

5.º

de primaria

Cuaderno del estudiante

**Vamos de
regreso a clases**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vamos de regreso a clases: 5.º de primaria. Cuaderno del estudiante.

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica

Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo Curricular

María Teresa Meléndez Irigoyen

Dirección General de Materiales Educativos

Aurora Almudena Saavedra Solá

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Marlenne Johvana Mendoza González

Dirección General de Educación Indígena

Autores

Rafael Álvarez Fariña, Alejandra Arvizu Fernández, Claudia Guzmán Nava, Martín Martínez Martínez, Ericka Astrid Zayas Hernández

Coordinación de autores y contenido

Ximena Argüelles Sacristán, Alejandra Arvizu Fernández, Lucero Nava Bolaños

Revisión técnico-pedagógica

Martín Martínez Martínez

Cuidado de la edición

Franco Bavoni Escobedo

Dirección de arte y diseño

Ana Báez

Coordinación de edición

Ximena Argüelles Sacristán

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

Primera edición, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2020

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

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

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Contenido

Bienvenida	4
Orientaciones	5
Actividades de Lenguaje y Comunicación	6
Actividades de Matemáticas	39
Estamos bien en casa	64
Vida saludable en familia	74
Retos en familia	82

Queridos estudiantes:

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

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

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

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

¡Esperamos que las disfruten!

Secretaría de Educación Pública

¡Hola!

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

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

En el cuaderno encontrarás actividades de:

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

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

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

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

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

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



Me desafío

Sopa de letras con tecnicismos

Actividades

- A** Localiza en la sopa de letras las palabras que aparecen después de ésta.

E	L	K	D	E	N	O	M	I	N	A	D	O	R
S	S	W	S	I	N	Ó	N	I	M	O	S	X	T
P	O	D	V	I	T	A	M	I	N	A	S	B	E
E	P	L	R	V	W	F	L	X	Q	X	I	B	F
R	F	A	F	Ú	O	Y	R	G	E	I	S	Z	Á
M	I	Z	R	J	J	L	A	O	I	T	Ó	H	B
A	L	D	A	Á	P	U	Ú	S	N	K	S	Q	U
T	T	A	C	O	F	Ú	L	M	I	T	C	N	L
O	R	N	C	U	A	R	T	A	E	G	E	X	A
Z	A	C	I	V	T	T	A	E	S	N	L	R	V
O	C	U	O	X	L	C	C	S	R	Z	E	A	A
I	I	P	N	P	A	V	O	W	I	O	S	S	S
D	Ó	X	E	T	S	M	Y	O	J	S	U	U	W
E	N	U	S	A	R	I	T	M	É	T	I	C	A

www.educima.com

Tecnicismos

Encuentra las 16 palabras:

Aritmética	Atlas	Denominador	Esdrújulas
Espermatozoide	Filtración	Fracciones	Frontera
Fábula	Isósceles	Paráfrasis	Volúmenes
Sinónimos	Vitaminas	Útero	Siglas



Explico y recuerdo

Palabras propias de cada rama del saber

Actividades

- A** Clasifica las palabras que encontraste en la sopa de letras de acuerdo con la rama del saber a la que pertenecen.

Español	Matemáticas	Ciencias Naturales	Geografía



Exploro
e intento

Lectura comentada

Actividades

- A** Lee el siguiente texto y comparte lo que aprendas con tus compañeros.

Los textos expositivos y sus características

Los textos expositivos son aquellos que explican los fenómenos naturales y sociales, el pensamiento humano y los nuevos descubrimientos, inventos o innovaciones tecnológicas. Estos textos se producen a partir de investigaciones científicas y se usan regularmente en las ciencias experimentales y sociales, las cuales describen, analizan y explican diversos fenómenos.

Las principales características de los textos expositivos son las siguientes:

1. Son objetivos, ya que describen la realidad tal y como se presenta, sin incluir la opinión o los sentimientos del autor.
2. Tienen como finalidad informar, explicar y dar a conocer el funcionamiento del universo y la sociedad.

3. Emplean distintos recursos para transmitir la información:
a) la definición permite conocer el significado de las palabras;
b) por medio de la descripción se dan a conocer las características del objeto que se estudia; c) las analogías —comparaciones entre dos cosas o eventos— sirven para identificar las semejanzas y las diferencias; d) las causas y los efectos son, respectivamente, los factores que originan un evento y las consecuencias de éste; e) los ejemplos ayudan a ilustrar ideas mediante casos concretos; y f) las teorías y las leyes explican el funcionamiento de la naturaleza y la sociedad.
4. Tienen una estructura que permite organizar la información: en la introducción se enuncia de qué tratará el texto; en el desarrollo se explica con detalle el contenido del tema; y en la conclusión se resumen las ideas principales y se proponen soluciones.
5. Tratan temas científicos, pero se redactan para diferentes públicos. Los textos especializados están dirigidos a personas expertas; los didácticos se centran en la enseñanza y se adecúan al grado escolar; los de divulgación son para todo tipo de público; y los de consulta, que suelen estar ordenados alfabéticamente, son de referencia general.

La nota enciclopédica

La nota enciclopédica es un tipo de texto expositivo que presenta un tema de interés de forma resumida e ilustrada. Por tanto, la información tiene que ser clara, precisa y profunda. Esto último quiere decir que deben incluirse todos los puntos esenciales, sin omisiones. Además, una buena nota enciclopédica usa información verídica, confiable y fidedigna.

Ejemplo:



El lenguaje de la ciencia

El lenguaje mediante el cual se expresa la ciencia tiene características propias:

1. El significado de las palabras, que debe ser muy claro y preciso, es el que indica el diccionario; se evitan las interpretaciones.
2. La realidad se refleja tal y como es, sin opiniones del autor.
3. Se usan tecnicismos. Como se vio en la sopa de letras, éstas son palabras propias de cada rama del saber.
4. En algunos campos, también es común el uso de símbolos (H_2O , $+$, $-$, X , km , kg , etcétera) y de figuras geométricas ($\square$, $\triangle$).



Aplico y
reflexiono

Lectura y escritura de notas enciclopédicas

Actividades

- A** Analiza la siguiente nota enciclopédica y, con una llave (}), señala la introducción, el desarrollo y la conclusión del texto. Circula los tecnicismos y defínelos con ayuda de un diccionario. Escribe en tu libreta si hay alguna definición, descripción, analogía, causa/efecto, ley o teoría.

¿Cómo se forma un arcoíris?

Es uno de los fenómenos naturales más espectaculares que nos emociona.

¿Sabes cómo se forma?



El arcoíris aparece en el cielo al salir el sol durante o después de un aguacero. Se forma cuando los rayos del sol atraviesan las gotas de agua de lluvia y se reflejan en ellas como espejo. Al atravesarlas, la luz solar se para en los seis colores que la componen (rojo, naranja, amarillo, verde, azul y violeta) formando el hermoso arco. Este fenómeno siempre se puede observar en la dirección opuesta al astro rey.

En el siglo XVII, fue precisamente Isaac Newton quien se dio cuenta de que, cuando separamos la luz blanca con un prisma (o gotas de lluvia), obtenemos el espectro visual de la luz de color (también conocido como arco iris).



Datos obtenidos en: www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/cuantos-colores-tiene-el-arco-iris

Ahora sabes que el arcoíris no es producto de la casualidad, sino de la causalidad.

El espectáculo cromático se debe al fenómeno de la refracción de la luz cuando pasa de un medio —el aire— a otro —vidrio o una gota—, y sale descompuesta en una rica gama de colores, que van del violeta al rojo. Concretamente, se considera que éstos pueden definirse en siete colores fundamentales: rojo, naranja, amarillo, verde, cian, azul y violeta.

- B** Elige un tema que puedas investigar con las fuentes de información que tengas a la mano. Después, redacta una nota enciclopédica y expón los resultados a tus compañeros.



Me desafío

Cuentos desordenados

Actividades

- A** Lee detenidamente los fragmentos del cuento que te entregó tu docente y ordena la historia cronológicamente: determina qué va primero y qué va después. Una vez que hayas organizado los fragmentos, lee la historia completa a tus compañeros.



Explico y recuerdo

Mar de historias

Actividades

- A** Reflexiona con tus compañeros:
1. ¿Qué tipo de texto es el que ordenaron?
 2. ¿Cuál es la diferencia entre los textos expositivos y el que acaban de leer?
 3. ¿En qué se parecen?
 4. ¿Cuáles piensan que son más difíciles de leer? ¿Por qué?
 5. ¿Qué criterios usaron para ordenar los fragmentos?
 6. ¿La historia se parece a la realidad?

Comparte tus respuestas con el grupo.



Exploro
e intento

Esquema colaborativo

Actividades

- A** Lee el siguiente texto, subraya las palabras clave y, luego, intégralas en un esquema de telaraña.

El relato literario

En algunos textos, los expositivos, tenemos que estar muy atentos y con el diccionario en mano para entender el vocabulario; en otros, los argumentativos, tenemos que captar si el autor está a favor o en contra del tema que plantea; y, en los que acabamos de leer y escuchar, hay que usar la imaginación y el corazón para entender el mensaje. Hablamos, por supuesto, de los textos literarios.

Un texto literario es aquel que muestra la forma en que el autor percibe o interpreta el mundo. Así como el pintor se expresa por medio de su lienzo y sus colores, el autor de un texto literario lo hace mediante la palabra, es decir, hace de la palabra un arte.

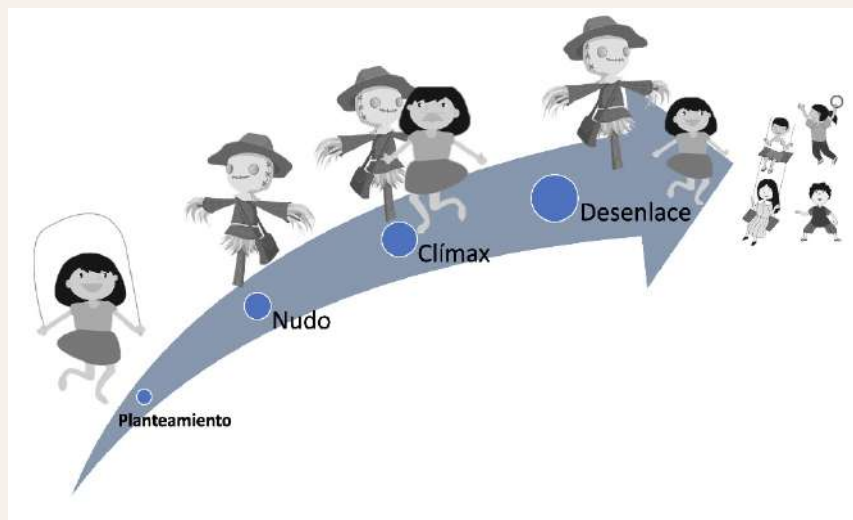
Las manifestaciones artísticas en la literatura pueden ser de distintos tipos. En una narración, el autor nos cuenta una historia. En una dramatización, vemos a los actores convertirse en personajes cuando pisan un escenario. También hay textos líricos, como los poemas y las canciones, además de otras manifestaciones literarias, como el ensayo y la novela gráfica.

En este apartado, sin embargo, estudiaremos los textos narrativos en la literatura mexicana. Un texto narrativo literario tiene como finalidad relatar una historia, ya sea real o ficticia, en la que los personajes buscan solucionar un conflicto en un espacio y tiempo determinados.

El relato se estructura en cuatro momentos:

- a) Situación inicial o planteamiento.** Nos presentan a los personajes y el lugar donde se encuentran; da la impresión de que todo marcha bien. Ejemplo: “Esteban jugaba tranquilamente a las escondidillas con los chicos del barrio”.
- b) Nudo o conflicto.** Sucede algo en la historia que altera la situación inicial; los personajes se enfrentan a un conflicto y buscan solucionarlo. Ejemplo: “Juan se escondió debajo de un auto viejo y, de repente, sintió un cuerpo helado y apesotado a su lado”.

- c) **Clímax.** Es el punto de mayor tensión, cuando está por descubrirse cómo se solucionará el conflicto. Ejemplo: “Había encontrado al muerto que anunciaban en el periódico”.
- d) **Desenlace.** Se describe cómo se soluciona el conflicto. Ejemplo: “La policía llegó al lugar y Juan aprendió que el juego de las escondidillas era una forma de encontrarse consigo mismo”.



Hay, además, diferentes tipos de relatos:

- a) **Cuentos.** Narraciones cortas en las que pocos personajes resuelven un conflicto. En la literatura mexicana destacan los cuentos de Juan Rulfo, Juan José Arreola, José Emilio Pacheco, Cristina Pacheco, Elena Garro y Ángeles Mastretta. Todos ellos —y muchos otros— nos permiten leer a un México imaginario y real.
- b) **Leyendas.** Relatos cuyos personajes son héroes que libran grandes batallas para defender a su nación, a su pueblo o el amor. Suelen reflejar la historia de los pueblos, pues contienen hechos enmarcados en tiempos antiguos. No tienen autor, ya que se transmiten de generación en generación. Algunos ejemplos son *La Llorona*, *Los volcanes* y *La isla de las muñecas*.
- c) **Mitos.** Historias que suceden en tiempos remotos, cuando los dioses se ponen de acuerdo sobre cómo serán el universo, los seres humanos, los animales, los alimentos, el día, la noche, la muerte, etcétera. Por tanto, los personajes principales son los dioses y los semidioses, quienes tienen cualidades humanas y poderes extraordinarios. En México, los mitos forman parte de las costumbres y las tradiciones. El *Popol Vuh*, por ejemplo, es un escrito maya que contiene mitos acerca de los orígenes del mundo y la civilización.

Otro mito conocido es el de Huitzilopochtli y la construcción del Imperio azteca.

- d) **Fábulas.** Relatos cuyos personajes, generalmente animales, nos dejan una enseñanza llamada moraleja. Un autor mexicano de fábulas es José Joaquín Fernández de Lizardi.

Los relatos literarios tienen las siguientes características:

- Tienen un **argumento**, el cual describe en pocas palabras de qué trata el texto.
- Usan el **lenguaje figurado**, que consiste en usar las palabras de forma artística. Algunos ejemplos son la metáfora (desplazamiento de significado de un objeto a otro con fines estéticos: “tus cabellos de oro”); el símil (comparación entre términos literarios: “tus ojos grandes, como la luna llena”); la aliteración (repetición de sonidos: “tres tristes tigres”); y la personificación (objetos o animales que adquieren cualidades humanas: “los árboles sonreían gustosos”), entre muchos otros.
- Usan el **recurso de causa/efecto**. Éste consiste en explicar el origen del problema y sus consecuencias, por ejemplo: “Se escucharon sus alaridos porque no encontraba a sus hijos”.
- Los mitos, las leyendas y las fábulas se redactan en **tercera persona** con los **verbos en pasado y copretérito**,

pues tienen una voz narrativa que cuenta la historia desde fuera. Por ejemplo: “En un lugar lejano, había muchos animales...”.

- Los cuentos pueden narrarse en **tercera persona** (él, ella) o, cuando el narrador es el protagonista, en **primera persona** (yo).



Aplico y reflexiono

Cuadro de análisis de resultados

Actividades

- A Analiza la historia que te tocó ordenar. Llega a una conclusión con respecto a los elementos que se mencionan en la tabla. Posteriormente, expondrás tus respuestas.

Elementos	Descripción
Tipo de texto (cuento, leyenda, mito, fábula)	
Características de los personajes	
Argumento	
Lugar y tiempo	
Situación inicial	
Nudo	
Clímax	
Desenlace	
Conjugación de verbos	
Lenguaje figurado	
Relación causa-efecto	
Tipo de narrador	
Datos del autor	
Relación del texto con la realidad	



Me desafío

Verdad o mentira

Actividades

- A** Escucha a tu docente mencionar distintas actividades y ponte de pie cuando identifiques alguna para la que sea necesario usar un formato. Después, responde: ¿por qué es necesario utilizar formatos?



Explico y recuerdo

Datos ocultos

Actividades

- A** Lee el siguiente caso:

Imagina que quieres inscribirte a un curso de natación. Antes de entrar a la alberca, te piden que anotes ciertos datos personales en una hoja blanca para que puedan conocerte y localizar a algún familiar en caso de emergencia.

En una ficha de trabajo anota los datos que consideres que tu instructor y la institución en donde se imparte el curso deberían saber sobre ti. Compara tus resultados con los de tus compañeros para identificar semejanzas y diferencias.



Exploro e intento

Lectura comentada

Actividades

- A** Lee el siguiente texto y comparte lo que aprendiste con tus compañeros.

¿Qué es un formulario?

Un formulario es un documento físico o electrónico en el que se registra información específica. Generalmente indica la forma en que debe llenarse y los datos que se deben proveer. Es un texto instructivo que presenta los datos generales de la persona que solicita el producto o el servicio. La información en el formulario debe ser clara, ya que servirá para identificar o contactar al usuario. Además, en un buen formulario se solicita información verídica y confiable.

Regístrate

Es gratis (y lo seguirá siendo)

Nombre:

Apellido:

Tu correo electrónico:

Escribe de nuevo el correo electrónico:

Contraseña nueva:

Sexo:

Fecha de nacimiento:

¿Por qué debo proporcionar esta información?

Regístrate



Actualmente existen formularios impresos y formularios electrónicos.

Hay formularios para inscribirte en la escuela, para registrarte en la biblioteca, para solicitar empleo, para obtener una beca y, también, hay formularios para abrir una cuenta en Facebook.

¿Para qué sirve un formulario?

Los formularios se usan para hacer trámites u obtener algún producto.

Generalmente su estructura es la siguiente:

Cabeza

Identificación del organismo

Título o denominación del formulario

Identificación

Cuerpo del formulario

Es la parte que contiene la mayor cantidad de datos del formulario, pues en él se concentra la información que se va a recabar. Debe seguir un orden lógico.

Recopila datos que permiten procesar el formulario. La fecha, el código del formulario: la fecha y los códigos de identificación (ID y NIP).

CULTURA BIV SOLICITUD DE CREDENCIAL

FECHA: 12C.09.01

TRAMITE QUE REALIZA: ACTUALIZACIÓN RENOVACIÓN ANULACIÓN PASAPORTE DE IDENTIFICACIÓN

I. DATOS GENERALES (Favor de llenar con letra legible y sin abreviaturas)

NOMBRE: APELLIDO: NOMBRE:

TIPO DE USUARIO: APELLIDO: APELLIDO: GÉNERO: EDAD: FECHA DE NACIMIENTO:

DIRECCIÓN (CALLE, NO. EXT. INT.): ALCALDÍA/MUN.: C.P.:

TEL. LOCAL: TEL. CELULAR:

ESCOLARIDAD: INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

COMEDIO ELECTRÓNICO:

II. DATOS DEL TUTOR O REFERENCIA

NOMBRE: APELLIDO: NOMBRE:

DIRECCIÓN (CALLE, NO. EXT. INT.): ALCALDÍA/MUN.: C.P.:

TEL. LOCAL: TEL. CELULAR:

III. INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

IMPORTANTE: Leer con atención las siguientes instrucciones:

- El uso de la credencial es personal e intransferible.
- La vigencia de la credencial es de dos años a partir de la fecha de expedición o de actualización de datos.
- Se podrán solicitar en préstamo o dominio los materiales de la Colección General, Infantil, Sala Infantil, Multimedia y Música. La Colección de Consulta no es susceptible de préstamo.
- La duración del préstamo o dominio de los libros es de veintidós días, en el caso de los recursos de la Sala Infantil, Multimedia y Música el préstamo es de una semana, en ambos casos no se pueden renovar.
- La cantidad máxima de recursos disponibles para préstamo o dominio es de tres.
- Antes de que se realice el préstamo o dominio, verifique el estado físico de los materiales: manchas, rasguños, subrayado, rito o mutilado, y comunique al bibliotecario en el momento de préstamo o dominio, debido a que si el material se regresa con algún daño la responsabilidad recae en el titular de la credencial o tutor en caso de menores de edad.
- En el momento de retirar, entregar o material del material bibliográfico, el usuario será obligado a la reposición de un material nuevo con las mismas características al que se le presta. Si se trata de una obra agotada se entregará una copia de libro con la que puede obtener un préstamo.
- Deberá notificar a la biblioteca, cualquier cambio de sus datos personales para el registro en la biblioteca.
- Si se requiere en la devolución del material en préstamo o dominio, se hará acreedor a una suspensión de un mes de este servicio. En caso de una tercera reincidencia la suspensión será de tres meses y en caso de una cuarta la suspensión será por seis meses.
- NOTA: En el periodo de suspensión no podrá realizar préstamos y/o renovaciones.
- Se cancelará el servicio de préstamo o dominio o después de haber recibido los materiales para la devolución incompleta o en mal estado.
- En el caso de usuarios con Registro de uso interno el préstamo o dominio de materiales no está autorizado.

☐ De conformidad con lo dispuesto por la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados, la Biblioteca Vasconcelos utilizará los datos que obtengo para usos exclusivamente relacionados con la institución y los servicios que presta, garantizando su confidencialidad.

☐ No leído y acepto el contenido del aviso de privacidad.

☐ Al firmar esta solicitud me comprometo a respetar los lineamientos y sanciones que la Biblioteca Vasconcelos establece.

NOMBRE Y FIRMA DEL USUARIO: NOMBRE Y FIRMA DEL TUTOR:

Pie del formulario

En la parte final del formulario se colocan algunos recordatorios y los datos que validan el documento: el nombre y la firma.

Para llenar un formulario, se recomienda lo siguiente:

- Verificar que el trámite corresponda con el objetivo del formulario.
- Revisar todo el formulario antes de llenar los espacios para identificar los datos que se solicitan y los sitios donde se deben inscribir.
- Responder el formulario con letra legible y evitar las abreviaturas, el corrector y las tachaduras.
- Confirmar que el formulario se haya llenado correctamente, con cada dato en el espacio correspondiente.



Aplico y reflexiono

Llenado de un formulario

Actividades

- A** Completa el siguiente formulario que la biblioteca te solicita. Recuerda seguir las recomendaciones.

Biblioteca municipal

Alumno: _____

Dirección: _____

Grado escolar: _____

Turno: _____

Nombre del libro: _____

Fecha de préstamo: _____

Fecha de entrega: _____

- B** Ahora, observa el siguiente formulario y, sin rellenarlo, responde las preguntas de opción múltiple.

Biblioteca "Manuel Gutiérrez Nájera"

Fecha ____ / ____ / ____

Solicitud de inscripción

DATOS PERSONALES

Nombre completo _____

Apellido paterno _____
Apellido materno _____
Nombre(s) _____

Sexo ____ Edad ____ Fecha de nac. ____ / ____ / ____ CURP _____

Domicilio actual _____

Calle _____
Número _____
Colonia _____
C.P. _____

Teléfono _____

Nombre del padre o tutor _____ Firma del padre o tutor _____

EXCLUSIVO PARA EL LLENADO DE LA BIBLIOTECA

Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Descuento: _____
☐ 2:00 pm a 3:00 pm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Nombre del profesor: _____
☐ 4:00 pm a 5:00 pm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Grupo: _____
☐ 6:00 pm a 7:00 pm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ Avanzado
☐ 8:00 pm a 9:00 pm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ Intermedio
							☐ Principiante

1. ¿Qué dato necesitas llenar en la solicitud de inscripción?
 - a) Edad
 - b) Firma del tutor
 - c) Nombre del profesor
 - d) Grupo

2. ¿Qué opción completa adecuadamente el apartado “Nombre completo”?
 - a) Sofía Castro B.
 - b) Sofía M. Castro Buendía
 - c) Castro Buendía Sofía Mariana
 - d) Sofía Mariana C. B.

3. ¿Qué datos están escritos correctamente para llenar los apartados “Fecha de nacimiento” y “CURP”?
 - a) 18/10/2006 – Escuela “Manuel Gutiérrez Nájera”
 - b) 15 de mayo – CABS061018MDLZN03
 - c) 18 de octubre del 06 – CABS061018MDLZN03
 - d) 18/10/2006 – CABS061018MDLZN03

Cierre

La última y nos vamos

- A** Completa el siguiente formulario.



Biblioteca “Frida Kalho”

Fecha ____ / ____ / ____

Solicitud de inscripción

DATOS PERSONALES

Nombre completo _____
Apellido paterno Apellido materno Nombre(s)

Sexo ____ Edad ____ Fecha de nac. ____ / ____ / ____ / CURP _____

Domicilio actual _____
Calle Número Colonia C.P.

Teléfono _____

Nombre del padre o tutor _____ Firma del padre o tutor _____

EXCLUSIVO PARA EL LLENADO DE LA BIBLIOTECA

Horario Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Descuento: _____

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ 2:00 pm a 3:00 pm

☐ 4:00 pm a 5:00 pm

☐ 6:00 pm a 7:00 pm

☐ 8:00 pm a 9:00 pm

Nombre del profesor: _____

Grupo: _____

☐ Avanzado

☐ Intermedio

☐ Principiante



Me desafío

Narramos un cuento en grupo

Actividades

- A** En esta actividad colaborativa, cada miembro del grupo dirá una frase para narrar un cuento. Cuando un compañero mencione tu nombre, dirá también un sustantivo, y tú deberás usarlo para formular una oración que dé continuidad a la historia. Luego, dirás el nombre de otro compañero y un sustantivo más para que la persona que nombres diga la siguiente frase del cuento. Cuando terminen, reflexiona con tus compañeros sobre la importancia de que un cuento tenga una secuencia.



Explico y recuerdo

Análisis de textos narrativos

Actividades

- A** Trata de recordar la historia que creaste con el resto del grupo y escríbela en tu cuaderno. Posteriormente, responde las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes son los personajes de su historia?
- ¿Dónde sucede la historia?
- ¿Cuál es el conflicto de la historia?
- ¿En qué tiempo están conjugados los verbos de su historia?



Exploro e intento

Cuadro sinóptico

Actividades

- A** Lee el siguiente texto, selecciona las ideas principales y organízalas en un cuadro sinóptico en tu libreta. Después, compártelo con tus compañeros.
- 1. ¿Qué es un texto narrativo?**
Un texto narrativo es aquel que relata una serie de acontecimientos que se llevan a cabo en un tiempo y un lugar determinados.
 - 2. Elementos de un texto narrativo**
Un texto narrativo tiene diversos elementos, entre ellos:
 - a)** Narrador. Es la voz que cuenta y organiza la historia. Puede formar parte de ella o contarla como un espectador que lo

conoce todo. El primero recibe el nombre de narrador protagonista; el segundo se denomina narrador omnisciente.

- b) Personajes. Se refiere a los individuos que llevan a cabo las acciones dentro de las narraciones. Los personajes se clasifican en protagonistas, que son aquellos que llevan el peso de la historia; antagonistas, que se interponen en el camino de los protagonistas para evitar que cumplan sus objetivos; y secundarios, que aparecen y desaparecen de la historia y cuya importancia no es tan grande como la de los protagonistas.
- c) Espacio. Lugar en que se lleva a cabo la historia. Puede ser un lugar real o uno que imagine el escritor.
- d) Tiempo. Lapso temporal en que se lleva a cabo la historia.

3. Forma de redactar un texto narrativo

Un texto narrativo generalmente está escrito como una secuencia de hechos que se clasifican de la siguiente forma:

- a) Inicio o planteamiento. En esta parte se presenta a los personajes y el lugar en donde se va a llevar a cabo la historia.
- b) Nudo. Presenta la situación que lleva a los personajes a un punto de conflicto; además, muestra la relación que hay entre el protagonista y el antagonista.
- c) Clímax. Es el punto de mayor tensión en la historia, porque se está a punto de descubrir quién o qué provocó el conflicto.
- d) Desenlace. Se caracteriza por poner fin al conflicto y enunciar lo que depara el futuro a los personajes.

Los textos narrativos también contienen una secuencia de causa y efecto, es decir que todas las acciones que llevan a cabo los personajes tienen una consecuencia. Por ejemplo: “Subió la escalera sin encender la luz, así que resbaló hasta el sótano donde dormitan los fantasmas”.

Finalmente, en este tipo de textos la voz narrativa emplea verbos conjugados en pretérito y copretérito para describir las acciones de los personajes. Por ejemplo:

- Pretérito: *Subió* las escaleras sin encender la luz.
- Copretérito: *Subía* las escaleras sin encender la luz. *Cantaba* en la ducha.



Aplico y
reflexiono

Lectura y escritura de notas enciclopédicas

Actividades

- A** Ésta es una actividad individual. Lee el cuento que aparece enseguida e identifica los siguientes elementos del texto narrativo: tipo de narrador, personajes, espacio, tiempo y verbos empleados por el narrador. Posteriormente, comparte tus resultados con tus compañeros y, si te quedó alguna duda, coméntala en voz alta.

Inicio

El maestro Sufí contaba siempre una parábola al finalizar cada clase, pero los alumnos no siempre entendían el sentido de la misma.

—Maestro —lo encaró uno de ellos una tarde—. Tú nos cuentas los cuentos, pero no nos explicas su significado.

Nudo

—Pido perdón por eso —se disculpó el maestro—. Permíteme que en señal de reparación te convide de un rico durazno.

—Gracias, maestro —respondió halagado el discípulo.

—Quisiera, para agasajarte, pelarte tu durazno yo mismo. ¿Me lo permites?

—Sí, muchas gracias —dijo el discípulo.

—¿Te gustaría que, ya que tengo en mi mano un cuchillo, te lo corte en trozos para que te sea más cómodo?

—Me encantaría, pero no quisiera abusar de tu hospitalidad, maestro.

Climax
Desenlace

—No es un abuso si yo te lo ofrezco. Sólo deseo complacerte...

—Permíteme que te lo mastique antes de dártelo.

—¡No, maestro, no me gustaría que hicieras eso!

—se quejó el discípulo, sorprendido.

El maestro hizo una pausa y dijo:

—Si yo les explicara el sentido de cada cuento, sería como darles a comer una fruta masticada.

Cierre

Cuento con errores

- A** Ésta es una actividad grupal. Lean el siguiente cuento y contesten las preguntas.

Codicia

Cuando estaba por montar un cerco que separara mi terreno del de mi vecino, me encontré enterrado en mi jardín un viejo cofre lleno de monedas de oro. A mí no me interesó por la riqueza, sino por lo extraño del hallazgo; nunca he sido ambicioso y no me importan demasiado los bienes materiales, pero igual desenterré el cofre. Saqué las monedas y las lustré. Estaban tan sucias las pobres. Mientras las apilaba sobre mi mesa prolijamente, las fui contando. Constituían en sí mismas una verdadera fortuna. Sólo por pasar el tiempo, empecé a imaginar todas las cosas que se podrían comprar con ellas. Pensaba en lo loco que se pondría

un codicioso que se topa con semejante tesoro. Por suerte, por suerte... no era mi caso. Hoy vino un señor a reclamar las monedas; era mi vecino. Pretendía sostener el miserable que su abuelo había enterrado las monedas y que, por tanto, le pertenecían. Me dio tanto fastidio que lo maté. Si no lo hubiera visto tan desesperado por tenerlas, se las hubiera dado, porque, si hay algo que no me importa, son las cosas que se compran con dinero; eso sí, no soporto a la gente codiciosa.

1. ¿En cuál de las siguientes oraciones hay un verbo conjugado en pasado?
 - a) A mí no me interesó por la riqueza.
 - b) Si hay algo que a mí no me importa, son las cosas que se compran con dinero.
 - c) No soporto a gente codiciosa.
2. ¿Cuál es una relación de causa y efecto?
 - a) Cavando... encontré
 - b) Constituían... verdadera
 - c) Importa... bienes materiales
3. ¿Cuál de las siguientes oraciones describe mejor el contenido del cuento?
 - a) Un hombre imagina encontrarse un cofre de oro y todo lo que puede comprar con él.

- b) Un hombre encuentra un cofre lleno de monedas de oro y se pelea con su vecino por él.
 - c) Un hombre asesina a otro por imaginar que compra objetos valiosos.

4. ¿Cuál es el nudo de la historia?
 - a) Un hombre encuentra unas monedas.
 - b) El vecino reclama las monedas.
 - c) El hombre limpia las monedas.
5. ¿Cuál es el clímax?
 - a) El descubrimiento de las monedas de oro.
 - b) La discusión por las monedas.
 - c) El asesinato del vecino.
6. ¿En qué lugar se desarrolla el inicio o planteamiento?
 - a) Jardín
 - b) Casa
 - c) Calle



Me desafío

Ordena cronológicamente

Actividades

- A** Por tu cuenta, lee con cuidado el siguiente texto cuyas partes están desorganizadas. Al terminar la primera lectura, analízala con detalle y ordena cronológicamente los hechos, enumerándolos del 1 al 5. Al terminar, el texto debería seguir una secuencia lógica y coherente.

Marie Curie. La mujer radioactiva

- () En 1911, ganó por segunda vez el Premio Nobel, esta vez por sus investigaciones en la rama de la química, y en 1914 fundó el Instituto Curie.
- () En 1891 viajó a París para tomar un curso de Física en una universidad. Dos años después finalizó sus estudios y obtuvo un reconocimiento como la mejor estudiante de su clase.
- () Marie Curie prestó especial atención a los estudios sobre la radiación y, junto con su esposo Pierre, descubrió los elementos radiactivos que actualmente conocemos como “polonio” y “radio”. Por este trabajo recibieron el Premio Nobel de Física.

- () Marie enfermó debido a sus experimentos con sustancias radioactivas y murió el 4 de julio de 1934. Fue enterrada en Francia junto a su marido.
- () María Salomea Sklodowska-Curie nació el 7 de noviembre de 1867 en Varsovia, Polonia. Tuvo una infancia tranquila en compañía de sus padres y hermanos. Cuando cumplió diez años fue enviada a un internado y posteriormente a una escuela privada para niñas, donde se graduó con honores.

Finalmente, analiza en compañía de tu docente y tus compañeros las características del texto y su finalidad.



Explico y recuerdo

Preguntas guía

Actividades

- A** Esta actividad es individual. Una vez que hayas organizado la biografía de Marie Curie, lee detenidamente las siguientes preguntas y responde según tus conocimientos.

1. ¿Qué tipo de texto acabas de leer?
2. ¿Qué datos se presentan sobre la vida de Marie Curie?
3. ¿Te habría gustado conocer algún dato adicional?
4. ¿Por qué consideras que las contribuciones de este personaje a la ciencia fueron importantes?



Exploro
e intento

Le explico a mi compañero

Actividades

- A** Lee el siguiente texto y comparte lo que aprendas con tus compañeros.

¿Qué es una biografía?

Una biografía es una narración escrita que resume los principales hechos en la vida de una persona, desde su nacimiento hasta su muerte. Incluye detalles sobre hechos, logros, fracasos y otros aspectos significativos que el biógrafo quisiera destacar del individuo en cuestión. Además, “Sirve como un testimonio de una vida que cruza la barrera del tiempo y nos permite comprender, a través de historias personales, el modo de pensar, ver y entender una época” (Ricardo Clark, 2004).

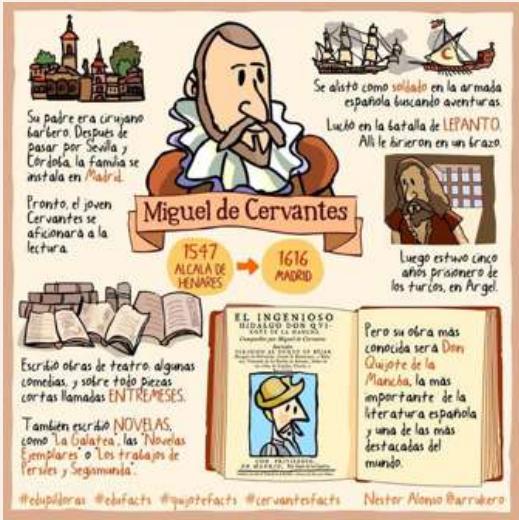
Generalmente, antes de redactar una biografía es necesario investigar arduamente de la vida del protagonista. En este proceso, se pueden tomar en cuenta los siguientes elementos:

- ¿Cuándo y dónde nació?
- Aspectos importantes sobre su familia (en dónde vivió, a qué se dedicaban sus padres, número de hermanos).
- ¿Qué acontecimientos de su infancia y juventud marcaron su vida?
- ¿Cuáles son las cualidades personales del protagonista?
- ¿Cuáles han sido sus logros o aportes a la comunidad?

Para redactar una biografía deben tenerse en cuenta varios aspectos:

- La **narración**. La voz es la de una tercera persona con un estilo narrativo que busca consignar los datos más relevantes sobre el devenir del protagonista.
- La **cronología**. Ordena los sucesos a partir de una secuencia temporal. Sin embargo, el autor tiene la libertad de dedicar más espacio en la narración a los acontecimientos que considere más importantes en la vida del personaje.
- La **descripción es un aspecto importante**. Se debe poner atención tanto al desarrollo personal —es decir, las actitudes del personaje a lo largo de su vida— como a los atributos de

los lugares que habitó, los espacios que ocupó y los acontecimientos históricos que ocurrieron durante su vida (como una guerra, pandemia o enfermedad).



Datos de nacimiento	Aspectos importantes de tu familia	Datos curiosos del preescolar	Datos relevantes de primero a cuarto de primaria	Datos de cómo has vivido la pandemia

B Con la información que obtengas, deberás escribir una biografía de tu compañero. Es importante que consideres sus sentimientos y seas respetuoso. Todos tenemos vidas diferentes que han sido marcadas de varias formas



Redacto una biografía

Actividades

A Respetando la sana distancia, entrevista a tu pareja y, con los datos que te proporcione, llena la siguiente tabla.

Cierre

Identifica la biografía

En esta actividad grupal, el docente mostrará dos textos y pedirá a dos alumnos que los lean. Después, el grupo discutirá cuál de ellos es una biografía. Deberán recordar cuáles son las características de este tipo de texto (está desarrollado de forma cronológica; narra la vida de un personaje; destaca los hechos más importantes de su vida; y resalta sus cualidades y sus contribuciones a la humanidad).



Me desafío

Abecegrama

Actividades

- A** Relaten un hecho noticioso. Cada uno aportará una palabra que inicie con la letra del abecedario que le toque. Estén atentos para que la narración tenga sentido y se entienda.



Explico y recuerdo

Comparando textos

Actividades

- A** Lee los siguientes textos y completa el cuadro comparativo que se propone después.

El invitado

Alejandro Camarena

Desde el momento en que Luis entró a la casa se sintió observado por alguien, pero él sabía que esto era ridículo; el viejo Pedro había muerto un día antes y no tenía familia, ni amigos en ese lugar.

Sin dar más importancia a esto, Luis comenzó a recorrer la vieja casa de un lado a otro. Pero al hacerlo, poco a poco esa extraña sensación fue aumentando. Esto le hizo pensar por un momento que quienes lo observaban no eran otros que las personas retratadas en los cuadros que colgaban en las paredes.

El concepto de televisión pública

Florence Toussaint Alcaráz

Por televisión pública se entienden todos los sistemas, aparatos y canales que, independientemente de los contenidos que difundan, han surgido de un apremio estético, de un interés político, de un objetivo que apunta al uso social y educativo de una tecnología puesta al servicio público con un alcance masivo y que dependen de alguna instancia del Estado. Su interés primordial es prestar un servicio universal que atienda a todos los habitantes.

Ayudemos a Alisson, la niña que vende sus dibujos para comprar un computador

La menor de 8 años vive en un corregimiento de Medellín. Ante el cierre de los colegios, no ha podido unirse a las clases virtuales, así que ahora vende sus obras de arte para reunir el dinero suficiente y conseguir su propio equipo.



Exploro
e intento

Lectura en voz alta

Actividades

- A Lee el siguiente texto.

La nota periodística

La nota periodística es un texto que da a conocer hechos o sucesos relevantes, actuales o actualizados y de interés general. Su finalidad es informarnos de lo que ocurre en el día a día. La base de una nota periodística es la noticia, porque muestra lo que acontece en diferentes ámbitos (nacional e internacional; político, cultural y económico) de forma breve, oportuna y veraz.

Características

1. Relato de acontecimientos importantes y generalmente recientes, de carácter económico, social, cultural, etcétera.
2. Es breve, clara, novedosa y de interés colectivo.
3. No contiene la opinión del redactor; sólo informa lo que aconteció.
4. Da a conocer un acontecimiento que el público desconoce.

Se trata de una historia que ha conmovido a cientos de internautas que han replicado el mensaje muchas veces para lograr el objetivo, ayudar a Alisson.

Es que si hay algo que ha dejado en evidencia la llegada de la COVID-19 al país ha sido la desigualdad y la falta de oportunidades que muchos niños tienen para acceder a la educación de calidad.

Alisson tomó lápiz, papel y colores y empezó a crear dibujos de superhéroes, bailarinas y paisajes, que pretende vender para poder reunir el dinero suficiente y comprar su equipo.

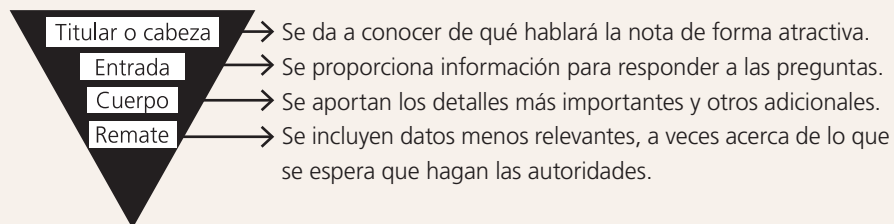
<http://www.semana.com/nacional/articulo/ayudemos-a-alisson-la-nina-quee-vende-sus-dibujos-para-comprar-un-computador/671168>

Texto	Diferencias	Semejanzas
El invitado		
Ayudemos a Alisson		
El concepto de televisión pública		

Toda nota periodística responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sucedió?
2. ¿Quién o quiénes estuvieron involucrados?
3. ¿Cuándo sucedió?
4. ¿Dónde se llevó a cabo?
5. ¿Para qué o por qué se efectuó?
6. ¿Cómo se realizó?

Una nota periodística se estructura a partir del esquema de “pirámide invertida”, que consiste en organizar la información dando prioridad a los hechos más importantes.



Titular	La salud infantil, en riesgo por los anuncios de refrescos y bebidas azucaradas
Entrada	Un estudio liderado por la Universidad Abierta de Cataluña concluye que, cuanto más insanos son los productos, más experiencias emocionantes prometen sus anuncios y menos propiedades nutricionales anuncian.
Cuerpo	Los efectos de la publicidad de refrescos y bebidas azucaradas se están dejando notar en la población infantil, según los expertos. Hace unos meses, <i>The Lancet</i> publicaba un documento en el que advertía que ningún país del mundo está protegiendo la salud de los niños ni su futuro.
Remate	De ahí que el estudio concluya que, si se quiere prevenir la obesidad infantil en España, es necesaria una regulación más estricta de la publicidad, especialmente en aspectos como el lenguaje utilizado para presentar productos

(Fragmento extraído de: https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-salud-infantil-riesgo-anuncios-refrescos-y-bebidas-azucaradas-202007020255_noticia.html).



Aplico y reflexiono

Analizo y redacto notas periodísticas

Actividades

A Lee y analiza la siguiente nota periodística. Indica con una llave cada una de sus partes y responde las seis preguntas.

Festival Internacional de Cine para Niños
Llega a su edición 23
Jaime Whaley
Periódico *La Jornada*
Viernes 3 de agosto de 2018, p. 7.

Con su propuesta de generar públicos en los cuales sembrar curiosidad para despertar su inteligencia, el Festival Internacional de Cine para Niños... y No Tan Niños abrirá su temporada mañana en la Cineteca Nacional, como espacio central para las exhibiciones, y otros recintos, como las salas de la Universidad Autónoma de Chapingo.

De acuerdo con Liset Cotera, fundadora y directora del encuentro, que llega a su versión 23, éste tendrá la presencia de 30 países. El acervo del festival incluye nueve largometrajes, 15 cortos de ficción, 24 de animación y ocho documentales en su sección de competencia, además de 28 materiales de realizadores infantiles.

Para esta edición, La Matatena, asociación organizadora, invitó a personalidades de renombre del cine de este género. Desde que se emitió la convocatoria en febrero de este año. La Matatena recibió 252 materiales de 58 países, y quedó una selección de 90 trabajos de 30 países, entre ellos México. El jurado calificador del certamen está integrado por 10 niñas y ocho niños con edades de entre cinco y 13 años. El veredicto se dará a conocer en la clausura, el 12 de agosto, a las 18 horas, en la Cineteca Nacional.

B Redacta una nota periodística sobre un tema de actualidad y de interés general. Usa el cuadro que se propone.

Título	
Entrada	
¿Qué sucedió?	
¿Quién o quiénes hicieron la acción?	
¿Cuándo sucedió?	
¿Dónde se llevó a cabo?	
¿Para qué o por qué se efectuó?	
¿Cómo se realizó?	
Más información	
Remate	



Me desafío

Pareado

Actividades

- A** Redacta un pareado, es decir, un poema compuesto de una estrofa y dos versos. Para ello, piensa en dos palabras que rimen y colócalas al final de cada verso; luego, agrega las palabras necesarias para completar los versos.

Ejemplo: felicidad y sinceridad

Aquel niño construyó su felicidad
porque cultivo la sinceridad.



Explico y recuerdo

Definición colectiva

Actividades

- A** Con letra clara y más grande de lo normal, escribe en una hoja o tarjeta qué crees que es la poesía. Después, lee tu respuesta frente al grupo y pega tu hoja en el muro. Escu-

cha con atención las respuestas de tus compañeros. Finalmente, resume en una sola palabra lo que para ti significa la poesía.



Exploro e intento

Lectura analítica

Actividades

- A** Sigue la lectura en voz alta e identifica las figuras literarias y cada uno de los elementos de la poesía. Después pasa al pizarrón y completa la información que se pide.

La poesía y las figuras literarias

Un poema es un texto literario compuesto de estrofas y versos. Estos textos pueden tratar cualquier tema que afecte emocionalmente al poeta.

Una **estrofa** es un conjunto de versos. Cada verso, por su parte, se considera una unidad. Cada línea del poema es una frase que tiene ritmo y se vale de figuras retóricas. El siguiente texto es una estrofa de cuatro versos:

Las gaviotas

Mira las gaviotas
volando en el puerto
con sus alas blancas
abiertas al viento.

Otras de las características de los poemas son las siguientes:

1. **Ritmo.** Es la musicalidad del poema y se consigue mediante la combinación de los acentos y las pausas.
2. **Rima.** Es la coincidencia sonora de las últimas sílabas acentuadas de dos palabras o más. Existen dos tipos de rimas:
 - Consonantes. Son aquellas en las que dos o más palabras comparten las últimas letras a partir de la última sílaba acentuada. Algunos ejemplos son hijo, dijo, predijo, sufijo.
 - Asonantes. Son las rimas en las que dos o más palabras comparten sólo las vocales a partir de la última sílaba acentuada. Por ejemplo: sueño, viento, viviendo.
3. **Métrica.** Es la medida de los versos; cuando un poema tiene métrica, todos los versos miden lo mismo. Para medir un verso es necesario dividirlo en sílabas. La medida de un verso depende del número de sílabas que tenga. Cuando una palabra termina en vocal y la siguiente empieza en vocal, las dos sílabas se unen en una sola. A esto se le llama sinalefa.

Los ratones

Jun-tá-ron-se -los -ra-to-nes = 8 sílabas
para librarse del gato;
y después de largo rato
de disputas y opiniones,
di-je-ron- que a-cer-ta-rí-an = 8 sílabas
en ponerle un cascabel,
que andando el gato con él,
librarse mejor podrí-an.

Los textos literarios como el cuento, la obra de teatro y la poesía utilizan el lenguaje de formas artísticas para crear belleza en la expresión escrita. Estas formas reciben el nombre de figuras literarias o retóricas. Las figuras retóricas transgreden las reglas normales de la escritura y el significado de las palabras tal y como se encuentra en el diccionario. Por ello hay que interpretarlas desde la imaginación y preguntarse qué quiere decir el autor. Por ejemplo, si escuchamos a un poeta decir “Se enamoró más lento que una tortuga”, uno se podría preguntar qué tiene que ver el amor con una tortuga. Sin embargo, en el lenguaje literario las palabras comunes cobran nuevos significados y, en este caso, el autor se refiere a una persona que se tardó mucho tiempo en enamorarse: lo hizo tan lento como la caminata de una tortuga.

Revisemos algunas figuras literarias.

Comparación ► Se utiliza para expresar una semejanza entre una cosa y otra. Se usan frases como las siguientes: como, así como, igual que, parece.

Blanca como la nieve.

Dulce, así como el azúcar.

Turbio, igual que el fondo del mar.

Tan oscuro que parece abismo.

Metáfora ► Es la figura retórica más popular en la poesía. Consiste en usar una palabra para referirse a otra con la que comparte una o varias características, aunque no se relacionen entre ellas.

Con sus alas blancas,
abiertas al viento,
parecen cometas,
parecen pañuelos.

Prosopopeya ► Consiste en dar a los objetos características y cualidades de los seres vivos.

El señor invierno
se viste de blanco,
se pone el abrigo
porque está temblando.

Hipérbole ► Consiste en exagerar lo que se está diciendo, ya sea para aumentar o para disminuir.

Había una vez un barco chiquito.

Había una vez un chiquito barco.

Había una vez un barco chiquito,
tan chiquito, tan chiquito,
que no podía navegar.

Cuando te encuentres con una figura literaria, recuerda evitar una lectura literal. Es decir, en lugar de leer las palabras tal y como se presentan en el texto, tienes que interpretarlas y buscar otras relaciones entre los conceptos que están en juego. Por ejemplo, el verso “Tus dientes, perlas de mar” no significa esto literalmente; quiere decir, más bien, que la persona a la que hace referencia tiene una dentadura blanca, brillante y perfecta.



Aplico y
reflexiono

Interpretación de figuras retóricas

Actividades

- A** Lee detenidamente los siguientes fragmentos de poemas. Analiza su estructura (métrica y rima), indica qué tipo de figura retórica usan y ofrece tu interpretación de su significado.

Agua, ¿dónde vas?

Federico García Lorca

Agua, ¿dónde vas?
Riendo voy por el río
a las orillas del mar.

Mar, ¿adónde vas?
Río arriba voy buscando
fuente donde descansar.

Chopo, y tú ¿qué harás?
No quiero decirte nada.
Yo..., ¡temblar!

¿Qué deseo, qué no deseo,
por el río y por la mar?
Cuatro pájaros sin rumbo
en el alto chopo están.

Llega el invierno

Marisol Perales

El señor invierno
se viste de blanco,
se pone el abrigo
porque está temblando.

Se va a la montaña,
se mete en el río,
y el parque y la calle
se llenan de frío.

Se encuentra a la lluvia
llorando, llorando,
y también al viento
que viene soplando.

Bailaba la niña alegra Almudena

Orellana Palomares

Bailaba la niña alegre
en una noche estrellada.

Movíase al son del aire,
bajo la luna de plata.

¡Cómo bailaba la niña!
¡Cómo la niña bailaba!

Con ojos como dos faros
y finas pestañas bordadas.

Con el corazón muy blanco
y mariposas en el alma.
Danzaba la alegre niña
bajo la noche estrellada.

Migas de risa

Almudena Orellana Palomares

Érase que se era
la historia de Elisa
la pastelera.

Amasaba alegría
Elisa,
de trozo en trozo,
con montañas de harina,
huevo
¡y migas llenas de risa!

Milhoja de salsa y fresa
para señora Tristeza.
Bizcocho de risa y coco
para don Paco
¡y poco!

[¡Que de la risa
se cae el moco!]

Érase que se era
en una asombrosa aldea,⁸
la historia de Elisa,
la pastelera.

Cierre

Redactar pareados

Deberán redactar cuatro pareados, cada uno con una de las figuras retóricas que se analizaron en el texto. Al final los leerán.



Me desafío

Mensaje oculto

Actividades

- A Observa los siguientes símbolos e interpreta el mensaje que está oculto.

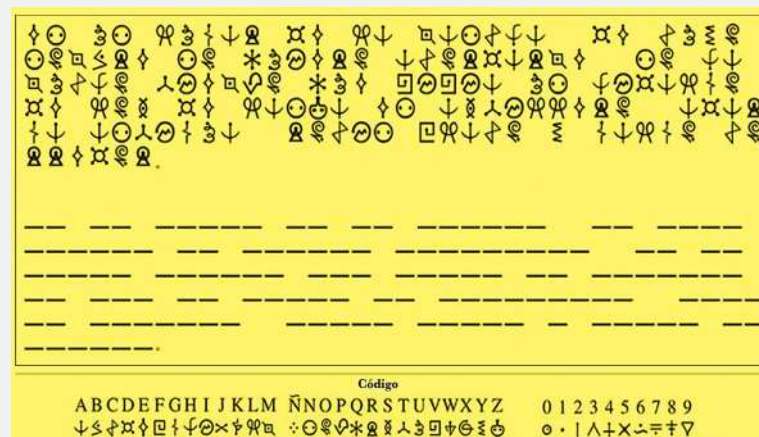


Explico y recuerdo

Hipótesis

Actividades

- A Responde la siguiente pregunta: ¿qué pasaría si no existieran las palabras? Comparte las respuestas con tus compañeros.



Exploro e intento

Lectura con ejemplos

Actividades

- A Se leerá el texto en grupo y en voz alta. Pon atención a las reglas y escribe en tu libreta dos ejemplos para cada una. Observa el ejemplo:

Uso de mayúsculas

Se usa al iniciar un escrito.

- La vida es una gran fiesta.
- Ejemplo 1
- Ejemplo 2

1. Uso de las mayúsculas

- Al iniciar un escrito. *La vida es una gran fiesta.*
- Después de un punto. *De repente Caperucita corrió con su abuelita. Ella estaba asustada.*
- Después de los signos de admiración e interrogación (excepto cuando va una coma antes). *¿Dónde estás? ¡El día es hermoso!*
- Después de dos puntos en formas de cortesía y citas textuales. *Amiga mía: Te extraño.*
- En los nombres propios y sobrenombres. Pedro, México.
- En las siglas: *UNAM, SEP.*
- En los nombres de instituciones. *Instituto Mexicano del Seguro Social.*
- En la primera palabra de títulos de libros, artículos, películas, etcétera. *Cien años de soledad.*
- En los periodos históricos y fechas conmemorables. *Edad Media, Día de Muertos.*
- En los nombres de los planetas. *Marte, Tierra.*

Recuerda que los días de la semana, los meses de año, los puntos cardinales y los gentilicios se escriben con minúscula.

2. Acentuación

El acento es el énfasis que se da a una sílaba en particular de una palabra. La sílaba acentuada recibe el nombre de sílaba tónica. Existen cuatro tipos de acentos:

● Enfático

Es aquel que se coloca en las palabras que utilizamos para preguntar o expresar fuerza.
¿Cómo? ¿Cuándo? ¡Qué bien!

● Diacrítico

Se utiliza para diferenciar palabras de la misma escritura, así sean monosílabos.
Té = Bebida
Te = Pronombre

● Prosódico

Es el acento que se pronuncia, pero no se escribe.
Casa, mesa, ventana

● Ortográfico

Es el acento que se escribe y se representa mediante una tilde (´) y se coloca en los siguientes casos:
Las palabras agudas en la **última** sílaba cuando terminan en **n, s,** o **vocal**. Ejemplos: jardín, bambú, manatí.
Las palabras graves en la **penúltima** sílaba cuando no terminan en **n, s,** o **vocal**. Ejemplos: árbol, ángel, ámbar.
Las palabras esdrújulas en la **antepenúltima** sílaba. Ejemplos: brújula, helicóptero, África.
Las palabras sobresdrújulas en la **anteantepenúltima** sílaba. Ejemplos: ágilmente, fácilmente, últimamente.

Sugerencias para acentuar ortográficamente:

- Separar en sílabas la palabra. Una sílaba es cada uno de los golpes de voz que emitimos cuando decimos una palabra. Ejemplos: ven-ta-na po-e-ta.
- Decir la palabra en voz alta para identificar la sílaba tónica: ven-**ta**-na po-**e**-ta.
- Contar de la siguiente manera para identificar si la palabra es aguda, grave, esdrújula o sobresdrújula.

Ante antepenúltima	antepenúltima	penúltima	última
co	rres	pon	dió
sobresdrújula	esdrújula	grave	aguda

Finalmente, coloca una tilde (´) sobre la vocal acentuada si la palabra es aguda y termina en *n*, *s*, o vocal; si es grave y termina en consonante, menos *n* o *s*; o si es esdrújula o sobresdrújula, pues todas ellas llevan tilde.

Nota: no olvides que los verbos conjugados en el pretérito perfecto siempre llevan tilde en primera y tercera persona. *Yo amé, él amó.*

El pretérito imperfecto de los verbos terminados en “ar” en la primera persona del plural lleva tilde en la terminación “-ábamos”. *Cantábamos, sonábamos.*

El pretérito imperfecto de los verbos terminados en “er” e “ir” llevan tilde. *Reía, reías, reía, reíamos, reían.*

3. Signos de puntuación

a) El punto

- El punto y seguido** separa oraciones de un mismo tema en un párrafo (en el ejemplo, aparece después de “ultravioleta” y “humanos”).
- El punto y aparte** se usa cuando se ha terminado un párrafo y el próximo trata de un tema diferente (en el ejemplo, aparece después de “aparearse”).

- III. **El punto final** se usa al terminar un texto (en el ejemplo, aparece después de “visto”).

Ejemplo:

Los colibríes se guían siguiendo la luz ultravioleta. Una nueva investigación concluye que estas aves pueden detectar espectros de luz invisibles para los humanos. Los científicos creen que esta capacidad les ayuda a encontrar alimento e incluso a aparearse.

Los colibríes son unas aves increíbles: levantan el vuelo en posición vertical, realizan movimientos vertiginosos y son capaces de quedar en suspensión en el aire antes de desaparecer en un visto y no visto.

(Extraído de: https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/colibries-se-guian-siguiendo-luz-ultravioleta_15693).

b) La coma

- I. Sirve para dividir los elementos de una enumeración. Como podemos observar a continuación, en estos casos no se pone coma delante de la conjunción “y” ni antes de la “o”. *Camisa, pantalón, playera y saco; Martha, Clara, Ana o Beatriz.*

- II. Cuando llamamos o nos dirigimos a alguien, se pone coma antes y después de referirnos a ella. Oye, Juan, asume tu responsabilidad.
- III. Generalmente, se pone coma antes de las conjunciones adversativas (pero, mas, aunque, sino). *Es fin de semana, pero haré mucha tarea.*

c) Los dos puntos

- I. Antes de una cita textual. *Como decía Sócrates: “Yo sólo sé que no sé nada”.*
- II. Después de la fórmula que encabeza un escrito. Estimado amigo:
- III. Para enumerar las partes de un todo. *Tengo cuatro hermanas: María, Guadalupe, Leticia y Socorro.* Es importante aclarar que no debes usar los dos puntos delante de un verbo, excepto en las citas textuales. *Mis hermanas son: María, Guadalupe, Leticia y Socorro* es un enunciado incorrecto.

d) La raya o guion largo

- I. En un diálogo, antes de la intervención de cada interlocutor.
- Soy yo el que se irá a buscar las sirenas.
- No, dicen que son mortales.

e) Las comillas

- I. Para citar las palabras de otra persona. *El principito dijo:*
"Caminando en línea recta no puede uno llegar muy lejos".
- II. Para dar énfasis irónico a una palabra. *Te decía que era el mejor "jugador" del mundo.*



Aplico y
reflexiono

Revisión de textos

Actividades

- A** Revisa los textos que has redactado en estas sesiones y observa el uso de mayúsculas, acentuación y signos de puntuación; si notas algún error, corrígelo. Esto se conoce como corrección de estilo.



Me desafío

Trabalenguas

Actividades

- A** Lee en voz baja el trabalenguas que se presenta a continuación.
- B** Repite en voz alta el trabalenguas dos o tres veces.
- C** ¿Qué relación percibes entre el trabalenguas y las matemáticas?

El limón

Un limón, medio limón
Dos limones, medio limón
Tres limones, medio limón
Cuatro limones, medio limón
Cinco limones, medio limón
Seis limones, medio limón
Siete limones, medio limón
Ocho limones, medio limón
Nueve limones, medio limón
Diez limones, medio limón

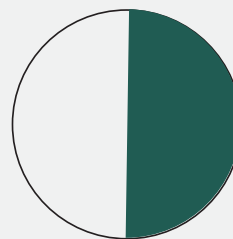


Explico y recuerdo

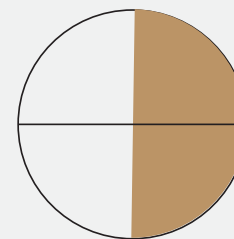
Fracciones equivalentes

Actividades

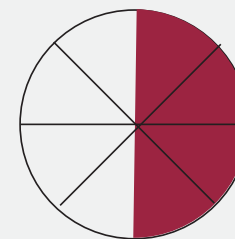
- A** Observa las figuras siguientes y señala con una flecha la fracción que corresponda a cada una.



$$\frac{4}{8}$$



$$\frac{1}{2}$$



$$\frac{2}{4}$$



Exploro
e intento

Cálculo de fracciones equivalentes

Actividades

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

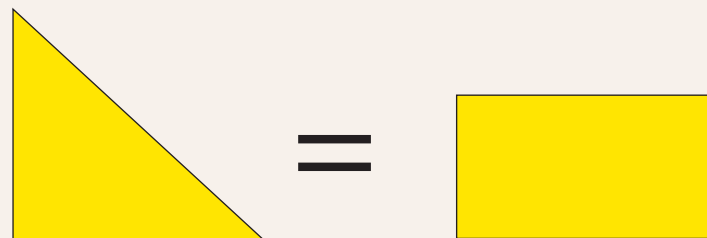
Un número entero representa un objeto o una cantidad completa, mientras que una fracción es sólo una parte de ésta. Los elementos de la fracción son:

$$\frac{\text{numerador}}{\text{denominador}} \longrightarrow \frac{a}{b}$$

El término “equivalente” significa que una cosa tiene el mismo valor que otra. Como se muestra a continuación, la equivalencia se usa en diversas áreas de las matemáticas, como la aritmética, el álgebra y la geometría, entre otras.

Una fracción es equivalente a otra cuando ambas representan

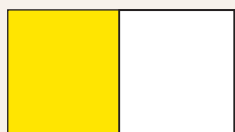
$$2 \times 9 = 3 \times 6 \qquad \frac{3}{4} = 0.75$$



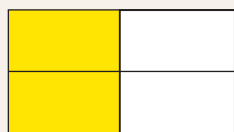
el mismo valor, aunque sus numeradores y denominadores sean diferentes. Por ejemplo:

Para calcular una fracción equivalente, multiplica el numerador y

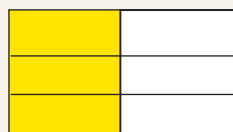
$$\frac{1}{2} = \frac{2}{4} = \frac{3}{6}$$



$$\frac{1}{2}$$



$$\frac{2}{4}$$



$$\frac{3}{6}$$

el denominador por un mismo número.

$$\frac{1}{2} \rightarrow \frac{1 \times 2}{2 \times 2} = \frac{2}{4} ; \frac{1 \times 3}{2 \times 3} = \frac{3}{6}$$



Aplico y
reflexiono

Actividades

A Calcula tres equivalentes a las siguientes fracciones.

1) $\frac{4}{3} =$

2) $\frac{1}{4} =$

3) $\frac{3}{1} =$

4) $\frac{2}{3} =$

5) $\frac{5}{6} =$

6) $\frac{2}{5} =$



Me desafío

En el país de las fracciones

Actividades

- A** Escucha el cuento que leerá el docente. Cuando mencione alguna fracción o la palabra “fracciones”, levántate, exclama “¡eh!” y vuélvete a sentar.



Explico y recuerdo

Comparando

Actividades

- A** Responde las siguientes preguntas.
1. ¿Cómo puedes saber si alguien tiene el doble de tu edad?
 2. Señala un objeto que sea una tercera parte de tu estatura.
 3. Dibuja un objeto que sea la mitad de otro.
 4. ¿Qué podría pesar el triple de un libro?



Exploro e intento

Expresiones de equivalencia más comunes

Actividades

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

Hablar de “doble”, “triple”, “cuádruple”, etcétera, es hablar de una cantidad multiplicada por 2, 3, 4, etcétera. Al contrario, “mitad”, “tercio”, “cuarto”, etcétera, se refiere a una cantidad dividida entre 2, 3, 4, etcétera. Por ejemplo:

El **triple** de 2 gatos es 6 gatos, porque $2 \times 3 = 6$.

La **mitad** de 8 bicicletas son 4 bicicletas, porque $8 \div 2 = 4$.

En el caso de los números fraccionarios, el doble, el triple, el cuádruple, etcétera, se calculan de la misma manera. Por ejemplo:

El cuádruple de $\frac{2}{3}$ es $\frac{8}{3}$ porque, $\frac{2}{3} \times 4 = \frac{2}{3} \times \frac{4}{1} = \frac{8}{3}$

Para conocer las cantidades en contextos cotidianos, se convierte la fracción en decimal y después se multiplica por la cantidad

de veces que aumenta. El ejemplo anterior se calcularía de la manera siguiente:

$$\frac{2}{3} = 0.66 \times 4 = 2.66$$

Este resultado es aproximado, porque el cociente de la división es un número infinito.

Para terminar, comprueba la equivalencia de las operaciones:

$$\frac{8}{3} = 2.66$$

Veamos otro caso: ¿cuánto es la tercera parte de $\frac{3}{4}$ de pastel?
Solución:

$$\frac{3}{4} = 0.75 \rightarrow 0.75 \div 3 = 0.25$$



Aplico y
reflexiono

Resolución de casos

Actividades

- A** Lee los casos siguientes y responde las preguntas.

1. Alicia fue a la carnicería y compró 0.500 kg de falda de res, y 0.750 kg de costilla de cerdo.
a) ¿Se podría decir que compró $\frac{1}{2}$ kg de falda y $\frac{3}{4}$ kg de costilla? Explica tu respuesta.

- b) ¿Cómo más se pueden expresar las fracciones $\frac{1}{2}$ kg y $\frac{3}{4}$ kg? Escribe ambas respuestas sólo con letras.

2. Oscar invitó a cenar a su familia y va a preparar una receta que incluye los ingredientes siguientes:
→ $\frac{5}{2}$ kg de cerdo
→ $\frac{1}{8}$ de ajo
→ 5 hojas de laurel
→ $\frac{3}{4}$ kg de carne molida
→ $\frac{1}{2}$ kg de nuez

Sin embargo, como son muchos invitados, Óscar tendrá que preparar la receta al triple. ¿Qué cantidad de cada insumo deberá comprar? Escribe las cantidades en fracción y decimal.

3. Ángel vio en internet una receta para una bebida, pero sólo preparará la cuarta parte. ¿Qué cantidad necesita de cada ingrediente?
→ 760 ml de agua mineral
→ 240 ml de jugo de arándano



Me desafío

¡Ping!

Actividades

- A Lleva a cabo esta actividad grupal con base en las indicaciones del docente.



Explico y recuerdo

369

Actividades

- A Lleva a cabo la actividad con base en las indicaciones del docente.



Exploro
e intento

Sucesión aritmética

Actividades

- A Analiza la siguiente información.

Una **sucesión** es una lista de números ordenados de forma creciente con base en una regla, una fórmula o un patrón determinados, por ejemplo: 1,4,7,10,13. Cada números de la sucesión ocupa un lugar que se conoce como **término de la sucesión**. En el ejemplo, el 1 es el término 1; el 4 es el término 2; el 10 es el término 3; y así sucesivamente.

Sucesión	1	4	7	10	13
Término	1	2	3	4	5

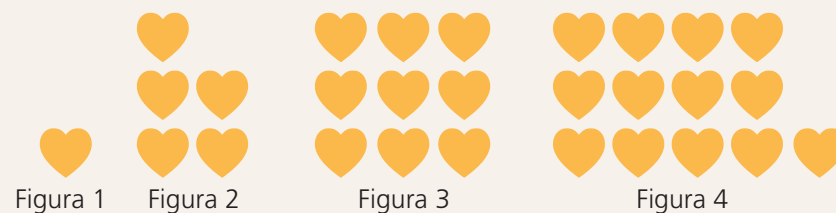
La sucesión aritmética se puede construir sumando un número constante al término anterior. En el ejemplo, el número constante es 3, como puede verse a continuación.

Sucesión															
1				4				7				10			
	1	+	3=		4	+	3=		7	+	3=		10	+	3=
															...

Para conocer la regularidad de la sucesión, se determina la diferencia (resta) entre dos términos consecutivos. El resultado indica el patrón de la sucesión, porque, sin importar qué términos consecutivos se escojan, la diferencia entre ellos siempre será la misma.

1				4				7				10				13			
4	-	1=	3	7	-	4=	3	10	-	7=	3	13	-	10=	3	16	-	13=	3

La sucesión de figuras se determina de la misma forma que la sucesión de números. No obstante, para ordenar las figuras, se debe conocer el patrón de ordenamiento, que es un valor constante. Para encontrarlo, sigue los pasos que se describen en el siguiente ejemplo.



- Cuenta el número de elementos que hay en tres figuras consecutivas:

1, 5, 9

- Calcula la diferencia de la progresión para conocer el valor constante:

$$5 - 1 = 4, 9 - 5 = 4$$

- Determina el siguiente valor de la siguiente figura, sumando el valor constante de la sucesión:

$$9 + 4 = 13$$

- Escribe una regla de regularidad de la sucesión, por ejemplo:

“La sucesión va de 4 en 4 a partir de la figura 1, la cual tiene un elemento” o “Cada término se obtiene al sumar el término anterior más 4”.



Aplico y
reflexiono

Práctica, verificación y metacognición

Actividades

A Determina los patrones de ordenamiento de las siguientes sucesiones.

1.

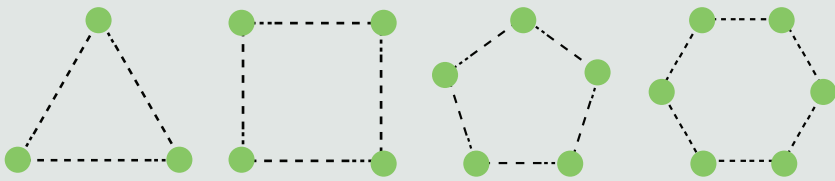


Figura 1

Figura 2

Figura 3

Figura 4

2.



Figura 1

Figura 2

Figura 3

Figura 4

B Completa la siguiente tabla; toma en cuenta el patrón de la sucesión y el valor de inicio.

Patrón de la sucesión	Valores de los términos				
2	25				
8	1				
7	5				
4	17				

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

1.

2, 5, 8, __, 14, 17, ...

4, __, 14, 19, 24, __, ...

16, 23, 30, __, 44, 51, ...

2.

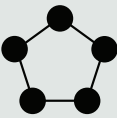


Figura 1

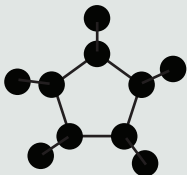


Figura 2

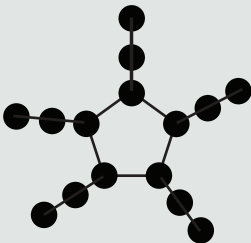


Figura 3

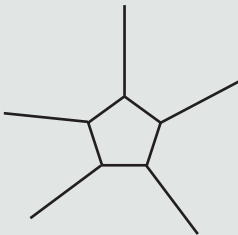


Figura 4



Me desafío

Las figuras cuentan

Actividades

A Resuelve las siguientes operaciones con figuras.



$$\square + \square = \square$$



$$\square + \square = 12$$



$$\square + \square = \square$$



$$\square + \square = 24$$



$$\square + \square = 16$$



$$\square + \square = \square$$



Explico y recuerdo

Actividades

A Haz las actividades que indicará el docente.

1. Escribe en tu cuaderno las siguientes operaciones y sus resultados.

$$10 + 10 = \quad 10 \times 10 = \quad 10 - 10 = \quad 10 \div 10 =$$

2. Explica cómo podrías resolver de la forma más sencilla las siguientes operaciones.

$$80,000 - 50,000$$

$$200 \times 300$$



Exploro
e intento

Cálculo de complementos de cifras y múltiplos de 10

Actividades

- A** Analiza la información que se presenta a continuación.

Sumar, restar, multiplicar y dividir es más fácil cuando es posible simplificar los números con los que hay que hacer las operaciones. Por ejemplo, considera las cantidades \$240,000 y \$120,000. Si se trata de una suma o una resta, los números se pueden simplificar eliminando parcialmente la cantidad de ceros que compartan ambos números; luego, se hace la operación y al resultado se le agrega el número de ceros eliminados al principio en cada cantidad. En el caso de la multiplicación, la cantidad de ceros de cada factor se suma; y, en la división, la cantidad de ceros del divisor se resta a la cantidad de ceros del dividendo. Observa:

240,000 y 120,000 4 ceros eliminados parcialmente → 24 y 12			
SUMA	RESTA	MULTIPLICACIÓN	DIVISIÓN
$24+12=36$	$24-12=12$	$24 \times 12=288$	$24 \div 12=2$
36 0000	12 0000	288 00000000	2
\$360,000	\$120,000	\$28,800,000,000	\$2

Para determinar el valor faltante de un entero que sea múltiplo de 10 —por ejemplo, ¿cuánto falta para completar \$100,000 si se tienen \$45,000?—, primero hay que identificar qué operación se requiere. Luego, como se muestra en los ejemplos anteriores, se puede eliminar parcialmente el mismo número de ceros en ambas cantidades y hacer la operación correspondiente.

Solución:

La operación que se requiere para conocer el valor que falta es una resta o diferencia entre el valor que se tiene (45,000) y el valor que se quiere alcanzar (100,000).

Observa que 45,000 tiene 3 ceros, mientras que 100,000 tiene 5 ceros. Por tanto, sólo se pueden eliminar parcialmente 3 ceros.

100,000

45,000

$$100 - 45 = 55$$

55000

\$55,000

Para determinar múltiplos de 10, por ejemplo, $10 \times 10 \times 10 \times 10$, se escribe el número 1 y se agregan tantos ceros como veces se repita el número 10. Observa:

$$10 \times 10 \times 10 \times 10$$

4 veces el 10

$$10000 \rightarrow 10,000$$

A esta operación se le llama potencia. La potencia se expresa como a^n y se puede definir como un número **(a)** que se multiplica por sí un número de veces determinado **(n)**. En el ejemplo anterior, $a = 10$ y $n = 4$; por lo tanto, se escribe 10^4 .



Aplico y
reflexiono

Práctica, verificación y metacognición

Actividades

A Lee las indicaciones para hacer las actividades.

1. Resuelve las siguientes operaciones.

$$10 \times 10 \times 10 =$$

$$10 + 10 + 10 =$$

$$100 \div 10 =$$

2. Resuelve las siguientes operaciones y escríbelas en forma de potencia.

$$10 \times 1 =$$

$$10 \times 10 =$$

$$10 \times 10 \times 10 =$$

$$10 \times 10 \times 10 \times 10 =$$

$$10 \times 10 \times 10 \times 10 \times 10 =$$

$$10 \times 10 \times 10 \times 10 \times 10 \times 10 =$$

3. Resuelve los siguientes casos.

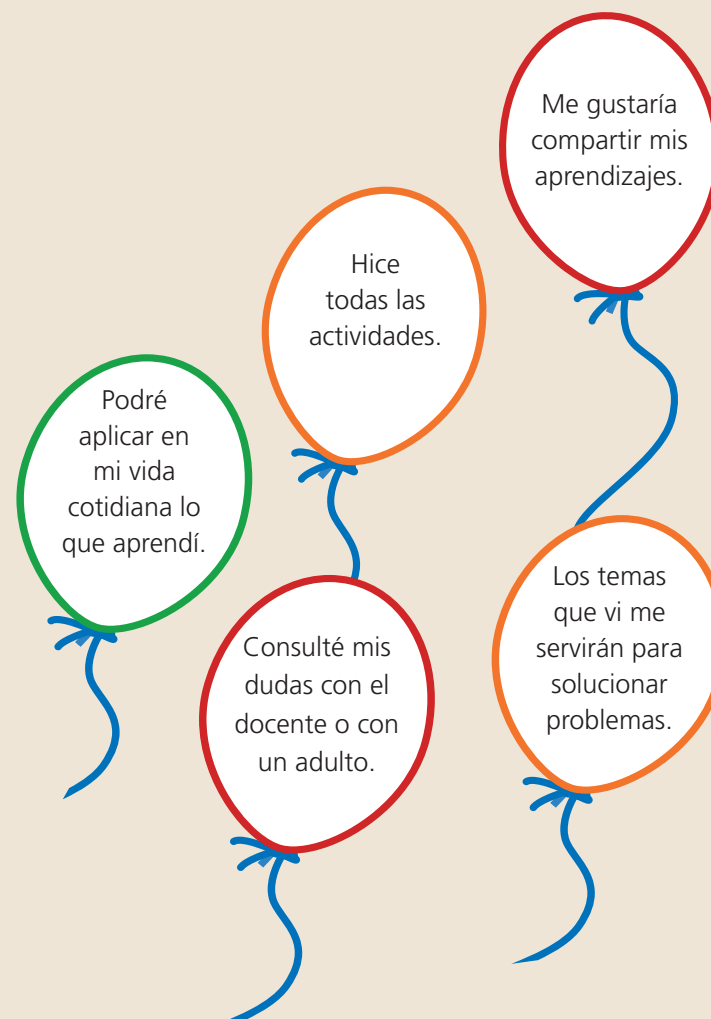
- a) Un niño ha leído 250 palabras de un cuento de 1,700 palabras. Si quiere saber cuántas palabras le faltan para terminar, ¿qué operación tiene que hacer? y ¿cuál es el resultado?
- b) Explica el procedimiento que se vio anteriormente para saber cuál es la diferencia entre 850,000,000 y 350,000,000.

Al mismo tiempo, haz las operaciones y anota el resultado.

Cierre

Autoevaluación

1. Determina en qué medida coincides con las siguientes afirmaciones.





Me desafío

El reloj

Actividades

- A** Sigue las indicaciones del docente para llevar a cabo esta actividad grupal.



Explico y recuerdo

¡Un gran equipo!

Actividades

- A** Sigue las indicaciones del docente y comparte tus ideas.



Exploro e intento

Análisis del residuo en problemas de reparto

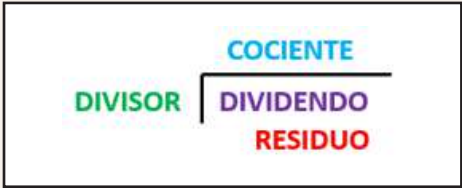
Actividades

- A** Analiza la información que se presenta a continuación.

Dividir es el resultado de “descomponer” o “repartir” un total o un todo en partes iguales. Por ejemplo, en una fiesta, se espera que a todos los asistentes les toque la misma cantidad de dulces. Sin embargo, no todos los paquetes que uno compra contienen el mismo número de dulces. Por tanto, éstos se repartirá de tal manera que a todos los asistentes les toque la misma cantidad.

En este ejemplo, como en muchas ocasiones, al momento de dividir quedan elementos que ya no se pueden repartir porque la cantidad es más pequeña. A esta cantidad se le conoce como residuo; es el “resto” o “lo que queda” después de hacer una división.

Los elementos de la división indican cuál es la cantidad que se va a dividir (**dividendo**), en cuántas partes se va a dividir (**divisor**), cuánto toca (cociente) y, como ya se mencionó, lo que queda (**residuo**).



Imagina, por ejemplo, que tienes 11 juguetes y los quieres repartir entre tus 2 mejores amigos. ¿Cuántos le tocarían a cada uno? ¿Quedarán juguetes sin repartir? ¿El reparto es equitativo?

- 1. Identifica los datos.
- 2. Analiza la situación y los datos para identificar cómo resolver el problema.
- 3. Haz la operación.
- 4. Responde las preguntas y/o concluye.

DATOS	ANÁLISIS	OPERACIÓN Y RESULTADO
11 juguetes 2 amigos	Dado que se trata de repartir los juguetes, hay que hacer una división, en donde 11 es el dividendo (el total a repartir) y 2 es el divisor (entre los que se va a repartir).	2 5 11 1 5 juguetes a cada amigo y sobra 1.

Conclusión	Si la repartición se hace como indica el cociente, es equitativa: a cada amigo le tocan 5 juguetes y queda 1 sin repartir.
------------	--

Amigo 1
5 juguetes

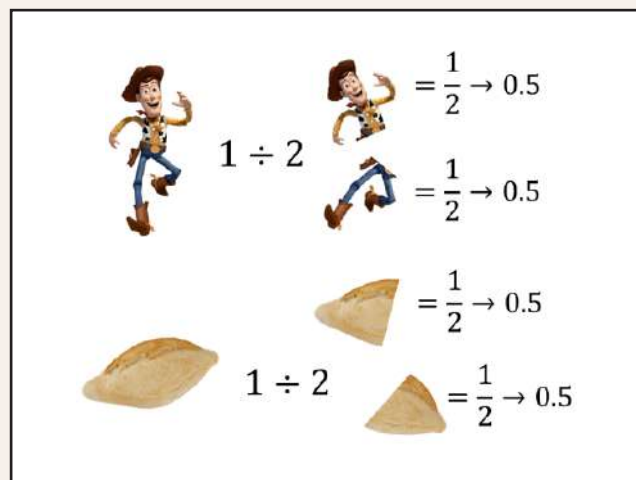
Amigo 2
5 juguetes

1 juguete

El residuo también se puede repartir, como se muestra a continuación.

$$2 \overline{) 11} \begin{matrix} 5 \\ 1 \end{matrix} \longrightarrow 1 \div 2 = 0.5 \longrightarrow \frac{1}{2}$$

Sin embargo, en algunos casos de la vida real no es factible dividir el residuo, porque el resultado no sería funcional. En el ejemplo anterior, sobró un juguete, pues no se puede repartir equitativamente sin perder su forma, su función, sus propiedades, etcétera. No obstante, si en lugar de juguetes se repartieran panes, entonces sí podría hacerse una repartición equitativa: cada amigo obtendría medio pan.



Aplico y
reflexiono

Actividades

- A** Haz las actividades que se presentan a continuación.
- a) Junto con un compañero, coloquen sobre la mesa las 10 tarjetas numeradas y ordénenlas del 1 al 10. Después, repartan los malvaviscos y los objetos pequeños, de acuerdo con las indicaciones que aparecen más adelante. Anoten

los resultados en su libreta y expliquen si fue posible dividir el residuo.

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

5 objetos entre 3.	20 malvaviscos entre 10.
7 malvaviscos entre 2.	20 objetos entre 4.
15 objetos entre 4.	18 malvaviscos entre 8.
20 malvaviscos entre 2.	16 objetos entre 10.

B Resuelve los siguientes casos.

- Un zapatero guarda 12 pares de zapatos en un cajón. ¿Cuántos cajones necesita para guardar 144 pares?

- Doña Catalina usó 55 bolas de estambre para hacer 18 bufandas. ¿Cuántas bolas de estambre usó en cada bufanda y cuántas bolas no usó?

- Si una mascota consume 72 kg de alimento al año, ¿cuántos kilogramos consume al mes? Recuerda que en un año hay 12 meses.



Me desafío

Figuras humanas

Actividades

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



Explico y recuerdo

Ronda de las figuras geométricas

Actividades

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



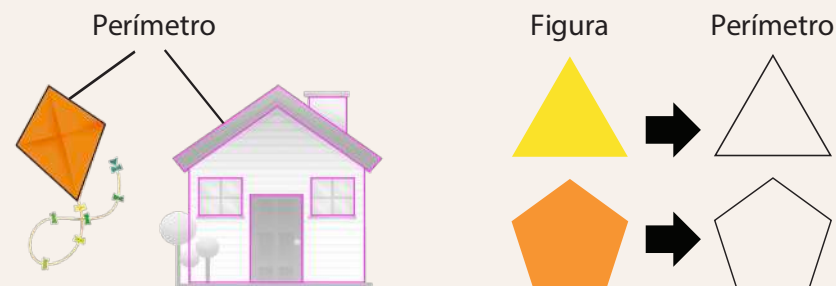
Exploro e intento

Cálculo del perímetro

Actividades

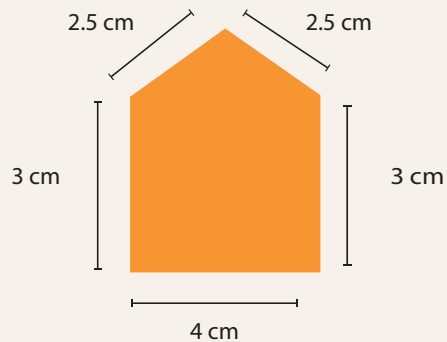
- A** Analiza la información que se presenta a continuación.

El **perímetro** es la línea que “rodea” un objeto o una superficie.



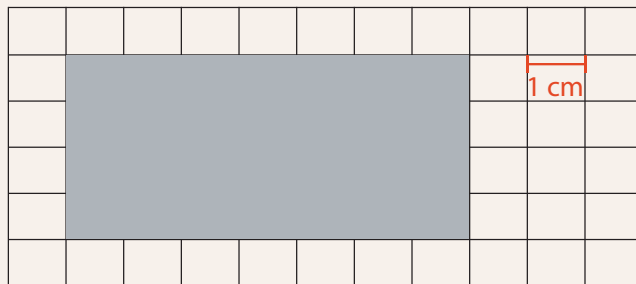
Para determinar el perímetro, se suman cada uno de los lados de la figura. Esto puede hacerse con las medidas exactas o mediante la estimación a partir de datos de referencia.

$$\text{Perímetro} = 2.5 \text{ cm} + 3 \text{ cm} + 4 \text{ cm} + 3 \text{ cm} + 2.5 \text{ cm} = 15 \text{ cm}$$



$$\text{Perímetro} = 4 \text{ cm} + 7 \text{ cm} + 4 \text{ cm} + 7 \text{ cm} = 22 \text{ cm}$$

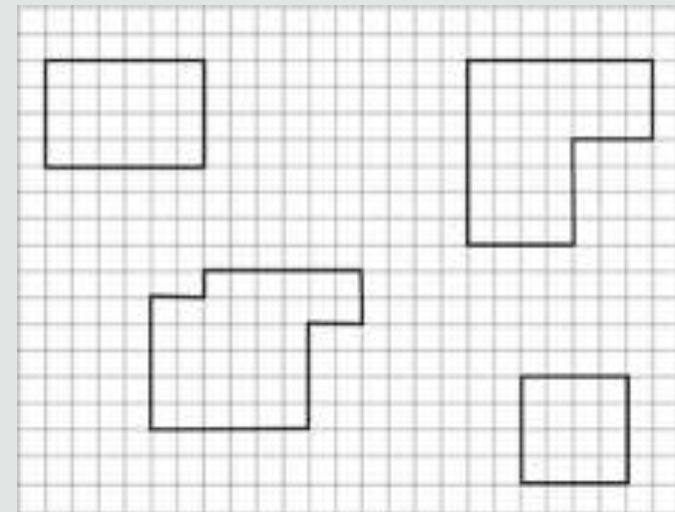
En este caso, el dato de referencia es 1 cm.



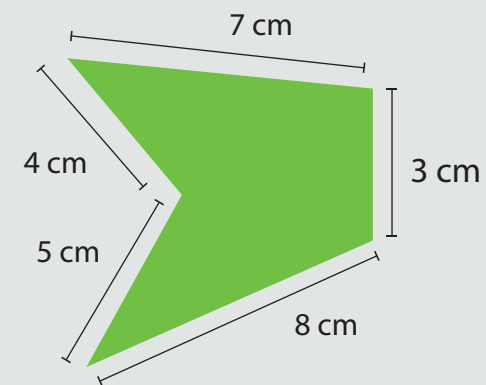
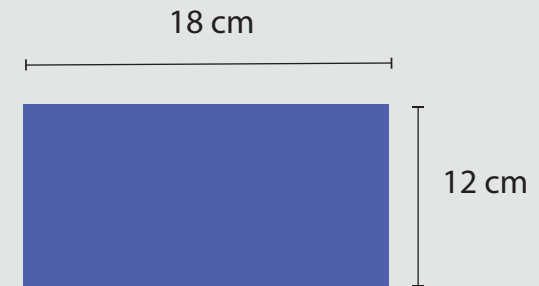
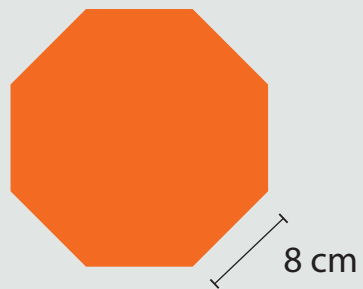
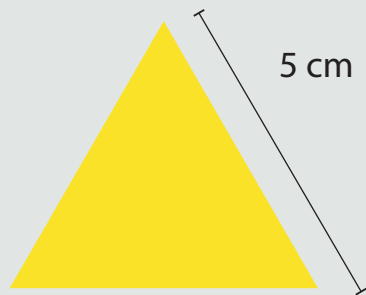
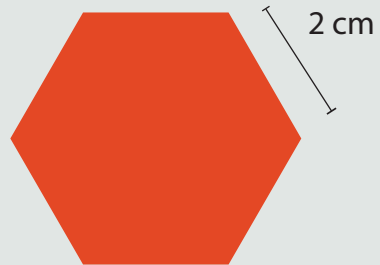
Aplico y
reflexiono

Actividades

- A Calcula el perímetro de las siguientes figuras. Cada cuadro equivale a 1 cm.



Calcula el perímetro de las siguientes figuras.





Me desafío

Ronda de las figuras geométricas

Actividades

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



Explico y recuerdo

Lluvia de ideas

Actividades

- A Haz la actividad que indicará el docente.



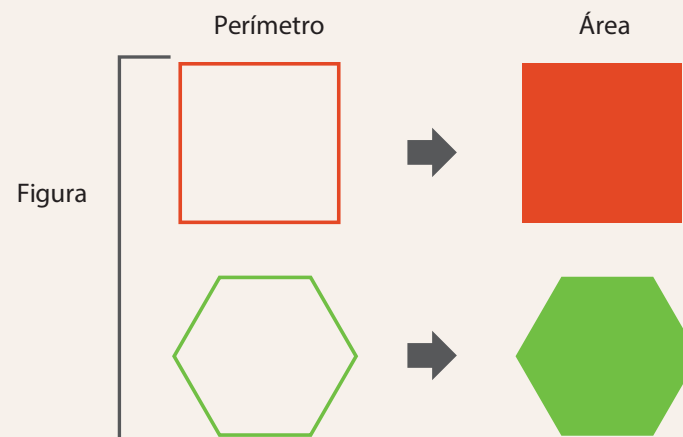
Exploro e intento

Área

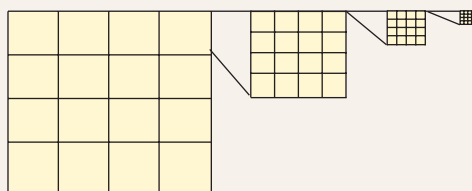
Actividades

- A Analiza la información que se presenta a continuación.

El **perímetro** es el conjunto de líneas que delimitan una superficie; la superficie es el **área**.



Se puede decir que un cuadrado es un conjunto de cuadrados más pequeños y que éstos, a su vez, se conforman de otros más pequeños. Por tanto, una forma de calcular el área de una figura como el cuadrado es contando el total de cuadros o **unidades** que lo conforman.



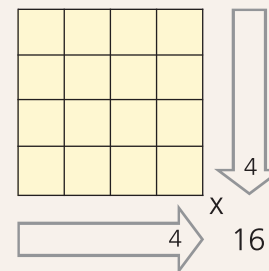
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

Las unidades se pueden sumar por filas o por columnas, como se muestra en las figuras.

1	1	1	1	= 4
1	1	1	1	= 4
1	1	1	1	= 4
1	1	1	1	= 4
				= 16

1	1	1	1
1	1	1	1
1	1	1	1
1	1	1	1
= 4 = 4 = 4 = 4 = 16			

Si sabemos que cada lado del cuadrado mide 4 unidades, entonces el conteo de unidades se simplifica multiplicando un lado por el otro. El resultado se representa en unidades cuadradas (u^2), y depende de las unidades de los lados, que pueden ser milímetros (mm), centímetros (cm), metros (m), etcétera.

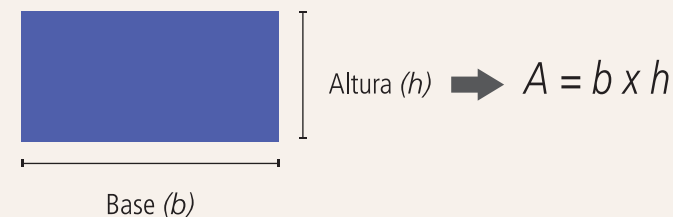


4 unidades x 4 unidades = 16 unidades cuadradas
 $4u \times 4u = 16 u^2$

Ahora ya conocemos la fórmula del área del cuadrado:

$$A = \text{lado} \times \text{lado}$$

La fórmula para calcular el área del rectángulo es similar. En este caso, como los lados no son del mismo tamaño, tienen nombres distintos: a uno se le llama base y al otro altura (ésta se representa con la letra h minúscula).





Aplico y reflexiono

Actividades

A Haz las actividades que se presentan a continuación.

1. Anota la medida de cada lado de las figuras y determina el área mediante las fórmulas correspondientes. Considera que cada cuadrito mide 1 cm por lado.

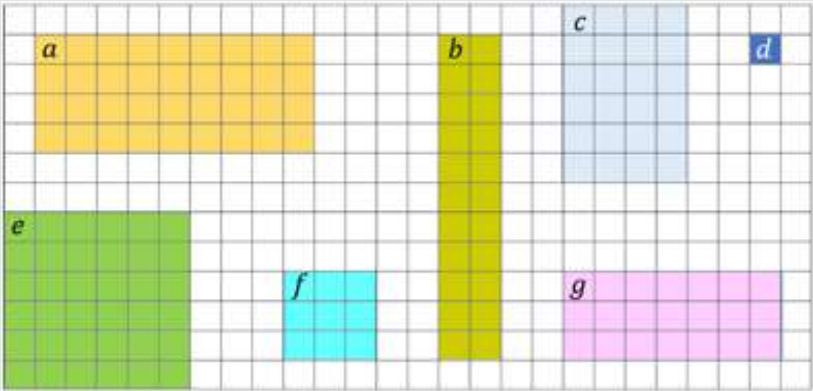


FIGURA	NOMBRE	FÓRMULA	OPERACIONES Y RESULTADO
a			
b			
c			
d			
e			
f			
g			



Me desafío

Lo que más me gusta

Actividades

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



Explico y recuerdo

Lo popular

Actividades

- A** Analiza la pregunta que hará el docente y coméntala con el grupo.



Exploro e intento

Uso de la moda

Actividades

- A** Analiza la información que se presenta a continuación.

La **moda** es el valor o los valores de un conjunto de datos que se presentan con mayor frecuencia, es decir, más veces. Se expresa como **Mo**.

Ejemplos:

2 3 9 5 **6** 1 4 **6**

En la serie de datos anterior, la moda es 6, porque es el valor que más se repite. Sin embargo, hay casos, en que hay más de una moda. Esto sucede cuando hay dos o más valores con la misma frecuencia (f). En el siguiente ejemplo, hay dos modas: es un conjunto de datos bimodal.

10 13 **11** 46 **15** 14 **11** 18 **15**

Si en una serie de datos, ningún valor se repite, como en el ejemplo siguiente, entonces no hay moda.

80 43 16 48 95 74 41 88 25

La moda es una medida de tendencia central. Como la media y la mediana, se usa para resumir información y es fundamental en estadística y probabilidad.

Hay situaciones de la vida cotidiana en las que resulta muy útil el cálculo de la moda. Por ejemplo, si quieres saber cuál es el género musical más escuchado entre tu grupo de amigos, cuál es la materia que más disfrutan tus compañeros de clase, cuál es el deporte que más practican en tu familia o cuál es la caricatura que más ven tus primos.

Para identificar la moda, se sugiere ordenar los datos o colocarlos en tablas, como se muestra a continuación.

- Datos ordenados



$Mo = 4$

- Datos en tablas

Género musical	Pop	Rock	Metal	Reguetón
Frecuencia (f)	10	25	12	9

$Mo = 25$



Aplico y reflexiono

Actividades

- A Resuelve los siguientes casos.

- La familia de don Emiliano decidió reducir el consumo de luz durante la cuarentena, ya que el monto del recibo era cada vez es más elevado. Por tanto, decidieron registrar durante dos semanas su consumo de luz por día. ¿Qué día de la semana es más frecuente que se registre un mayor consumo de luz?

Semana 1

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Consumo en kw	0.027	0.096	0.035	0.038	0.045	0.040	0.063

Semana 2

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Consumo en kw	0.078	0.096	0.025	0.018	0.015	0.040	0.039

2. Una empresa que fabrica cubrebocas necesita saber cuál es el color de tela que prefieren sus distribuidores. Por tanto, decidió registrar los siguientes datos:

Distribuidor	Color de tela
FARMACIA LOGO	Negro
FARMACIA LP	Amarillo
FARMACIA POLO	Azul
FARMACIA SANTIAGO	Negro
FARMACIA GI	Verde
FARMACIA DEL CENTRO	Rojo
FARMACIA LA ROSA	Morado

¿Cuál es el color de tela preferido por los distribuidores de cubrebocas?

3. La malteada de chocolate es la bebida favorita de Lalo. Pide una en cada lugar al que va a comer. A continuación, se muestran los precios que ha pagado por ellas. ¿Cuál es la moda de los precios de la malteada?

\$45, \$38, \$50, \$45, \$55, \$60, \$56

4. Un profesor de inglés evaluará la pronunciación correcta de las palabras. A continuación, se muestra el número de palabras pronunciadas correctamente por sus alumnos. ¿Cuál es la moda de las palabras con la pronunciación correcta?

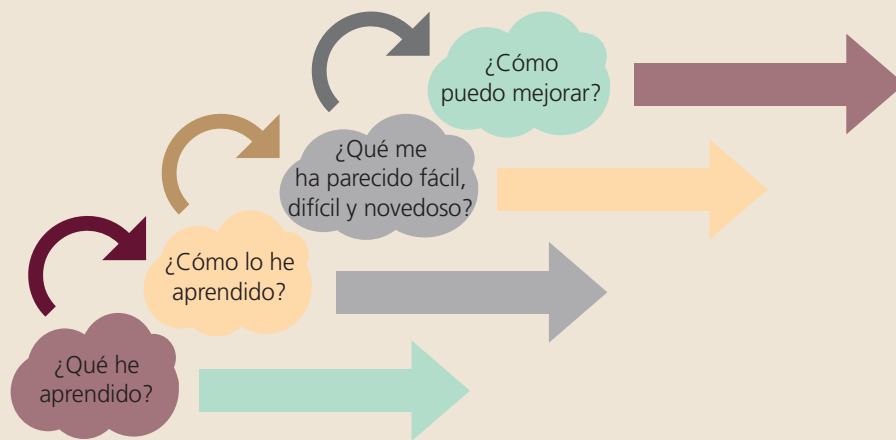
18, 17, 25, 22, 20, 18, 18, 23, 19, 25, 25

5. Calcula la moda de las preferencias del grupo, que se anotaron en cartulinas durante la primera actividad de la sesión.

Cierre

Autoevaluación

1. Responde las siguientes preguntas.



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 necesitamos. Si alguna vez no se sienten animados, lean lo que escribieron sobre por qué quisieran que su familia se esforzara en ser más saludable.

¡Prevenimos enfermedades!

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

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

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

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

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

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

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

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

Reto 4. Vacunas

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

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

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

	Poliomielitis	Difteria
¿Habías oído hablar de ella?		
¿Qué hace que alguien se enferme de esto?		

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

--	--

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

--	--

¿En que año se inventó la vacuna?

--	--

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

--	--

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

¡Prevenimos accidentes!

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

Para empezar, debemos saber que:

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

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

Es muy importante:

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

Reto 5. Evitemos accidentes

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

A ¡Hagamos un plan de emergencia!

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

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

¿Qué es un reto?

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

¿Para qué sirven los retos?

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

¿Cuáles son las reglas de los retos?

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

Primer reto en familia: La receta de cocina

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

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

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

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

Reto 1	Receta de cocina
Reglas	1. Pregunta a los miembros de la familia cuál es su platillo preferido. 2. Escriban la receta entre todos (los mayores ayudarán a los más pequeños). 3. Dibuja los ingredientes y la forma de prepararlos.

Nombre del platillo:	
Ingredientes:	Instrucciones
☐	1.
☐	
☐	2.
☐	
☐	3.
☐	
☐	4.
☐	
☐	5.
☐	
☐	
☐	

Dibuja aquí a los cocineros:



Al terminar el reto, contesta:

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

Segundo reto en familia: Preguntas

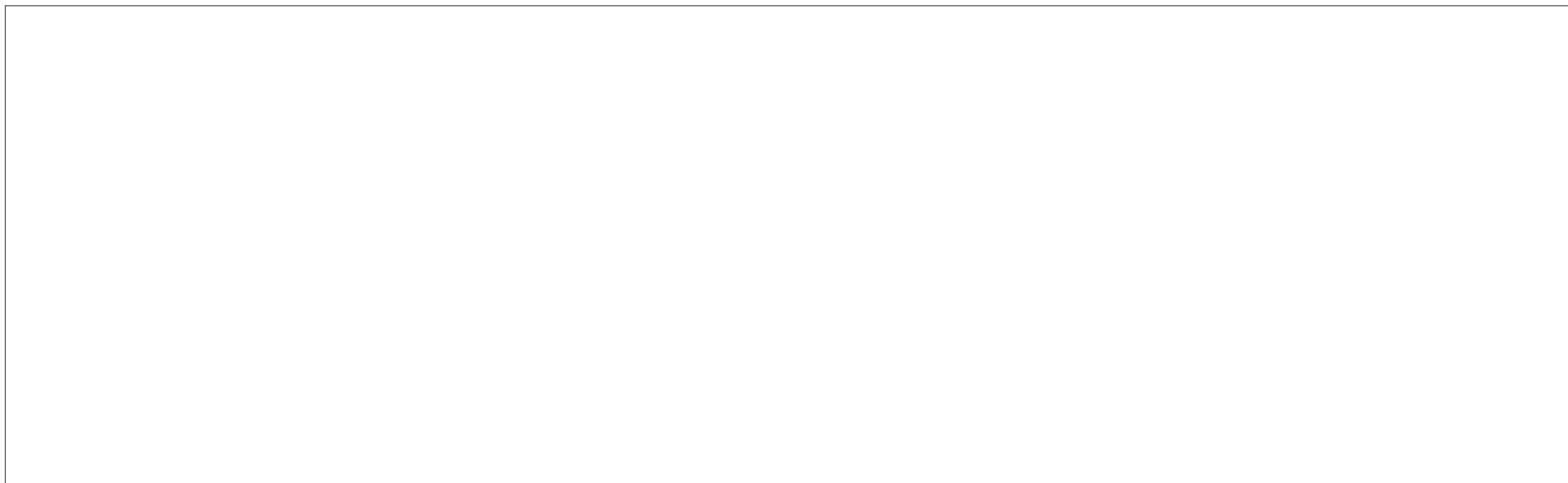
Una de las mejores formas de conocernos y comunicarnos es escuchar a los demás. Siempre descubrimos cosas nuevas e interesantes. A veces creemos conocernos muy bien porque pasamos mucho tiempo juntos, pero es posible que nuestras conversaciones sean rutinarias o poco informativas. Para realmente conocernos,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

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

Reto 2	Preguntas en familia
¿En qué consiste el reto?	Cuando estén desocupados, entrevista a los miembros de tu familia y escucha con atención su respuesta, para después escribirla. También puedes dibujarla, si quieres. Después de hacer la pregunta, también podrás responderla para que los demás miembros de tu familia te conozcan mejor.
Reglas	1. Escucha cuando respondan tu pregunta. 2. Escribe o dibuja lo más importante de la respuesta. 3. También contesta la pregunta para que te conozcan mejor.

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

Dibuja algunas respuestas:



Contar historias y leer cuentos es una de las actividades en familia que más nos unen. Los cuentos y las historias nos permiten relajarnos juntos, nos hacen reír, nos mantienen en suspenso y nos dan la oportunidad de vivir aventuras en tierras de fantasía.

Hay muchos tipos de cuentos en los libros, pero el reto para hoy es crear uno. Esta actividad nos puede tomar varios días. Todos deben participar, aunque sea con un párrafo, un personaje o incluso el nombre de la historia.

También pueden ilustrar el cuento, como si fuera una historieta o el comienzo de una novela. Las posibilidades son infinitas. ¡Manos a la obra, ahora somos escritores!

Reto 3	Escribamos un cuento
¿En qué consiste el reto?	Entre todos los miembros de tu familia, escriban un cuento. El tema y la extensión son libres: puede ser corto o largo, con ilustraciones o esquemas, en forma de historieta, etcétera. Dejen volar su imaginación.
Reglas	1. Todos deben participar, de la forma que puedan. 2. Pueden escribirlo en un cuaderno o en una hoja de papel.

[illegible]

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

Cuarto reto en familia: Origami (papiroflexia)

El reto de hoy consiste en hacer figuras de papiroflexia.

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

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

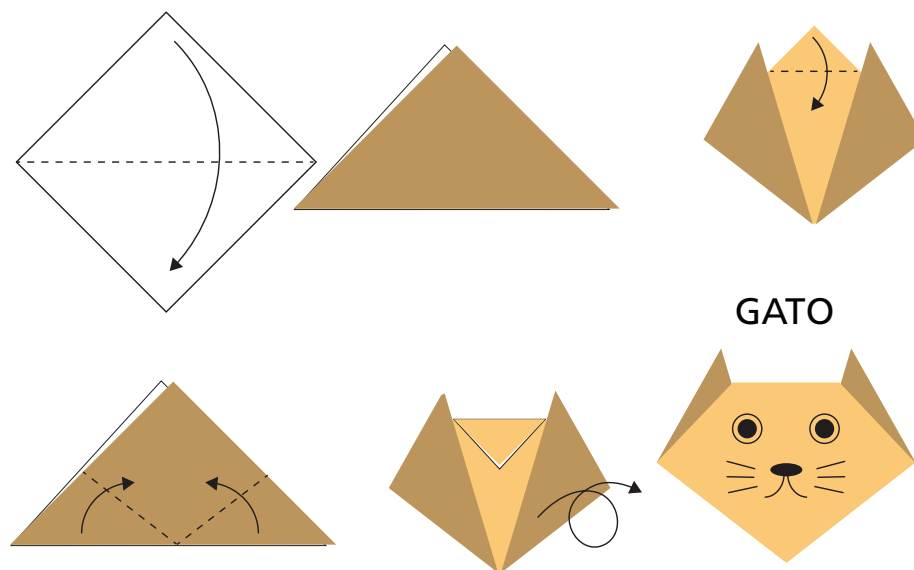
¡Todos pueden participar!

¿Qué necesitamos?

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

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

Reto 4	Origami
¿En qué consiste el reto?	Hagan las figuras que se proponen. Pueden ver quién es el más rápido o quién logra hacer más figuras.
Reglas	1. Sólo usar papel y manos. 2. <u>No</u> se puede usar pegamento ni tijeras.



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

Quinto reto en familia: Nuestros valores

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

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

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

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

Reto 5	Nuestros valores
¿En qué consiste el reto?	Elige los cinco valores más importantes para tu familia.
Reglas	1. Todos deben participar. 2. Si no pueden elegir solamente cinco, pueden aumentar la cantidad, siempre y cuando todos estén de acuerdo.

Juega en familia

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

1.

2.

3.

4.

5.

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

Estimado alumno:

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

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

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

Agradecemos mucho tu colaboración.

Liga:

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

Código QR:



Bibliografía y referencias

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

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

- Secretaría de Educación Pública, Programas de estudio 2011, *Guía para el maestro. Educación primaria, tercer grado*, Ciudad de México, 2011.
- Secretaría de Educación Pública, Programas de estudio 2011, *Guía para el maestro. Educación primaria, cuarto grado*, Ciudad de México, 2011.
- Serra, Elías, *Aproximaciones a la poesía en español*, Brasil, Embajada de España en Brasil, 2009.
- Unesco, "Consecuencias negativas del cierre de las escuelas", 29 de abril de 2020, consultado el 14 de mayo de 2020, en es.unesco.org/covid19/educationresponse/consecuencias.
- Unesco, "Rendir cuentas en el ámbito de la educación: cumplir nuestros compromisos. Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2017/8", 2017.