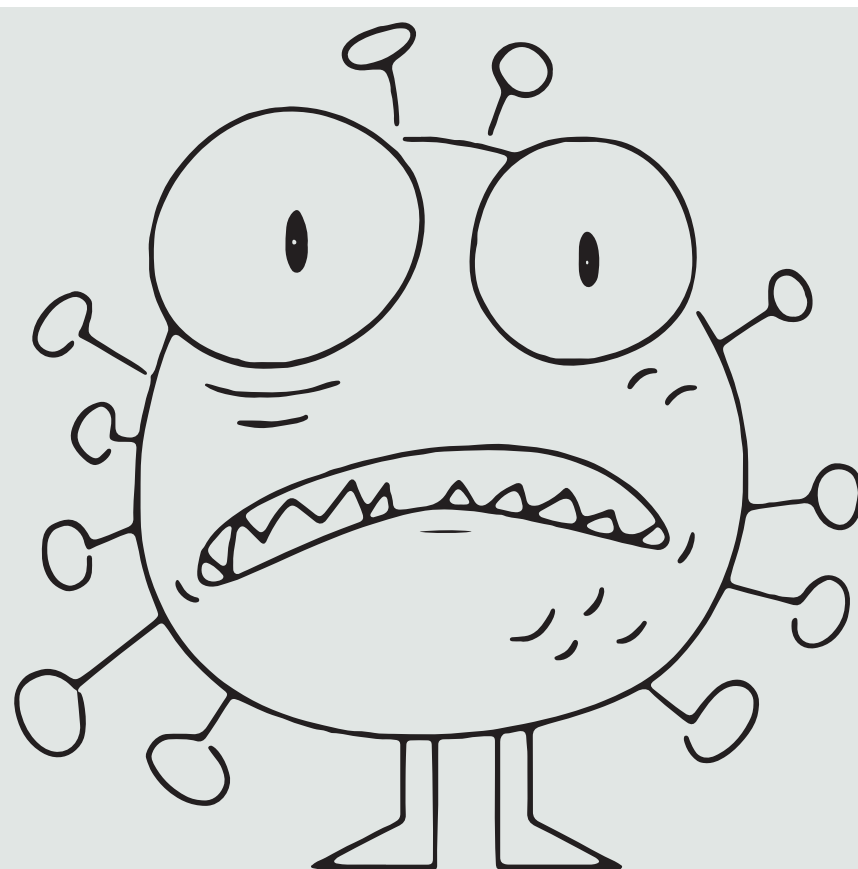


Ilustración tomada de: Dibujo para colorear <https://dibujoparacolorear.online/files/dibujo-covid-19-virus-sorprendido-colorear.jpg>



Me desafío

Había una vez un virus

Había una vez un virus grande, feo y contagioso que nos puso de cabeza porque era muy peligroso.

Como llevaba corona, se creía que era rey. No sabía que las personas podrían luchar contra él.

Los sabios lo analizaron al derecho y al revés y pudieron descubrir su punto débil también.

Aunque parecía muy fiero, cuando atacaba a un humano, él y todos sus hermanos al agua y jabón tenían miedo.

Fragmento de Unicef Venezuela, *Había una vez un virus*, Caracas, abril de 2020.

Actividades

A

Responde las siguientes preguntas:



1. Además del agua y el jabón, ¿a qué le teme el coronavirus?

a) _____

b) _____

c) _____

2. ¿Qué podemos hacer en el salón para cuidarnos los unos a los otros?

a) _____

b) _____

c) _____



Explico y recuerdo

Para cuidarnos en la escuela, y en especial en el salón de clases, niñas, niños y maestros deben tener toda la información relevante acerca de este nuevo virus. Para organizar la información y ponerla a disposición de todos, en esta ocasión haremos un periódico mural. Así podremos comunicar todo lo que queremos que se sepa de la COVID-19.

Actividades

- A** Con la guía de su maestro, definan cuáles son los principales temas a tratar:

1. Tema principal

2. Otros temas relevantes

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____



Exploro e intento

Además de información escrita, los periódicos murales contienen información gráfica, como dibujos y colores. La información gráfica nos ayuda a transmitir mensajes importantes acerca del tema.

Actividades

- A** Con la guía de su maestro, definan qué dibujos incluirán en el periódico mural y qué colores usarán para representar cada tema.

Haz tu propuesta en los siguientes recuadros y comparte tus ideas con el grupo.

Dibujos para el periódico mural sobre la COVID-19



Aplico y reflexiono

Ahora que tenemos todos los elementos necesarios para hacer nuestro periódico mural, ¡pongamos manos a la obra!

Actividades

A Con ayuda del maestro, decidan qué tareas hará cada uno. Pueden formar equipos con las siguientes funciones:

1. Hacer un título grande y llamativo para el periódico mural.
2. Escribir los nombres de los temas y hacer un dibujo para cada uno.
3. Escribir los mensajes importantes y hacer un dibujo para cada uno.
4. Recibir, acomodar y pegar toda la información en el periódico mural.

Recuerden que todos los mensajes, los nombres y los dibujos deben ser lo suficientemente grandes como para que se puedan ver a dos pasos de distancia. Si no están seguros del tamaño, hagan la prueba: mientras uno sostiene la información, otro se aleja dos pasos y verifica que pueda verse con claridad.

B Tomen en cuenta las ideas de todos, discútanlas en grupo y definan los dibujos que usarán en el periódico.



Me desafío

Joaquín estaba muy emocionado por el regreso a clases después de haber permanecido un largo tiempo en casa por la COVID-19. Para prepararse, fue a la papelería y compró algunos útiles escolares que le hacían falta.

Actividades

A Dibuja los artículos de la lista de útiles escolares de Joaquín.

Lista de útiles escolares	
Artículo	Precio
Cuaderno	\$15
Hojas blancas	\$ 8
Tijeras	\$ 8
Lápiz	\$ 5
Acuarelas	\$10
Pegamento	\$ 9

B Responde las preguntas:

1. ¿Cuál es el artículo de mayor precio?

2. ¿Qué artículos de su lista tienen el mismo precio?

3. ¿Cuál es el artículo de menor costo?

4. ¿Qué cuesta más que las tijeras y menos que las acuarelas?



Explico y recuerdo

Ahora, ayuda a Joaquín a pagar la cantidad exacta por cada artículo. Recuerda revisar el precio en su lista de útiles escolares.

Actividades

A Tacha las monedas que se necesitan para pagar cada artículo:

1. Cuaderno 
2. Hojas blancas 
3. Tijeras 
4. Lápiz 
5. Acuarelas 
6. Pegamento 



Exploro e intento

Cuando compramos algo, es muy importante que sepamos hacer las operaciones correctas.

Ayuda a Joaquín a resolver las siguientes operaciones.

Actividades

A Haz las siguientes sumas:

$$\begin{array}{l}
 \text{10 pesos} + \text{10 pesos} = \underline{\hspace{2cm}} \\
 \text{10 pesos} + \text{1 peso} + \text{1 peso} + \text{1 peso} + \text{1 peso} + \text{1 peso} = \underline{\hspace{2cm}} \\
 \text{1 peso} + \text{1 peso} + \text{1 peso} + \text{1 peso} + \text{1 peso} + \text{1 peso} + \text{1 peso} = \underline{\hspace{2cm}} \\
 \text{10 pesos} + \text{1 peso} + \text{1 peso} = \underline{\hspace{2cm}}
 \end{array}$$

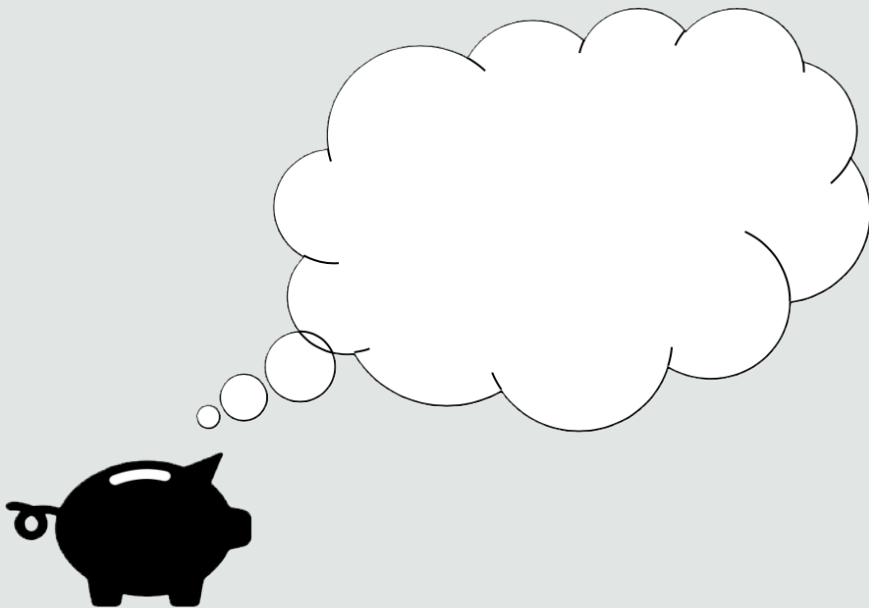


**Aplico y
reflexiono**

Cuando Joaquín terminó sus compras, decidió poner el dinero sobrante en su alcancía. ¿Para qué piensas que lo puede usar?

Actividades

A Dibuja lo que podría hacer Joaquín con sus ahorros:





Me desafío

El zoológico de Chapultepec estuvo cerrado unos meses durante la pandemia de COVID-19, pero el próximo fin de semana reabrirá sus puertas a todos los visitantes. Antes de la gran apertura, los cuidadores deben pasar lista a todas las especies de animales.

Actividades

A Cuenta el número de animales de cada especie, escribe su nombre y anota el total para completar la tabla.

Animales	Nombre	Total
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		



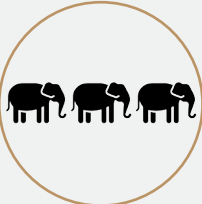
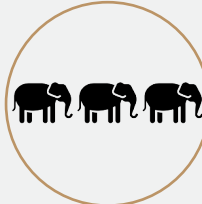
Explico y recuerdo

Los animales del zoológico viven en dos áreas diferentes. Para saber cuántos animales hay en total, los cuidadores tienen que resolver algunas operaciones. Ayúdales a hacerlo.

Actividades

A Cuenta el número de animales que hay en cada conjunto y resuelve las operaciones:

Aminales del Zoológico

		$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$
		$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$
		$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$



Exploro
e intento

Los cuidadores deben preparar los platos de comida para dar de comer a todos los animales del zoológico. ¿Puedes ayudarles?

Actividades

A Dibuja en cada plato lo que corresponde:

1. Cada mono debe comer 3 zanahorias y 2 mangos:



2. Cada tortuga debe comer 5 hojas de lechuga:



3. Cada oso panda debe comer 3 ramas de bambú:



$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



4. Cada foca debe comer 7 pescados:



Aplico y
reflexiono

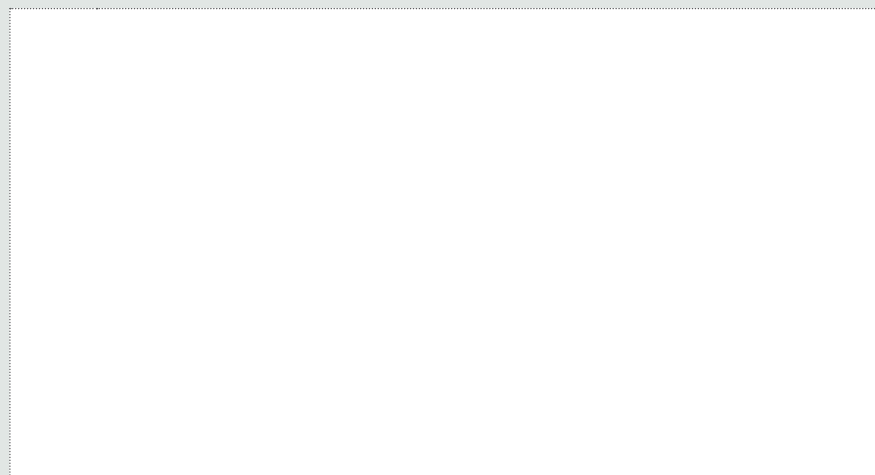
Ahora sí, todo está listo para que abra el zoológico. Los animales están en sus lugares y pronto empezarán a llegar los visitantes. Sin embargo, éstos deben cumplir dos reglas:

1. Usar cubrebocas.
2. Mantener la sana distancia.

Actividades

A

¿Cómo se verá el zoológico si todos los visitantes siguen las reglas? Dibújalo:



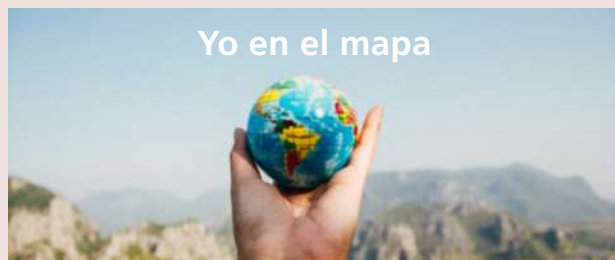


Me desafío

Los mapas nos ayudan a ubicar lugares y objetos. En esta sesión vamos a crear algunos que nos ayudarán a ubicar en dónde estamos. ¡Adelante!

Actividades

- A** Para comenzar, haz la portada de tus mapas con los siguientes datos:



Escrito por: _____

Mi dirección es: _____

Vivo en el estado: _____

Mi país es: _____

Mi continente se llama: _____

Vivo en el planeta: _____



Explico y recuerdo

Ahora localiza tu espacio dentro del lugar donde vives.

Actividades

- A** Dibuja el mapa de tu cuarto o el lugar donde duermes: ¿qué hay ahí?, ¿en qué parte duermes?, ¿dónde guardas tus juguetes? Pon mucha atención al lugar en que se ubica cada objeto.

- B** Ahora haz tu mapa del interior de tu casa. Toma en cuenta la ubicación de cada espacio: la cocina, el baño, un cuarto, etc. ¿Qué más hay en tu casa?



Exploro
e intento

Los mapas nos permiten representar espacios de todo tipo, de formas y tamaños diferentes. Veamos algunos ejemplos más.

Actividades

- A** Observa el mapa de México y colorea de rojo el estado en donde vives.



- B** Observa el mapa del mundo y colorea de verde tu país y de azul el continente en donde vives.



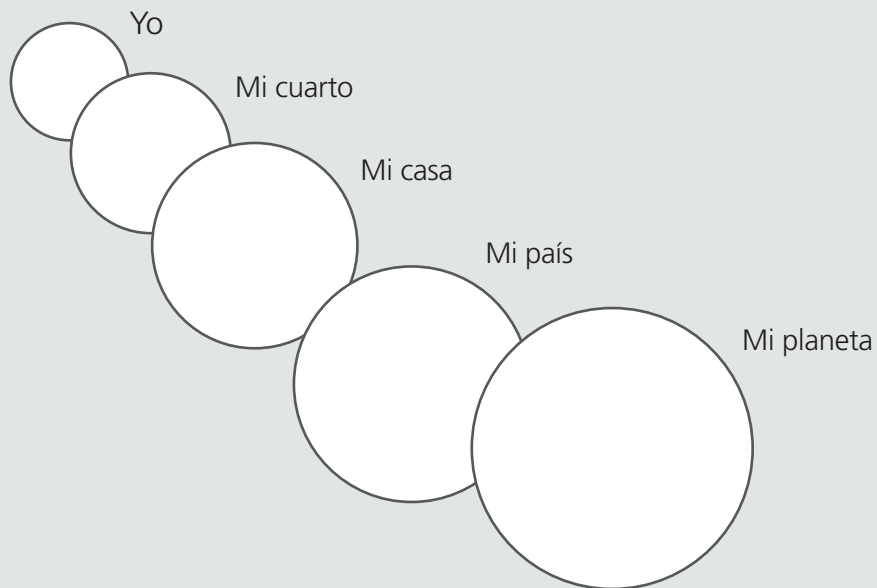


Aplico y
reflexiono

¡Felicidades! Hoy aprendiste a hacer mapas. ¿Te gustó la experiencia?

Actividades

- A** Para finalizar, haz un dibujo que represente cada uno de los espacios en donde te encuentras:



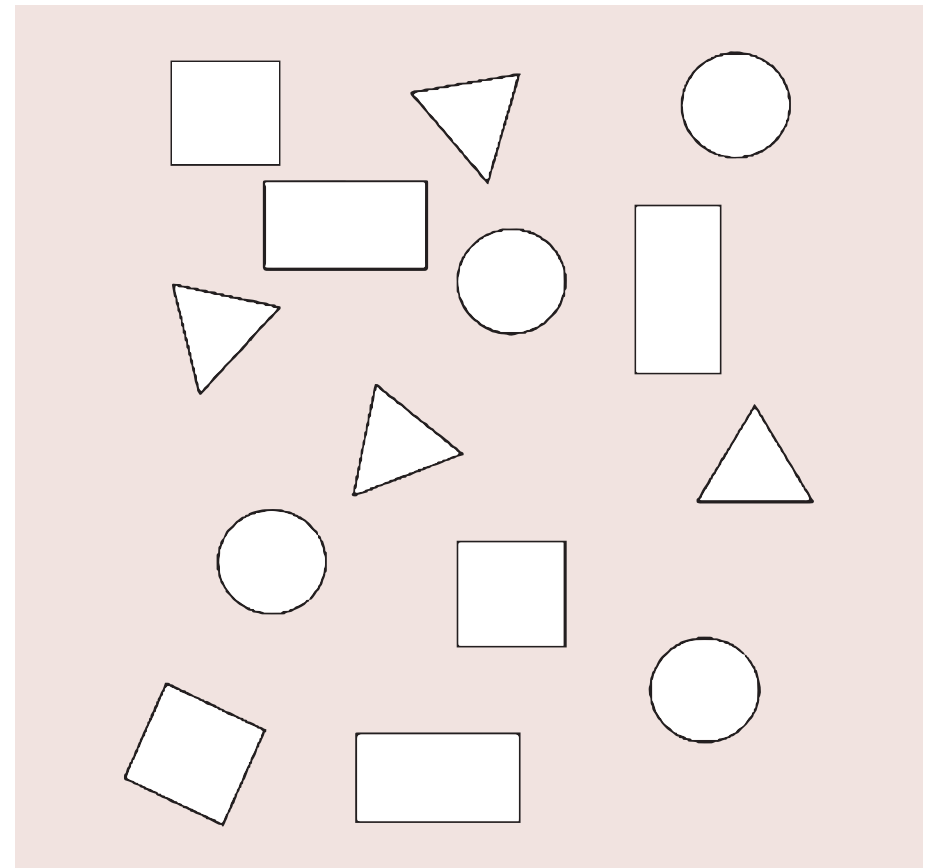
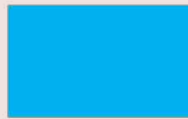


Me desafío

En esta sesión vamos a jugar con algunas figuras geométricas. ¿Las recuerdas? Vamos a comprobarlo.

Actividades

- A** Encuentra y colorea las figuras del color que corresponde según la imagen:



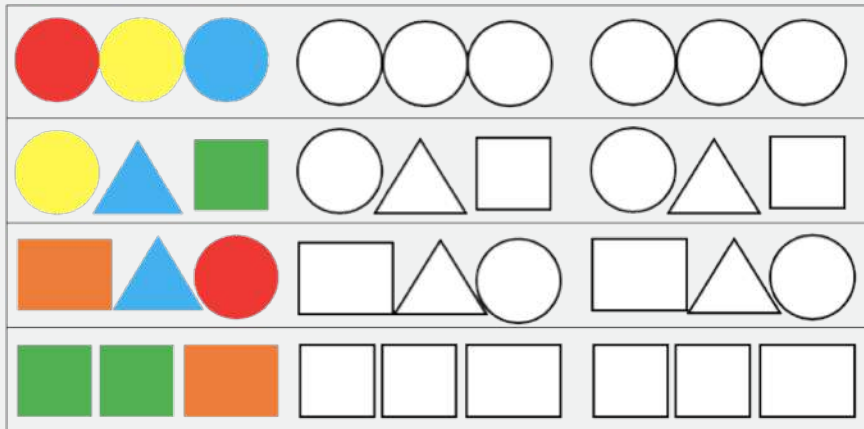


Explico y recuerdo

Ahora vamos a colorear con ritmo. Imagina que cada figura tiene un sonido diferente y que vamos a tocar una canción. Pon mucha atención para no desentonar.

Actividades

- A** Primero debemos establecer el ritmo. Colorea las figuras según el patrón de colores:



- B** Con la ayuda de su docente, en grupo asignen un sonido a cada figura.

Por ejemplo:

- El círculo rojo suena PAC
- El cuadrado verde suena PAC PAC
- El triángulo azul suena PAC PAC PAC

¡Ahora inténtenlo ustedes con los sonidos que quieran!



Exploro e intento

Una vez que hayan establecido el sonido para cada figura, en grupo hagan su propia canción.



Actividades

- A** Decidan en qué orden deben acomodar las figuras. Cada una puede repetirse las veces que quieran:

1.º 2.º 3.º 4.º 5.º

Y así sucesivamente...

- B** Practiquen varias veces hasta que su canción les salga muy bien.
- C** Pónganse de acuerdo para nombrar su canción.

¡Felicidades, juntos crearon una canción muy bonita!



Aplico y reflexiono

Para finalizar la sesión, recordemos cuáles son las figuras geométricas que vimos hoy, cómo se llaman y cómo podemos reconocerlas.

Actividades

- A** Dibuja las figuras geométricas que vimos hoy; también escribe su nombre y su número de lados:

Dibujo	Nombre	Número de lados

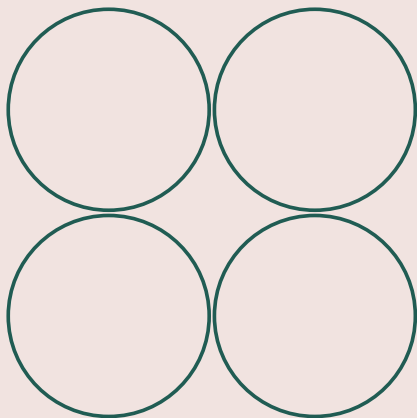


Me desafío

La última vez que los hermanos Martín, Juana y Gonzalo fueron al pueblo a visitar a su familia, recibieron un regalo muy especial de su abuela: a cada uno le dio una semilla de girasol. Les pidió que la cuidaran con mucha dedicación durante la cuarentena. Cuando se volvieran a ver, ella daría un premio muy especial a la persona cuya flor creciera más grande y fuerte.

Actividades

- A** ¿Qué necesitan hacer los hermanos para que crezca su girasol? Dibuja cuatro cosas que las plantas necesitan para crecer.



- B** Completa y responde las preguntas, según sea el caso:

1. De vez en cuando, Martín olvida ponerle _____ y Juana nunca se acuerda de _____. Pero Gonzalo la cuida todos los días con mucho entusiasmo y no la deja desatendida ni un minuto.
2. ¿Qué flor crees que ha crecido más grande y fuerte?

3. ¿Qué flor piensas que es la más pequeña y débil?



Explico y recuerdo

Después de cuatro meses de cuidar su girasol en casa. Martín, Juana y Gonzalo han obtenido diferentes resultados, porque cada uno la cuida de distinta manera. ¿Cómo piensas que se ven sus plantas?

Actividades

- A** Dibuja la flor de cada uno según su tamaño. ¿Cuál será la más grande hasta el momento? ¿Y la más pequeña?

Martín	Juana	Gonzalo

B Como su abuela les dijo que la planta más grande y fuerte ganaría, han decidido medirlas para ver cuál va ganando. ¿Cómo crees que deban medirlas? ¿Con qué herramienta lo pueden hacer? Recuerda que las plantas son seres vivos, así que deben ser muy cuidadosos con ellas para no lastimarlas.

1. _____
2. _____
3. _____

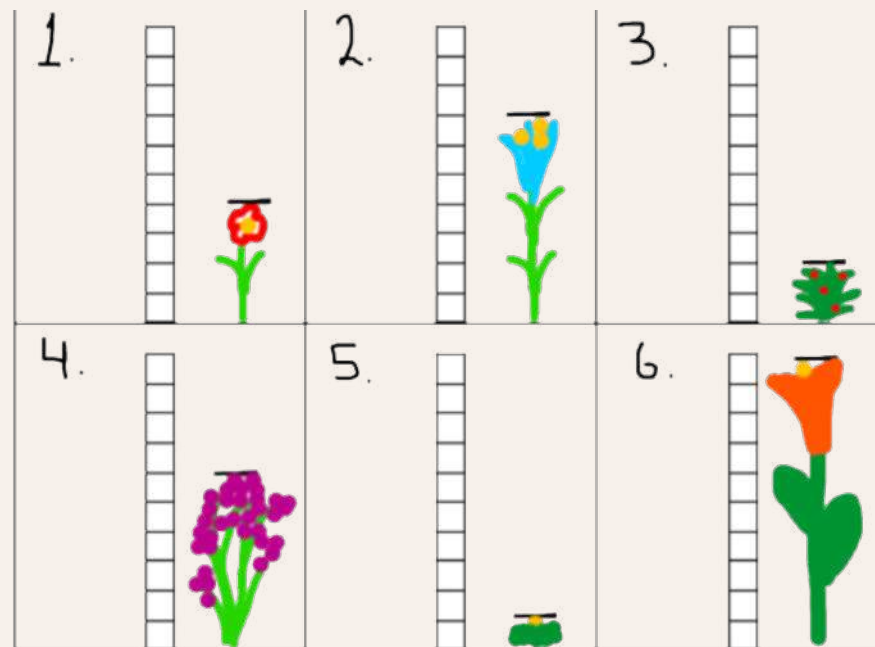


Exploro
e intento

Después de haber medido sus girasoles, los hermanos decidieron averiguar cuánto medían otras plantas que tenían en casa.

Actividades

A Colorea los recuadros para saber cuánto mide cada planta.



B Con ayuda de su docente, juntos respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la planta más pequeña?
2. ¿Qué planta mide 4 cuadros?
3. ¿Qué planta mide sólo 2 cuadritos?
4. ¿Alguna planta mide lo mismo que otra?

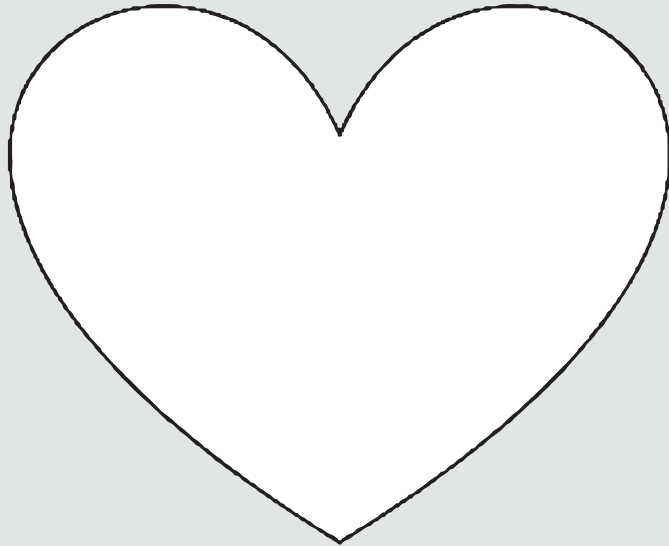


**Aplico y
reflexiono**

Cuando por fin terminó el aislamiento, los hermanos Martín, Juana y Gonzalo fueron a ver a su abuela. Estaban muy felices de verla, se abrazaron mucho y, en la cena, ella les preparó su comida favorita, chocolate con bolillo. Estaban pasándola tan bien que casi olvidan el regalo que ella les había prometido...

Actividades

- A** ¿Cuál piensas que fue el regalo? Dibújalo dentro del corazón:





Me desafío

Planear lo que vamos a hacer es muy importante para cumplir nuestras metas en el largo plazo. Sin embargo, organizar nuestro tiempo también implica determinar lo que haremos día con día en nuestra vida cotidiana.

Actividades

A Responde a las preguntas:

Mi rutina al despertar

- Quando me despierto...
1. Lo primero que hago es
2. Después, yo me
3. Al final,
4. Siempre tengo que
5. Algunas veces, yo



Explico y recuerdo

En este regreso a clases, algunos estudiantes deberán ir unos días a la escuela, mientras que otros irán en días diferentes. ¿Sabes por qué?

Actividades

A

Escribe los días de la semana. Marca con una "E" los que vas a la escuela y con una "X" los que no te corresponde ir:

Días de la semana	"E" o "X"
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



Exploro e intento

La rutina que tenemos por la mañana es un poco más estricta los días que tenemos que asistir a la escuela, porque debemos prepararnos para salir de casa a tiempo.

Actividades

A Escribe la hora que corresponda para completar las oraciones. Si no sabes alguna respuesta, puedes investigarla en casa de tarea.

1. Esos días me despierto a las _____ : _____.
2. Debo desayunar a las _____ : _____.
3. Salgo de casa a las _____ : _____.
4. Salgo de la escuela a las _____ : _____.



B Juntos reflexionen: ¿con la pandemia han cambiado algunas de las cosas que hacían para prepararse antes de salir de casa? ¿Como qué?



Aplico y reflexiono

Al final del día, cuando es hora de ir a la cama, también tenemos una rutina que debemos seguir. ¿Tú qué haces antes de ir a la cama?

Actividades

A Para cada actividad, marca con un tache la respuesta que corresponde:



Tomo la cena.

☐ Sí

☐ No



Me lavo la cara.

☐ Sí

☐ No



Me lavo los dientes.

☐ Sí

☐ No



Me pongo la pijama.

☐ Sí

☐ No



Leo un libro.

☐ Sí

☐ No



Me acuesto a dormir.

☐ Sí

☐ No



Me desafío

Para comenzar las actividades del día, vamos a recordar los días de la semana.

Actividades

- A Completa la tabla con los días que faltan:

Días de la semana

Lunes

Jueves

Domingo

- B Con la guía de tu docente, juntos respondan las siguientes preguntas:





Explico y
recuerdo

Vamos a completar la secuencia de días en la serie. ¡Adelante!

Actividades

A Escribe el nombre del día que falta:

Viernes	Sábado	Domingo		
Domingo	Lunes	Martes		
Miércoles	Jueves	Viernes		
Martes	Miércoles	Jueves		
Sábado	Domingo	Lunes		



Exploro
e intento

Hasta ahora, lo has hecho muy bien. Recuerda que las palabras “antes” y “después” nos ayudan a ubicarnos en el tiempo:



Actividades

A Responde las preguntas para comprobar lo que has aprendido:

1. ¿Qué día sigue después del miércoles? _____
2. ¿Qué día está antes del lunes? _____
3. ¿Qué día sigue después del viernes? _____
4. ¿Qué día está antes del martes? _____
5. ¿Qué día sigue después del sábado? _____

B Platica con tus compañeros y escribe tu respuesta:

1. ¿Qué día de la semana es tu día favorito y por qué?

2. ¿Para qué nos sirve saber qué día es?



Aplico y reflexiono

Para finalizar la sesión, vamos a anotar en una hoja lo que ha sucedido hoy.

Actividades

A Completa la información que se solicita:

Hoy es

Día _____ Mes _____ Año _____

¿Cómo está el clima?
Dibújalo:

¿Qué fue lo más interesante
que te sucedió hoy? Dibújalo:

¿Qué aprendiste hoy? Escríbelo:



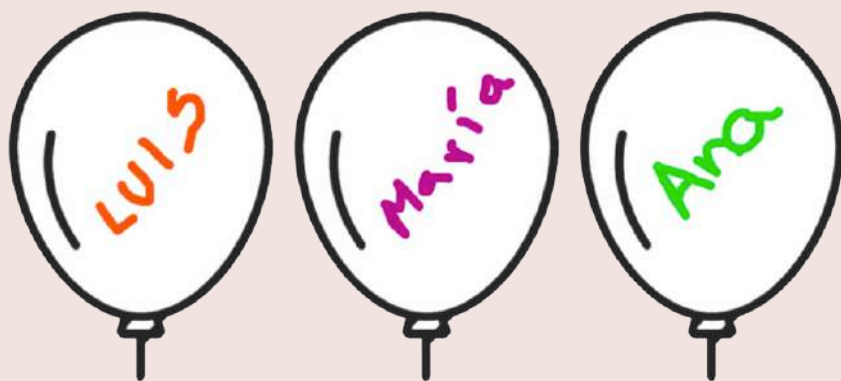
Me desafío

En esta sesión vamos a aprender más acerca de nuestro grupo.

Actividades

- A** En una hoja blanca, haz un globo de más o menos el tamaño de la palma de tu mano.

1. Escribe tu nombre dentro del globo y coloréalo como tú quieras.



2. Recórtalo con mucho cuidado.



Explico y recuerdo

Con la ayuda de tu docente, hagan en un papel grande una tabla para que todos puedan ver los cumpleaños de cada miembro del grupo.

Actividades

- A** La tabla deberá tener la siguiente información:

Tabla de los cumpleaños del grupo: _____

Mes	Número de estudiantes
Enero	_____
Febrero	_____
Marzo	_____
Abril	_____
Mayo	_____
Junio	_____
Julio	_____
Agosto	_____
Septiembre	_____
Octubre	_____
Noviembre	_____
Diciembre	_____

- B** En orden, pasen a pegar su globo en el mes que corresponde a su cumpleaños. Cada globo significa que hay un cumpleaños en ese mes.



2. ¿En qué mes hay menos cumpleaños que festejar?

3. ¿En qué mes cumplen años más niñas?

4. ¿En qué mes cumplen años más niños?

5. ¿Cuándo cumple años su docente?

- B** Debido a la pandemia de COVID-19, es muy importante mantener la sana distancia. En grupo, platiquen acerca de cómo podrían felicitar y festejar a sus compañeros en su cumpleaños sin dejar de respetar las medidas que debemos seguir para cuidarnos todos.



**Exploro
e intento**

Cuando terminen de llenar la tabla, habrá llegado el momento de analizar los datos.

Actividades

- A** Responde las preguntas:

1. ¿En qué mes hay más cumpleaños que festejar?



**Aplico y
reflexiono**

Hay varias maneras de representar los datos. A continuación haremos un ejercicio que nos dará información acerca de los deportes favoritos de los miembros del grupo.

Actividades

- A** Levanta la mano cuando el docente mencione tu deporte favorito. Sólo podrás escoger uno. Luego, escribe en la tabla los resultados de la votación:

Deporte	Número de estudiantes
---------	-----------------------













- B** En tu cuaderno cuadriculado, haz una gráfica de barras para representar el número de estudiantes que prefiere cada deporte. Llena un cuadrado por cada persona que haya elegido el deporte en cuestión.

- C** Ahora hagamos un análisis de los datos que obtuvieron:
1. ¿Cuántos estudiantes participaron en la encuesta?
 2. ¿Cuál fue el deporte que más personas eligieron?
 3. ¿Cuál fue el deporte que menos personas eligieron?
- D** Pueden hacer este tipo de encuestas para saber muchas otras cosas acerca de lo que les gusta o disgusta en el grupo. ¿Qué más les gustaría saber?

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

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

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

Conociendo a otros

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

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

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

Actividades

TE PRESENTO A...

Material y organización

- Papel y colores
- Actividad individual

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

Escuchar y responder

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

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

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

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

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

Actividades

¡SILENCIO!

Material y organización

- Actividad individual

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

SOY TU ECO

Material y organización

- Actividad en parejas

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

Identificar mis sentimientos

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

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

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

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

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

Actividades

EL ESPEJO

Material y organización

- Trabajo con algún miembro de la familia

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

Cuidar al otro

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

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

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

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

Actividades

YO TE CELEBRO

Material y organización

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

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

Mantener la calma en situaciones difíciles

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

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

Actividades

INFLAR EL GLOBO

Material y organización

- Actividad individual

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

CONTAR DE DIFERENTES FORMAS

Material y organización

- Actividad individual

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

Una vida saludable

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

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

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

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

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

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

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

Reto 1. Vida saludable

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

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

Nombre o siglas				
Hago ejercicio regularmente.				
Me muevo más tiempo del que permanezco sentado o quieto.				
Tomo agua natural todos los días.				
Como frutas y verduras.				
Sólo de vez en cuando (y en pequeñas cantidades) como comida chatarra.				
Expreso lo que siento de forma respetuosa, sin herirme ni herir a los demás.				
Me tomo tiempo para hablar con mis amigos o con gente de confianza.				
Me tomo tiempo para estar con mi familia y expresarles mi cariño.				

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

Limpios y descansados

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

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

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

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

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

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

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

Reto 2. Los hábitos

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

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

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

¿Comemos?

¿Qué implica una alimentación sana?

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

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

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

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



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

Consejos para una alimentación apropiada:

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

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

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

Reto 3. Alimentación

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

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

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

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

A veces, parte de la dificultad de lograr una dieta saludable es que no tenemos mucha idea de qué alimentos debemos consumir. Ahora, con el plato del buen comer que hicimos, tendremos ideas cuando las necesitamos. 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?		
¿Qué hace que alguien se enferme de esto?		

¿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 mas adecuado posible y, así, evitar accidentes, sin caer en la sobreprotección o el miedo.

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

Es muy importante:

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

Reto 5. Evitemos accidentes

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

A ¡Hagamos un plan de emergencia!

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

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

¿Qué es un reto?

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

¿Para qué sirven los retos?

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

¿Cuáles son las reglas de los retos?

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

Primer reto en familia: La receta de cocina

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

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

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

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

Reto 1	Receta de cocina
Reglas	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
☐	1.
☐	
☐	2.
☐	
☐	3.
☐	
☐	4.
☐	
☐	5.
☐	
☐	
☐	

Dibuja aquí a los cocineros:



Al terminar el reto, contesta:

¿Qué aprendiste?	
¿Qué fue interesante para ti?	
¿Qué puedes poner en práctica?	

Segundo reto en familia: Preguntas

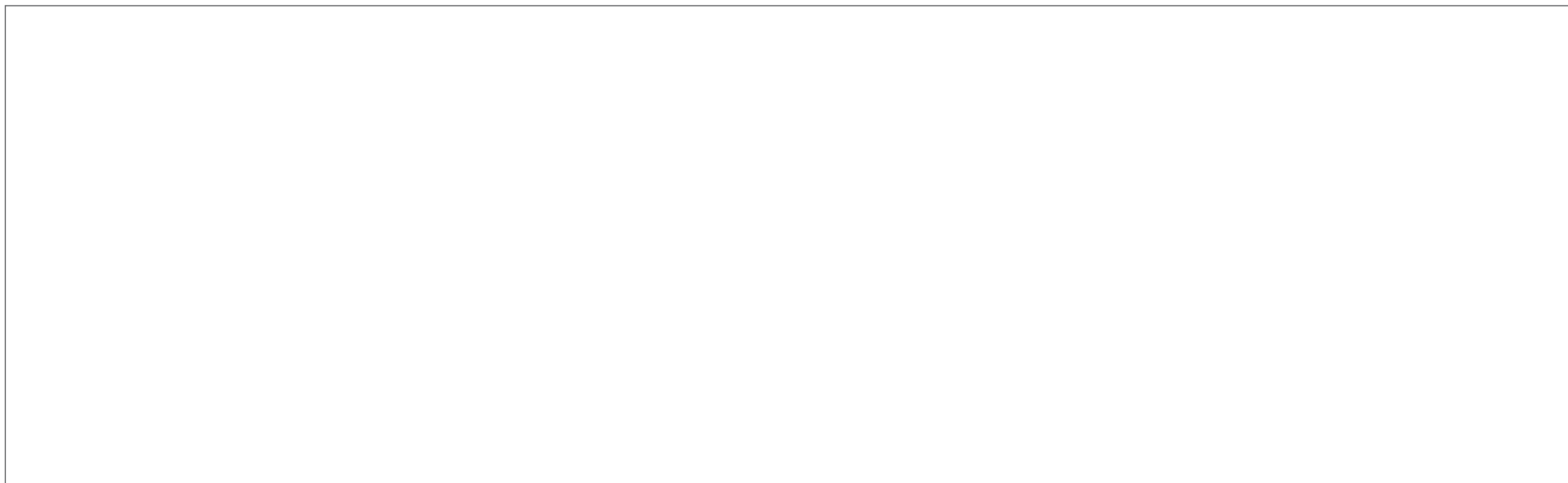
Una de las mejores formas de conocernos y comunicarnos es escuchar a los demás. Siempre descubrimos cosas nuevas e interesantes. A veces creemos conocernos muy bien porque pasamos mucho tiempo juntos, pero es posible que nuestras conversaciones sean rutinarias o poco informativas. Para realmente conocernos,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

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

Reto 2	Preguntas en familia
¿En qué consiste el reto?	Cuando 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	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	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?

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	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.