

4.º
de primaria

Cuaderno del estudiante

Vamos de
regreso a clases



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vamos de regreso a clases: 4.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	63
Vida saludable en familia	73
Retos en familia	81

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

¿Qué cuentos conocemos sobre personajes aislados?

Actividades

A Vamos a leer un cuento

Había una vez una pareja **triste**, que deseaba más que nada tener un hijo. Llevaban casados muchos años, pero su deseo no se cumplía. Así que fueron al interior del **gran** bosque y pidieron a la naturaleza que les ayudara. Los árboles **viejos**, que eran los más **sabios**, agitaron sus ramas fuertemente y les dijeron que su deseo se cumpliría si se comprometían a cuidar al bosque.

Un año después, la pareja dio a luz no a uno, sino a dos **saludables** bebés. Los gemelos eran un niño y una niña.

La pareja estaba **agradecida** por su fortuna e hizo una fiesta que duró bastante tiempo, a la que invitaron a todos sus conocidos. Hicieron el banquete a las afueras del bosque y, cuando terminaron, lo dejaron **sucio** y lleno de basura. Olvidaron **rápidamente** su compromiso con el bosque.

El bosque estaba **enojado** por lo que había ocurrido y decidió dar una lección a la pareja. Los árboles agitaron **furiosos** sus ramas y les dijeron que, cuando los gemelos cumplieran diez años, morirían de una enfermedad que les contagiaría un extraño. La pareja estaba muy **asustada** y no sabía qué hacer, así que empezaron a recoger torpemente la basura para calmar al bosque mientras lloraban excesivamente.

El río **profundo**, al escuchar sus llantos les dijo que no podía deshacer el hechizo del bosque, pero que podía cambiarlo ligeramente. Así, les prometió que, si ellos mantenían limpio el bosque y el río, sus gemelos no morirían de la **extraña** enfermedad, sino que caerían profundamente dormidos en la mañana en que el desconocido los contagiara.

Con este **sombrío** consuelo, la pareja vivió **atemorizada** y encerró a sus hijos los primeros diez años de sus vidas, sin tener contacto con extraños. Les impedían salir y no les quitaban la vista de encima. La niña y el niño crecieron sin saber del hechizo, pero se aburrían mucho porque no conocían a nadie y no tenían mucho que hacer dentro de su **pequeña** casa.

La niña era **inteligente**, **alegre** y **juguetona**, mientras que el niño era más bien **tímido** y **tranquilo**, pero igual de **inteligente**.

La noche antes de su décimo cumpleaños, la niña le propuso a su hermano ir a la aldea vecina para conocer otros niños. Se despertaron en la madrugada de su cumpleaños, mientras que sus papás aún roncaban **ruidosamente**.

Salieron, pero no llegaron muy lejos. En el camino, se encontraron con un señor que estaba sentado junto a un **frondoso** árbol. El extraño estornudaba y tosía descuidadamente sin taparse la boca. Los niños se acercaron para ver qué le ocurría y, sin darse cuenta, la enfermedad, que era **invisible**, cayó sobre ellos.

Papá y mamá se despertaron y vieron que los gemelos no estaban en casa. **Desesperados**, salieron a buscar a sus **descuidados** hijos. Los encontraron **tirados** en el camino, mientras dormían profundamente.

Pasaron muchos años y la pareja, **desolada**, veía a sus hijos dormir, pero cuidaban la limpieza del bosque, del río y de su propia casa. Aprendieron a vivir sin tirar basura y en medio de la limpieza.

Al ver que la pareja seguía cumpliendo su trato a pesar de que los años pasaban lentamente sin que los gemelos despertaran, los árboles cambiaron de sentir y decidieron ayudarles.

Por la noche, con ayuda del viento, el bosque envió polen **mágico** que voló sobre la cama de los gemelos. A la mañana siguiente, despertaron como si nada hubiera pasado.

Desde entonces, la familia vivió felizmente y pudo salir a convivir con sus vecinos. Como sabían que era su deber, nunca dejaron de mantener **limpio** su entorno. La naturaleza se los agradeció infinitamente.

(Adaptación hecha a partir del cuento *La Bella Durmiente* de Charles Perrault).

B Platiquen en grupo si conocen otros cuentos en los cuales algún personaje tiene que vivir alejado de los demás durante un tiempo.

1. ¿Qué cuentos conocen?
2. ¿Qué pasa en el cuento que leímos?
3. ¿Por qué están aislados los personajes en esos cuentos?
4. ¿Cómo crees que se sienten los personajes al no poder convivir con otras personas?



Explico y recuerdo

Describo cosas, personas y acciones

En los cuentos, un recurso que nos permite entender a los personajes y sus acciones son las palabras que los describen. Gracias a ellas podemos recrear en nuestra mente lo que leemos o escuchamos.

¿Qué imaginas si lees: “El gato blanco saltó rápidamente”?

¿Imaginas lo mismo si lees: “El gato negro saltó tímidamente”?

Las palabras que cambian cómo se describen las cosas son los adjetivos y los adverbios.

Los adjetivos calificativos son palabras que nos ayudan a describir personas, cosas o lugares. En general, responden a la pregunta ¿cómo es?

Los adverbios son palabras que nos ayudan a describir verbos o adjetivos. Pueden responder a las preguntas ¿de qué manera?, ¿dónde?, ¿cuándo? y ¿cuánto?

Actividades

- A Identifica las palabras resaltadas en la lectura y acomoda dos de cada tipo donde correspondan.

Adjetivo calificativo ¿Cómo es?	Adverbio de modo ¿De qué manera?	Adverbio de lugar ¿Dónde?	Adverbio de tiempo ¿Cuándo?	Adverbio de cantidad ¿Cuánto?

Pista: los adjetivos están en negritas, mientras que los adverbios están subrayados.



Exploro
e intento

Un cuento sobre el aislamiento

Actividades

A Preparemos algunas ideas para escribir un cuento relacionado con lo que ha sido vivir durante la fase de aislamiento en la pandemia.

1. Piensa en dos personajes para tu cuento y escribe al menos tres características que los describan.

Personaje	¿Cómo es?
	a) b) c)
	a) b) c)

2. Describe el lugar donde ocurre el cuento. ¿Cómo es?

Lugar	¿Cómo es?

Puedes usar un diccionario u otros cuentos para buscar adjetivos y adverbios que te puedan servir.



Aplico y
reflexiono

Escribamos un cuento

Actividades

A Escribamos un cuento y tengamos en cuenta lo siguiente:

1. Escribe un cuento sobre cómo nos aislamos para cuidarnos de la COVID-19 durante los meses de mayor contagio.
2. Describe los sentimientos y las emociones de los personajes, qué hacen y cómo logran salir de su aislamiento.
3. Recuerda:
 - a) Separa tus ideas en párrafos.
 - b) Revisa tu ortografía y que las palabras estén separadas correctamente.
 - c) Usa mayúsculas al inicio y puntos al final de cada oración.
 - d) Los adjetivos y los adverbios te ayudarán a describir tus ideas; subráyalos en tu cuento.

B Busquen un momento para compartir sus cuentos con el grupo y platicar sobre ellos.



Me desafío

Personas y lugares importantes

Vamos a compartir con nuestros compañeros cuáles fueron los lugares en los que estuvimos durante los últimos meses y con quiénes convivimos más mientras nos cuidábamos de la COVID-19.

Actividades

A Describe lo que se te pide a continuación.

1. Un lugar donde te sentías seguro y feliz durante la cuarentena.

2. Una o más personas que te hicieron que te sintieras seguro y feliz durante el aislamiento.

3. Un lugar donde no te gustaba estar durante la cuarentena.

4. Una o más cosas o personas que te incomodaban durante la cuarentena.

B Júntense en parejas o equipos. Mantengan la sana distancia y platicuen sobre lo que cada quien escribió. Traten de explicar con detalle cómo son esos lugares, cosas o personas y por qué hacían que se sintieran así.



Explico y recuerdo

Los adjetivos calificativos

Los adjetivos sirven para describir lugares, cosas o personas; permiten describir con mayor precisión las características que queremos comunicar. De esa manera, las personas que lean un texto con adjetivos tendrán una imagen similar de lo que ahí se describe.

Por ejemplo, observa la diferencia entre una oración sin adjetivos y una con adjetivos:

- El parque con árboles tiene espacios para hacer cosas.
- El parque grande con árboles altos tiene espacios amplios para hacer cosas divertidas.

La segunda oración nos permite tener una idea más clara de cómo es el parque y lo que se puede hacer en él.

Actividades

- A** Para cada una de las siguientes palabras, escribe tres adjetivos distintos que cambien la forma en que se ve una misma cosa.

Caballo	Desierto	Niña
Bosque	Niño	Cuchara
Dragón	Lago	Casa

- B** Ahora, piensa en adjetivos contrarios o distintos a los que escribiste para que veas cómo cada adjetivo puede cambiar la imagen de una misma cosa en tu mente.
- C** Compara tus propuestas con las de tus compañeros.
- D** Revisen si todas las palabras usadas describen la palabra de alguna manera.



Exploro
e intento

Describe tus emociones y sentimientos

A cada quien le gustan y disgustan cosas diferentes y cada quien siente y reacciona de manera distinta ante las cosas que le suceden. Lo importante es saber identificar y poder explicar nuestros sentimientos y emociones.

Actividades

A Sigue las indicaciones para completar el cuadro. Recuerda que puedes usar un diccionario de sinónimos y antónimos para buscar palabras que te ayuden a describir lo que se te pide.

1. Retoma los lugares, las personas o las cosas que describiste en el primer ejercicio y escríbelos en una lista.
2. Asigna adjetivos a cada uno para describirlos con más detalle.
3. Escribe la palabra que mejor describa el sentimiento que cada uno te despertaba.
4. Por último, explica por qué crees que te hacía sentir así.

Lugar, persona, cosa	Adjetivos que lo o la describen	Sentimiento	¿Por qué me hacía sentir así?
a)	a)	a)	a)
b)	b)	b)	b)
c)	c)	c)	c)
d)	d)	d)	d)
e)	e)	e)	e)



Aplico y reflexiono

¿Cómo se ven los sentimientos?

Actividades

A Para terminar la actividad, completa el siguiente cuadro.

1. En cada recuadro, haz un dibujo libre que represente cada una de las cosas que se indican. Usa las formas y los colores que identifiques más con el sentimiento que describiste en la actividad anterior.
2. En la parte superior, pon un título a cada dibujo.

a) El lugar donde te sentías seguro y feliz durante la cuarentena

b) Una o más personas que hicieron que te sintieras seguro y feliz durante el aislamiento

c) Un lugar donde no te gustaba estar durante la cuarentena

d) Una o más cosas o personas que te incomodaban durante la cuarentena



Me desafío

¿Y estas palabras de dónde salieron?

A partir del surgimiento de la COVID-19 empezaron a usarse con mayor frecuencia algunas palabras relacionadas con la enfermedad, cómo prevenirla y cómo relacionarnos. Estas palabras ya existían, pero su uso era frecuente sólo entre los médicos y los científicos. Sin embargo, como esta pandemia nos afecta a todos, se volvió necesario saber a qué nos estamos enfrentando. Por tanto, estas palabras se empezaron a usar cada vez más en los medios de comunicación, las redes sociales y las conversaciones cotidianas.

Actividades

A ¿Qué palabras has escuchado desde que apareció esta enfermedad y que no habías escuchado antes o no tan a menudo?

1. Levanten la mano y, de manera ordenada, digan las palabras que recuerden. Mientras, su docente las escribirá en el pizarrón.
2. ¿Se les ocurre alguna forma de agruparlas?
3. Ahora, acomoden cada grupo de palabras en orden alfabético.

Recuerda al docente que no borre las anotaciones que están en el pizarrón, pues las usaremos más adelante.



Explico y recuerdo

Comparaciones y juegos de palabras

Las comparaciones y los juegos de palabras son recursos que se usan para elaborar una adivinanza. Revisemos los pasos que hay que seguir para hacerlo:

- Para inventar una adivinanza, debemos empezar por conocer la respuesta.
- Después, hay que identificar qué tiene esa palabra o cosa que podamos comparar con otras cosas. Para ello, debemos saber y describir su uso o función.
- Por último, hacemos juegos de palabras e inventamos una adivinanza divertida y original.

Por ejemplo:

Virus	
Descripción <ul style="list-style-type: none">• Es un organismo muy pequeño.• Es contagioso.• Viaja sin que se le pueda ver.	Función <ul style="list-style-type: none">• Infecta a los organismos y se expande rápidamente entre una población de seres similares.
Comparación <ul style="list-style-type: none">• Con un insecto chiquito.• Con el polvo.• Con la sal del mar.	Juegos de palabras <ul style="list-style-type: none">• Virus empieza con v.• Es tan chiquito que no se ve.• Viaja muy rápido.• Te hace estornudar, como el polvo.



Aplico y reflexiono

Adivina, adivinador

Actividades

A Ahora que ya tienes las ideas, escribe tus adivinanzas. Observa el siguiente ejemplo:

Es una cosa que empieza con v,
tan chiquita que no se ve.
Por todo el mundo puede viajar
y, al mismo tiempo, estar en cualquier lugar.

¿Qué es? Un virus.

1. Pide a algún compañero que te ayude a revisar tus adivinanzas: la ortografía, la separación de las palabras y el uso de puntos y comas. Mientras, tú haz lo mismo con las suyas.
2. Una vez que estén corregidas, escríbelas en una tarjeta o una hoja y, al reverso, dibuja la respuesta.
3. Puedes jugar a las adivinanzas con todo el grupo o compartirlas con compañeros de otros grupos.



Me desafío

¿Y tú qué opinas?

Seguramente has platicado ya con familiares y amigos sobre su experiencia durante la cuarentena por la COVID-19 y cómo fue aprender desde casa. ¿Sabes cuáles son las opiniones más comunes? ¿Sabes lo que más les gustó y lo que no les gustó? ¿Qué extrañaban más de la escuela?

Actividades

A Contesta las siguientes preguntas.

1. Antes de 2020, ¿habías estudiado desde tu casa durante más de un mes?
Sí _____ No _____
2. ¿Viste los programas de televisión de Aprende en Casa?
Sí _____ No _____
3. ¿Cuánto tiempo dedicabas a estudiar en casa durante la cuarentena?
Menos de 1 hora _____
Entre 1 y 2 horas _____
Entre 2 y 3 horas _____

Entre 3 y 4 horas _____

Más de 4 horas _____

4. ¿Alguien te ayudaba a estudiar en casa?

Sí _____ No _____

5. ¿Cuál era tu lugar favorito para estudiar en casa?

6. ¿Cómo se te facilita más aprender?

Por televisión _____

Por teléfono _____

Por internet _____

En persona _____

7. Si te dieran a elegir, ¿cómo preferirías estudiar para aprender mejor?

En casa, sin ayuda. _____

En casa con mi familia. _____

En la escuela con mis amigos y maestros. _____

8. ¿Qué opinas de regresar a la escuela?

B En grupo, elijan cinco preguntas que les llamen la atención y, con ayuda del docente, hagan en el pizarrón una tabla de frecuencias de las respuestas.

Ejemplo:

Pregunta	Respuesta	Conteo	Total
2	Sí		7
	No		12

C Discutan los resultados. ¿Cuál fue la pregunta más popular? ¿Hay alguna pregunta en la que todos hayan contestado lo mismo?



Explico y recuerdo

Las preguntas abiertas y cerradas en las encuestas

Las encuestas nos ayudan a obtener información de varias personas, así como su opinión sobre un mismo tema. En los cuestionarios hay dos tipos de preguntas que nos ayudan a recabar la información:

1. **Las preguntas abiertas**, en las que las personas pueden responder lo que quieran y que, en general, tienen que ver con datos u opiniones. Por ejemplo:

¿Cómo se organizan para hacer las labores en casa?

¿Cuál es tu comida favorita?

¿Qué sueles hacer para concentrarte cuando estudias?

2. **Las preguntas cerradas**, en las que los encuestados deben limitarse a escoger una de las opciones que aparecen en el cuestionario. Por ejemplo:

¿Cuántas personas viven en la misma casa que tú?

1-2 3-4 5-6 7-8 9 o más

¿Cuál es tu asignatura favorita?

Ciencias Naturales Educación Física Matemáticas Español Inglés

¿Qué tanto se te dificultó aprender en casa?

Mucho Algo Poco Nada

Quien diseña la encuesta decide las preguntas del cuestionario, según lo que más le interese saber. Asimismo, elige las opciones de respuesta que considere que son más populares o las que más le interesen.

Recuerda: todas las preguntas, ya sean cerradas o abiertas, se escriben con signos de interrogación (?).

Actividades

- A Revisa nuevamente la encuesta que respondieron al inicio de la sesión e indica cuáles son las preguntas que son abiertas y cuáles las cerradas.

Abiertas: _____

Cerradas: _____



Exploro
e intento

Aprender en la escuela

Todas las formas de aprendizaje tienen ventajas y desventajas. De igual manera, todas se pueden mejorar y siempre es útil saber cómo hacerlo. De hecho, uno de los motivos más frecuentes por los cuales se hacen encuestas es justamente descubrir cómo mejorar productos, servicios o procesos.

Según los miembros de tu comunidad, ¿cuáles son las ventajas y las desventajas del aprendizaje en casa? ¿Y del aprendizaje en la escuela? ¿Te gustaría descubrirlo?

Actividades

A ¡Hagamos una encuesta!

1. El docente va a dividir el grupo para que hagan dos encuestas diferentes: una para adultos y otra para niños.
2. El objetivo de las encuestas es descubrir cuáles son las ventajas y las desventajas de aprender en casa y en la escuela. Las preguntas deben estar relacionadas con esto.
3. La encuesta debe tener máximo dos preguntas abiertas; el resto deberán ser preguntas cerradas con opciones de respuesta.



Aplico y
reflexiono

¿Y los demás qué opinan?

Actividades

A Apliquemos la encuesta para averiguar qué opinan los demás.

1. Entre todos, creen un formato para anotar las respuestas de manera sencilla.
2. Aplica la encuesta para niños a dos o tres familiares, amigos o compañeros de otros grados.
3. Aplica la encuesta para adultos a dos familiares, docentes o directivos.
4. Trae tus resultados a la próxima clase.



Me desafío

¿Quiénes contestaron la encuesta?

Para esta actividad necesitaremos los resultados de las encuestas que elaboramos en la clase anterior y que aplicaron a niños y adultos.

Actividades

A Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál era el propósito de nuestras encuestas? ¿Qué queríamos averiguar?

2. ¿Cuántas personas respondieron la encuesta?

Niños _____

Adultos _____

3. La edad, el sexo, el grado que cursa o la profesión son ejemplos de datos generales que se pueden obtener por medio de una encuesta. ¿Recabaron alguno de estos datos? Si sí, cuenten los totales y compártanlos con el resto del grupo.



Explico y recuerdo

¿Cómo ordeno mi información?

Para ordenar la información de una encuesta, en general, se crea un informe o reporte que incluye:

Introducción. En esta primera sección se explicará cuál era la intención de la encuesta, es decir, qué es lo que se quería descubrir con las preguntas que se aplicaron. También se aclara a quiénes se aplicó la encuesta y por qué a esa población en particular.

Desarrollo. La segunda parte del reporte contiene la descripción de las preguntas y los resultados obtenidos. Se pueden incluir tablas de frecuencias, como las que hicimos en la clase pasada, y gráficas para comparar los resultados.

Conclusión. La tercera y última parte del reporte incluye un resumen general de los resultados. Además, se analiza si se cumplió el propósito de la encuesta y se proponen soluciones o maneras de mejorar el tema de la encuesta.

Actividades

- A Con base en los datos generales que anotaron al inicio de la clase, escribe una introducción breve para el reporte (un párrafo). Recuerda: ¿Cuál es el tema? ¿Quién hizo la encuesta y con qué propósito? ¿A quién se aplicó? ¿Cuándo se aplicó? ¿Cuántas personas contestaron la encuesta?

Introducción



Exploro
e intento

Desarrollo

Actividades

A Esta actividad se lleva a cabo de manera individual, en equipos o en parejas. Se reparten las preguntas como indique el docente y se analizan los resultados. Sigue los pasos siguientes:

1. En una hoja suelta o una tarjeta escribe la pregunta que te haya tocado.
2. Haz una tabla de frecuencias para contar los resultados.

Pregunta	Respuesta	Conteo	Total

3. Escribe los resultados en la tabla y responde las preguntas siguientes:
 - a) ¿Cuántos datos obtuviste por cada respuesta?
 - b) ¿Por qué crees que éstos hayan sido los resultados?
 - c) Si los comparas con los datos generales que describiste en la introducción, ¿qué conclusión podrías sacar?

4. Comparte con tus compañeros los resultados que obtuviste.
5. Con ayuda del docente, escriban en el pizarrón los resultados principales que hayan resultado del análisis y sirvan para redactar la conclusión general.



Aplico y reflexiono

Reporte y conclusiones individuales

Actividades

- A** Elaboremos un reporte final que integre todo lo que hemos trabajado durante la clase de hoy.
1. Para la introducción, usa el texto que escribiste en la sección “Explico y recuerdo”. Pásalo en limpio, usa una letra clara y asegúrate de revisar tu ortografía.
 2. Para el desarrollo, elige tres o cuatro preguntas que se analizaron en grupo. Pueden ser las que más te llamaron la atención o las que muestren resultados más interesantes. Recuerda incluir los datos totales.
 3. Escribe la conclusión que elaboraron entre todo el grupo.
 4. Revisa que hayas hecho párrafos para separar la información y escrito correctamente todas las palabras. También asegúrate de que se entienda lo que quieres informar. Haz estas revisiones junto con un compañero.
 5. Pon un título a tu reporte de acuerdo con las conclusiones que sacaron.

Introducción

Desarrollo

Conclusión



Me desafío

¿Cómo te sientes de regresar?

Ahora que hemos regresado a la escuela, es importante que hablemos de nuestros sentimientos, nuestras dudas y nuestras expectativas.

Actividades

A Escribe un párrafo acerca de cómo crees que será estudiar en la escuela después de haber pasado varios meses en casa.

B Dibuja cómo te sientes de estar de regreso en la escuela.

C ¿Qué actividad que hacías en tu casa te gustaría seguir haciendo en la escuela? ¿Por qué?



Explico y recuerdo

Hagamos un ejercicio de comparaciones

Como recordarás, las comparaciones se usan en textos literarios, como los poemas o las adivinanzas, que requieren de descripciones imaginativas para cumplir su objetivo de embellecer el lenguaje o crear juegos de palabras divertidos. Para comparar usamos las palabras **como**, **parecido**, **igual** y **similar**, entre otras.

Actividades

A Escribe lo primero que se te ocurra para completar las frases siguientes.

1. En casa, tener una duda es como _____

2. En la escuela, mis amigos parecen _____

3. En casa, mi docente es igual a _____

4. En la escuela jugar es similar a _____

5. En casa, los útiles escolares son similares a _____

6. En la escuela, mi familia es igual a _____

7. En casa, mi familia es igual a _____

8. En la escuela, preguntar algo es parecido a _____

9. En casa, mis amigos son como _____

10. En la escuela, mi docente es igual a _____

11. En casa, jugar es parecido a _____

12. En la escuela, los útiles escolares son como _____

B ¿Te diste cuenta de que hay frases similares? ¿Qué tanto se parecen o se diferencian las comparaciones que hiciste de tus amigos, tu docente y el proceso de aprendizaje en la casa y la escuela?

C Platica con tus compañeros sobre sus comparaciones y vean si sus respuestas fueron similares.



Exploro
e intento

Comparaciones emotivas

Poder expresar nuestras emociones e ideas con las palabras adecuadas es un aprendizaje muy valioso para la vida, pues permite que nos demos a entender mejor. En ese sentido, las comparaciones son útiles, porque nos ayudan a explicar a los demás algo que quizás tenga un significado especial para nosotros.

Actividades

A Sigue las siguientes indicaciones para completar el cuadro.

1. Piensa en lugares (patios, salones, oficinas, etcétera.), docentes, asignaturas, útiles escolares, compañeros o cualquier otra cosa que sea parte de tu vida escolar.
2. Haz una lista de ocho cosas que hayas elegido.
3. Escribe cada cosa en la columna "Palabra" y completa la información que falta. Compárala con lo que quieras y da una explicación emotiva: puede ser chistosa, romántica, triste, de temor o de enojo. Observa el ejemplo y recuerda que puedes comparar las cosas de la lista con lo que tú quieras, no necesariamente con una parte del cuerpo.

Palabra	Comparación		Explicación emotiva	
ej. El cuaderno	es como	mi mente	porque	desea llenarse de conocimiento.
	es como		porque	
	es como		porque	
	es como		porque	
	es como		porque	
	es como		porque	
	es como		porque	



Aplico y reflexiono

¿Qué extrañé más de la escuela?

Debido a la pandemia de COVID-19, tuvimos que hacer el último trimestre del ciclo escolar pasado desde casa. Esto nos permitió experimentar una manera diferente de estudiar, pero hizo que valoráramos algunas cosas de la que tal vez dábamos por sentadas, pues estábamos acostumbrados a ellas.

Actividades

A Vamos a escribir algunos versos.

1. Escribe una estrofa de cuatro versos sobre algo que hayas extrañado de la escuela.

2. Ahora, escribe una estrofa de cuatro versos sobre el proceso de estudiar desde casa.

3. Quienes quieran hacerlo lean en voz alta sus estrofas. Pongan atención en la modulación de la voz, la entonación de cada palabra y el ritmo de lectura.



Me desafío

¿Y si cada quien hace lo que quiere?

Después de que apareció esta nueva enfermedad, la COVID-19, fue necesario que las personas de todo el mundo siguiéramos ciertas reglas para cuidarnos a todos. ¿Recuerdas algunas de esas reglas? Coméntalas con tu grupo. Ahora, imaginen que no se hubieran impuesto reglas y que cada quien hubiera hecho lo que hubiese querido. ¿Qué crees que hubiera pasado?

Actividades

A Escribe cinco cosas que crees que la gente hubiera hecho si no se hubieran impuesto reglas para proteger la salud de todos.

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

B Ahora, reflexionemos sobre estas cinco cosas y platiquemos sobre lo siguiente:

1. ¿A quiénes benefician estas reglas?
2. ¿Cómo benefician tu salud y tu bienestar?
3. ¿Cómo te ayudarán en el futuro?
4. ¿Cómo benefician a otras personas?

En ocasiones, algunas personas se dejan llevar por lo inmediato, por evitar una incomodidad pasajera o por creer que no pasa nada. Por eso, es importante que pensemos en las consecuencias de nuestras acciones a futuro y tengamos en mente que lo que hacemos afecta a los demás.

C Escribe cómo beneficiaría o afectaría a tus compañeros cada una de tus cinco ideas.

Empieza cada frase con un verbo en infinitivo y mayúscula (por ejemplo: Venir a la escuela sin cubrebocas puede esparcir el virus más rápidamente).

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



Explico y recuerdo

Verbos en infinitivo

Dado que no están conjugados, los verbos en infinitivo sirven para dar instrucciones o indicaciones generales a cualquier persona y en cualquier momento. Es decir, no es necesario indicar quién o quiénes hacen la acción ni cuándo (presente, pasado o futuro); simplemente se indica la acción. Los verbos en infinitivo se reconocen porque terminan en *-ar*, *-er* o *-ir*. Por ejemplo, **jug**ar, **com**er, **sub**ir.

Actividades

A Escribe el infinitivo de los siguientes verbos conjugados; fija-te en cómo comienzan y sustituye el final por alguna de las opciones que acabas de leer.

1. Cooperaste: _____
2. Levantó: _____
3. Escucharán: _____
4. Respetaba: _____
5. Seguías: _____

Bono para reflexionar:

¿Cuál es el infinitivo del verbo conjugado “fuimos”? Ten en mente que se conjuga de manera irregular (diferente).

Comparte tus respuestas con tus compañeros.

B ¿Recuerdas en qué tipo de textos se usan frecuentemente los verbos en infinitivo?

1. Revisa los materiales que el docente va a compartir.
2. Identifica los que usan verbos en infinitivo.
3. ¿Qué tipo de textos son?
4. Escribe cuál es el propósito de este tipo de textos.



Exploro
e intento

¿Qué acuerdos nos convienen a todos?

Ahora que conoces el uso de los verbos en infinitivo, vamos a crear una serie de acuerdos que beneficien a todo el grupo.

Para hacer tus propuestas piensa en lo siguiente:

- ¿Qué debemos hacer para mantenernos sanos?
- ¿Qué es lo que no me gustaría que otros me hicieran?
- ¿Qué puedo hacer para cuidar a mis compañeros?

Actividades

A Escribe cinco propuestas de acuerdos. Recuerda comenzar con el verbo en infinitivo.

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

B Ahora, explica cómo el incumplimiento de cada acuerdo podría afectarte a ti o las demás personas.

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



Aplico y
reflexiono

Firmemos nuestros acuerdos

Actividades

- A** Entre todos, seleccionen los acuerdos más convenientes para fomentar un ambiente de salud, respeto y cooperación.
1. Con ayuda del docente, escriban en el pizarrón los acuerdos que cada uno haya propuesto. Si alguno se repite, sólo agreguen un palito junto al que ya está escrito para llevar la contabilidad.
- Sigue el ejemplo del docente y revisa la ortografía de tus propuestas.
2. Si a alguien no le parece bien un acuerdo, platicuen al respecto.
 3. Discutan y, con base en la opinión de todos los estudiantes, elijan los cinco acuerdos más convenientes para todo el grupo.

4. Escriban los acuerdos en un cuarto de cartulina. Incluyan una descripción de cómo afectaría a otros no cumplir el acuerdo.
 - a) Revisen que los acuerdos estén escritos en positivo (qué hacer) y los verbos en infinitivo.
 - b) Pueden agregar dibujos.
 - c) Recuerden poner título a sus acuerdos.
5. Firmen la cartulina para confirmar que están de acuerdo con cumplir los acuerdos que establecieron como grupo.



Me desafío

Un mundo al revés

Actividades

A Lean en voz alta el siguiente texto. Cambien de lector cada vez que aparezca una coma (,) o un punto (.). Traten de mantener un mismo ritmo, modular la voz y dar una entonación similar:

Me dijeron que en el Reino del Revés
nada el pájaro y vuela el pez,
que los gatos no hacen miau y dicen yes,
porque estudian mucho inglés.

Vamos a ver cómo es
el Reino del Revés.

Me dijeron que en el Reino del Revés
nadie baila con los pies,
que el ladrón es vigilante y otro es juez,
y que dos y dos son tres.

Vamos a ver cómo es el Reino del Revés.

Me dijeron que en el Reino del Revés
cabe un oso en una nuez,
que usan barbas y bigotes los bebés,
y que un año dura un mes.

Vamos a ver cómo es el Reino del Revés.
Me dijeron que en el Reino del Revés
hay un perro pekinés,
que se cae para arriba y una vez...
no pudo bajar después.

Vamos a ver cómo es el Reino del Revés.
Me dijeron que en el Reino del Revés
un señor llamado Andrés
tiene 1530 chimpancés
que si miras no los ves.

Vamos a ver cómo es el Reino del Revés.
Me dijeron que en el Reino del Revés
una araña y un ciempiés
van montados al palacio del marqués
en caballos de ajedrez.

Vamos a ver cómo es el Reino del Revés.

Tomado de: María Elena Walsh, "El reino del revés", en AFSEDF, *Leemos mejor día a día. Tercer grado*, Ciudad de México, Coordinación Sectorial de Educación Primaria, 2010, p.99.



Explico y recuerdo

Describir el orden de un suceso

Actividades

A Intercambia con un compañero lo que cada quien escribió en la última actividad.

1. Revisa que haya usado palabras que te permitan entender el orden de su narración: qué haría primero, después y al final. Subraya esas palabras.
2. Revisa que haya mayúsculas al inicio de cada oración, comas para separar elementos de una lista y puntos para terminar las oraciones.
3. Si el orden no es claro, indica dónde podría poner algunas de las siguientes frases, que ayudan a establecer el orden temporal de las cosas.

Primero	Entonces
Después	Cuando
Más tarde	Por último
A continuación	Finalmente
Enseguida	

4. Entrega el escrito revisado a tu compañero y platicuen del orden en que pusieron las cosas y las observaciones que cada uno hizo.

B Imaginemos cómo sería un día en la escuela en un mundo al revés. Para ello, platica con alguien de tu salón acerca de las siguientes preguntas.

¿A qué hora entrarías a la escuela?

¿Qué llevarías en tu mochila?

¿Qué harías en el recreo?

¿Dónde pondrías tus libros?

¿Quién enseñaría?

¿Qué usarías para escribir?

1. Describe cómo sería un día en esa escuela desde que llegas y hasta que sales.

2. ¿Qué tanto aprenderías si la escuela fuera así?



Exploro
e intento

¿Cuáles son los pasos para cuidarnos?

Actividades

- A** A continuación, trabajarán juntos para establecer los pasos de rutinas que permitan mantener la salud y cuidarse unos a otros. Recuerden que, para poder aprender juntos en la escuela, es muy importante que nadie se enferme.
1. El docente indicará si esta actividad se hará en equipos, en parejas o con todo el grupo. Mantengan la sana distancia.
 2. Identifiquen las rutinas que ayudan a mantener una buena salud, así como el momento y el lugar donde es conveniente llevarlas a cabo. Pueden ser rutinas para lavarse las manos, acomodar los materiales, mantener la sana distancia, saludarse o despedirse, formarse al entrar o salir del salón, colocarse o quitarse el cubrebocas, etcétera.



Aplico y
reflexiono

Rutinas del salón

Actividades

- A** Hagan un instructivo que les ayude a recordar sus rutinas.
1. Formen equipos y elijan alguna rutina. Exploren cuántos pasos o secuencias tiene.
 2. Doblen una hoja dos veces por la mitad: primero por el lado largo de la hoja y después por el corto. La hoja ahora tiene cuatro espacios.
 - a) Usen un espacio por cada paso de la rutina. Antes de escribir en la hoja, revisen la ortografía, las mayúsculas y los puntos.
 - b) Si necesitan más de cuatro espacios, usen otra hoja.
 3. Para cada paso:
 - a) Elijan una palabra de la lista de palabras que sirven para establecer un orden temporal.
 - b) Describan en qué consiste el paso.
 - c) Hagan un dibujo.
 4. Subrayen con un color diferente la palabra que indica el orden temporal.
 5. Peguen las rutinas en un lugar visible (cerca de la puerta, en el baño, en la biblioteca, etcétera.).



Me desafío

Las matemáticas en nuestra vida

Ahora que estuvimos en casa durante varios meses para cuidarnos de la COVID-19, ¿tuviste oportunidad de usar las matemáticas para algo? Recuerda que, aunque a veces no nos damos cuenta de que las estamos usando, las matemáticas nos ayudan a resolver muchos problemas de la vida cotidiana.

Actividades

- A** Platiquen acerca de situaciones en las que usaron las matemáticas durante estos meses que estuvimos fuera de la escuela.
- B** ¿Vieron a otras personas usando las matemáticas? ¿Para qué las usaban?

- C** Comenten maneras en las que podrían usar las matemáticas en los siguientes casos y den algún ejemplo matemático:
 1. En la cocina:
 2. En un juego:
 3. Para limpiar la casa:
 4. Para organizar juguetes o libros:
 5. En el mercado:
 6. Para ir de un lugar a otro:
 7. Para cuidarnos de la COVID-19:



Explico y recuerdo

El calentamiento

Como sabes, la suma y la resta son las operaciones más básicas y nos sirven para resolver otras operaciones, como la multiplicación, la división y la suma y la resta de fracciones. Aunque ya sabes hacer todo esto o estás aprendiendo a hacerlo, siempre es útil hacer un repaso que nos permita identificar nuestros avances.

Las matemáticas son como los deportes: mientras más las practicamos, más se nos facilitan y podemos disfrutar desafíos cada vez más complicados. No obstante, como en cualquier deporte, hay que calentar un poco antes de empezar.

Actividades

A Puedes resolver fácilmente los siguientes ejercicios. Lee las indicaciones con calma, haz las operaciones mentalmente y escribe la respuesta.

1. Antes de regresar a la escuela, Jorge fue a la papelería ABC a comprar sus útiles escolares. Su mamá le dio \$100. Para mantener la sana distancia y hacer más rápidos la entrega y el pago, la lista de precios está afuera de la papelería.

Papelería ABC – Lista de precios	
Cuaderno	\$18.00
Lápiz	3 por \$5.00
Goma	2 por \$4.00
Regla	\$6.50
Pluma	\$5.00
Tijeras	\$7.50
Caja de colores	\$15.00

- a) ¿Cuánto pagaría Jorge por comprar 3 lápices, 1 cuaderno y 2 gomas?
- b) ¿Cuál es el precio de 2 reglas y 2 tijeras?
- c) ¿Cuál es el precio de 8 gomas?
- d) ¿Cuánto pagaría Jorge por 2 reglas, 1 pluma y 1 caja de colores?
- e) ¿Cuánto dinero le sobraría si comprara todo lo que aparece en la lista?

2. ¿Qué operaciones hiciste para contestar las preguntas?

- B** ¿Te costó trabajo recordar lo que hiciste que hacer para resolver los ejercicios?



Exploro
e intento

Más de una operación

Como ya te diste cuenta, en ocasiones necesitamos hacer más de una operación y combinar nuestros conocimientos para encontrar la respuesta adecuada.

Actividades

A Haz únicamente las operaciones que necesites para resolver los ejercicios y escribe el resultado.

- La biblioteca escolar de una escuela primaria perdió una gran cantidad de libros cuando una tormenta mojó y arruinó la mayor parte de su acervo. Instituciones educativas de las comunidades vecinas se organizaron para ayudar: una universidad donó 123 libros y una escuela secundaria donó 15 libros menos que la universidad.

$$\begin{array}{r} 123 \\ -15 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 123 \\ -108 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 123 \\ +15 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 108 \\ +123 \\ \hline \end{array}$$

¿Cuántos libros se donaron en total?: _____

- Un comedor comunitario tiene espacio para 250 personas, distribuidas en dos patios. Un patio ya se llenó; en el otro quedan 78 lugares disponibles y hay 60 asientos ocupados.

$$\begin{array}{r} 250 \\ -78 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 78 \\ +60 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 250 \\ -138 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 138 \\ +123 \\ \hline \end{array}$$

¿Cuántas personas hay en el patio lleno? _____

- Para proteger a los estudiantes después del regreso a clases, una escuela necesita cubrebocas para sus alumnos. La comunidad se organizó para conseguirlos: la presidencia municipal donó 223 cubrebocas, la clínica de salud 232 y el Consejo Escolar de Participación Social 183.

$$\begin{array}{r} 223 \\ +183 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 406 \\ -232 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 232 \\ -138 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 406 \\ +232 \\ \hline \end{array}$$

a) ¿Cuántos cubrebocas se donaron en total? _____

b) ¿Cuántos cubrebocas tendría que donar quien menos donó para igualar a quien más donó? _____



Aplico y reflexiono

Inventa un problema

Ahora es tu turno de inventar un problema que requiera de operaciones matemáticas para resolverse.

Actividades

- A** Elige una de las situaciones de la vida cotidiana que se comentaron al inicio de la clase y escribe un problema en el que se necesite hacer más de una operación para resolverlo.
- B** Escribe el resultado y las operaciones que se tienen que hacer para resolverlo.
- C** En grupo, jueguen a resolver los problemas que plantearon los demás.



Me desafío

Lotería

Vamos a practicar el cálculo con el siguiente juego.

Actividades

- A** Elige seis números del 1 y al 9 y escríbelos en las casillas siguientes.

- B** Escucha los problemas de repartición que dirá tu docente.
- C** Escribe tus operaciones en una hoja y, si tienes el número correcto, pon una marca. Cuando completes los 6 números, grita "lotería".
- D** Pueden cambiar de números o intercambiar tableros y decir otros problemas.



Explico y recuerdo

Los repartos exactos

Como ya sabes, las divisiones son operaciones que nos ayudan a repartir. Hay muchas maneras de resolver las divisiones y cada persona usa la que más se le facilite. Una técnica que te puede ayudar a encontrar el resultado de una división consiste en usar las multiplicaciones. Analicemos el ejemplo siguiente:

Si quieres repartir 42 botones en 6 bolsitas, ¿cómo repartirías los botones para que quede la misma cantidad en cada bolsita?

Dicho de otra manera: $42 \div 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

Para resolverlo con multiplicaciones, sólo necesitas escribirlo de la forma siguiente: $6 \times \underline{\hspace{2cm}} = 42$.

¿Cómo puedes saber qué número poner en cada lugar al hacer el cambio de operación?

¿Qué número multiplicado por 6 te da como resultado 42?

Para comprobar tu respuesta, dibuja en tu cuaderno 6 bolsitas y, dentro de cada una, el número de botones que elegiste. ¿Dibujaste 42 botones?

Actividades

- A** Une con una línea el reparto que se desea hacer con la multiplicación que te ayudaría a llevarlo a cabo:

Reparte 72 dulces en 8 cajas
Reparte 15 donas a 5 amigos
Reparte 16 pelotas a 2 salones
Reparte 9 lápices en 9 bancas
Reparte 24 hojas en 8 sobres
Reparte 20 piedras en 5 montones
Reparte 16 juguetes a 4 amigas
Reparte 56 cubrebocas a 8 familias

$4 \times 4 =$
$2 \times 8 =$
$8 \times 9 =$
$5 \times 4 =$
$8 \times 3 =$
$9 \times 1 =$
$8 \times 7 =$
$5 \times 3 =$

- B** Compara tus resultados con los de algún compañero y comenten las estrategias que usaron para resolver el ejercicio.



Exploro
e intento

Reparto de comida

Otra manera de practicar los repartos es por medio de la división de figuras geométricas. ¿Cuántas veces has querido repartir algo de modo que a todos les toque la misma cantidad?

Actividades

- A** Imagina que las siguientes figuras son alimentos. Pártelos de manera que se puedan repartir equitativamente.

1. Reparte los sándwiches entre 21 personas.



2. Reparte las pizzas entre 36 personas.





Aplico y reflexiono

Repartos posibles

Actividades

- A** Escribe distintos repartos que se podrían hacer a partir de las cantidades siguientes. Asegúrate de hacer repartos equitativos y exactos, es decir que a todos les toque la misma cantidad.

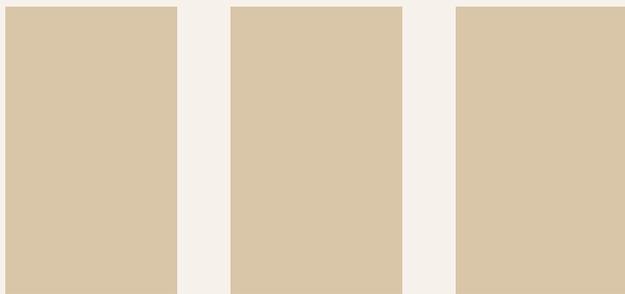
1. 18

2. 24

3. 36

4. 40

3. Reparte los pasteles entre 30 invitados.



4. Reparte los totopos gigantes entre 8 personas.



¿Cómo fue más fácil hacer los repartos?



Me desafío

Encuentra las diferencias

Actividades

A Lee con atención y resuelve los problemas.

Hugo tiene 11 canicas y quiere guardarlas en 2 cajas. ¿Cuántas canicas habrá en cada caja?	Hugo tiene 9 canicas y quiere guardarlas en 2 cajas. ¿Cuántas canicas habrá en cada caja?	Hugo tiene 10 canicas y quiere guardarlas en 2 cajas. ¿Cuántas canicas habrá en cada caja?

Llegaron 44 niños a la escuela y hay 7 salones en la escuela. ¿Cuántos niños habrá en cada salón?	Llegaron 49 niños a la escuela y hay 7 salones en la escuela. ¿Cuántos niños habrá en cada salón?	Llegaron 53 niños a la escuela y hay 7 salones en la escuela. ¿Cuántos niños habrá en cada salón?

Marta tiene 64 manzanas y quiere guardarlas en 8 cajas. ¿Cuántas manzanas habrá en cada caja?	Marta tiene 62 manzanas y quiere guardarlas en 8 cajas. ¿Cuántas manzanas habrá en cada caja?	Marta tiene 69 manzanas y quiere guardarlas en 8 cajas. ¿Cuántas manzanas habrá en cada caja?

B Compara tus respuestas con las de tus compañeros y platiquen acerca de las diferencias que hay entre los problemas.



Explico y recuerdo

El algoritmo de la división

Un algoritmo es un conjunto ordenado de números que permite hacer un cálculo y obtener un resultado. Dado que usan un mismo lenguaje, los algoritmos nos permiten resolver problemas.

En la siguiente tabla, escribe el nombre de la operación que resuelves con cada algoritmo y la manera en que éste se lee.

Algoritmo	Operación	Se lee
8 + 3		
8 - 3		
8 x 3		
3 $\overline{)8}$		

Curiosidades de los algoritmos

- Seguramente te diste cuenta de que la división se lee de manera diferente a como se escribe: el primer número que mencionas es el que va adentro de la "casita" y el segundo es el que va afuera. Es importante que recuerdes esto.

- Para poder resolver correctamente algunos algoritmos, hay que respetar los signos y el orden de los números. Por ejemplo, en la suma y la multiplicación, se puede cambiar el orden de los factores (o cifras) y el resultado será el mismo. Esto se llama **propiedad conmutativa**. Al contrario, la resta y la división no tienen esta propiedad: si se cambia el orden de los factores, el resultado será diferente. Para ilustrar este punto, resuelve las operaciones siguientes y fíjate en el resultado.

$$\begin{array}{r} 8 \\ + 3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 3 \\ + 8 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 8 \\ - 3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 3 \\ - 8 \\ \hline \end{array}$$

La casita

En este algoritmo de la división no se usa el símbolo de la división (\div). En cambio, se usa una "casita" en la que se acomodan las cifras. Para resolver la división, se usan las operaciones de la suma, la resta y la multiplicación.

$$\begin{array}{r} \text{Cociente} \quad (\text{resultado o cuántas veces cabe el divisor en el dividendo}) \\ 2 \\ \text{Divisor} \rightarrow 3 \overline{) 8} \leftarrow \text{Dividendo} \quad (\text{qué número quiero repartir o dividir}) \\ - 6 \quad (\text{Resultado de multiplicar el cociente por el divisor}) \\ \hline 2 \quad \leftarrow \text{Residuo} \quad (\text{lo que me sobra}) \end{array}$$

En grupo, platicuen cómo se usan las otras operaciones.

Actividades

- A** A partir de las siguientes operaciones o frases, escribe el algoritmo de la división. No es necesario que resuelvas las operaciones aún.

1. Veinticinco entre cinco

2. $70 \div 10$

3. 40 entre 4

4. Roberto quiere repartir 38 ciruelas entre sus 5 mejores amigos.

5. Francisca quiere acomodar en 8 cajas sus 29 libros.



Exploro
e intento

Un cartel para recordar

Para resolver correctamente la división mediante el algoritmo, es importante acomodar los números en el lugar adecuado y seguir los pasos en orden.

Actividades

- A** Hagamos un cartel para recordar el algoritmo de la división.
1. Junto con el docente, escriban los pasos que deben seguir para resolver una división por medio del algoritmo.
 2. Usen de ejemplo la operación $91 \div 7 =$
 3. Primero, platiquen el orden en que pondrían los pasos.
 4. Una vez que todos estén de acuerdo, cada quien escribirá un paso diferente en la cartulina.
 5. Cuando terminen, pasen la cartulina para que cada quien agregue una decoración o un dibujo (sin tapar los pasos).
 6. Coloquen la cartulina en un lugar del salón que esté a la vista de todos.



Aplico y
reflexiono

Usemos lo que aprendimos

Actividades

- A** Ahora sí, resuelve las cinco operaciones para las cuales escribiste el algoritmo de la división.

- B** Comenta y comprueba tus resultados con los de tus compañeros.

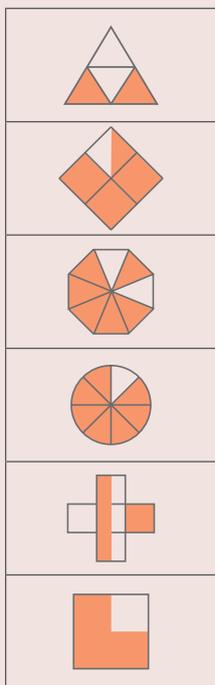


Me desafío

¿Qué parte falta?

Actividades

- A Une con una línea cada fracción con la figura correspondiente. Toma en cuenta que las fracciones están representadas como las partes blancas o faltantes en las figuras.



Un octavo
$\frac{1}{8} + \frac{1}{8}$
Un medio
$\frac{1}{4}$
$\frac{2}{4}$
$\frac{1}{8}$

- B En grupo, comenten y justifiquen sus elecciones.



Explico y recuerdo

Las fracciones

Recuerda que las fracciones nos ayudan a expresar partes de una cantidad entera. Sirven para identificar cómo está conformado un todo —ya sea un número, una figura o un objeto— y las partes en que éste puede separarse.

Un problema al que muchas personas se enfrentan cuando aún no están familiarizadas con las fracciones es identificar qué representan exactamente. Por ejemplo, ¿qué cantidad es mayor: $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{8}$? A veces el número de abajo, el **denominador**, nos confunde, pero recuerda que ese número indica las partes en que se partió algo entero. El número de arriba, el **numerador**, indica cuántas de esas partes se tomaron.

Actividades

- A** Ordena de menor a mayor las fracciones que están coloreadas. Para ello, escribe en la primera columna el número que corresponde y las diferentes maneras en que se puede expresar la fracción.



Menor a mayor	Fracciones
	$\frac{1}{8}$
	$\frac{2}{8}$ o $\frac{1}{4}$
	$\frac{2}{8}$ o $\frac{1}{4}$
	$\frac{4}{8}$ o $\frac{1}{2}$ o $\frac{2}{2}$
	$\frac{4}{8}$ o $\frac{1}{2}$ o $\frac{2}{2}$
	$\frac{4}{8}$ o $\frac{1}{2}$ o $\frac{2}{2}$

- B** Compara tus respuestas con las de un compañero y coméntelas. ¿Llegaron a las mismas conclusiones?



Exploro
e intento

Completa las secuencias

Actividades

- A** Observa con atención cada secuencia de figuras, complétala con los dibujos faltantes y contesta las preguntas.

1. ¿Cuál sería la figura siguiente en la secuencia? Dibújala.



- a) Si la figura completa es de $\frac{4}{4}$ partes, ¿qué fracción se agrega en cada paso?

2. Dibuja la tercera figura, que es la que falta para completar la secuencia.



- a) Si la primera figura es el entero, ¿qué fracción se está quitando en cada paso?

3. Si la figura completa consta de 9 partes, ¿cómo imaginas que se vería en el paso 9? Dibújala.



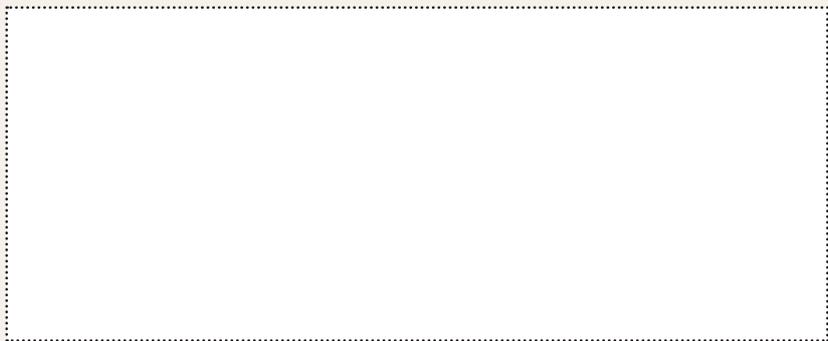
a) ¿Con qué fracción de la figura comienza la secuencia?

4. Cuando está completa, esta figura consta de 6 partes. Dibuja el quinto paso de la secuencia.



a) ¿Qué fracción de la figura hay en el tercer paso?

b) ¿Puedes escribirlo de más de una manera?



Aplico y reflexiono

Mosaicos

Actividades

- A En una hoja dibuja cuatro figuras geométricas simétricas que midan aproximadamente 6 cm en uno de sus lados. Divídelas en mitades, y esas mitades en mitades (cuartos), y las mitades de esos cuartos en mitades (octavos), y así sucesivamente hasta obtener la figura más pequeña que puedas, manteniendo todas las partes del mismo tamaño.
- B Después, colorea las partes que has dividido para hacer figuras, secuencias o formas creativas con distintos colores.



Me desafío

Un sándwich muy famoso

Afortunadamente, las fracciones nos permiten compartir con los demás siempre que sea necesario. Quizás nuestras porciones se reduzcan, pero nadie se quedará sin una parte.

Actividades

A Lee la siguiente historia y haz los ejercicios.

La mamá de Braulio le mandó 3 sándwiches para el almuerzo. Braulio le dijo que eran muchos para él solito y su mamá le explicó que era para que los compartiera con quien le pidiera. A la hora del recreo, después de que todos los niños del grupo se lavaron las manos, Braulio notó que Jaime y Renata no tenían comida, así que les regaló los sándwiches que le sobraban.

Jaime suele comer con 3 amigos y a cada uno le dio una parte de su sándwich; él se quedó con otra. Renata estaba con Sofía, quien le pidió la mitad de su sándwich. Renata se lo dio con gusto, siguiendo el ejemplo de Braulio. Sofía le contó a Gabriel y a Franco del buen gesto de Renata. Quiso

convidar a los dos, pero pensó que serían muy chicos los pedazos. Entonces, Renata se acercó y compartió la mitad de lo que le quedaba. Así, Gabriel y Franco también pudieron probar los sándwiches de la mamá de Braulio. La voz se corrió entre los demás alumnos del grupo, que se acercaron a pedir un poco de sándwich a Braulio. Él partió el suyo en 4 y, así, nadie se quedó sin disfrutar los sándwiches de su mamá.

1. Haz un diagrama donde expliques cómo se repartieron los sándwiches. Puedes usar dibujos o escribir los nombres de los estudiantes.

2. ¿Cuántos alumnos hay en el salón de Braulio, si todos pudieron comer una fracción de sándwich?

3. Escribe con fracciones el total de partes de sándwiches que se comieron.

4. Escribe con fracciones cuántas partes de sándwich repartió cada quien.

a) Braulio _____

b) Renata: _____

c) Jaime: _____

d) Sofía: _____

5. ¿Quién compartió más partes de sándwich?

6. ¿Quién comió más sándwich que los demás?



Explico y recuerdo

Fracciones de fracciones

Tienes que recordar que, cuando una fracción de un todo se parte nuevamente, queda una fracción más pequeña.

Por ejemplo:

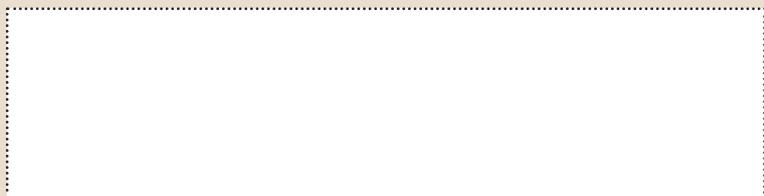
Si tienes un pastel y lo partes a la mitad, entonces tienes 2 mitades de pastel ($\frac{2}{2}$).

Si partes a la mitad una mitad de ese pastel ($\frac{1}{2}$), tendrás dos partes más pequeñas de $\frac{1}{4}$ cada una, es decir, $\frac{2}{4}$ del pastel completo (porque $\frac{1}{4} + \frac{1}{4} = \frac{2}{4}$).

Si partes a la mitad esas dos partes de $\frac{1}{4}$, tendrás 4 pedazos de pastel más pequeños, es decir $\frac{4}{8}$ (porque $\frac{1}{8} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{4}{8}$).



Mientras nadie se coma los pedazos de pastel, esos 8 pedacitos seguirán siendo la mitad del pastel, pero dividida en partes más pequeñas. Por tanto, $\frac{4}{8}$ es lo mismo que $\frac{2}{4}$ y que $\frac{1}{2}$.



Actividades

- A** Dibuja en los recuadros correspondientes cada una de las explicaciones que acabas de leer y escribe la fracción que corresponda a cada dibujo.
- B** Revisa tus respuestas con el docente.



Exploro
e intento

Enteros y fracciones

Hay ocasiones en que una suma de fracciones forma un número entero. Esto sucede cuando el numerador (las partes que necesito) y el denominador (el total de partes que hay) son iguales.

Por ejemplo:

Si divides una jarra de agua en 3 vasos y te tomas los 3 vasos, te habrás tomado $\frac{3}{3}$ de la jarra. Esto es lo mismo que decir que te tomaste una jarra de agua, pues $\frac{3}{3} = 1$.

Si hay dos jarras de agua y te tomas 5 vasos, habrás tomado $\frac{3}{3} + \frac{2}{3}$ de agua, es decir, $\frac{5}{3}$. Esto es igual a decir que te tomaste 1 jarra de agua y $\frac{2}{3}$ o $1 \frac{2}{3}$ jarras de agua.

Los números mixtos son aquellos que se componen de un número entero y una fracción.

Este ejemplo se hizo sólo con fines didácticos. No lo intentes en casa, porque te puede doler la panza por tomar tanta agua.

Actividades

A Resuelve los siguientes problemas por medio de sumas y restas de fracciones. Escribe los resultados como fracciones o números mixtos.

1. Luisa tiene 40 canicas.

a) Si pierde $\frac{1}{8}$ de sus canicas jugando con Raúl, ¿cuántas canicas le quedan a Luisa?

b) Raúl tenía 10 canicas, además de las que le ganó a Luisa. Considerando como un entero las 40 canicas de Luisa, escribe con un número mixto el total de canicas que tienen entre los dos.

2. Para el cumpleaños de Fernanda, sus papás pidieron 6 pizzas. Cada una tiene 8 pedazos.

a) ¿Qué fracción de una pizza son 4 pedazos?

b) Si la familia de Lupe se comió 18 pedazos, ¿qué fracción de pizza se comieron?

c) Si la familia de Carlos se comió 6 pedazos, ¿qué fracción de pizza se comieron?

d) La familia de Fernanda, que era la más numerosa, se comió 20 pedazos. ¿Qué fracción de pizza se comieron?

e) ¿Cuánta pizza sobró?

3. En el salón de Gerardo organizaron unas carreras. Las mamás pusieron 4 jarras de 2 litros para cuando los alumnos terminaran. Al final, a cada niño le dieron un vaso de $\frac{1}{8}$ de litro.

a) ¿Cuántos vasos de $\frac{1}{8}$ de litro se pueden llenar con una jarra de agua?

b) Entre Gisela y Violeta se tomaron 5 vasos. ¿Qué fracción de jarra tomaron?

c) Entre Gerardo y sus 5 mejores amigos se tomaron 24 vasos de agua pues corrieron varias veces. ¿Cuántas jarras de agua tomaron?

d) ¿Cuánta agua queda para el resto de los competidores?



Aplico y reflexiono

Es lo mismo

Actividades

- A Las siguientes fracciones deben convertirse a números mixtos, pues el **numerador** es mayor al **denominador**. Escríbelas correctamente separando los enteros y las fracciones.

	Enteros	Fracciones
$\frac{8}{5}$		
$\frac{7}{3}$		
$\frac{10}{6}$		
$\frac{5}{2}$		
$\frac{12}{4}$		
$\frac{4}{3}$		
$\frac{9}{7}$		
$\frac{3}{2}$		
$\frac{16}{15}$		
$\frac{9}{2}$		



Me desafío

Preparemos el material

En esta sesión, jugaremos con sumas y restas de fracciones. Para ello, necesitamos material extra. Se recomienda usar hojas de reúso para no desperdiciar papel.

Actividades

- A** Sigue las instrucciones:
1. En una hoja, dibuja 1 cuadrado de 8 cm por lado. Después, coloréalo en verde y escribe el número 1.
 2. En una hoja, dibuja 2 rectángulos de 8 cm de largo por 4 cm de alto. Después, coloréalos en azul y escribe $\frac{1}{2}$ en cada uno.
 3. En una hoja, dibuja 4 cuadrados de 4 cm por lado. Después, coloréalos en rojo y escribe $\frac{1}{4}$ en cada uno.
 4. En una hoja, dibuja 8 rectángulos de 4 cm de largo por 2 de alto. Después, coloréalos en negro y escribe $\frac{1}{8}$ en cada uno.



Explico y recuerdo

Sumando fracciones

Para jugar, sólo tendrás que poner en práctica lo que ya sabes sobre la suma de fracciones.

Actividades

- A** Reglas del juego:
1. Cada alumno debe tener a la mano sus figuras coloreadas y con la cantidad correspondiente escrita.
 2. En cada ronda, el docente mencionará a dos, tres o cuatro estudiantes.
 3. Cada una de las personas elegidas toma las figuras que desee —una o más, no importa— y las pone al centro del salón.
 4. Todos deberán sumar las cantidades de las figuras que sus compañeros pusieron al centro.
 5. El primer alumno en responder obtiene 2 puntos; los siguientes obtienen 1 punto.
 6. Después, el docente quitará una o más figuras del centro y los estudiantes deberán hacer la resta.

7. Se obtienen puntos de la misma manera que en el caso de las sumas.
8. Se devuelven las figuras a los participantes y el docente menciona a otras personas para que pongan al centro las figuras que quieran.
9. Se juegan varias rondas.

Al final, el grupo decide el premio que se dará al ganador.



Aplico y reflexiono

Recuerda

- Para sumar y restar fracciones con el mismo denominador, sólo se suman los numeradores.
Por ejemplo: $\frac{3}{4} + \frac{18}{4} = \frac{21}{4}$
- Las fracciones en las que el numerador es mayor que el denominador deben convertirse a números mixtos.
Por ejemplo: $\frac{21}{4} = 5 \frac{1}{4}$ porque $\frac{4}{4} + \frac{4}{4} + \frac{4}{4} + \frac{4}{4} + \frac{4}{4} + \frac{1}{4} = \frac{21}{4}$
- Para sumar dos fracciones con denominadores diferentes, debes encontrar un denominador común.
Por ejemplo: $\frac{1}{8} + \frac{2}{4} + 1 = \frac{1}{8} + \frac{4}{8} + \frac{8}{8} = \frac{13}{8} = 1 \frac{5}{8}$



Exploro e intento

Actividades

- A Jueguen un par de rondas.
- B Hagan una pausa para platicar sobre las dudas o los errores de cálculo más comunes.

Actividades

A Convierte las fracciones a un mismo denominador y haz las siguientes operaciones.

1. $\frac{7}{8} + \frac{3}{2} =$ _____

2. $\frac{2}{2} - \frac{3}{8} =$ _____

3. $\frac{2}{8} + \frac{1}{4} + 2 =$ _____

4. $\frac{3}{2} + \frac{3}{4} + \frac{3}{8} =$ _____

5. $\frac{6}{4} - \frac{2}{8} =$ _____



Me desafío

La brújula de Simón

Actividades

- A** Escucha las instrucciones que va a dar tu docente.
1. Ponte de pie y, en tu lugar, haz los movimientos que diga tu docente.
 2. Antes de cada orden, debe decir "Simón dice". Si no lo hace, no te muevas de tu lugar.
 3. Una vuelta completa se debe dar en cuatro movimientos, cada uno de $\frac{1}{4}$ de vuelta.
 4. Te puede pedir que des vueltas de más de $\frac{1}{4}$, así que pon atención.
- B** Vean quién logra seguir todas las instrucciones sin equivocarse.
- C** Platiquen lo que recuerden de los ángulos.

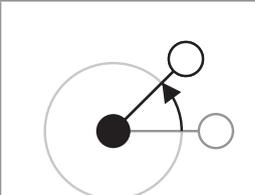
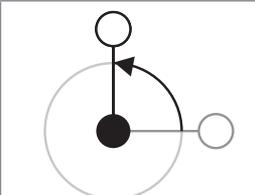
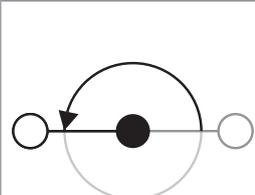


Explico y recuerdo

Para medir los giros

En el ejercicio anterior, giraste usando fracciones como referencia. Sin embargo, en el papel estos giros se miden con ángulos. Así como las longitudes se miden con una regla, los ángulos se miden con un **transportador**.

Por ejemplo, los giros que hiciste se miden de la siguiente manera:

		
Giro de $\frac{1}{4}$ de vuelta	Giro de $\frac{1}{2}$ de vuelta	Giro de $\frac{3}{4}$ de vuelta
45°	90°	135°

Actividades

A Hagamos un transportador.

1. En una hoja dibuja un círculo con un compás o usando un molde circular.
2. Recórtalo.
3. Dóblalo a la mitad.
4. Ahora dóblalo en cuartos (mitad de la mitad).
5. Dóblalo en octavos (mitad del cuarto).
6. Ábrelo; debes tener un círculo dividido en octavos.
7. Dibuja en el borde de cada doblez el grado que corresponde: 45° , 90° y 180° .
8. ¿Qué números de grados irán en las otras marcas? Platíquenlo en grupo.



Exploro
e intento

Mide ángulos a tu alrededor

Actividades

- A** Busca objetos cuyos ángulos puedas medir y registra el resultado.
1. Algunos de estos objetos podrían ser una silla, el pizarrón o un libro o cuaderno abierto en el ángulo que decidas. Mira a tu alrededor: ¿qué otros ángulos puedes medir?
 2. Abre y cierra la puerta del salón para medir diferentes ángulos.
 3. Pide a tu docente que dibuje algunos ángulos en el pizarrón para que puedas medirlos.
 4. Registra al menos dos ángulos de 45° , dos de 90° y dos de 180° .



Aplico y
reflexiono

Encuentra el tesoro

Vayan al patio para jugar a encontrar un tesoro.

Actividades

- A** Escojan a tres personas para que sean los buscadores de tesoros.
1. Pídanles que esperen dentro del salón o que se volteen.
 2. Su docente esconderá tres objetos a la vista de todos los demás.
 3. Los tres buscadores se pararán en algún lugar del patio.
 4. En orden, levantando la mano, los demás miembros del grupo darán indicaciones a alguno de los tres buscadores para que encuentre el objeto oculto.
 5. Sólo pueden dar las siguientes instrucciones:
 - a) Avanza _____ pasos.
 - b) Da un giro de _____° a la derecha o a la izquierda.
 6. Los buscadores no pueden hacer movimientos diferentes a los indicados. Si los cambian o se equivocan, pierden su turno.

7. Cuando los buscadores encuentren los objetos escondidos, éstos se pueden esconder en otros lugares para repetir el juego con otros buscadores.



Me desafío

Medio metro

Actividades

A Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuánto mide un metro? _____ cm
2. ¿Cuánto es medio metro? _____ cm
3. ¿Qué fracción de un metro son 10 cm? _____
4. ¿Cómo mides 10 cm en tu regla? ¿Dónde empiezas a medir y dónde terminas? _____



Explico y recuerdo

Los instrumentos de medición

El uso de medidas no convencionales —como brazos, pasos o manos— tiene el problema de que las medidas no son exactas y varían en función de la persona que las use. Los brazos o los pasos de un adulto de 30 años no son iguales a los de un niño de 10 años. ¿Podrían decir los dos que un salón mide 20 pasos?

En cambio, los instrumentos con una misma unidad de medida nos permiten conocer con precisión la longitud o la altura de los objetos. A partir del uso del metro, todos obtenemos el mismo resultado al medir un objeto; se trata de una medida reconocida mundialmente que no depende de la persona que la use. Un centímetro es igual en todo el mundo.

Actividades

A Con el material que te dé tu docente, sigue los siguientes pasos:

1. Mide 5 cm de altura por medio metro de largo y marca el rectángulo con una línea.
2. Recorta el rectángulo.
3. Dibuja una regla de medio metro. Para ello, haz una marca cada 5 cm en el borde superior y, junto a ella, anota el número que corresponda (recuerda comenzar con el 0).
4. Dobla la tira por la mitad en dos ocasiones.
5. En el borde de abajo, escribe en cada marca del doblez la fracción que corresponda. Recuerda que tu tira mide $\frac{1}{2}$ metro, así que al final de cada cuarto deberás anotar, respectivamente, las siguientes fracciones: $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{8}$, $\frac{1}{2}$.
6. Compara tu regla con las de tus compañeros y vean qué tanto coinciden sus marcas.



Exploro
e intento

Vamos a medir

Imagina que se llevará a cabo un congreso de alumnos de cuarto de primaria de todo el mundo y uno de los objetivos es saber las medidas de distintos objetos que hay en las escuelas. Los participantes acordaron tomar el metro como referencia para todos usar la misma medida. Obtén los datos que corresponden a tu escuela para enviarlos al congreso.

Actividades

A Con tu medio metro y, si es necesario, uniéndolo con los de otros compañeros (pero cuidando la sana distancia), toma las siguientes medidas para enviarlas al congreso:

1. ¿Cuánto mide de alto el asiento de tu silla (de la superficie donde te sientas al piso)?

2. ¿Cuánto mides tú?

3. ¿Cuánto mide la persona más alta de tu salón?

4. ¿Cuánto mide tu escritorio de alto?

5. ¿Cuánto mide el pizarrón de largo?

6. ¿Cuánto mide la puerta de largo?

7. ¿Hay marcas de sana distancia en tu escuela? ¿Cuál es la distancia entre una marca y otra?

8. ¿Cuánto mide cada lado de tu salón?

9. ¿Cuánto mide el patio de tu escuela?

10. ¿Cuánto mide tu docente?



Aplico y
reflexiono

Trazo de distancias

Vamos a practicar el trazo de líneas con nuestro instrumento de medición.

Actividades

- A** Ahora vamos a hacer algunos trazos en el patio o en el pizarrón. Sigue las instrucciones de tu docente y recuerda mantener la sana distancia.
1. Tracen líneas con el material y las medidas que indique su docente.
 2. Fíjense si la medida está en centímetros o en fracciones.

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

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

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

Conociendo a otros

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

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

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

Actividades

TE PRESENTO A...

Material y organización

- Una hoja y algo para escribir
- Actividad individual

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

Escuchar y responder

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

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

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

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

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

Actividades

¡SILENCIO!

Material y organización

- Actividad individual

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

SOY TU ECO

Material y organización

- Actividad en parejas

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

Identificar mis sentimientos

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

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

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

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

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

Actividades

¡A DIBUJAR!

Material y organización

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

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

Cuidar al otro

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

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

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

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

Actividades

YO TE CELEBRO

Material y organización

- Una hoja y algo para escribir
- Actividad individual

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

Mantener la calma en situaciones difíciles

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

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

Actividades

INFLAR EL GLOBO

Material y organización

- Actividad individual

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

LIBRO PARA CALMARSE

Material y organización

- Hoja, lápiz, y colores
- Actividad individual

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

Una vida saludable

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

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

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

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

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

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

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

Reto 1. Vida saludable

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

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

Nombre o siglas

Hago ejercicio regularmente.

Me muevo más tiempo del que permanezco sentado o quieto.

Tomo agua natural todos los días.

Como frutas y verduras.

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

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

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

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

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

Limpios y descansados

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

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

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

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

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

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

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

Reto 2. Los hábitos

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

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

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

¿Comemos?

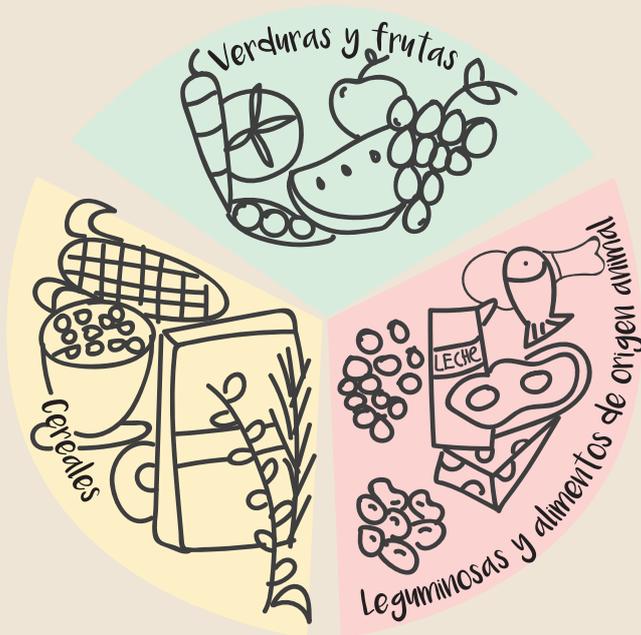
¿Qué implica una alimentación sana?

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

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

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

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



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

Consejos para una alimentación apropiada:

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

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

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

Reto 3. Alimentación

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

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

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

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

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

¡Prevenimos enfermedades!

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

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

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

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

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

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

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

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

Reto 4. Vacunas

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

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

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

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

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

--	--

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

--	--

¿En que año se inventó la vacuna?

--	--

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

--	--

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

¡Prevenimos accidentes!

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

Para empezar, debemos saber que:

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

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

Es muy importante:

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

Reto 5. Evitemos accidentes

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

A ¡Hagamos un plan de emergencia!

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

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

¿Qué es un reto?

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

¿Para qué sirven los retos?

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

¿Cuáles son las reglas de los retos?

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

Primer reto en familia: La receta de cocina

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

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

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

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

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

Nombre del platillo:

Ingredientes:	Instrucciones
<input type="checkbox"/>	1. _____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	2. _____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	3. _____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	4. _____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	5. _____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Dibuja aquí a los cocineros:



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

Segundo reto en familia: Preguntas

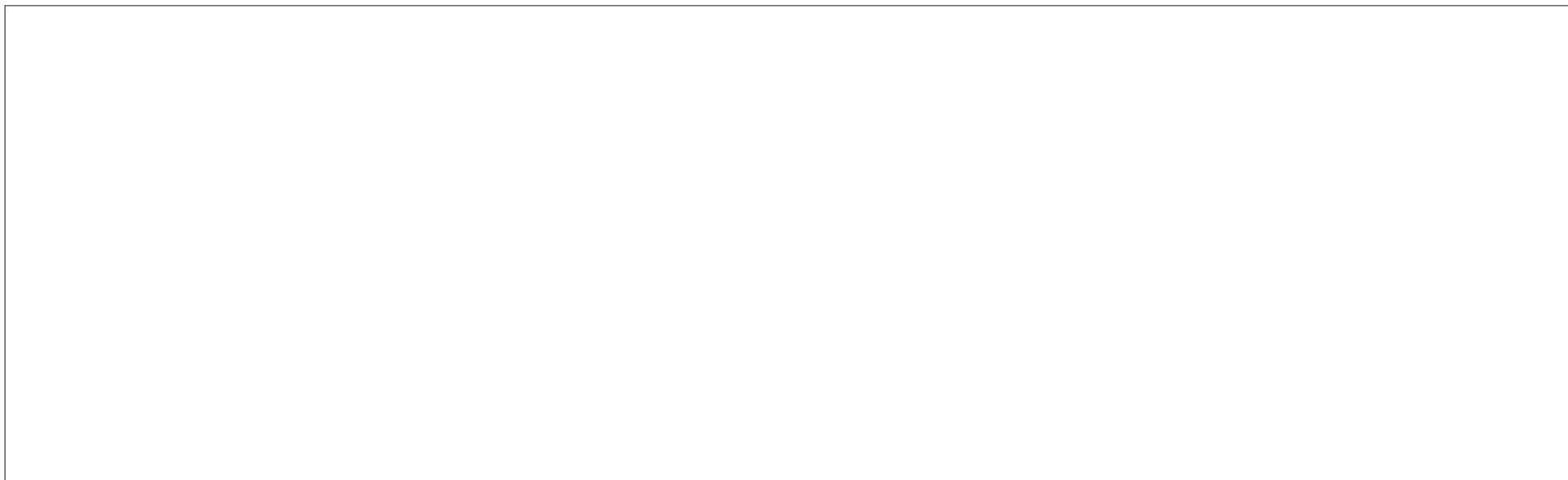
Una de las mejores formas de conocernos y comunicarnos es escuchar a los demás. Siempre descubrimos cosas nuevas e interesantes. A veces creemos conocernos muy bien porque pasamos mucho tiempo juntos, pero es posible que nuestras conversaciones sean rutinarias o poco informativas. Para realmente conocernos,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

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

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

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

Dibuja algunas respuestas:



Cuarto reto en familia: Origami (papiroflexia)

El reto de hoy consiste en hacer figuras de papiroflexia.

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

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

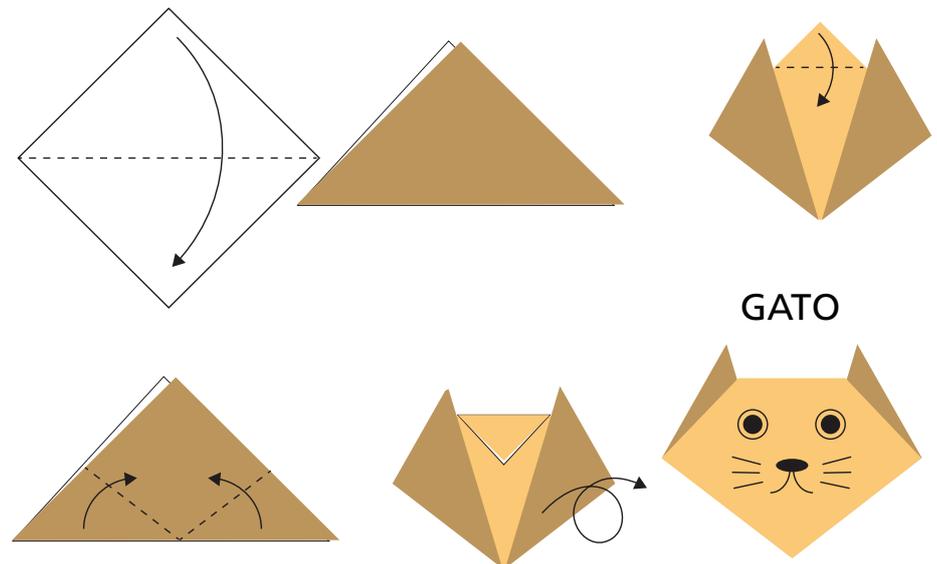
¡Todos pueden participar!

¿Qué necesitamos?

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

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

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



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

Quinto reto en familia: Nuestros valores

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

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

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

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

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

Juega en familia

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

1.
2.
3.
4.
5.

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

Estimado alumno:

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

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

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

Agradecemos mucho tu colaboración.

Liga:

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

Código QR:



Bibliografía y referencias

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

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

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

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

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

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

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