

2.º

de primaria

Cuaderno del estudiante

**Vamos de
regreso a clases**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vamos de regreso a clases: 2.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	33
Estamos bien en casa	58
Vida saludable en familia	68
Retos en familia	76

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 protegernos de la COVID-19, las autoridades recomendaron que nos quedáramos en casa. ¿Recuerdas con quiénes pasaste los últimos meses en casa?

Actividades

- A** Escribe tu nombre y el de tres personas con las que hayas pasado los días de cuarentena. Después, dibújate y dibújalos.

--

--

--

--



Explico y recuerdo

La primera letra de los nombres y los apellidos de las personas siempre se escribe con mayúscula.

Actividades

- A** Agrega la mayúscula que falta a los siguientes nombres y apellidos.

____aríá ____apata ____renda ____arcía

____erardo ____ópez ____uárez ____ernardo

- B** Escribe las mayúsculas de las siguientes minúsculas.

a	b	d	e	f	i	l	m

n	o	p	r	t	u	x	y



Aplico y reflexiono

Vamos a hacer un periódico en donde todos puedan contar con quiénes estuvieron y qué hicieron durante la cuarentena.

Actividades

- A** Completa el texto con palabras que escribiste durante esta sesión.

Mi nombre es _____. Vivo en _____ y me quedé en casa con _____, _____ y _____. Cuando estaba en casa, disfrutaba _____.

- B** Con ayuda del docente, copia en una hoja suelta el texto que escribiste y dibuja tu actividad favorita; la pegarás en el periódico del salón.



Me desafío

Una sílaba se compone de una o varias letras que producen un sonido.

Actividades

- A** Separa en sílabas las siguientes palabras y escribe cada sílaba en una columna diferente.

Palabra	Sílaba 1	Sílaba 3
cantar	can	tar
niño		
niña		
feliz		
jabón		
virus		



Palabra	Sílaba 1	Sílaba 2	Sílaba 3
médico			
lavarse			
hospital			



Explico y recuerdo

Las palabras riman cuando terminan de forma igual o parecida.

Actividades

- A** Escribe tu nombre en el cuadro y piensa en una palabra que rime con él; escríbela en la tercera columna.

Nombre		Palabra
Saúl	rima con	baúl
	rima con	

- B** Circula con tu color favorito las sílabas que riman, como se muestra en el ejemplo.

C Observa las siguientes imágenes, escribe el nombre correspondiente y une con una línea las palabras que riman.



Exploro
e intento

Diviértete buscando rimas; fíjate en la terminación de las palabras para lograrlo.

Actividades

A Circula en cada columna las palabras que riman con la de la primera fila.

caballo	vez	bola	tener	brisa	pantalón
tengo	pez	bolo	beber	risa	talón
cerdo	quiero	ola	saber	prisa	canción
gallo	diez	cola	ver	camisa	limón
buenos	mes	libro	pantalón	mano	timón
dónde	lluvia	hola	mira	cabeza	cantan



Aplico y
reflexiono

Algunas canciones contienen rimas. ¿Puedes hacer tu propia canción con rimas?

Actividades

- A** Lee la canción y escribe en la tabla las palabras que riman.

Caminito de la escuela
Pataleando hasta el final
La tortuga va que vuela
Procurando ser puntual.
Caminito de la escuela
Porque quieren aprender
Van todos los animales
Encantados de volver.

Palabras que riman	

- B** Escribe una nueva versión de la canción que incluya la frase “lavarse las manos” o alguna medida para prevenir la propagación de la COVID-19. Recuerda incluir rimas.



Me desafío

El siguiente texto es un fragmento del cuento “Mi héroe eres tú”. Forma parte de una serie de cuentos que podrás encontrar en la página coronavirus.gob.mx

Actividades

A Escucha con atención la lectura del siguiente texto.

Mi heroína eres tú

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

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

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

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

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

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

Helen Patuck, “Mi héroe eres tú”, IASC, 2020, disponible en línea en: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Cuento_Mi_heroe_eres_tu-IASC.pdf



Explico y recuerdo

La COVID-19 es una enfermedad parecida a la gripe y el resfriado, pero puede tener complicaciones graves. Para protegerte, mantén limpias tus manos y mantén una sana distancia con los demás.

Actividades

- A** Usa tu imaginación y dibuja a Sara y al coronavirus.



Exploro e intento

Recuerda que usamos el punto para finalizar un enunciado y la coma para separar frases o palabras.

Actividades

- A** Lee las siguientes medidas para combatir la enfermedad COVID-19 y escribe si se trata de un enunciado verdadero o falso. Para combatir la enfermedad COVID-19, hay que:

1. Abrazar a las personas que no hemos visto en mucho tiempo.
2. Inventar formas nuevas de saludar a las personas, evitando el contacto.
3. Consultar información de fuentes oficiales.
4. Comer comida chatarra.
5. Lavarse las manos frecuentemente.
6. Estornudar sin taparse la boca.



Aplico y
reflexiono

Ahora vamos a crear algunos textos. ¿Te atreves?

Actividades

- A** Completa el texto siguiente que describe cómo luce Sara. Para ello, revisa el dibujo que hiciste.

__ara es una niña _____ que tiene el cabello
(alta / baja)

_____. Sus ojos son _____
(corto / largo / mediano) (grandes / pequeños)

y de color _____.
(verde / café / negro)

- B** Vuelve a leer las medidas anteriores y completa la siguiente oración:

Al final de un enunciado, debemos escribir un

_____.

- C** Escribe las comas y los puntos que faltan en el siguiente texto:

Cuando regresemos a clases vamos a jugar__ platicar__
aprender y pasar tiempo con amigos y amigas__ Nuestras
familias nos van a extrañar__

B ¿Cómo imaginas al coronavirus? Fíjate en tu dibujo y descríbelo.



Me desafío

¿Alguna vez has jugado basta? En cada categoría (animal, cosa y comida), tendrás que escribir una palabra que empiece con la letra que haya indicado el docente, quien se encargará de tomar el tiempo. Recuerda que debes escribir las palabras en el menor tiempo posible, pero cuida tu ortografía: obtendrás un punto por cada palabra escrita correctamente.

Actividades

A Llena las casillas cuando el docente lo indique.

¡Basta!				
Letra	Animal	Cosa	Comida	Puntos
				



Explico y
recuerdo

En nuestro país existen muchas formas de referirse a una misma cosa, animal u objeto, así como diferentes entonaciones al momento de hablar que varían dependiendo del lugar donde vivas.

Actividades

- A** ¿Sabes qué lenguas se hablan en el lugar donde vives?
Escríbelas.

- B** Observa la siguiente imagen y escribe otras formas para referirse a un gato.





Exploro
e intento

¿Sabes por qué las personas se refieren de diferentes formas a la enfermedad que causó la pandemia? Mientras que el coronavirus es el nombre de una familia de virus, la COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus. Además, la pronunciación de ambas palabras varía según el idioma en que se mencionen.

Actividades

A Escribe las diferentes formas que conoces para decir "amigo".

B Observa las siguientes imágenes y escribe tres maneras diferentes para referirte a lo que se retrata en las fotos.

	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.



**Aplico y
reflexiono**

Así como hay diferentes maneras de referirse a un objeto, también hay diferentes maneras de comunicarse.

Actividades

A Escribe dos expresiones diferentes que usas para:

1. Saludar

2. Despedirte



Me desafío

Vamos a hacer un dictado. Prepárate y escucha con atención.

Actividades

A Escribe las frases que va a dictar el docente.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Explico y recuerdo

Cuando escribimos, es importante dejar un espacio entre cada palabra. Este espacio indica dónde termina una palabra y dónde comienza otra.

Actividades

A Lee la siguiente frase y responde las preguntas.

Lucianocometacos.

1. ¿Quién come tacos?

2. ¿Cuántas palabras contiene esta frase?



Exploro
e intento

¿Te gustan los cuentos? ¿Cuál es tu favorito?

Actividades

- A Recuerda algún cuento que hayas leído o te hayan contado y que te haya gustado mucho.

1. Escribe el título del cuento.

2. Dibuja a los personajes principales del cuento.

- B En la frase anterior, dos personas diferentes podrían protagonizar la acción. Escribe las dos frases que se pueden formar cuando se separan las palabras.

- C Separa las palabras para formar frases.

Marianotomaleche.

Emilianocorrerápido.



Aplico y
reflexiono

¡Escribamos el cuento!

3. Escribe de qué trata el cuento.

Actividades

A

Vamos a escribir un cuento en grupo.

1. Dicta tus ideas al docente para que las escriba en el pizarrón.

2. Revisa el cuento que escribieron y marca con una X las acciones que hicieron:

___ Usaron mayúsculas después del punto y en los nombres propios.

___ Usaron signos de interrogación (¿?) para abrir y cerrar las preguntas.

___ Dejaron claro cuándo habla el narrador y cuándo habla un personaje.

___ Escribieron el punto final.



Me desafío

¡Ayuda! Se revolvieron las palabras y ahora no sabemos lo que dicen las frases.

Actividades

- A** Acomoda las palabras en el orden correcto y escribe la frase.

1.	amarilla	es	Mi	mochila
2.	perdió	Laura	muñeca	su
3.	paloma	La	vuela	alto
4.	con	Escribe	buena	letra

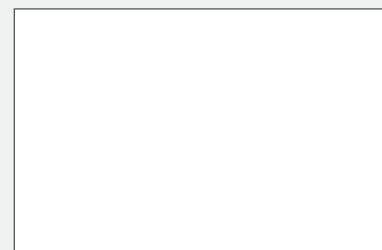
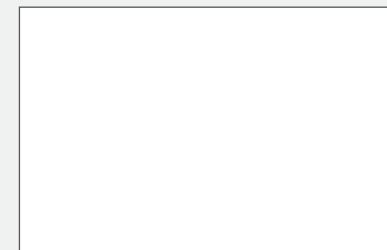
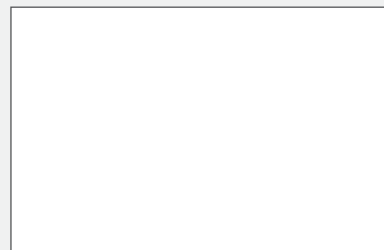


Explico y recuerdo

La información que circula sobre el coronavirus y la COVID-19 no siempre es verdadera o precisa. Hay que consultar fuentes confiables; un ejemplo es la página coronavirus.gob.mx.

Actividades

- A** Dibuja los tres principales síntomas que presenta una persona enferma de COVID-19.





Exploro
e intento

Anotemos información sobre la COVID-19 y el coronavirus.

Actividades

- A Platica con tus compañeros sobre las formas en que se propaga el virus que causa la enfermedad COVID-19 y escribe las conclusiones.

1. _____

2. _____



Aplico y
reflexiono

Usemos lo que aprendimos.

Actividades

A

Junto con tus compañeros y el docente, elabora el periódico del aula que contendrá información acerca de la enfermedad COVID-19.

B Platica sobre las medidas que una persona puede tomar para protegerse del coronavirus y escríbelas.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



Me desafío

A veces sentimos algo y no sabemos qué es. Identificar tus emociones te puede ayudar a comprender mejor lo que pasa a tu alrededor.

Actividades

A

Observa las diferentes emociones que expresan las caras y dibuja la emoción que sientes en cada una de las situaciones que se enlistan más abajo.

Felicidad	Tristeza	Sorpresa	Miedo
			

¿Cómo te sientes cuando...?	Expresión
Escuchas noticias sobre la COVID-19	
Te quedas en casa por muchos días	
No puedes ir a la escuela	
Aprendes algo nuevo en la escuela	
Haces ejercicio	
Olvidas lavar tus manos	



Explico y
recuerdo

¿Recuerdas con quién pasabas más tiempo mientras estabas en cuarentena en casa?

Actividades

- A** Escribe el nombre de la persona con la que pasaste más tiempo mientras estabas en cuarentena en casa.

- B** Marca con una ✓ las características que coinciden con las de esa persona.

Sexo	masculino __	femenino __	
Complexión	delgada __	robusta __	regular __
Estatura	alta __	media __	baja __
Color de cabello	café __	negro __	rubio __
Color de ojos	café __	negro __	verde __
Personalidad	alegre __	seria __	

- C** Haz un dibujo de esa persona en el que muestres sus características. Recuerda que deben coincidir con las que marcas-te en la tabla.



Exploro
e intento

Seguramente pasaste momentos muy divertidos con la persona que elegiste. ¿Recuerdas qué cosas hacían juntos?

Actividades

- A** Escribe las actividades que hacías mientras estabas en casa con la persona que describiste en la actividad anterior. Explica por qué te gustaba hacerlas y describe todo lo que recuerdes al respecto.

1. _____

2. _____

3. _____



Aplico y
reflexiono

Vas a describir a una persona y los momentos de diversión que pasaste con ella.

Actividades

- A** Tomando en cuenta todas las características que marcaste en la tabla, escribe un texto en el que describas a la persona que elegiste. También describe las actividades que hacían juntos en casa.



Me desafío

Las palabras se componen de sílabas. ¿Cuántas palabras puedes formar con las siguientes sílabas?

Actividades

- A** Forma cinco palabras que incluyan al menos dos de las siguientes sílabas.

ma se la pi co ta

_____	_____
_____	_____



Explico y recuerdo

Las adivinanzas son muy divertidas y nos ayudan a reflexionar. ¿Conoces alguna?

Actividades

- A** Escribe una adivinanza que conozcas y dibuja la respuesta.



Exploro
e intento

Todos tenemos cuentos favoritos. Elijamos uno para escribirlo.

Actividades

- A** Platica con tus compañeros sobre los cuentos que conocen y escriban el título del más conocido.

- B** Escribe el cuento.

- B** Inventa tu propia adivinanza y dibuja la respuesta.

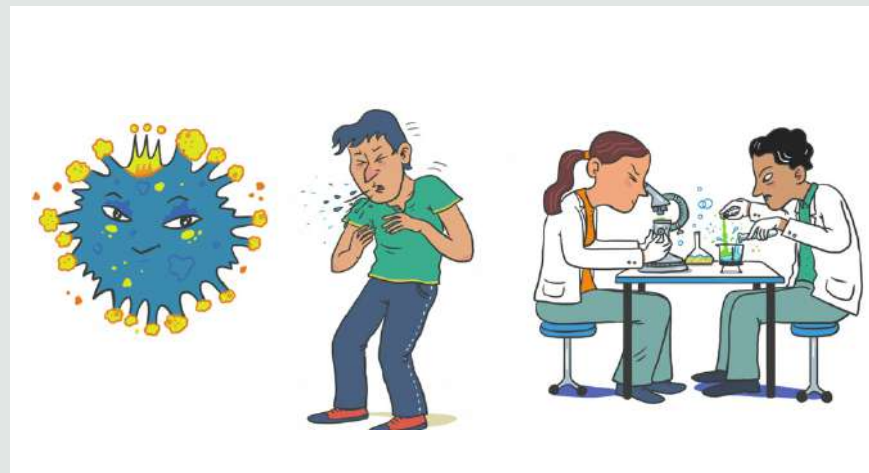


Aplico y
reflexiono

Ahora será tu turno de inventar un cuento.

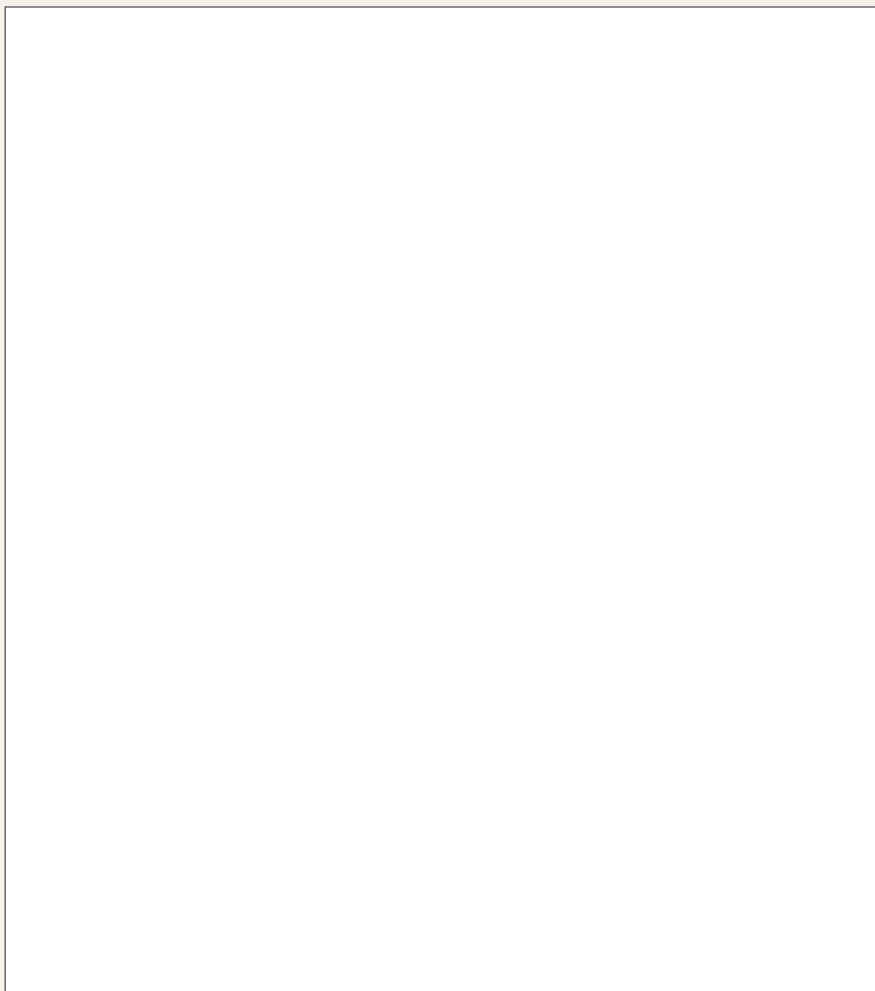
Actividades

- A Observa las siguientes imágenes e inventa un cuento a partir de ellas.



Ilustraciones tomadas de: https://coronavirus.gob.mx/wpcontent/uploads/2020/04/Hablando_sobre_el_coronavirus_con_los_mas_pequenos.pdf

- C Dibuja a los protagonistas del cuento.



Título: _____

Había una vez _____

[protagonista del cuento] que se llamaba _____

_____.

Era _____

_____.

Un día, _____

_____.

Por último, _____

_____.



Me desafío

Actividades

Recordemos los números del 1 al 100

A Observa los números y completa el tablero.

1	2								10
11			14			17			20
	22			25			28		
31				35				39	
		43	44				48	49	
				55	56	57			60
		63	64				68	69	
71	72				76	77			
	82	83			86				90
			94				98		



Explico y recuerdo

Las decenas están formadas por 10 unidades. Por ejemplo, imagina que tienes 12 lápices. Esto quiere decir que tienes 1 decena y 2 unidades. Recuerda también que 10 decenas forman 1 centena.

Actividades

A Completa los siguientes cuadros:

Número	D	U
36		
27		
40		
71		
8		
19		
25		

Número	D	U
	7	2
	1	5
	6	5
	4	9
	3	1
	9	7
	5	5



Exploro
e intento

La COVID-19 se propaga muy rápido. Ayúdanos a calcular el número de personas que pueden estar contagiadas.

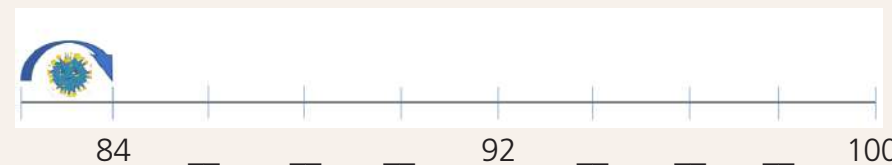
Actividades

A Desarrolla las siguientes series numéricas. Para ello, aumenta el número de contagios que se indica en cada serie. Si necesitas ayuda, puedes consultar el tablero que hiciste al inicio.

1. Contagia de 5 en 5:



5
2. Contagia de 2 en 2:



82

B Observa los números y completa las siguientes frases:

1. 30: Está formado por ____ decenas y ____ unidades.
2. 87: Está formado por ____ decenas y ____ unidades.
3. 76: Está formado por ____ decenas y ____ unidades.
4. 9: Está formado por ____ decenas y ____ unidades.
5. 18: Está formado por ____ decena y ____ unidades.
6. 65: Está formado por ____ decenas y ____ unidades.
7. 42: Está formado por ____ decenas y ____ unidades.
8. 51: Está formado por ____ decenas y ____ unidad.
9. 29: Está formado por ____ decenas y ____ unidades.
10. 7: Está formado por ____ decenas y ____ unidades.



Aplico y
reflexiono

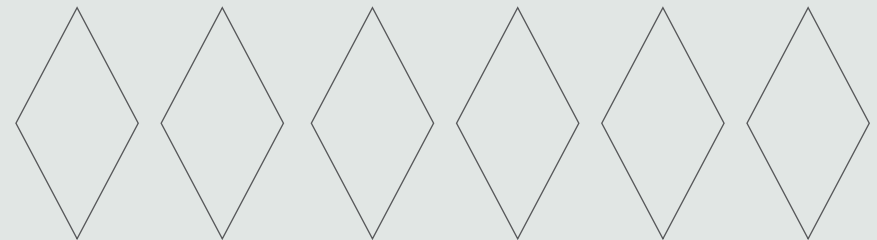
Actividades

A Escribe el nombre de los siguientes números:

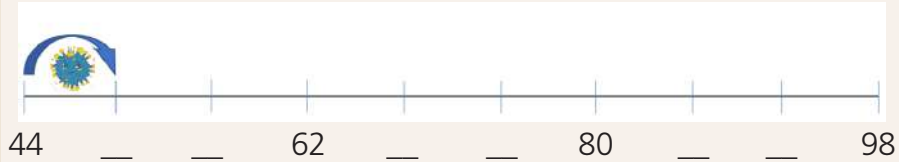
1. 48: _____
2. 21: _____
3. 50: _____
4. 16: _____
5. 39: _____
6. 100: _____

B Ordena los números del más pequeño al más grande:

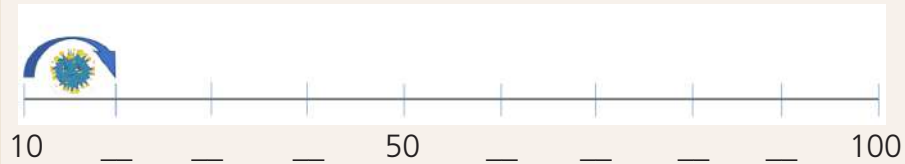
48 21 50 16 39 100



3. Contagia de 6 en 6:



4. Contagia de 10 en 10:





Me desafío

Actividades

¿Sabes contar hasta 100?

- A** Escribe el número que va entre los números que se muestran a continuación.

58		60
37		39
99		101
15		17
21		23
42		44
33		35
66		68
74		76
89		91
51		53
17		19
46		48
74		76



Explico y recuerdo

Sumar es aumentar un número a una cantidad que ya tenías, mientras que restar es quitar un número a otra cantidad que ya tenías.

Actividades

- A** Resuelve las siguientes series sumando o restando el número que aparece en el círculo.

- $1 \xrightarrow{+2} \square \xrightarrow{+2} \square \xrightarrow{+2} \square \xrightarrow{+2} \square \xrightarrow{+1} 10$
- $1 \xrightarrow{+1} \square \xrightarrow{+2} \square \xrightarrow{+2} 6 \xrightarrow{+1} \square \xrightarrow{+1} \square$
- $10 \xrightarrow{-1} \square \xrightarrow{-1} \square \xrightarrow{-1} \square \xrightarrow{-1} \square \xrightarrow{-1} 5$
- $8 \xrightarrow{-2} \square \xrightarrow{-1} 5 \xrightarrow{-1} \square \xrightarrow{-2} \square \xrightarrow{-1} \square$
- $10 \xrightarrow{-2} \square \xrightarrow{-2} \square \xrightarrow{-2} 4 \xrightarrow{+1} \square \xrightarrow{+2} \square$
- $1 \xrightarrow{+2} \square \xrightarrow{+2} \square \xrightarrow{+1} \square \xrightarrow{-2} \square \xrightarrow{-2} \square$



Exploro
e intento

Imagina que trabajas en una farmacia que vende cubrebocas en piezas individuales y en paquetes de 10.

Actividades

A Dibuja y escribe los paquetes y las piezas que necesitas para cada caso:

1. ¿Cuántos paquetes y piezas necesitas si un cliente va a adquirir 25 cubrebocas?

_____ paquetes y _____ piezas.

2. ¿Cuántos paquetes necesitas si tienes que cubrir un pedido de 50 cubrebocas?

_____ paquetes y _____ piezas.

3. ¿Cuántos paquetes puedes armar con 33 cubrebocas?

_____ paquetes y _____ piezas.



Aplico y
reflexiono

Para hacer una suma con números de dos cifras, deberás sumar primero las unidades y después las decenas.

Actividades

A Calcula mentalmente las siguientes sumas y restas:

$3 + 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$30 + 40 = \underline{\hspace{2cm}}$

$8 - 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$80 - 10 = \underline{\hspace{2cm}}$

$5 - 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$50 - 20 = \underline{\hspace{2cm}}$

$2 + 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$20 + 80 = \underline{\hspace{2cm}}$

$6 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$60 + 20 = \underline{\hspace{2cm}}$

$1 + 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 + 70 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9 - 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$90 - 30 = \underline{\hspace{2cm}}$

$5 + 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$50 + 40 = \underline{\hspace{2cm}}$

B Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué fue más fácil resolver, las sumas o las restas?

2. ¿Cuál fue la operación que te pareció más fácil? ¿Por qué?



Me desafío

Actividades

A Elige dos números de la tabla para completar las sumas.

10	1	13 = _____ + _____
20	2	27 = _____ + _____
30	3	34 = _____ + _____
40	4	49 = _____ + _____
50	5	66 = _____ + _____
60	6	78 = _____ + _____
70	7	92 = _____ + _____
80	8	81 = _____ + _____
90	9	55 = _____ + _____



Explico y recuerdo

La señora Diana vende jabones para que los niños los lleven a la escuela y se laven las manos cada vez que sea necesario. Sin embargo, como quiere abarcar más escuelas, contrató al señor José. Cuando comenzaron la venta, la señora Diana tenía 35 jabones y el señor José 29. Al final del día, ya habían vendido 20 jabones cada uno.

Actividades

A Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántos jabones le quedaron a la señora Diana?

2. ¿Cuántos jabones le quedaron al señor José?

3. ¿Quién se quedó con menos jabones después de la venta?

4. ¿Cuántos jabones tenían en total antes de la venta?



Exploro
e intento

Elena vende gel antibacterial en frascos de diferentes tamaños: pequeños y medianos. Tiene 25 botes pequeños y 32 medianos.

Recuerda que usar gel antibacterial es recomendable cuando no puedas lavarte las manos.

Actividades

A Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuántos botes de gel antibacterial tiene en total Elena?

2. Si le hicieran un pedido de 50 botes pequeños, ¿cuántos botes le harían falta para completar el pedido?

3. Si el pedido fuera de 50 botes medianos, ¿cuántos botes le faltarían?

B Completa las siguientes tablas:

↗ +5 ↘

5	10
9	
	15
50	
25	

↗ -6 ↘

10	4
	30
45	
	24
56	



Aplico y
reflexiono

Jugaremos el juego basta, pero con sumas y restas. El docente dirá un número y tú deberás escribir todas las sumas y las restas que se te ocurran cuyo resultado sea ese número.

Actividades

- A** Escribe todas las sumas y las restas que den como resultado...



Me desafío

La estatura de las niñas y los niños es variada y depende de diferentes factores, como el tipo de alimentos que consumen, la genética de sus padres y las actividades que realizan.

Actividades

A

Con ayuda de tu docente, mide tu estatura y la de tus compañeros y regístrala en una tabla como la siguiente.

Nombre	Estatura



Explico y recuerdo

Analicemos la estatura de todos los integrantes del grupo.

Actividades

A

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Quién es el más alto?

2. ¿Quién es el más bajo?

3. ¿Hay estudiantes que tengan la misma estatura?
¿Quiénes?

4. ¿Tú eres de los más altos, de los más bajos o de los de en medio?



Exploro
e intento

A veces, sólo con ver un objeto podemos aproximarnos a su medida exacta. Para esta actividad, usarás tu lápiz y tu goma como unidades de medida. Primero, piensa cuántas veces cabe tu lápiz en el ancho de los objetos que indica la tabla de abajo y anota tu estimación. Después, mide el objeto con tu lápiz y escribe el resultado. Repite el procedimiento con tu goma como unidad de medida.

Actividades

- A Mide los siguientes objetos y anota los resultados en la tabla.

Objeto	Medida con el lápiz		Medida con la goma de borrar	
	Estimación	Medición	Estimación	Medición
Libreta				
Banca				
Colores				
Mochila				



Aplico y
reflexiono

Para medir longitudes podemos usar varios instrumentos, como la palma de la mano, el brazo o el pie, entre muchos otros. Sin embargo, éstas sólo son medidas aproximadas, ya que varían según la persona que mide.

Al terminar esta actividad, recuerda lavarte las manos o aplicarte gel antibacterial.

Actividades

- A Usa diferentes herramientas para medir el ancho de algunos objetos que se encuentran en el salón. Anota las medidas en la siguiente tabla.

Objeto	Mide con el pie	Mide con el lápiz	Mide con _____	Mide con _____
Pizarrón				
Puerta				
Ventana				
Libro				



Me desafío

Actividades

- A** Registren la siguiente información acerca de sus cosas personales.

Cosa	Cantidad de personas que la tienen
Libreta	
Mochila	
Cubrebocas	
Lápiz	
Gel antibacterial	



Explico y recuerdo

Vamos a votar para saber de qué colores les gustaría que fueran sus cubrebocas. Recuerda que el uso de cubrebocas disminuye la posibilidad de contagiarse de COVID-19.

Actividades

- A** Registra las respuestas de la votación en la tabla.

Color de cubrebocas	Registro de votos	Total
Amarillo		
Azul		
Rosa		
Verde		
Total de participantes		



Exploro
e intento

B Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el color que prefieren más participantes?

2. ¿Cuál color prefieren menos personas?

3. ¿Por cuál color votaste?

4. ¿Cuántas personas votaron en total?

Ahora vamos a votar para saber qué olor prefieren que tenga su gel antibacterial. Recuerda usar este tipo de gel para desinfectarte las manos cuando no puedas lavártelas. Si deseas más información, puedes consultar la página coronavirus.gob.mx.

Actividades

A Registra las respuestas de la votación en la tabla.

Olor de gel antibacterial	Registro de votos	Total
Chicle		
Fresa		
Cítricos		
Otro		
Total de participantes		



Aplico y reflexiono

B Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el olor que obtuvo más votos?

2. ¿Cuál es el olor que menos gusta?

3. ¿Cuántas personas votaron en total?

Ahora que sabes cómo registrar datos, ha llegado el momento de que lo hagas con información que investigues por tu cuenta.

Actividades

A Pregunta a tus compañeros cuál es su asignatura favorita y regístrala.

Nombre	Asignatura

B Elabora tu propia tabla para registrar esos votos.

Asignatura	Registro de votos	Total
Total de participantes		

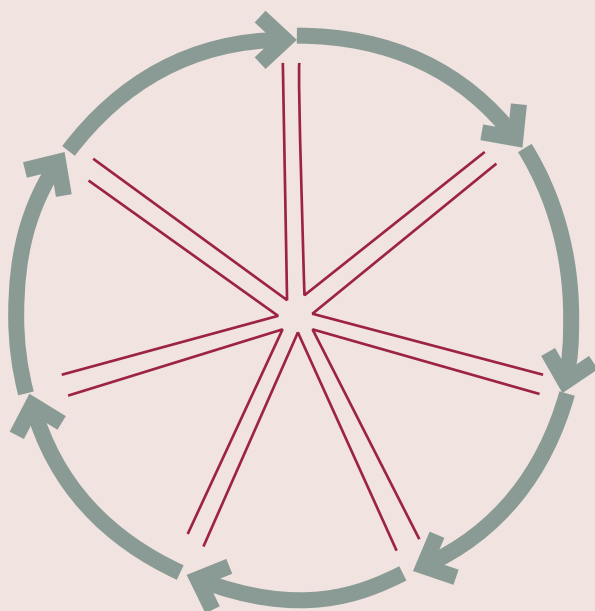


Me desafío

Un día tiene 24 horas y una semana tiene siete días. ¿Sabes cómo se llaman los días de la semana?

Actividades

- A Escribe los días de la semana y colorea el que sea hoy.



Explico y recuerdo

Para organizar sus actividades, las personas las distribuyen entre los días de la semana y, generalmente, descansan el domingo.

Actividades

- A Observa las siguientes actividades y escríbelas en los días de la semana en que las haces.

Ir a la escuela

Hacer tarea en casa

Despertar tarde

Jugar

Hablar por teléfono con algún familiar

Ayudar en casa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

B Agrega otras actividades que hagas en la semana.



Exploro
e intento

Los meses tienen 30 o 31 días (con excepción de febrero, que tiene 28 o 29). Cada mes está compuesto por poco más de cuatro semanas.

Actividades

- A** Observen los calendarios que llevó su docente.
- B** Completen el calendario del mes en el que estamos.

Mes: _____ Año: _____						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

- C** Usa tus colores para pintar los días de la siguiente manera:
1. Azul. El día en el que estamos.
 2. Rojo. El día que regresamos a clases.
 3. Verde. Los días que te toca asistir a clases.
 4. Amarillo. Todos los sábados del mes.
 5. Rosa. Todos los domingos del mes.



Aplico y reflexiono

Un año está compuesto por 12 meses. ¿Sabes cuáles son?

Actividades

- A** Escribe en la tabla el nombre de los meses del año.
- B** Escribe algún acontecimiento que suceda cada mes. No olvides agregar tu cumpleaños.

Mes	Acontecimiento
Enero	Inicia un nuevo año.
Febrero	



Me desafío

Las figuras geométricas forman parte de nuestra vida diaria: vemos rectángulos en las puertas y círculos en las monedas, entre muchas otras figuras que nos acompañan todos los días.

Actividades

A Dibuja objetos en los que puedas observar las siguientes figuras.

Círculo 	Cuadrado 	Triángulo 
Hexágono 	Rectángulo 	Trapezio 

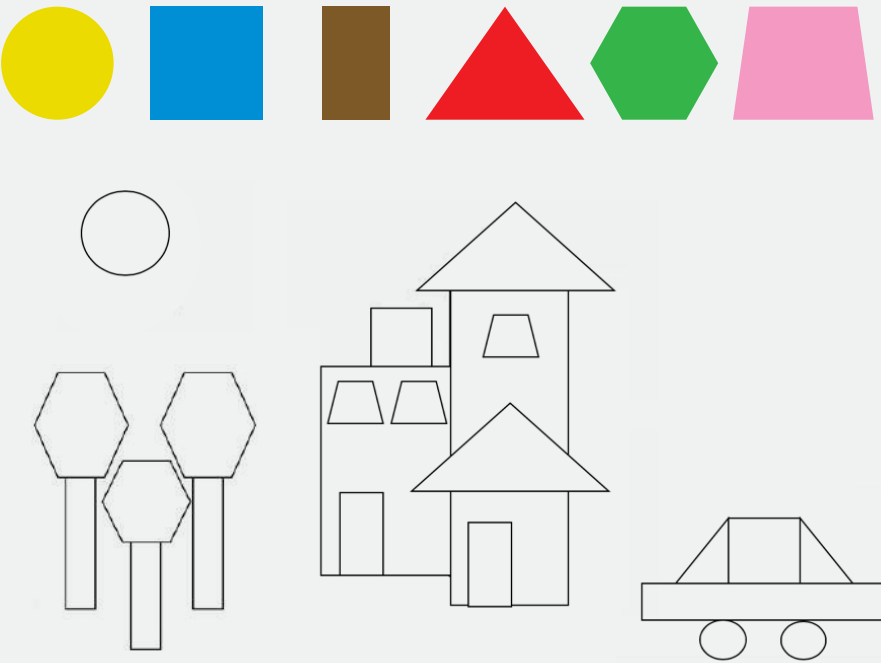


Explico y recuerdo

La siguiente imagen está hecha con varias figuras geométricas. ¿Cuántas puedes encontrar?

Actividades

A Observa el dibujo. Encuentra en él las siguientes figuras y coloréalas como se muestra a continuación:



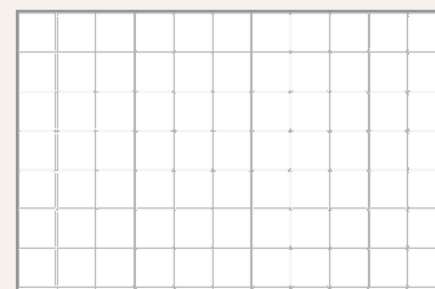
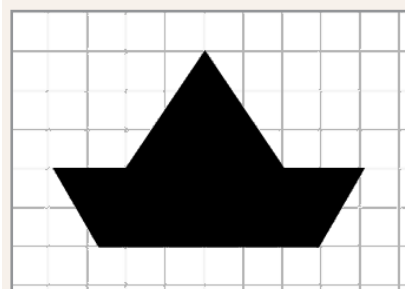
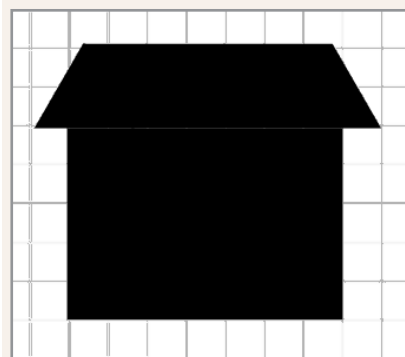


Exploro
e intento

Para copiar las siguientes imágenes, debes observar detenidamente cuántos cuadritos ocupa cada figura.

Actividades

A Observa las siguientes imágenes y repícalas en la cuadrícula.



B Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántos círculos hay en la imagen?

2. ¿Cuántos cuadrados encontraste?

3. ¿Cuántos triángulos hay?

4. ¿Cuántos hexágonos tiene?

5. ¿Hay trapecios? ¿Cuántos?

6. ¿Encontraste rectángulos? ¿Cuántos?



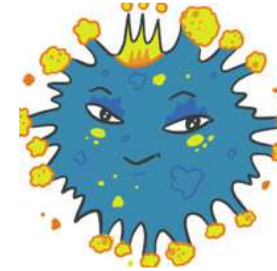
Aplico y
reflexiono

Ya dibujaste e identificaste varias figuras geométricas; ahora, vamos a usarlas todas.

Actividades

A

Dibuja tu casa con figuras geométricas.



Recuerda que, para protegerte de la COVID-19, debes lavarte las manos constantemente o usar gel antibacterial. No olvides tu cubrebocas.



Me desafío

Vamos a jugar a adivinar los siguientes números.

Actividades

- A** Resuelve las siguientes adivinanzas:
1. Soy el número que resulta de sumar 1 a 59: _____
 2. Soy un número más grande que 41, pero más pequeño que 43: _____
 3. El 28 está entre nosotros dos: _____
 4. Si a 99 le sumas 1, el resultado es: _____
 5. Soy un número más grande que 34, pero más pequeño que 36: _____
 6. El 67 está entre nosotros dos: _____

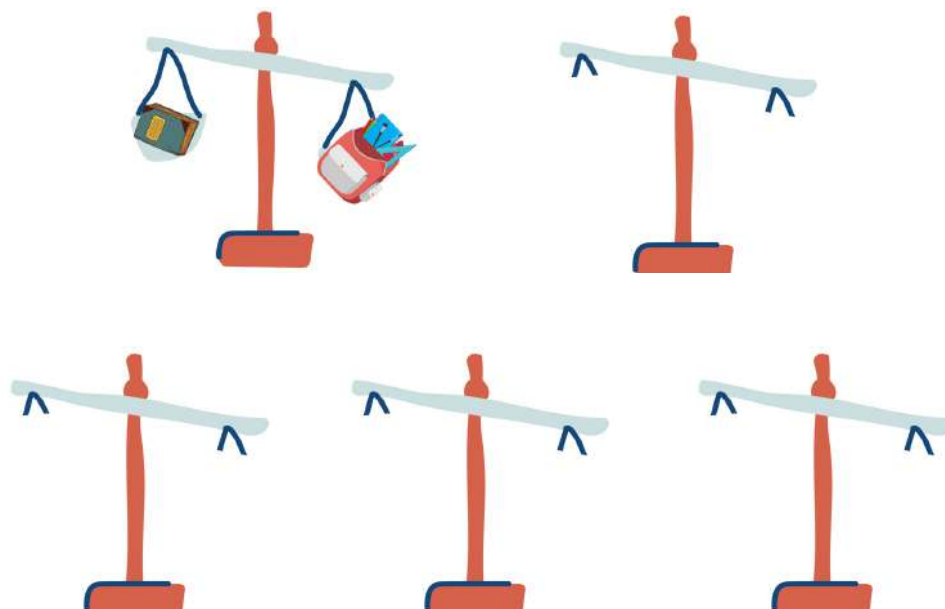


Explico y recuerdo

Ahora vamos a comparar el peso de los objetos, así que te convertirás en una balanza humana.

Actividades

- A** Dibuja los objetos que pesaste; recuerda que el objeto más pesado debe ir en el lado de la balanza que esté más cerca de la superficie.





Exploro
e intento

Para determinar el peso de los alimentos, se usa el kilogramo como unidad de medida; si se trata de un líquido, se utiliza el litro.

Actividades

- A Escribe seis cosas que puedas comprar en la tienda que se vendan por litro.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

- B Escribe seis cosas que puedas comprar en la tienda que se vendan por kilogramo.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

- B Observa las siguientes parejas de objetos. Compáralos y encierra el que creas que tiene mayor capacidad para almacenar un líquido.





Aplico y
reflexiono

Ahora, con ayuda de tu docente, jugaremos a medir y comparar la capacidad de agua que tienen distintos recipientes. También aprenderemos a comparar el peso de dos objetos.

Actividades

- A** Comparen la cantidad de agua que les cabe a tres recipientes diferentes.

Recipiente	¿Cuántos vasos caben?

- B** Comparen el peso de varios objetos que tengan en el salón.

Objetos	¿Cuál pesa más?

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.
- 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 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?

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.

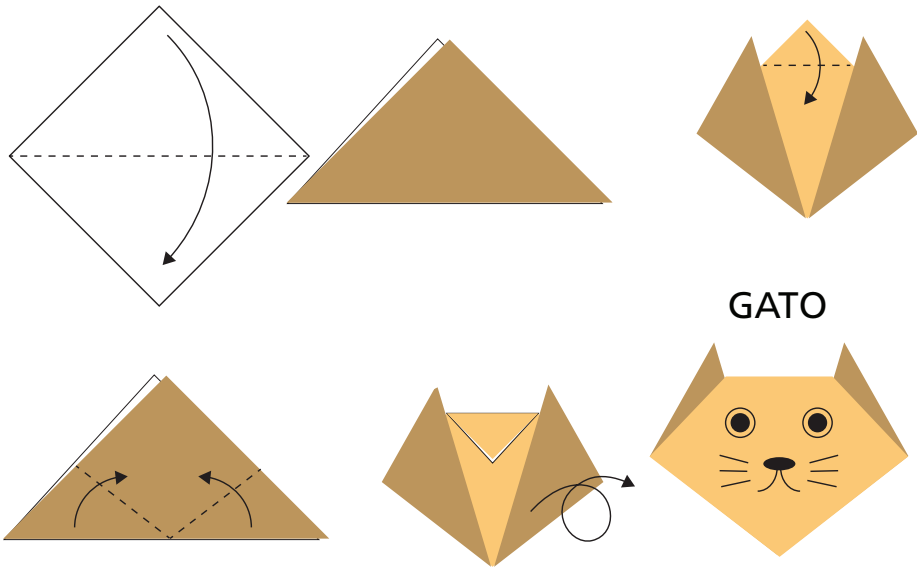
¡Todos pueden participar!

¿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	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	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.