

2.º

de primaria

Cuaderno del docente

**Vamos de
regreso a clases**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vamos de regreso a clases: 2.º de primaria. Cuaderno del docente.

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica

Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo Curricular

María Teresa Meléndez Irigoyen

Dirección General de Materiales Educativos

Aurora Almudena Saavedra Solá

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Marlenne Johvana Mendoza González

Dirección General de Educación Indígena

Autores

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

Coordinación de autores y contenido

Ximena Argüelles Sacristán, Alejandra Arvizu Fernández, Lucero Nava Bolaños

Revisión técnico-pedagógica

Lucero Nava Bolaños

Edición y corrección de estilo

Franco Bavoni Escobedo

Dirección de arte y diseño

Ana Báez

Coordinación de edición

Ximena Argüelles Sacristán

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

Primera edición, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2020

Argentina 28, Centro,
06020, Ciudad de México

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

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Contenido

Bienvenida	4
Orientaciones generales	5
La COVID-19 como eje de articulación de las actividades	6
Organización didáctica utilizada en Lenguaje y Comunicación y Matemáticas	7
Lenguaje y Comunicación	8
Orientaciones	8
Sesiones de Lenguaje y Comunicación	12
Matemáticas	41
Orientaciones	41
Sesiones de Matemáticas	45
Procesamiento socioemocional	74
Orientaciones	74
Sesiones de Procesamiento socioemocional	80
Vida saludable	106
Orientaciones	106
Sesiones de Vida saludable	108

Estimado docente:

El aislamiento social que provocó la pandemia nos ha obligado a hacer cambios en todos los ámbitos. En el escolar, ha sido necesario pensar en todos los escenarios posibles para los diferentes contextos educativos. Si bien la tecnología ha desempeñado un papel central, una de las principales lecciones que nos ha dejado esta experiencia es que la contribución de los docentes es indispensable para acompañar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje.

Este material tiene el propósito de apoyarte en esta tarea educativa. Las actividades que contiene abarcan los contenidos curriculares y los aprendizajes esperados de la educación básica, y se han organizado de forma clara y sencilla. Nuestra intención es que este material te dé nuevas ideas, te ayude a motivar a los estudiantes y te sirva para acompañarlos en su proceso educativo.

Agradecemos infinitamente el trabajo que haces todos los días y te invitamos a enfrentar —y a disfrutar— este nuevo reto con el mismo compromiso que has mostrado en los últimos meses. Te deseamos un ciclo escolar venturoso y esperamos que, al finalizar, te quedes con la satisfacción de haber logrado que los estudiantes siguieran aprendiendo pese a las limitaciones. ¡Enhorabuena!

Secretaría de Educación Pública

Estimado docente:

El material que tienes en tus manos se ha elaborado con el objetivo de ayudarte a lograr que tus alumnos refuercen los aprendizajes esperados básicos del tercer trimestre del ciclo escolar anterior. Para seleccionar estos aprendizajes, se tomó en cuenta su relación con los que corresponden al primer trimestre del ciclo escolar que está por iniciar.

Este cuaderno es una herramienta que podrás usar con plena libertad. En cada sección encontrarás propuestas didácticas que pueden apoyarte en tu labor educativa durante las tres semanas de reforzamiento o, si así lo decides, más adelante durante el ciclo escolar. Su uso y orden dependerán de lo que tú y tus colegas determinen. Recuerda que este material es un instrumento de apoyo cuyo propósito es facilitar tu trabajo. Por tanto, puedes instrumentar las sesiones como decidas, de acuerdo con la situación de tu escuela y tus alumnos.

El cuaderno tiene cuatro secciones principales:

- **Lenguaje y Comunicación.** Contiene orientaciones específicas y ocho planeaciones didácticas relacionadas con esta asignatura. Las planeaciones no son secuenciales, es decir que puedes usarlas en el orden que consideres adecuado y de acuerdo con el diagnóstico que hagas de tu grupo.
- **Matemáticas.** Contiene orientaciones específicas y ocho planeaciones didácticas relacionadas con esta materia; tampoco son secuenciales.
- **Procesamiento socioemocional.** Contiene orientaciones específicas y seis planeaciones didácticas con actividades que ayudarán a los estudiantes a procesar las emociones que les ha provocado la pandemia de COVID-19.
- **Vida saludable.** Contiene orientaciones específicas y seis planeaciones didácticas que enfatizan los beneficios de tener buenos hábitos y una vida saludable.

El regreso a clases se llevará a cabo de manera escalonada y en función de la situación de cada centro escolar. Por tanto, el grupo que atenderás se dividirá en secciones. Ésta es una oportunidad para personalizar la enseñanza durante las tres semanas que en el calendario escolar aparecen bajo el nombre de curso remedial. Las secciones Procesamiento socioemocional y Vida saludable contienen seis sesiones cada una, mientras que Lenguaje y Comunicación y Matemáticas contienen ocho, para darte la oportunidad de elegir de una gama más amplia de temas.

El cuaderno del estudiante contiene las actividades de Lenguaje y Comunicación y Matemáticas. Las de Procesamiento socioemocional y Vida saludable se presentan de manera distinta de como apa-

recen en este cuaderno, pues están diseñadas para que los alumnos las hagan en casa y en compañía de sus familias. El cuaderno del estudiante también incluye una sección denominada Retos en familia, que integra varios aprendizajes y sirve para reforzar los lazos intergeneracionales.

Esperamos que este material te sea útil en tu valiosa y necesaria labor docente. Deseamos, también, que las actividades llamen la atención de tus estudiantes y los motiven a aprender. Estamos seguros de que, con tu acompañamiento y apoyo, éste será el comienzo de un nuevo ciclo escolar exitoso. Por último, queremos aprovechar este espacio para agradecer y reconocer tu labor durante la emergencia sanitaria. Te aseguramos que no ha pasado desapercibida. Valoramos y aplaudimos tu esfuerzo y el compromiso que has mostrado con tus alumnos.

¡Te deseamos mucho éxito!

1. La COVID-19 como eje de articulación de las actividades

Las actividades del material se articulan en torno a la secuencia de aprendizajes esperados de los planes y programas de estudios vigentes para cada grado. Asimismo, con la intención de facilitar la reincorporación de los estudiantes a las actividades escolares, se han incluido contenidos y mensajes relacionados con la COVID-19

y las consecuencias de la cuarentena. Éstos se articulan en torno a los siguientes ejes:



Según encuestas que se han llevado a cabo en distintas partes del mundo para conocer la opinión y los sentimientos de los niños acerca de la cuarentena, una de las cosas que más extrañan de la escuela es la interacción social, en particular con sus amigos. No debemos olvidar la importancia de humanizar la educación. Por ello, hay que dar a los alumnos la oportunidad de hablar de las experiencias que han vivido y transmitirles la importancia de cuidarse y cuidar a sus seres queridos.

Los estragos físicos y psicológicos del confinamiento hacen que hablar de este momento histórico se vuelva necesario para los estudiantes. Por esta razón, se busca abrir un espacio dentro del salón de clases para que, por un lado, puedan procesar sus experiencias y, por otro, aprendan a reconocer y manejar sus emociones y sentimientos ante una situación aún incierta.

Con estos contenidos, se busca ayudar a los docentes a enfrentar esta situación, en la cual los niños siguen procesando sus emociones y dando sentido a la nueva normalidad. La resiliencia resulta especialmente importante en estos momentos y los docentes deben tener herramientas que les permitan desarrollarla. Por ello, las actividades que se proponen fomentan la creatividad, permiten la interacción entre estudiantes, contribuyen a procesar el trauma y promueven la expresión libre mediante la creación de historias y dibujos, los ejercicios de escritura y las discusiones en grupo.

2. Organización didáctica para las sesiones de Lenguaje y Comunicación y Matemáticas

Las sesiones de Lenguaje y Comunicación y Matemáticas siguen un modelo didáctico de cuatro momentos para facilitar su implementación. Estos momentos son los siguientes:

- **Me desafío.** En este momento, el docente propondrá a los alumnos un reto, un juego o una actividad detonadora que active el cerebro, capte su interés y los prepare para el aprendizaje.
- **Explico y recuerdo.** Aquí se trabaja con los aprendizajes previos. La intención es establecer una conexión entre lo que los estudiantes ya saben y lo que aprenderán. El docente deberá identificar si tienen dudas y asegurarse de que estén listos para dar el siguiente paso en el proceso de aprendizaje.
- **Exploro e intento.** Este momento es el corazón de los nuevos aprendizajes. Con base en lo que se vio en el momento anterior, el docente propondrá actividades para que los estudiantes adquieran y refuercen conocimientos por medio de un proceso de ensayo y error. Al finalizar este momento, los alumnos deben tener más claros los nuevos conceptos y aprendizajes.
- **Aplico y reflexiono.** Éste es el momento de la puesta en práctica. El objetivo es ejercitar los nuevos aprendizajes, aplicarlos de diferentes formas y verificar que todos los hayan adquirido. También se propicia la reflexión acerca de lo que se ha aprendido: para qué sirve, cómo lo aprendimos y qué utilidad tendrá en el futuro.

Lenguaje y Comunicación

El material que se propone para el área de Lenguaje y Comunicación se elaboró con la finalidad de reforzar las habilidades básicas en esta asignatura y repasar los contenidos del último trimestre del grado anterior. Además de despertar el interés y el gusto de los estudiantes por la lectura, se busca que adquieran la confianza que se requiere para apropiarse del lenguaje oral y escrito.

Habilidades que se desarrollan en el transcurso de las sesiones:

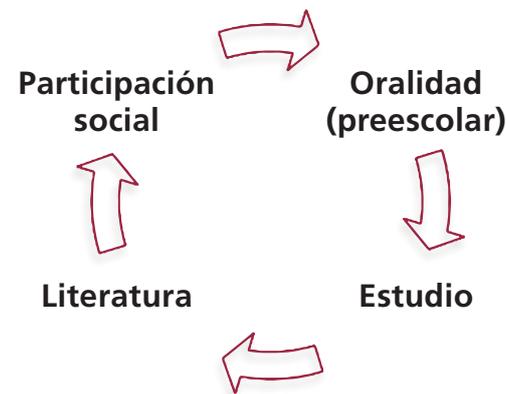
Oralidad	Lectura	Escritura
Se fomenta que los estudiantes expresen sus ideas oralmente, compartan opiniones, argumenten sus puntos de vista y, por supuesto, que aprendan a escuchar y dialogar con los demás.	La lectura es un eje central para la enseñanza de la lengua. Por medio de ella, los estudiantes aprenden a dialogar con los textos y adquieren nuevos conocimientos y perspectivas.	Es deseable que, desde una edad temprana, se brinde a los estudiantes la oportunidad de elaborar textos sencillos. La expresión escrita es una habilidad que les permitirá compartir sus ideas con claridad.

Las actividades que se proponen están basadas en los planes y programas de estudios vigentes para cada grado. Además, se toman en cuenta las prácticas sociales del lenguaje, es decir que las actividades brindan a los estudiantes la posibilidad de leer y escribir acerca de situaciones que son relevantes para ellos. Desde esta perspectiva, el aprendizaje de la lengua tiene valor más allá de los

contextos escolares, por lo que se invita a la reflexión y el uso de la creatividad para comunicar sus ideas.

Con el objetivo de aprovechar los recursos y los materiales con los que ya cuentan las escuelas, en varias actividades se rescatan lecturas propuestas en libros de texto o libros que probablemente formen parte del acervo de la biblioteca escolar o del aula.

Como se muestra en el siguiente diagrama, las sesiones se centran en diferentes ámbitos o tipos de texto para cumplir con los aprendizajes esperados en cada grado escolar.

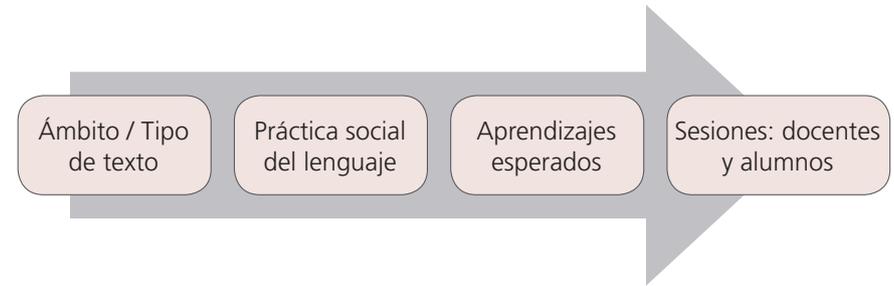


En la escuela, se debe ayudar a los estudiantes a que cada día se comuniquen más y mejor. De esta manera, adquirirán confianza y podrán interactuar en distintos contextos sociales. Con el fin de apoyar a los docentes en esta labor educativa, en el material se proponen ideas para crear ambientes de confianza, que lleven a los alumnos a participar, hacer propuestas y expresar sus ideas.

Uno de los propósitos principales de este material es lograr que el lenguaje se use de manera analítica para organizar el pensamiento, favorecer el intercambio de ideas y construir conocimientos. Mediante el uso del lenguaje en las actividades que se proponen, los estudiantes participan como individuos responsables que forman parte de una comunidad y comprenden sus perspectivas y valores culturales.

Los aprendizajes esperados se seleccionaron con base en el criterio de continuidad entre los distintos grados educativos, pero también entre niveles educativos, como es el paso de la educación preescolar a la primaria. En este sentido, para definir el perfil de egreso de la educación obligatoria, se toman en cuenta la continuidad de los aprendizajes en cada grado y el desarrollo gradual de los estudiantes en cada uno de los ámbitos.

Así, al término de la educación preescolar, los alumnos deberán ser capaces de relacionarse con otros y expresar sus emociones e ideas por medio del lenguaje, mientras que, al término de la educación primaria, deberán ser capaces de comunicar sentimientos, sucesos e ideas de manera oral y escrita.



En cada sesión, se eligió cuidadosamente un aprendizaje esperado que permite dar continuidad a los aprendizajes del grado anterior y del actual.

Propuesta de aprendizajes esperados de Lenguaje y Comunicación para reforzar

Segundo de primaria

Sesión 1	1.º de primaria	2.º de primaria
Ámbito	Estudio	Estudio
Práctica social del lenguaje	Intercambio escrito de nuevos conocimientos	Intercambio escrito de nuevos conocimientos
Aprendizaje esperado	Escribe textos sencillos para describir personas, animales, plantas u objetos de su entorno.	Selecciona diversos textos informativos para conocer más sobre un tema.

Sesión 2	1.º de primaria	2.º de primaria
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Lectura y escucha de poemas y canciones	Lectura y escucha de poemas y canciones
Aprendizaje esperado	Lee, reescribe y reinventa poemas y canciones.	Elabora anuncios impresos sobre un producto o servicio elegido, con dibujos y texto, para publicar en el periódico escolar.

Sesión 3	1.º de primaria	2.º de primaria
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Lectura de narraciones de diversos subgéneros	Lectura de narraciones de diversos subgéneros
Aprendizaje esperado	Escucha la lectura de cuentos infantiles.	Selecciona textos de su preferencia para escribir recomendaciones.

Sesión 4	1.º de primaria	2.º de primaria
Ámbito	Participación social	Participación social
Práctica social del lenguaje	Reconocimiento de la diversidad lingüística y cultural	Reconocimiento de la diversidad lingüística y cultural
Aprendizaje esperado	Reconoce diferentes formas de hablar español en su comunidad.	Aprende y reinventa rimas y coplas.

Sesión 5	1.º de primaria	2.º de primaria
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Escritura y recreación de narraciones	Escritura y recreación de narraciones
Aprendizaje esperado	Dicta y reescribe cuentos conocidos mezclando anécdotas y personajes, con imágenes y texto.	Lee textos narrativos sencillos.

Sesión 6	1.º de primaria	2.º de primaria
Ámbito	Estudio	Estudio
Práctica social del lenguaje	Participación y difusión de la información en la comunidad	Participación y difusión de la información en la comunidad
Aprendizaje esperado	Elabora textos sencillos e ilustraciones para publicar en el periódico del aula.	Lee anuncios publicitarios e identifica sus contenidos y características.

Sesión 7	1.º de primaria	2.º de primaria
Ámbito	Literatura	Estudio
Práctica social del lenguaje	Lectura y escucha de poemas y canciones	Lectura y escucha de poemas y canciones
Aprendizaje esperado	Lee, reescribe y reinventa poemas y canciones.	Elabora anuncios impresos sobre un producto o servicio elegido, con dibujos y texto, para publicar en el periódico escolar.

Sesión 8	1.º de primaria	2.º de primaria
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Escritura y recreación de narraciones	Escritura y recreación de narraciones
Aprendizaje esperado	Dicta y reescribe cuentos conocidos mezclando anécdotas y personajes, con imágenes y texto.	Lee textos narrativos sencillos.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Elabora textos sencillos e ilustraciones para publicar en el periódico del aula.

Material

- Lápiz
- Color rojo
- Hojas tamaño carta



Me desafío

En esta actividad, los estudiantes deberán escribir los nombres de las personas con las que pasaron los días en casa y dibujarlas. Primero, pídeles que escriban su nombre y se dibujen; después, ayúdales a recordar con quiénes estaban. Para ello, hazles preguntas como éstas:

- ¿Estaba tu abuelito en tu casa?
- ¿Cuál es su nombre?

Recuérdales que los nombres propios, los apellidos, las ciudades, los estados y los países se escriben con mayúscula en la primera letra.

Actividades

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



Explico y recuerdo

Pide a los estudiantes que completen los siguientes nombres y apellidos con letras mayúsculas y en rojo. Además, escribe en el pizarrón las vocales en minúscula y pídeles que te digan cuáles son las mayúsculas de cada una. Después, tendrán que escribir las mayúsculas de las minúsculas que aparecen en el segundo ejercicio.

Actividades

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

María México Rusia Bernardo
Gerardo López Brenda Durango

B Escribe las mayúsculas de las siguientes minúsculas.

a	b	d	e	f	i	l	m
A	B	D	E	F	I	L	M

n	o	p	r	t	u	x	y
N	O	P	R	T	U	X	Y



Exploro
e intento

Recuerda a los estudiantes que una palabra inicia con letra mayúscula cuando se trata de un nombre propio o un lugar, pero también cuando la palabra está al principio de una frase. Después de que terminen el primer ejercicio, pregúntales por qué creen que “Todos” y “Uno” están escritos con mayúsculas en el texto.

Antes del segundo ejercicio, pide que mencionen actividades que hacían en casa y disfrutaban durante la cuarentena. Conforme contesten, pregúntales con qué letra comienza esa actividad. Luego, escribe los nombres de las actividades en el pizarrón y permite que hagan el ejercicio.

Actividades

- A** Lee el siguiente texto, circula las mayúsculas y escríbelas en el cuadro.

Hugo está contento de regresar a la escuela y reencontrarse con sus amigos: Diana, Luis y Moni. Todos viven en Sonora. Uno de sus juegos favoritos es jugar a la escuelita. ¡Cuánto se divierten!

H - D - L - M - S - U - C - T

- B** Dibuja tres actividades que hacías en casa y disfrutabas durante la cuarentena.
- C** Ahora, elige una de las actividades y escríbela aquí:
- D** Escribe el nombre del lugar en donde vives:



Aplico y reflexiono

Los estudiantes completarán el texto del primer ejercicio de acuerdo con algunas palabras que escribieron durante la sesión. Revisa que hayan usado mayúsculas y que la ortografía sea correcta.

Después, los alumnos copiarán ese texto en media hoja suelta y dibujarán la actividad que más le gustaba hacer durante la cuarentena. Cuando hayan terminado, diles que peguen su dibujo en el periódico del aula o algún espacio visible. Se puede agregar un título y decorar el espacio.

Actividades

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

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

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

**Si no cuentan con el material impreso, se puede escribir el texto en el pizarrón para que los estudiantes lo copien y lo completen.*

Cierre

Incitar a los estudiantes a escribir borradores de sus textos es deseable, pues esta práctica los motivará a esforzarse más. La posibilidad de que más personas lean el producto final de su trabajo también aumentará su motivación.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Lee, reescribe y reinventa poemas y canciones.



Me desafío

Actividades

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

Palabra	Sílaba 1	Sílaba 2
cantar	can	tar
niño	ni	ño
niña	ni	ña
feliz	fe	liz
jabón	ja	bón
virus	vi	rus

Palabra	Sílaba 1	Sílaba 2	Sílaba 3
médico	mé	di	co
lavarse	la	var	se
hospital	hos	pi	tal



Explico y recuerdo

Pide a los estudiantes que escriban su nombre y después ayúdales a encontrar una palabra que rime con él. Para ello, escribe ejemplos de rimas en el pizarrón. Una vez que hayan identificado y escrito la palabra, díles que circulen con su color favorito las sílabas que riman.

Indica a los estudiantes que observen las imágenes del tercer ejercicio y digan qué representa cada una. Escribe en el pizarrón los nombres de los animales y los objetos en el mismo orden en que están las imágenes. Pide que los copien debajo de éstas y dales tiempo para que unan los nombres que riman. Al terminar, revisen las respuestas todos juntos.

Actividades

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

Nombre		Palabra
Saúl	rima con	baúl
	rima con	

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



Exploro
e intento

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

		
Conejo		Manzana
		
Zapato		Caracol
		
Campana		Espejo
		
Sol		Gato

Los estudiantes resolverán el siguiente ejercicio de forma individual. Al terminar, revisen juntos las palabras que riman y mencionen otras palabras que rimen con las primeras de cada columna.

Actividades

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

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



Aplico y reflexiono

Lee la canción con una entonación apropiada y pregunta a los estudiantes qué palabras riman. Escríbelas en el pizarrón y luego permite que ellos las escriban en la tabla.

Después, escriban en el pizarrón una nueva versión de la canción que incluya la frase “lavarse las manos” o alguna medida para prevenir la propagación de la COVID-19. También deberá tener rimas. A continuación se presenta un ejemplo de canción.

*Caminito de la escuela
A lavarse las manos
La tortuga va que vuela
Siguiendo a sus hermanos.*

Pide que escriban la nueva versión en su cuaderno.

Actividades

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

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

Palabras que riman	

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

Cierre

- Las rimas se pueden encontrar también en los poemas. La poesía infantil se caracteriza por el ritmo y la musicalidad, pues la repetición y la combinación de los sonidos propicia el interés de los estudiantes.
- Los juegos lingüísticos son un recurso útil para atraer la atención de los estudiantes y hacer que se interesen en el tema.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Escucha la lectura de cuentos infantiles.
- Escribe textos sencillos para describir personas, animales u objetos de su entorno.



Me desafío

Antes de comenzar a leer, menciona el título del cuento y pregunta a los estudiantes:

- ¿De qué creen que trate el cuento?
- ¿Han escuchado recientemente algo sobre algún héroe o alguna heroína?

Lee el texto en voz alta. Al terminar, plantea preguntas como las siguientes:

- ¿Quién es la heroína de la historia?
- ¿Qué sabe Sara de la COVID-19?

- ¿Qué síntomas tienen las personas que están enfermas de COVID-19?

El siguiente texto es una adaptación del cuento “Mi héroe eres tú”, de Helen Patuck, que forma parte de una serie de cuentos que podrás encontrar en la página coronavirus.gob.mx.



Explico y recuerdo

Habla a los estudiantes acerca del coronavirus y explícales las formas en que pueden cuidarse. Recuerda que puedes encontrar información en la página coronavirus.gob.mx.

Actividades

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

Actividades

- A Escucha con atención la lectura del siguiente texto.

Mi heroína eres tú

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

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

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

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

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

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

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



Exploro
e intento

Recuerda a los estudiantes cómo se usan el punto y la coma. Para ayudarles a resolver el primer ejercicio, escribe en el pizarrón las palabras “verdadero” y “falso”, mientras ellos las deletrean para ti. Después, lee en voz alta las medidas para combatir el coronavirus que están en su libro y pídeles que hagan los ejercicios.

Actividades

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

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

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

Al final de un enunciado, debemos escribir un **punto**.

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

Cuando regresemos a clases vamos a jugar, _ platicar, _ aprender y pasar tiempo con amigos y amigas, _ . Nuestras familias nos van a extrañar, _ .



Aplico y reflexiono

Pide a los estudiantes que completen el texto de la primera actividad. Para ello, deberán revisar el dibujo que hicieron antes. Cuando terminen, solicita a algunos voluntarios que lean en voz alta lo que escribieron.

Después, cada estudiante examinará el dibujo que hizo del coronavirus y escribirá, de forma individual, una descripción del virus. Al finalizar, todos revisarán el uso de puntos, comas y mayúsculas.

Actividades

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

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

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

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

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

Cierre

Para practicar la descripción oral, jueguen a adivinar objetos. Pide a los estudiantes que se pongan en parejas. Un integrante de cada pareja describirá un objeto sin decir su nombre; sólo dará detalles de su forma, color, tamaño y utilidad, entre otras características. Cuando su compañero adivine de qué se trata, se invertirán los papeles.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Reconoce diferentes formas de hablar español en su comunidad.



Me desafío

El juego de basta fomenta la agilidad mental. En cada categoría (animal, cosa y comida), los estudiantes deberán escribir una palabra que empiece con la letra que tú elijas. Cuando terminen, se revisarán las respuestas de manera grupal y se otorgará un punto por cada palabra que hayan escrito correctamente. Se repetirá el ejercicio con varias letras y, al terminar, se deberán sumar los puntos. Recuerda que puedes cambiar las reglas y añadir más columnas.

Actividades

- A** Llena las casillas cuando el docente lo indique.

¡Basta!	
Letra	Animal 
Cosa 	Comida 
Puntos	



Explico y recuerdo

Pregunta a los estudiantes si han escuchado diferentes formas de nombrar un mismo objeto o animal. Luego, pregúntales si conocen a personas que hablen español de manera diferente o con un acento distinto al que están acostumbrados. Platiquen sobre las lenguas que se hablan en su localidad y pide que las anoten. Después, observen la imagen y lean en voz alta algunas de las maneras de decir "gato" en México, según la lengua en que se hable. Por último, escriban en el pizarrón otras formas para referirse a los gatos y díles que las escriban.

Actividades

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

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





Exploro
e intento

Ayuda a los estudiantes a encontrar cinco formas diferentes para decir "amigo". Diles que pueden ser palabras que usen en su día a día, como "cuate" o "compa", o incluso palabras adaptadas de otros idiomas, como "bro". Escribe las propuestas en el pizarrón y, luego, cada quien elegirá las palabras que escribirá en el primer ejercicio.

Para la segunda actividad, permite que los alumnos observen las imágenes durante un minuto y, después, platicuen sobre las diferentes formas de llamar a lo que se retrata en cada foto. Escribe las palabras en el pizarrón y pide a los estudiantes que anoten las tres que más usen.

Actividades

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

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

	<p>1. 2. 3.</p>
	<p>1. 2. 3.</p>
	<p>1. 2. 3.</p>
	<p>1. 2. 3.</p>
	<p>1. 2. 3.</p>



Aplico y reflexiono

Pregunta a los alumnos qué expresiones usan para saludar y despedirse. Pide que escriban dos de cada una.

Actividades

A Escribe dos expresiones diferentes que usas para:

1. Saludar
2. Despedirte

Cierre

Poco a poco, los estudiantes identificarán que el contexto determina el vocabulario que usan. Interactuar con otras personas les permitirá reflexionar sobre el intercambio oral y adaptar el lenguaje de acuerdo con la situación en la que estén.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Dicta y reescribe cuentos conocidos mezclando anécdotas y personajes con imágenes y texto.



Me desafío

En esta actividad, los estudiantes se divertirán con un dictado. Explícales que dictarás una frase y cada quien deberá escribirla. Cuando terminen, ellos te dictarán las frases para que las escribas en el pizarrón. Cuenten el número de palabras que tiene cada frase y pídeles que corrijan sus errores.

Actividades

A Escribe las frases que va a dictar el docente.

1. **Come frutas y verduras.**
2. **Lava tus manos.**
3. **Usa cubrebocas.**
4. **Mantén la sana distancia.**
5. **Saluda sin contacto.**



Explico y recuerdo

Explica que separar las palabras nos permite identificar el significado de cada una y evitar la confusión. Si las palabras se escriben juntas, podemos creer que se quiso decir algo distinto. Para ejemplificar esto, escribe en el pizarrón la frase siguiente:

Elenanocomehelado.

Comenta que, según cómo se separen las palabras, esta frase puede ser afirmativa o negativa. Pide a los estudiantes que te ayuden a separar las palabras para escribir ambas opciones.

El enano come helado.

Elena no come helado.

Actividades

- A** Lee la siguiente frase y responde las preguntas.

Lucianocometacos.

1. ¿Quién come tacos? **Luciano o Lucía.**
2. ¿Cuántas palabras contiene esta frase? **Tres o cuatro, según cómo se separen las palabras.**

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

Luciano come tacos.

Lucia no come tacos.

(Aclara que el nombre Lucía normalmente lleva tilde).

- C** Separa las palabras para formar frases.

Marianotomaleche.

Mariano toma leche.

Maria no toma leche.

(Aclara que el nombre María normalmente lleva tilde).

Emilianocorrerápido.

Emiliano corre rápido.

Emilia no corre rápido.



Exploro
e intento

Junto con los estudiantes, elije un cuento que conozcan bien o hayan leído. Anota el título en el pizarrón para que puedan escribirlo. Pregúntales quiénes son los personajes principales y escribe sus nombres en el pizarrón. Pide a los alumnos que dibujen a los personajes principales. Platiquen sobre el tema del cuento y escribe sus contribuciones en el pizarrón.

Actividades

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

1. Escribe el título del cuento.
2. Dibuja a los personajes principales del cuento.
3. Escribe de qué trata el cuento.



Aplico y
reflexiono

Esta actividad consiste en escribir un cuento en grupo. Pide a los estudiantes que te dicten sus ideas, escríbelas en el pizarrón y ordénalas. También diles que incluyan algunos diálogos. Si prefieres, puedes pegar una hoja de rotafolio en algún lugar del aula que sea visible para todos y escribir ahí las contribuciones. Mientras escribes, hazles preguntas como las siguientes: ¿esta palabra lleva mayúscula?, ¿dejo espacio?, ¿pongo coma?, ¿cómo indico que se trata de una pregunta? Al terminar, revisen el texto.

Actividades

A Vamos a escribir un cuento en grupo.

1. Dicta tus ideas al docente para que las escriba en el pizarrón.
2. Revisa el cuento que escribieron y marca con una X las acciones que hicieron:

- ___ Usaron mayúsculas después del punto y en los nombres propios.
- ___ Usaron signos de interrogación (¿?) para abrir y cerrar las preguntas.
- ___ Dejaron claro cuándo habla el narrador y cuándo habla un personaje.
- ___ Escribieron el punto final.

Cierre

- Aprovecha el cuento para marcar con diferentes colores los puntos, las comas, los signos de admiración e interrogación, entre otras cosas.
- Recuerda que, para que los estudiantes reflexionen sobre la representación escrita, es importante plantear preguntas mientras escribes. Algunos ejemplos son ¿cuántas palabras escribí?, ¿esta palabra se escribe con mayúscula? y ¿con qué letra comienza? Preguntar directamente también ayudará a que los estudiantes estén atentos.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Elabora textos sencillos e ilustraciones para publicar en el periódico del aula.

Material

- Hojas tamaño carta



Me desafío

Pide a los estudiantes que lean y acomoden las palabras para formar frases. Cuando hayan terminado, pide que te dicten las frases y escríbelas en el pizarrón para que revisen el ejercicio.

Actividades

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

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



Explico y recuerdo

Menciona que, durante la pandemia, ha circulado mucha información falsa o imprecisa acerca de la COVID-19. Invita a los estudiantes a que, junto con sus familiares, consulten fuentes confiables disponibles en línea, como coronavirus.gob.mx. Después, platicuen acerca de los síntomas que presenta una persona enferma de COVID-19 y pide que dibujen los tres más frecuentes.

Actividades

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

Problemas para respirar, fiebre y tos.

- B** Completa la siguiente información de acuerdo con lo que dibujaste.

La **fiebre**, la **tos** y los **problemas para respirar** son algunos de los síntomas que presentan las personas enfermas de COVID-19.



Exploro e intento

Pide a los estudiantes que te platicuen sobre las posibles formas en que una persona se puede contagiar de coronavirus. Anota sus ideas en el pizarrón y después escribe algunas frases que las resuman para que las copien en el espacio correspondiente. Luego, repite la actividad, pero ahora pídeles que mencionen medidas que una persona puede tomar para protegerse.

Actividades

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

- 1. Cuando una persona infectada por el virus tose, estornuda o habla.**
- 2. Cuando una persona toca objetos o superficies infectadas y después se toca los ojos, la nariz o la boca.**



Aplico y reflexiono

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

- 1. Lavarse las manos con jabón durante al menos 20 segundos o, en su defecto, usar gel antibacterial que contenga al menos 70 % de alcohol.**
- 2. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca si uno no tiene las manos limpias.**
- 3. Al toser o estornudar, taparse la nariz y la boca con el antebrazo o un pañuelo desechable.**
- 4. Mantener una sana distancia con las demás personas.**
- 5. Usar mascarilla o cubrebocas para protegerse.**
- 6. Desinfectar las cosas antes de tocarlas.**

Divide al grupo y designa a algunos estudiantes para que escriban los síntomas de la COVID-19 y las medidas para protegerse del coronavirus; los otros deberán elaborar los dibujos que acompañen estos textos. Reparte hojas sueltas para que hagan esta actividad. El producto final se pondrá en el periódico del salón o un lugar visible del aula.

Actividades

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

Cierre

- Pide a los estudiantes que, en parejas, revisen la redacción de sus textos para asegurarse de que sea correcta.
- Si deseas saber más o complementar la información, visita la página [coronavirus.gob.mx](https://www.coronavirus.gob.mx).

A Aprendizajes que se refuerzan

- Escribe textos sencillos para describir personas, animales, plantas u objetos de su entorno.



Me desafío

Los niños se sienten tristes o enojados porque han tenido que pasar mucho tiempo en cuarentena en su casa. No entienden por completo lo que está pasando y han dejado de hacer cosas que les gustan.

Pide a los estudiantes que observen las diferentes emociones que expresan las caras y que mencionen una situación en la que se hayan sentido así. Luego, léeles los enunciados que aparecen en el ejercicio y pídeles que dibujen la cara que expresa la emoción que sienten en esa situación.

Actividades

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

Felicidad	Tristeza
	
Sorpresa	Miedo
	

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



Explico y recuerdo

Pregunta a los estudiantes con quién pasaban más tiempo mientras estaban en casa. Cuando todos hayan dicho un nombre, indica que lo escriban en el ejercicio. Después, pídeles que recuerden las características de esa persona y que las marquen en la tabla. Luego, escriban en el pizarrón las características de una persona que entre todos elijan o imaginen. Para terminar, pídeles que dibujen a la persona con la que pasaron más tiempo durante la cuarentena. Recuérdales que su dibujo debe coincidir con las características que marcaron en la tabla.

Actividades

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

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

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

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



Exploro e intento

Pide a los estudiantes que recuerden las actividades que hacían mientras estaban en casa con la persona que describieron en la actividad anterior. Para ayudarles, sugiere algunas actividades y anótalas en el pizarrón. Cuando terminen, revisa los textos y haz las correcciones necesarias. Luego, inventen una actividad juntos. Escríbela en el pizarrón, sin borrar las características que habías escrito.

Actividades

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



Aplico y reflexiono

Con la información que anotaron juntos en el pizarrón, escribe un texto en el que describas a una persona y las actividades que hacían en casa juntos. Esto servirá a los estudiantes como guía para escribir su propio texto. Dale unos minutos para que lo hagan.

Actividades

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

Cierre

Pide a los estudiantes que revisen el texto. Deberán asegurarse de haber escrito las palabras correctamente y usado mayúsculas, comas y punto final. En caso de que hayan cometido algún error, deberán corregirlo.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Dicta y reescribe cuentos conocidos mezclando anécdotas y personajes con imágenes y texto.



Me desafío

Pide a los estudiantes que observen y pronuncien las sílabas que aparecen en la actividad. Después, indícales que formen palabras con ellas.

Actividades

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

ma se la pi co ta



Explico y recuerdo

Las adivinanzas son acertijos divertidos que invitan a la reflexión. Pregunta a los estudiantes si conocen alguna y pide ejemplos. Escribe una en el pizarrón y, después, invítalos a escribir otra en el ejercicio. A continuación, pídeles que inventen una adivinanza. Puedes elegir el tema o dejar que decidan libremente.

Actividades

- A** Escribe una adivinanza que conozcas y dibuja la respuesta.
- B** Inventa tu propia adivinanza y dibuja la respuesta.



Exploro
e intento

Pide a los estudiantes que digan títulos de cuentos que conozcan y escríbelos en el pizarrón. Organiza una votación para seleccionar el cuento más conocido y pídeles que lo anoten en el ejercicio. Después, platicuen sobre ese cuento y escriban los acontecimientos en tres etapas: inicio, desarrollo y cierre. Plantea preguntas como ¿cómo inicia el cuento?, ¿qué pasó después?, ¿cómo termina? Luego, pide que dibujen a los protagonistas.

Actividades

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

Escribe el cuento.

- B** Dibuja a los protagonistas del cuento.

C



Aplico y
reflexiono

Pide a los estudiantes que observen las imágenes y pregúntales cómo inicia el cuento, qué pasó después y cómo termina. Explícales que van a escribir un cuento juntos y pide participaciones para armar la historia. Escríbela en el pizarrón y permite que la copien en el ejercicio.

Actividades

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



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

Título: _____

Había una vez _____

[protagonista del cuento] que se llamaba _____

_____.

Era _____

_____.

Un día, _____

_____.

Por último, _____

_____.

Cierre

Siempre que anotes algo en el pizarrón pronuncia las palabras que estés escribiendo. Pregunta a los estudiantes si escribiste bien las palabras y pide que te indiquen cuando haya que poner coma, punto o mayúscula. Esto les ayudará a relacionar la escritura con el sonido y estar pendientes de los signos de puntuación y la ortografía.

Matemáticas

Sin duda, el papel que juega el docente siempre es primordial, pues es el encargado de mediar el conocimiento y despertar el interés de los estudiantes. Sin embargo, en el caso de las matemáticas, su presencia cobra especial importancia para el aprendizaje. A menudo, los ejercicios matemáticos suelen estar vinculados a la resolución de operaciones o problemas fragmentados o fuera de contexto. Es decir, aprendemos a sumar, restar o multiplicar por el solo hecho de resolver operaciones, pero sin entender realmente su utilidad en la vida cotidiana.

Por esta razón, las actividades que se proponen para esta disciplina están enmarcadas en situaciones de la vida cotidiana, con el objetivo de que los alumnos resuelvan problemas con los que se puedan identificar. En este tipo de actividades, se debe permitir que los estudiantes usen estrategias y conocimientos previos para resolver problemas que les permitan gradualmente desarrollar otras habilidades.

Desde esta perspectiva, el pensamiento matemático no sólo está relacionado con la resolución sistemática de operaciones, sino, sobre todo, con el razonamiento lógico. Éste se refiere a la capacidad que tenemos los seres humanos para resolver problemas complejos de manera consciente mediante el establecimiento de relaciones y diferencias entre distintos objetos, acciones o hechos.

La mediación del docente es muy importante para la enseñanza de las matemáticas, pues, en nuestro país, esta asignatura se ha basado tradicionalmente en la repetición de ejercicios y la memorización de reglas. Según un análisis sobre la enseñanza de las matemáticas en primaria, a pesar de que en México la resolución de problemas como medio para aprender se instauró hace 25 años, esta materia se sigue enseñando en las aulas más o menos de la misma manera desde los años sesenta.¹

Con las actividades que se proponen en este material, se busca rescatar la perspectiva de resolución de problemas que se plantea en los programas vigentes de educación primaria. En éstos, se consideran los siguientes elementos básicos para resolver problemas matemáticos:

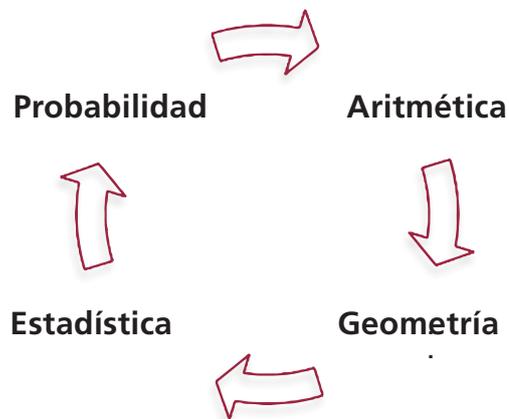
- Comprender la situación implicada en un problema
- Plantear rutas de solución
- Trabajar en equipo
- Manejar adecuadamente el tiempo
- Diversificar el tipo de problemas

¹ David Block y Silvia García, "La enseñanza de las matemáticas en primaria y las reformas educativas en México", *Red*, mayo-agosto de 2017. Consultado en línea 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>

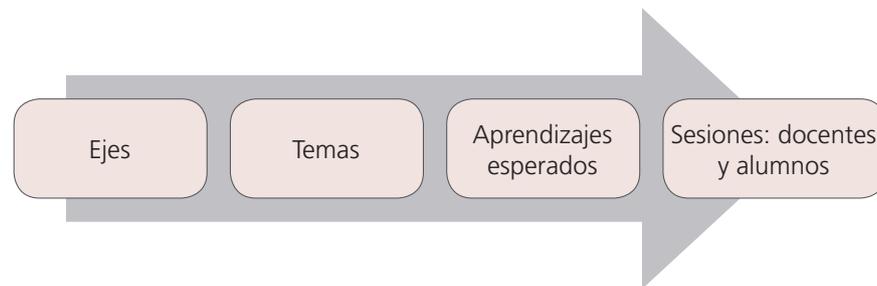
A lo largo de las sesiones, se exige que los estudiantes formulen explicaciones, apliquen distintos métodos, reconozcan patrones y pongan en práctica algoritmos. Sobre todo, se espera que logren resolver problemas que implican pensar de manera lógica para que desarrollen habilidades útiles para la vida cotidiana.

Con este tipo de actividades, se busca que los estudiantes usen estrategias convencionales y no convencionales para deducir, analizar, ordenar sus ideas y, finalmente, resolver un problema de manera organizada. Los problemas que se plantean están relacionados con experiencias cercanas a los alumnos. Se busca que sean capaces de comprender conceptos abstractos, al mismo tiempo que encuentran soluciones a problemas de la vida cotidiana.

Como se muestra en el siguiente diagrama, en las sesiones se emplean diferentes tipos de ejercicios que permiten cumplir con los aprendizajes esperados en cada grado escolar y resolver problemas cada vez más complejos.



Las actividades que se proponen están basadas en los planes y programas de estudios vigentes para cada grado. Además, éstas parten de la idea de que la resolución de problemas es el medio para y el objetivo del aprendizaje de las matemáticas.



En el material se proponen actividades lúdicas con las que se busca hacer que los estudiantes se acerquen a las matemáticas y pongan a prueba sus capacidades para resolver problemas que, más adelante, les permitirán usar el pensamiento matemático para tomar decisiones y enfrentar situaciones de la vida cotidiana.

Propuesta de aprendizajes esperados de Matemáticas para reforzar

Segundo de primaria

Sesión 1	1.º de primaria	2.º de primaria
Eje	Número, álgebra y variación	Número, álgebra y variación
Tema	Número	Número
Aprendizaje esperado	Lee, escribe y ordena números naturales hasta 100.	Lee, escribe y ordena números naturales hasta el 1000.

Sesión 2	1.º de primaria	2.º de primaria
Eje	Forma, espacio y medida	Forma, espacio y medida
Tema	Adición y sustracción	Adición y sustracción
Aprendizaje esperado	Calcula mentalmente sumas y restas de números de una cifra y de múltiplos de 10.	Calcula mentalmente sumas y restas de números de dos cifras, dobles de números de dos cifras y mitades de números pares menores que 100.

Sesión 3	1.º de primaria	2.º de primaria
Eje	Forma, espacio y medida	Forma, espacio y medida
Tema	Adición y sustracción	Adición y sustracción
Aprendizaje esperado	Resuelve problemas de suma y resta con números naturales menores que 100.	Resuelve problemas de suma y resta con números naturales hasta 1000.

Sesión 4	1.º de primaria	2.º de primaria
Eje	Forma, espacio y medida	Forma, espacio y medida
Tema	Magnitudes y medidas	Magnitudes y medidas
Aprendizaje esperado	Estima, compara y ordena longitudes, pesos y capacidades, directamente y, en el caso de las longitudes, también con un intermediario.	Estima, mide, compara y ordena longitudes y distancias, pesos y capacidades con unidades no convencionales y el metro no graduado, el kilogramo y el litro, respectivamente.

Sesión 5	1.º de primaria	2.º de primaria
Eje	Análisis de datos	Análisis de datos
Tema	Estadística	Estadística
Aprendizaje esperado	Recolecta datos y hace registros personales.	Recolecta, registra y lee datos en tablas.

Sesión 6	1.º de primaria	2.º de primaria
Eje	Forma, espacio y medida	Forma, espacio y medida
Tema	Magnitudes y medidas	Magnitudes y medidas
Aprendizaje esperado	Estima, compara y ordena eventos usando unidades convencionales de tiempo: día, semana y mes.	Estima, compara y ordena eventos usando unidades convencionales de tiempo: día, semana, mes y año.

Sesión 7	1.º de primaria	2.º de primaria
Eje	Forma, espacio y medida	Forma, espacio y medida
Tema	Figuras y cuerpos geométricos	Figuras y cuerpos geométricos
Aprendizaje esperado	Construye configuraciones utilizando figuras geométricas.	Construye y describe figuras y cuerpos geométricos.

Sesión 8	1.º de primaria	2.º de primaria
Eje	Forma, espacio y medida	Forma, espacio y medida
Tema	Magnitudes y medidas	Magnitudes y medidas
Aprendizaje esperado	Estima, compara y ordena longitudes, pesos y capacidades, directamente y, en el caso de las longitudes, también con un intermediario.	Estima, mide, compara y ordena longitudes y distancias, pesos y capacidades con unidades no convencionales y el metro no graduado, el kilogramo y el litro, respectivamente.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Lee, escribe y ordena números naturales hasta el 100.



Me desafío

Recuerden los números del 1 al 100; permite que llenen los espacios de forma individual y, después, escribe el cuadro en el pizarrón para que revisen las respuestas. Pide que te digan el número que corresponde a cada espacio y permite que corrijan si tuvieron algún error.

Actividades

- A** Observa los números y completa el tablero.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100



Explico y recuerdo

Retoma el tema de unidades, decenas y centenas para recordar que 1 decena está formada por 10 unidades y que 10 decenas forman 1 centena. Después, pide que resuelvan los ejercicios.

Actividades

- A** Completa los siguientes cuadros:

Número	D	U
36	3	6
27	2	7
40	4	0
71	7	1
8	8	3
19	1	9
25	2	5

Número	D	U
72	7	2
15	1	5
65	6	5
49	4	9
31	3	1
97	9	7
55	5	5



Exploro
e intento

B Observa los números y completa las siguientes frases:

1. 30: Está formado por **3** decenas y **0** unidades.
2. 87: Está formado por **8** decenas y **7** unidades.
3. 76: Está formado por **7** decenas y **6** unidades.
4. 9: Está formado por **0** decenas y **9** unidades.
5. 18: Está formado por **1** decena y **8** unidades.
6. 65: Está formado por **6** decenas y **5** unidades.
7. 42: Está formado por **4** decenas y **2** unidades.
8. 51: Está formado por **5** decenas y **1** unidad.
9. 29: Está formado por **2** decenas y **9** unidades.
10. 7: Está formado por **0** decenas y **7** unidades.

Los casos de COVID-19 aumentan cuando una persona contagiada entra en contacto con otras personas. De esta manera, el virus puede infectar a mucha gente. En esta actividad usaremos el ejemplo de los contagios para indicar a los estudiantes que la propagación del virus se puede ver como una serie numérica.

Actividades

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

1. Contagia de 5 en 5
2. Contagia de 2 en 2
3. Contagia de 6 en 6
4. Contagia de 10 en 10



Aplico y reflexiono

Escribe algunos ejemplos de cómo escribir el nombre de un número, de la siguiente manera:

63: sesenta y tres

Indica que escriban con letras los números que se presentan en el primer ejercicio. En el segundo ejercicio, deberán ordenar los números de menor a mayor.

Actividades

A Escribe el nombre de los siguientes números:

1. 48: **Cuarenta y ocho**
2. 21: **Veintiuno**
3. 50: **Cincuenta**
4. 16: **Dieciséis**
5. 39: **Treinta y nueve**
6. 100: **Cien**

B Ordena los números del más pequeño al más grande:

48 21 50 16 39 100
16 21 39 48 50 100

Cierre

Al motivar a los estudiantes a describir los patrones, estas actividades pueden ayudarles a desarrollar sus habilidades de lenguaje. En el caso de las series, deben concluir, por ejemplo, que al contar de 10 en 10 el dígito de las unidades se mantiene (siempre es cero si se cuenta desde el inicio), pero el de las decenas aumenta de 1 en 1. También puedes preguntar cuántas decenas y unidades hay en algunas de las cantidades que aparecen en los ejercicios. Pídeles que sean respetuosos con las equivocaciones de otras personas.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Calcula mentalmente sumas y restas de números de una cifra y de múltiplos de 10.



Me desafío

Permite que resuelvan de forma individual el ejercicio; tendrán que agregar el número que va entre los números que se muestran. Después, repliquen el ejercicio en el pizarrón para revisarlo. Deja que los estudiantes comenten las respuestas y la razón por la que escribieron los números que eligieron. Pide que corrijan si tuvieron algún error.

Actividades

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

58	59	60
37	38	39
99	100	101
15	16	17
21	22	23
42	43	44
33	34	35
66	67	68
74	75	76
89	90	91
51	52	53
17	18	19
46	47	48
74	75	76



Explico y recuerdo

Escribe algunos ejemplos en el pizarrón para recordarles la suma y la resta. Después, resuelvan el primero de los seis ejercicios en grupo; permite que los estudiantes te den la respuesta y se corrijan entre ellos. En caso de que alguien se equivoque, pide respeto y no dejes que se burlen. A continuación, indica que resuelvan las siguientes series de forma individual y, cuando hayan terminado, pide que revisen las respuestas en parejas.

Actividades

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

1. $1 \xrightarrow{+2} 3 \xrightarrow{+2} 5 \xrightarrow{+2} 7 \xrightarrow{+2} 9 \xrightarrow{+1} 10$

2. $1 \xrightarrow{+1} 2 \xrightarrow{+2} 4 \xrightarrow{+2} 6 \xrightarrow{+1} 7 \xrightarrow{+1} 8$

3. $10 \xrightarrow{-1} 9 \xrightarrow{-1} 8 \xrightarrow{-1} 7 \xrightarrow{-1} 6 \xrightarrow{-1} 5$

4. $8 \xrightarrow{-2} 6 \xrightarrow{-1} 5 \xrightarrow{-1} 4 \xrightarrow{-2} 2 \xrightarrow{-1} 1$

5. $10 \xrightarrow{-2} 8 \xrightarrow{-2} 6 \xrightarrow{-2} 4 \xrightarrow{+1} 5 \xrightarrow{+2} 7$

6. $1 \xrightarrow{+2} 3 \xrightarrow{+2} 5 \xrightarrow{+1} 6 \xrightarrow{-2} 4 \xrightarrow{-2} 2$



Exploro
e intento

Pide que dejen volar su imaginación: deberán imaginar que trabajan en una farmacia y que son los encargados de vender los cubrebocas, ya sea por pieza o en paquetes de 10. Recuérdales que tienen que seguir las medidas para prevenir el contagio de COVID-19 en el trabajo; platiquen sobre cuáles creen que sean esas medidas. Luego, divide al grupo en parejas o tríos e indica que resuelvan los ejercicios. Por último, revísenlos de forma grupal.

Actividades

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

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

2 paquetes y 5 piezas sueltas

2. ¿Cuántos paquetes necesitas si tienes que cubrir un pedido de 50 cubrebocas? **5 paquetes**

3. ¿Cuántos paquetes puedes armar con 33 cubrebocas?
3 paquetes y sobran 3 piezas sueltas



Aplico y
reflexiono

Escribe en el pizarrón la suma $20 + 20$ y pregunta a los estudiantes cómo la resolverían. Deja que algunos participen y repite la actividad con la resta $30 - 20$. Luego, pide que resuelvan de forma individual las siguientes sumas y restas. Cuando todos hayan terminado, revisen las respuestas y reflexionen sobre las preguntas que aparecen enseguida; dales tiempo para anotar su respuesta.

Actividades

A Calcula mentalmente las siguientes sumas y restas.

$3 + 4 = 7$

$8 - 1 = 7$

$5 - 2 = 3$

$2 + 8 = 10$

$6 + 2 = 8$

$1 + 7 = 8$

$9 - 3 = 6$

$5 + 4 = 9$

$30 + 40 = 70$

$80 - 10 = 70$

$50 - 20 = 30$

$20 + 80 = 100$

$60 + 20 = 80$

$10 + 70 = 80$

$90 - 30 = 60$

$50 + 40 = 90$

B Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué fue más fácil resolver, las sumas o las restas?
2. ¿Cuál fue la operación que te pareció más fácil? ¿Por qué?

Respuesta libre.

Cierre

Explora las estrategias que usaron para saber cuánto debían agregar o quitar a cada número y permite que las escuchen los demás estudiantes. Ayúdales a practicar las sumas y las restas mentales haciéndoles preguntas en diferentes momentos del día, por ejemplo, “¿cuánto es $5 + 2$?”.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas de suma y resta con números naturales menores que 100.



Me desafío

Recuérdales que, para sumar números de dos cifras, primero se suman las unidades y después las decenas. Resuelvan juntos el primer ejercicio:

$$13 = 10 + 3$$

Pregunta qué estrategias usaron para saber la respuesta. Luego, pídeles que completen las sumas siguientes con los números de la tabla.

Actividades

- A** Elije dos números de la tabla para completar las sumas.

10	1
20	2
30	3
40	4
50	5
60	6
70	7
80	8
90	9

$$13 = \underline{\mathbf{10}} + \underline{\mathbf{3}}$$

$$27 = \underline{\mathbf{20}} + \underline{\mathbf{7}}$$

$$34 = \underline{\mathbf{30}} + \underline{\mathbf{4}}$$

$$49 = \underline{\mathbf{40}} + \underline{\mathbf{9}}$$

$$66 = \underline{\mathbf{60}} + \underline{\mathbf{6}}$$

$$78 = \underline{\mathbf{70}} + \underline{\mathbf{8}}$$

$$92 = \underline{\mathbf{90}} + \underline{\mathbf{2}}$$

$$81 = \underline{\mathbf{80}} + \underline{\mathbf{1}}$$

$$55 = \underline{\mathbf{50}} + \underline{\mathbf{5}}$$



Explico y recuerdo

Cuenta a los estudiantes la siguiente historia:

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

Ahora, pide que respondan las preguntas en parejas y que después revisen las respuestas de forma grupal. Luego, indica que completen las tablas individualmente y que las revisen en parejas. Por último, pide que te digan qué estrategia usaron para resolverlas.

Actividades

A Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántos jabones le quedaron a la señora Diana? **15**
2. ¿Cuántos jabones le quedaron al señor José? **9**
3. ¿Quién se quedó con menos jabones después de la venta? **José**
4. ¿Cuántos jabones tenían en total antes de la venta? **64**

B Completa las siguientes tablas:

+5	
5	10
9	14
10	15
50	55
25	30

-6	
10	4
36	30
45	39
30	24
56	50



Exploro
e intento

Ahora la protagonista de la historia es Elena, quien vende gel antibacterial en frascos de diferentes tamaños: pequeños y medianos. En su puesto tiene 25 botes pequeños y 32 medianos.

Platiquen sobre la importancia de usar gel antibacterial y, luego, permite que respondan las preguntas en parejas. Revisen las respuestas en grupo.

Actividades

A Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuántos botes de gel antibacterial tiene en total Elena?
57
2. Si le hicieran un pedido de 50 botes pequeños, ¿cuántos botes le harían falta para completar el pedido? **25**
3. Si el pedido fuera de 50 botes medianos, ¿cuántos botes le faltarían? **18**



Aplico y
reflexiono

Recuerda a los estudiantes las reglas del juego basta y explica que jugarán de forma un tanto distinta: formando sumas y restas. Tú dirás un número —por ejemplo, 28— y ellos deberán escribir todas las sumas y las restas que se les ocurran.

Ejemplo:

28
20 + 8
25 + 3
30 - 2
40 - 12
10 + 18
45 - 17

Ganará el estudiante que llene primero los espacios y tenga las respuestas correctas. Puedes premiarlos con un aplauso o brindándoles la oportunidad de decir el siguiente número. Los números deben ser de dos cifras.

Actividades

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

Respuesta libre.

Cierre

Plantea varias sumas y restas, algunas de ellas con errores. En parejas, deberán identificar si son correctas y determinar cómo las resolverían. Permite que cada pareja resuelva las operaciones con los procedimientos que considere más adecuados. Platicar acerca de dichos procedimientos facilitará a los estudiantes identificar los errores y los aciertos.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Estima, compara y ordena longitudes, pesos y capacidades directamente y, en el caso de las longitudes, también con un intermedio.

Material

- Cinta métrica (también puede ser un flexómetro u otra herramienta que cumpla esa misma función)
- Gel antibacterial



Me desafío

Explica que diferentes factores influyen en el crecimiento de los niños y que eso hace que crezcan a ritmos distintos. Aclara que eso no significa que tengan alguna enfermedad o que haya algo mal con ellos.

Después, muestra tu cinta métrica y diles para qué sirve; también plátcales acerca de la longitud y el centímetro. Pega la cinta métrica en algún espacio libre para que cada estudiante pase a medirse. Evita que toquen la cinta y exclama la medida en voz alta (en centímetros) para que todos puedan anotarla en el ejercicio.

Actividades

A

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

Nombre	Estatura



Explico y recuerdo

Después de medir a todos los estudiantes, pide que observen la tabla que hicieron y respondan las siguientes preguntas. Al final, comparan las respuestas.

Actividades

A Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Quién es el más alto?
2. ¿Quién es el más bajo?
3. ¿Hay estudiantes que tengan la misma estatura?
¿Quiénes?
4. ¿Tú eres de los más altos, de los más bajos o de los de en medio?

Respuesta libre.



Exploro e intento

Explica que calcularán el ancho de los siguientes objetos, pero que usarán como unidad de medida su lápiz y su goma. Primero deberán estimar las veces que creen que cabe la unidad de medida en el objeto y después anotarán la medida real. Pide que registren sus respuestas en la tabla.

Actividades

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

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

Respuesta libre.



Aplico y reflexiono

Explica que se pueden usar muchos instrumentos para medir, aunque algunos —como el lápiz, el pie o el brazo— sólo brindan medidas aproximadas. En esta actividad, los estudiantes medirán varios objetos que encuentren en el salón. Es muy importante que, después de tomar las medidas, se apliquen gel antibacterial o se laven las manos.

Deberán anotar sus resultados en la tabla. En los espacios que están libres pueden agregar otras herramientas de medición u otros objetos medibles, según sea el caso. Una opción es incluir la medida real con la cinta métrica. El resultado de la medición con lápiz, por ejemplo, se puede registrar de la siguiente manera: “5 y un cachito”.

Actividades

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

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

Respuesta libre.

Cierre

La actividad de medir con diferentes unidades puede ser muy atractiva y divertida para los estudiantes. Esto se puede aprovechar para que reflexionen acerca del tamaño de las unidades con las que midieron. Sin embargo, la prioridad es cuidar su salud. Por eso, hay que recordarles la importancia de usar gel después de tocar cualquier cosa y, sobre todo, de no llevarse las manos a la cara si no se las han lavado. Si lo deseas, puedes medir los objetos a la vista de todos con los elementos que vayan seleccionando para que sea más fácil mantener el control del grupo y evitar poner en riesgo su salud.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Recolecta datos y hace registros personales.



Me desafío

Explica que entre todos calcularán cuántas cosas personales llevan a la escuela. Para eso, pondrán en la tabla una marca (|) por cada persona que lleve el objeto correspondiente. Menciona el objeto y pide que levanten la mano quienes lo tengan; cuenta y pide que pongan esa cantidad de marcas en su tabla. Puedes replicar el ejercicio en el pizarrón para que sea más fácil el llenado.

Actividades

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

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



Explico y recuerdo

Explica que van a votar para saber de qué color prefieren que sea su cubrebocas. Dibuja la tabla en el pizarrón para hacer el registro. Di el nombre de cada estudiante, pide que vote por un color y agreguen una marca en la columna "Registro de votos". Repite el procedimiento hasta que hayan votado todos los participantes para después sumar las respuestas. Luego, diles que respondan las preguntas con base en la información de la tabla.

Actividades

A Registra las respuestas de la votación en la tabla.

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

B Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el color que prefieren más participantes?
2. ¿Cuál color prefieren menos personas?
3. ¿Por cuál color votaste?
4. ¿Cuántas personas votaron en total?

Respuesta libre.



Exploro
e intento

Comenta que, si bien el gel antibacterial no sustituye el lavado de manos, es muy útil para desinfectarse en las situaciones en que no es posible lavarse. Menciona que, si desean más información, pueden consultar junto con sus familias la página coronavirus.gob.mx.

Explica que ahora votarán para saber cuál es su olor favorito de gel antibacterial. Dirige la votación, pero asegúrate de que ellos hagan el registro y la suma. Menciona el nombre de un estudiante, pregunta qué olor prefiere y espera un momento para que registren su respuesta. Repite el procedimiento hasta que todos hayan votado. A continuación, pide que respondan las preguntas y después revisen las respuestas de forma grupal.

Actividades

A Registra las respuestas de la votación en la tabla.

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

B Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el olor que obtuvo más votos?
2. ¿Cuál es el olor que menos gusta?
3. ¿Cuántas personas votaron en total?



Aplico y reflexiono

Ahora, deberán preguntar de forma individual a sus compañeros cuál es su asignatura favorita. Para hacerlo, deberán caminar por el salón, pero es muy importante que se mantengan a una distancia considerable. Después de registrar los votos, deberán hacer su propia tabla para mostrar la información que recabaron. Cuando todos hayan terminado, platicuen cuál es la asignatura favorita de la mayoría de los integrantes del grupo, cuál les gusta menos y otros detalles que refleje su tabla.

Actividades

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

Nombre	Asignatura

- B Elabora tu propia tabla para registrar esos votos.

Respuesta libre.

Cierre

Motívalos a proponer otras formas de recolectar información y registrar los datos. Pueden hacer en su cuaderno un ejercicio similar a los que hicieron durante esta sesión, pero con métodos alternativos para registrar los datos.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Estima, compara y ordena eventos usando unidades convencionales de tiempo: día, semana y mes.

Material

- Diferentes modelos de un calendario de 2020

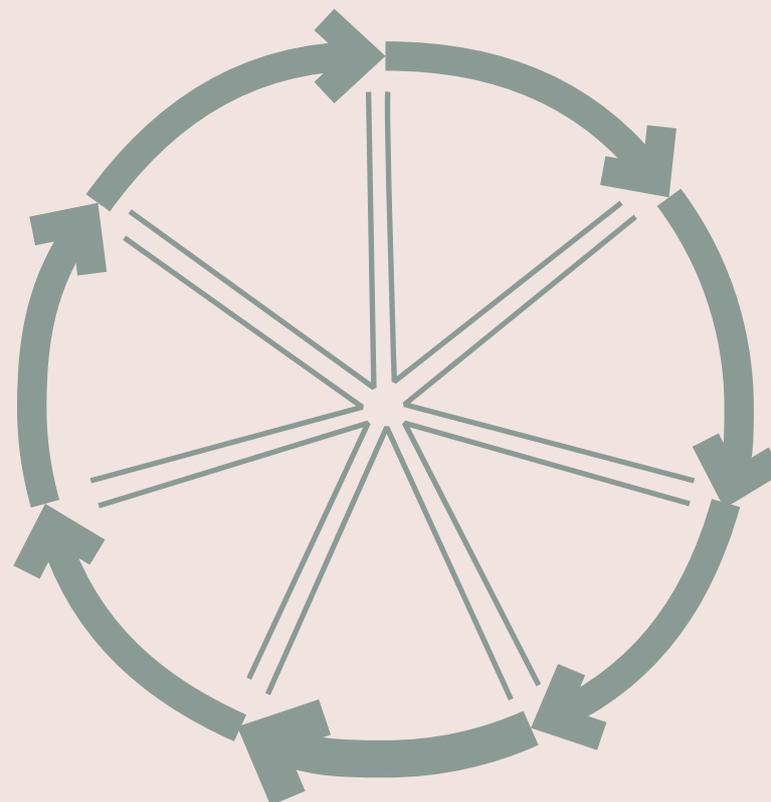


Me desafío

Platica con los estudiantes acerca del día y la semana. Tras mencionar que ésta tiene siete días, pregúntales cuáles son para que los escribas en el pizarrón. Después, pide que en cada parte del círculo anoten los días de la semana y colorean aquel en el que se encuentren. Los días de la semana se presentan de esta forma para que los estudiantes reflexionen acerca de la semana. Esto les ayudará a comprender que se necesita que pasen algunas semanas para completar un mes. Después, haz preguntas como ¿ayer qué día fue?, ¿qué día será mañana? y ¿cuáles son los días que no vienen a clases? Permite que participen de forma respetuosa.

Actividades

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



Los días pueden estar en cualquier orden.



Explico y recuerdo

Platiquen acerca de las actividades que hacen todos los días y pregunta cuáles llevan a cabo ciertos días de la semana. Esto servirá para que lo registren en la tabla. En el ejercicio vienen seis actividades, pero, si lo desean, pueden agregar actividades adicionales, como comer con papá y mamá o dormir temprano, entre muchas otras. Escribe las demás actividades en el pizarrón para que observen la forma correcta de escribirlas.

Actividades

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

Ir a la escuela

Hacer tarea en casa

Despertar tarde

Jugar

Hablar por teléfono con algún familiar

Ayudar en casa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Respuesta libre.

B Agrega otras actividades que hagas en la semana.

Respuesta libre.



Exploro
e intento

Muestra a los estudiantes los calendarios que llevaste y, en cada uno, señala los días de la semana, el nombre de los meses, las ilustraciones —si las tiene— y otros elementos que incluya. Luego, elijan uno de los calendarios e identifiquen el mes en que estamos. Pide que observen dónde está el día 1, cuántos días tiene el mes y en qué día termina. En el ejercicio que aparece abajo, deberán anotar el nombre del mes y el año en que estamos, además de poner los números de los días. Recuérdales comenzar en el día de la semana que indica el calendario. Para cerrar la actividad, pide que coloren los espacios del calendario según las indicaciones.

Actividades

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

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

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

A Aprendizajes que se refuerzan

- Construye configuraciones utilizando figuras geométricas.



Me desafío

Platiquen acerca de las figuras geométricas que encuentren a su alrededor. ¿Qué forma tiene la cancha? ¿En qué otros objetos encuentran la misma forma? Conversen sobre las formas que se mencionan en el ejercicio y escribe en el pizarrón varios objetos que tengan esas formas para que los estudiantes elijan uno y lo dibujen en el ejercicio.

Actividades

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

Círculo	Cuadrado	Triángulo
Hexágono	Rectángulo	Trapecio

Respuesta libre.

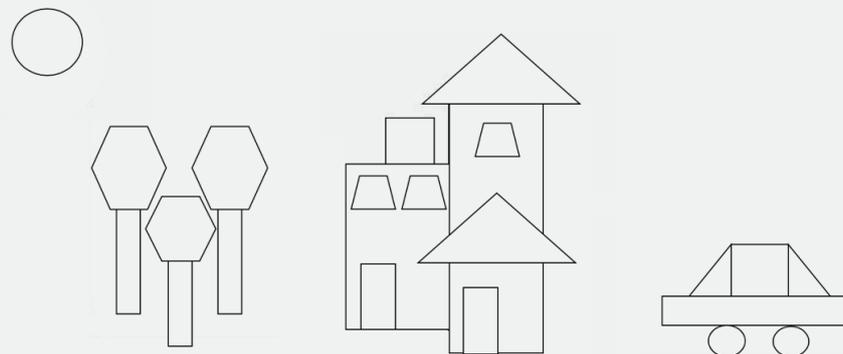


Explico y recuerdo

El dibujo que se muestra a continuación está formado por diferentes figuras geométricas. Pide a los estudiantes que lo observen y lo coloreen de acuerdo con la muestra. Después, respondan las preguntas en grupo.

Actividades

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





Exploro
e intento

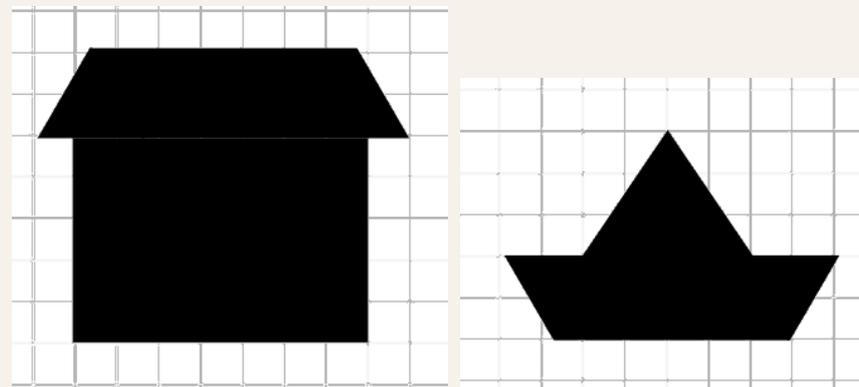
B Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántos círculos hay en la imagen? **3**
2. ¿Cuántos cuadrados encontraste? **2**
3. ¿Cuántos triángulos hay? **4**
4. ¿Cuántos hexágonos tiene? **3**
5. ¿Hay trapecios? ¿Cuántos? **3**
6. ¿Encontraste rectángulos? ¿Cuántos? **8**

Explícales que deberán replicar las imágenes en la cuadrícula de al lado (el cuaderno del estudiante cuenta con una cuadrícula para que elaboren su copia). Para hacerlo, hay que fijarse muy bien en la cantidad de cuadritos que ocupa cada figura. Dales tiempo suficiente para hacer el ejercicio.

Actividades

A Observa las siguientes imágenes y repícalas en la cuadrícula.





Aplico y reflexiono

Pide que dibujen su casa con las figuras geométricas que vieron durante las actividades de hoy. Ejemplifícalo rápidamente en el pizarrón con un dibujo de tu casa. Usa todas las figuras geométricas que puedas.

Actividades

- A** Dibuja tu casa con figuras geométricas.

Respuesta libre.

Cierre

Repasen el nombre de las figuras geométricas y sus características. Es importante hacerles notar que, aunque muchas veces las figuras rotan o cambian de posición, siguen siendo la misma figura. En la imagen del auto, por ejemplo, los dos triángulos están en posiciones diferentes, pero siguen siendo triángulos. Invítalos a crear nuevos diseños de figuras en hojas cuadrículadas; se divertirán mucho. Al finalizar la sesión, recuérdales las medidas que deben tomar en la escuela para protegerse de la COVID-19.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Estima, compara y ordena longitudes, pesos y capacidades directamente y, en el caso de las longitudes, también con un intermedio.

Material

- Tres recipientes diferentes
- Vaso pequeño
- Botellón grande para agua
- Gancho de ropa
- Cordel o hilo grueso



Me desafío

Motívalos para que jueguen a adivinar los números. Dale tiempo suficiente para resolver el ejercicio y, después, revísenlo en grupo. Pueden inventar otras adivinanzas para seguir jugando.

Actividades

A

Resuelve las siguientes adivinanzas:

1. Soy el número que resulta de sumar 1 a 59: **60**
2. Soy un número más grande que 41, pero más pequeño que 43: **42**
3. El 28 está entre nosotros dos: **27** y **29**
4. Si a 99 le sumas 1, el resultado es: **100**
5. Soy un número más grande que 34, pero más pequeño que 36: **35**
6. El 67 está entre nosotros dos: **66** y **68**



Explico y recuerdo

Explica que tomarán algunos objetos con la mano para determinar cuál pesa más. Los objetos deben ser suyos; evita que los compartan. Para que hagan el primer ejercicio, elige dos objetos, como su mochila (con todas las cosas que traiga) y un libro. Procura que alguno de los objetos sea bastante más pesado que el otro para facilitar la comparación. Luego, los estudiantes deberán colocar un objeto en cada mano y ponerse de pie para ver qué lado sienten que pesa más. Cuando tengan la respuesta, deberán dibujar cada objeto del lado correspondiente de la balanza.

En el segundo ejercicio, los estudiantes compararán los pares de figuras y encerrarán la que crean que tiene mayor capacidad para almacenar un líquido.

Actividades

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



Respuesta libre.

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





Exploro
e intento

Explica que, para saber cuánto pesan los objetos, a menudo se usa el kilogramo como unidad de medida. Sin embargo, cuando se trata de un líquido, se utiliza el litro.

Actividades

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

Respuesta libre.

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

Respuesta libre.



Aplico y
reflexiono

Muestra los tres recipientes y el vaso que llevaste y pregunta con cuántos vasos creen que se llene cada recipiente. Hagan el experimento con el agua del botellón: llena el primer recipiente y pide que anoten en la tabla la cantidad de vasos que se necesitaron; luego, repite el procedimiento con los otros recipientes. Para el siguiente ejercicio, haz una balanza con el gancho y el cordel, comparen el peso de varios objetos y registren el resultado.

Actividades

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

Recipiente	¿Cuántos vasos caben?
Respuesta libre.	

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

Objetos	¿Cuál pesa más?
Respuesta libre.	

Guía rápida para impartir el taller



Información básica para el docente

En las seis sesiones planteadas se promueve el **desarrollo de habilidades sociales y emocionales para procesar y adaptarse al cambio**. A lo largo de nuestra vida, estas habilidades son tan necesarias como las cognitivas para desempeñarnos en los ámbitos familiar, académico, comunitario y laboral. Este ejercicio se centra en el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, la colaboración y la resiliencia.

La **secuencia de las actividades** está asociada con las fases del modelo de regulación emocional para adaptarse al cambio: el reconocimiento y la interpretación de la situación de contingencia; la apertura y el etiquetado emocional; la aceptación y el análisis de las emociones; y, por último, la modulación emocional personal.

La **amplitud y la profundidad de los temas** consideran la edad de los estudiantes, así como técnicas para que los alumnos se sientan en confianza. Se procura que se sientan libres de avanzar a su propio ritmo y capaces de construir nuevos conocimientos mediante **actividades lúdicas, arte, danza, activación física y meditación**. Tales actividades se implementarán mediante un modelo de **trabajo activo y participativo en el aula**, pues la dinámica se centra en el estudiante como protagonista de su aprendizaje.

El papel del docente y de otras figuras educativas es ayudar a los niños a enfrentar la adversidad, adaptarse a su entorno y regular sus emociones. Asume el papel de guía con un estilo de enseñanza abierto y motivador. Por lo mismo, es importante que los docentes se conozcan a sí mismos y estén en contacto con sus emociones, pensamientos y habilidades socioemocionales.

A partir de cómo el docente se conoce a sí mismo —sus límites y habilidades—, puede orientar a los estudiantes, tomando en cuenta la información que tiene de ellos, así como de su región o comunidad, para adaptar las actividades según los aspectos culturales más destacables dentro y fuera de la escuela.

Se propone que cada alumno cree una **colección de testimonios o carpeta de experiencias**. No es una simple compilación de productos, sino una colección de trabajos que permiten al estudiante narrar la historia de sus esfuerzos, su progreso y sus logros.

Eje	Actividades para 1.º, 2.º y 3.º de primaria	Actividades para 4.º, 5.º y 6.º de primaria	Actividades para secundaria
Arte	Adentro y afuera de la caja (1) Inventar superhéroes (2) Mis emociones en colores y danza (3) Me convierto en alebrije (4) Yo soy (6)	Adentro y afuera de la caja (1) Inventar superhéroes (2) Mis emociones en colores, danza y meditación (3) Me convierto en alebrije (4) Yo soy (6)	Adentro y afuera de la caja (1) Transformar la escultura (2) Mis emociones en colores, danza y meditación (3) Me convierto en alebrije (4) Yo soy (6)
Danza y meditación	Mis emociones en colores y danza (3)	Mis emociones en colores, danza y meditación (3)	Mis emociones en colores, danza y meditación (3)
Actividades lúdicas y activación física	Nuevas reglas (1) Diferencias (1) Siempre se puede aprender algo (1) Cuenta un cuento y emociones de un superhéroe (2) Libro de las cosas que dan miedo y las cosas que causan sorpresas (4) Beneficios del ejercicio (5) <i>Rally</i> (5) Tablero de metas (6) Frasas incompletas (6)	Nuevas reglas (1) Diferencias (1) Siempre se puede aprender algo (1) Cuenta un cuento y emociones de un superhéroe (2) Contento/enojado (2) Libro de las cosas que dan miedo y las cosas que causan sorpresas (4) <i>Rally</i> (5) Beneficios del ejercicio (5) Tablero de metas (6) Frasas incompletas (6)	Todo cambia (1) Nuevas reglas (1) Siempre se puede aprender algo (1) ¿Qué es lo peor que puede pasar si...? (2) Situaciones que me enfadan (4) ¿Qué puedo hacer cuando me enojo? (4) <i>Rally</i> (5) 27 cosas que vivir antes de cumplir 30 años (5) Tablero de metas (5) ¿Qué tipo de actitud tengo? (6) Cadena de cumplidos (6)

Tabla 1. Actividades según su eje o componente central.

El número entre paréntesis señala la sesión en que se presentan.

Recomendaciones para acompañar las actividades

Generales

El ritual de inicio y cierre de las sesiones: es recomendable que definas un ritual de inicio y cierre de actividades que las diferencie del resto de la jornada escolar. Puede ser tan simple como enunciar que es el momento del taller, tocar una campana, dar un aplauso, cantar una canción, etcétera.

El sistema de puntos: se sugiere llevar un tablero de puntos para que el grupo registre su desempeño al cumplir las medidas de sana distancia.

La carpeta de experiencias o testimonios: en la primera sesión se sugiere una tarea o reto complementario. Los alumnos deberán elaborar en casa un contenedor en el que guardarán los trabajos que elaboren durante seis sesiones de trabajo. Este contenedor se llamará “caja (bolsa o sobre) de arte” y será su carpeta de experiencias o testimonios. El docente decide si se guardará en el aula o si permanecerá en casa hasta la sesión seis, cuando deberá mostrarse ante el resto del grupo.

Actividades de arte

Es importante que los alumnos se sientan libres de expresarse. Convierte el salón en un espacio de cuidado y entendimiento. No interpretes los trabajos de los alumnos, ya que sólo ellos darán sentido a sus expresiones. Puedes hacer preguntas abiertas: ¿qué es?, ¿qué hace?, ¿cómo lo hace?, ¿qué le pasa?, ¿en dónde está? Sin embargo, evita nombrar, etiquetar o evaluar.

En cada actividad, permite que los alumnos usen los materiales de formas diferentes o inusuales, que sus resultados no sean lógicos ni racionales. ¡No hay reglas en el arte!

Que los alumnos se interesen en las actividades es una buena señal. El gozo indica que las actividades son exitosas. De ser posible, pon música de fondo durante las actividades.

Procura	Evita
Poner atención a lo que hacen.	Analizar o interpretar.
Escuchar a los alumnos.	Nombrar lo que ves.
Mostrar apertura a sus creaciones.	Centrarte en la ejecución.
Interesarte en el proceso creativo.	Evaluar.
Guiar las reflexiones grupales e individuales.	Descalificar.
Explicar las actividades cuantas veces sea necesario.	Desaprobar.
	Comparar.

Actividades de danza

Procura	Evita
<p>Usar música que te inspire y que sea distinta a la que suelen escuchar los alumnos.</p> <p>¡Motiva a los alumnos! Diles: “adelante”, “tú puedes”, “eso es”, “qué interesante”.</p> <p>Siéntete cómodo y prepara tus sesiones con anticipación. Si te sientes cómodo y confiado al dirigir la actividad, lo transmitirás a los alumnos y generarás un ambiente de fácil expresión.</p> <p>Improvisa. Parte importante de guiar una sesión de danza es ser espontáneo. Familiarízate con la actividad y disfruta el momento. Prueba jugar con las consignas; si te familiarizas con el contenido, puedes darle un matiz personal.</p>	<p>Exponer a los alumnos cuando sienten vergüenza. De hacerlo, puedes dañar su autoestima y limitar su potencial de expresión. Si algún alumno es especialmente apático al movimiento, puedes dar incentivos como reconocimiento, comentarios positivos o premios.</p> <p>Evaluar la ejecución. Estas actividades no se califican: hay muchas formas de alcanzar la meta.</p>

Observa con atención si los alumnos entendieron la actividad y si están dispuestos a hacerla. Haz los cambios necesarios para lograr que los alumnos entren en acción. Da el primer paso y pon el ejemplo.

Aceptar el comportamiento desordenado. Si bien las actividades se basan en la libertad de expresión, todas tienen instrucciones claras. Tú llevas el control del grupo.

Actividades de meditación

La meditación es una práctica para entrenar nuestra mente y descansar. El esfuerzo físico, mental y emocional obstruye nuestra armonía y claridad mental. La meditación que guiarás proviene del budismo Bön, religión originaria del Tíbet.

Procura	Evita
<p>Respirar profundamente y descansar.</p> <p>Conocer las instrucciones.</p> <p>Meditar por tu cuenta para familiarizarte con la práctica.</p>	<p>Estar tenso y desenfocado.</p> <p>Regañar a los alumnos durante la práctica.</p>

Actividades de activación física

La activación física es indispensable para alcanzar un estado de salud óptimo. Además, promueve y facilita la integración social. Si tienes una actitud positiva, enérgica y alegre al guiar las sesiones, los alumnos se motivarán e interesarán en la actividad.

Procura	Evita
Mantener una actitud positiva. Ser enérgico. Dar consejos motivacionales. Observar que los alumnos hagan el ejercicio de forma adecuada. Poner música que active a los alumnos.	Obligarlos a hacer más repeticiones si se han cansado. Promover competencia insana. Hacer comentarios negativos acerca de su cuerpo. Hacer críticas sobre su desempeño.

Glosario

Arteterapia: acompaña a personas que atraviesan dificultades de distintos tipos (psicológicas, físicas, sociales o existenciales) mediante producciones artísticas, obras plásticas, sonoras, teatrales, literarias, corporales y bailadas.

Autoconcepto: opinión que una persona tiene sobre sí misma.

Danzaterapia: herramienta terapéutica basada en el supuesto de que el cuerpo y la mente son inseparables y el movimiento es la clave para la integración psicofísica.

Pensamiento flexible: capacidad para cambiar de opinión y pensar en algo de más de una manera.

Objetivos

- Identificar las nuevas rutinas y reglas escolares derivadas de la contingencia.
- Reconocer los cambios como parte de la vida.
- Reflexionar acerca de los aprendizajes durante el confinamiento.

Fases de la modulación emocional

1. Reconocimiento e interpretación de la situación de cambio.
2. Apertura y etiquetado de las emociones frente al cambio.

Material

- Hojas de reúso
- Cinta adhesiva
- Materiales para dibujar y escribir, como gises, plumones, colores, etcétera.
- Pegamento blanco o en barra

Estos materiales se pueden cambiar o adaptar a lo que esté disponible.

Observaciones

En esta sesión, que debe ser posterior a la bienvenida y la presentación del grupo, se invita a los alumnos a elaborar un contenedor para sus trabajos; el docente decidirá si dicho contenedor se deberá llevar al aula o si se quedará en casa para resguardar sus trabajos. A lo largo de seis sesiones guardarán varios trabajos en él y lo emplearán como carpeta de experiencias. Se utilizará también en la última sesión.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	<p>Esta sesión es posterior a la bienvenida y la presentación del grupo.</p> <p>Prepara el salón para que quede espacio al frente o al centro, de tal forma que todos puedan observar. Permite que los alumnos se sienten cómodamente. Asegúrate de que conserven la sana distancia y recuérdales que eviten tocarse la cara.</p> <p>Marca el inicio de la actividad con un ritual, una canción o alguna frase. Los estudiantes deben identificar estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión.</p>

Mediante preguntas abiertas dirigidas al grupo, promueve una conversación en torno al tema “Los cambios a lo largo de nuestra vida”. A continuación, encontrarás algunas preguntas; adáptalas según tu contexto y las características del grupo, empleando tus propias palabras:

- ¿Hace cuánto tiempo que no venían a la escuela?
- ¿Qué es lo que más extrañaron de la escuela y qué es lo que menos?
- ¿Qué cosas son diferentes en nosotros desde la última vez que vinimos a la escuela? (Por ejemplo, soy más grande, me creció el cabello, me gusta el jitomate).
- ¿Qué cosas son diferentes en la escuela desde la última vez que vinieron?
- ¿Qué piensan acerca de esas diferencias? ¿Qué fue lo que las generó?
- ¿Será importante tener nuevas reglas para ajustarnos a esas cosas que son diferentes?

Promueve la participación, recupera las ideas y elabora una conclusión en la que expliques

qué es una regla e invites a todos a construir las nuevas reglas del salón.

Acompañamiento Nuevas reglas

Lleva a cabo la actividad “Nuevas reglas” mediante los siguientes pasos:

1. Organiza una lluvia de ideas para que los estudiantes mencionen las nuevas reglas y registra con dibujos o palabras en el pizarrón algunas aportaciones. Es importante recuperar o registrar aquellas que sean clave para mantener la **sana distancia**, como usar el cubrebocas, lavarse las manos, taparse la boca cuando se estornuda, evitar acudir a la escuela si estamos enfermos y otras que se consideren claves en el plantel.
2. Organiza al grupo para que ilustren mediante un dibujo las nuevas reglas en una hoja suelta. Posteriormente, pegarán en un lugar del salón que será el espacio para “el reglamento del grupo”. Esta actividad puede llevarse a cabo de manera individual o en parejas; asigna reglas diferentes a cada estudiante o pareja para que se ilustren todas.

Acompañamiento
Diferencias

3. Conforme concluyan, pegarán su hoja en la pared y, cuando ya estén todas las hojas, señala que “en este espacio quedan nuestras reglas como recordatorio; son los acuerdos de todos”.
4. Motívalos a apoyarse y recordar las reglas para cuidarse entre todos.

Lleva a cabo la actividad “Diferencias” mediante los siguientes pasos:

1. Explica con tus propias palabras: “Vamos a identificar cambios o diferencias que hay alrededor de nosotros”.
2. Dibuja un huevo en el pizarrón y, después, haz preguntas para que el grupo identifique animales que podrían salir de uno (tortugas, lagartos, patos, pájaros, etcétera). Comenten acerca de su tamaño al salir del cascarón y tiempo después.
3. Dibuja un árbol grande, con muchas hojas y robusto; después haz preguntas para que el grupo identifique cómo cambió desde que era una semilla hasta convertirse en ese árbol.
4. Pide que imaginen cuando eran bebés y

Acompañamiento
Siempre se puede
aprender algo

que piensen cómo se expresaban cuando tenían hambre y cómo lo hacen ahora.

5. Motívalos para que de manera grupal identifiquen qué otros cambios pueden observar a su alrededor.

Lleva a cabo la actividad “Siempre se puede aprender algo” mediante los siguientes pasos:

1. Explica con tus propias palabras: “Vamos a identificar los cambios que hubo en ustedes durante el tiempo que no tuvimos clases en la escuela”.
2. Organiza al grupo para que piensen en algo que hayan aprendido durante el confinamiento o que les haya gustado mucho. Ejemplos: Aprendí que se puede estudiar en la TV, aprendí a lavar los platos, aprendí a jugar con mi hermano, me gustó estar con mi abuela, me gustó hacer llamadas, etcétera. Oriéntalos para que se centren en situaciones positivas o para que identifiquen lo positivo dentro de una situación complicada.
3. Organiza turnos para que cada estudiante

Acompañamiento
Adentro y afuera
de mi casa

Lleva a cabo la actividad “Adentro y afuera de mi casa” mediante los siguientes pasos:

1. Cada alumno tiene dos hojas; también pueden emplear su cuaderno. La primera se usa para dibujar su casa por dentro y la segunda por fuera.
2. Pide a los alumnos que dibujen en la hoja que representa el interior de la casa:
 - Las personas que estaban con ellos dentro de casa durante el confinamiento.
 - Las actividades que realizaban; pueden

se suba a su silla, a un banco o pase al frente y mencione en una frase lo que aprendió. Bríndales confianza para pasar, no los fuerces y ofrece un aplauso para todos. Si un estudiante se traba, puedes motivarlo con la frase “platica qué te gustó más de los últimos días” y, después de que lo mencione, señala con tus propias palabras y conforme a la situación: “muy bien, aprendiste a divertirte, a convivir, a expresarte, etcétera”.

4. Concluye mencionando que siempre es posible aprender algo de cualquier situación y felicitándolos por sus logros.

hacer dibujos de lo que usaban para llevar a cabo dichas actividades, por ejemplo: una computadora, un teléfono, una televisión encendida, una comida, una persona dormida, etcétera.

- Caras felices, tristes o aburridas que muestren cómo se sintieron.
3. Pide a los alumnos que dibujen en la hoja que representa la parte externa de su casa lo siguiente:
 - Amigos y personas que no habían visto
 - Partes de su localidad que más les gustan, por ejemplo: parques, centros de diversión, la escuela
 - Actividades que quieren hacer fuera de casa, por ejemplo: salir con los amigos, ir a comer un helado, dar un paseo en bicicleta
 - Caras felices, tristes o aburridas que muestren cómo se sintieron
 4. Pide que comparen las partes interna y externa, que observen las actividades y las personas y que lean las palabras o frases que escribieron.
 5. Solicita que tomen una hoja en blanco y escriban las ventajas y las desventajas de

estar adentro y afuera de su casa.

6. Coordina una reflexión grupal en torno a lo siguiente:

- ¿Qué dibujaron dentro de la casa?, ¿qué hacían ustedes y sus familias?, ¿qué caras dibujaron?, ¿qué les gustó de estar adentro de su casa?, ¿qué no les gustó?
- ¿A quiénes se encontraron cuando salieron?, ¿cuáles son los lugares que más les gustan de la comunidad?, ¿qué actividades les gustaría hacer afuera de sus casas?, ¿qué caras dibujaron?

7. Invítalos a elaborar en su casa, con ayuda de su familia, un contenedor para sus trabajos de arte; puede ser una caja, una bolsa o un sobre, pero deberán emplear exclusivamente materiales reciclados o de reúso. Pueden decorar su creación con los dibujos que hicieron, de forma que represente su casa. Este contenedor será la carpeta de experiencias.

Cierre

Coordina una reflexión grupal para elaborar una conclusión en torno a las actividades que realizaron. Procura que se enfatizen los siguientes aspectos: las nuevas reglas y en

qué parte del salón las pueden consultar, ejemplos de cambios y cómo se sienten por asistir a la escuela nuevamente. Cierra la actividad con un ritual o un aplauso grupal. Permite que vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Recuérdales la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Variante de la actividad

- Pueden elaborar la caja en casa como parte de su tarea y exponerla en grupo.
- Pueden hacer un contenedor con otros materiales.

Indicador de logro

- Los alumnos participan en las lluvias de ideas y expresan algún cambio en ellos mismos.
- Avanzan en su caja (contenedor) o la concluyen.

Para la carpeta de experiencias

- Contenedor de arte
- Dibujo de las reglas (podrán guardarlo después en el contenedor)

Objetivos

- Ejercitar habilidades socioemocionales: el autoconocimiento y la empatía.
- Diferenciar emociones: enojo y alegría.

Fases de la modulación emocional

1. Apertura y etiquetado de las emociones frente al cambio.
2. Aceptación y análisis de las emociones frente al cambio.

Material

- Hojas de papel
- Colores, crayones, plumones o lápices de colores

Observaciones

Esta actividad brinda a los alumnos la oportunidad de lidiar con diferentes situaciones a las que se enfrentan en la vida diaria. El hacer

uso de su creatividad y fantasía para inventar personajes que solucionen y transformen les da herramientas para valorarse y no sentirse indefensos ante las situaciones externas. Además, refuerza su autoconcepto al encontrar cualidades y estar seguros de las aptitudes de su personaje. El superhéroe les permite hablar de ellos mismos sin decir yo.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	<p>Prepara el salón para que quede espacio al frente o al centro, de tal forma que todos puedan observar. Permite que los alumnos se sienten cómodamente. Asegúrate de que conserven la sana distancia y recuérdales que eviten tocarse la cara.</p> <p>Marca el inicio de la actividad con un ritual, una canción o alguna frase. Los estudiantes deben identificar estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión.</p> <p>Mediante preguntas abiertas dirigidas al grupo promueve una conversación acerca de héroes y superhéroes. A continuación encontrarás algunas preguntas; adáptalas según tu contexto y las características del grupo, em-</p>

pleando tus propias palabras: ¿Qué o quién es un héroe? ¿Cuál es la diferencia entre héroe y superhéroe? ¿Son reales los héroes y los superhéroes? ¿Conocen algunos ejemplos? ¿Qué es un superpoder? ¿Cómo lucen un héroe y un superhéroe? ¿Pueden darme ejemplos de las aventuras que vive cada uno? ¿Cuál es su superhéroe favorito y por qué? ¿A quién consideran un héroe en su familia? Promueve la participación, recupera las ideas y elabora una conclusión en la que expliques la diferencia entre un héroe y un superhéroe (actos loables, en el primer caso, y actos loables pero ficticios, en el segundo).

Acompañamiento
Inventando superhéroes

Lleva a cabo la actividad “Inventando superhéroes” mediante los siguientes pasos:

1. Explícales que en este ejercicio inventarán un superhéroe y primero elegirán sus características.
2. Pide que en una hoja dibujen o anoten lo siguiente:
 - Elemento que más les gusta: agua, tierra, aire o fuego

- Instrumento protector: armadura, capa, burbuja gigante, escudo, etcétera.
- Animal que los acompañaría en sus aventuras
- Uno o varios superpoderes

3. Motívalos a usar otra hoja de papel para dibujar un superhéroe con las características que eligieron. También pueden agregar otras cosas que se les ocurran.
4. Organiza una demostración grupal para que todos muestren sus superhéroes y platicquen sus características.
5. De forma grupal, piensen en situaciones que no les gusten y conversen acerca de la forma en que su superhéroe podría solucionarlas. Oriéntalos para hablar sobre situaciones cotidianas de su localidad o del salón.
6. Posteriormente, extiende la reflexión y abarca situaciones relacionadas con las nuevas reglas y la **sana distancia**.

Acompañamiento
Cuenta un cuento y emociones de un superhéroe

Lleva a cabo la actividad “Cuento un cuento y emociones de un superhéroe” mediante los siguientes pasos:

En esta actividad contarás una historia para plantear situaciones cotidianas que permitan a los alumnos identificarse, sentir empatía y analizar formas de expresar las emociones. Haz pausas y preguntas para promover el interés y permite que los alumnos participen. Puedes adaptarla o inventar una diferente que conserve la esencia del conflicto planteado. ¡Disfrútala!

1. Narra la siguiente historia:

“Juan y María son hermanos; ambos hacen muchas cosas juntos, como jugar, hacer la tarea, cantar y comer. Un día María tomó los juguetes de Juan y, por accidente, rompió el muñeco favorito de su hermano, pero no le dijo nada. Al poco rato, Juan buscó su muñeco, pero no lo encontró por ningún lado...”

2. Haz una pausa y pregunta: “¿Cómo creen que se sintió Juan?”. Promueve que todos participen mediante lluvia de ideas. Ciérrala señalando: “Pongamos atención para saber qué ocurrió”.

3. Continúa con la narración:

“Juan preguntó a todos los miembros de su familia por su juguete, pero nadie sabía en dónde estaba. Él se sentía muy triste. Entonces también le preguntó a María y ella le dijo...”

4. Pregunta al grupo: “¿Qué creen que dijo María?”. Promueve que todos contesten mediante lluvia de ideas y ciérrala señalando: “Pongamos atención para saber qué ocurrió”.

5. Retoma la narración:

“María le dijo que no sabía nada, así que Juan siguió buscando su juguete hasta que lo encontró roto y escondido. Entonces Juan lloró y, al verlo, María decidió que debía decirle la verdad; cuando lo hizo, Juan se enfadó mucho y entonces...”

6. De forma grupal concluyan la historia para responder estas preguntas. Puedes adaptarlas; el propósito es discutir qué genera

Cierre

una emoción como el enojo o la alegría y cómo se expresa.

- ¿Qué hizo Juan cuando se sintió molesto? ¿Qué hizo sentir enojo a Juan? ¿Por qué María decidió decir la verdad? ¿Qué habrías hecho tú si fueras María? ¿Qué habrías hecho si tú fueras Juan?

7. De forma grupal, construyan oralmente el final de la historia.

Retoma al superhéroe de la actividad anterior y pide que hagan un dibujo o que escriban un párrafo en donde cuenten la forma en que actúa este personaje cuando se enoja y cuando está feliz.

Coordina una reflexión grupal en torno a lo siguiente: ¿En qué me parezco y en qué soy diferente al superhéroe que inventé?

Permite que vayan a lavarse las manos o a desinfectarlas con gel. Recuérdales la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Variante de la actividad

- Pueden crear un superhéroe de manera grupal para un problema específico.
- Pueden caracterizarse como superhéroes y hacer un desfile de actos loables.

Indicador de logro

- Los alumnos crean el superhéroe y participan en la narración del cuento.

Para la carpeta de experiencias

- El superhéroe
- El dibujo o párrafo de las emociones del superhéroe

Objetivos

- Diferenciar las siguientes emociones: enojo, asco, alegría, miedo, sorpresa y tristeza.
- Ejercitar habilidades socioemocionales: autoconocimiento y empatía.
- Identificar las actividades físicas y de danza como herramientas para regular las emociones.

Fases de la modulación emocional

1. Aceptación y análisis de las emociones frente al cambio.
2. Modulación emocional personal.

Material

- Hojas de papel
- Pintura, crayones, lápices de colores, acuarelas, colores pastel o gises de colores

Los materiales son opcionales y puedes adaptarlos.

Observaciones

Esta sesión se compone de dos maneras de tratar las emociones. Empezamos con ejercicios de danzaterapia en los que los alumnos adopten diferentes posturas conforme a cada una de las emociones. Posteriormente harán una actividad de terapia de arte en la que seleccionarán una de las posturas y la dibujarán en una hoja de papel.

Para la primera parte de la actividad, deberás salir al patio o mover las sillas para tener espacio suficiente. En la segunda deberás tener todos los materiales de arte disponibles. Asegúrate de que se desinfecten las manos entre las distintas actividades. Recuerda que puedes usar música para ambientar las sesiones de danza.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	Marca el inicio de la actividad con un ritual, una canción o alguna frase. Los estudiantes deben identificar estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión. Prepara el salón para que quede espacio al frente o al centro, de tal forma que todos puedan observar. Permite que los alumnos se sienten cómodamente. Asegúrate de que

Calentamiento
Mis emociones en
colores y danza

conserven la **sana distancia** y recuérdales que eviten tocarse la cara.

Explica con tus propias palabras el objetivo de la sesión: conocerse a sí mismos para aprender a expresar las emociones.

Lleva a cabo el calentamiento de la actividad “Mis emociones en colores y danza” mediante los siguientes pasos:

Indica a los alumnos que empezarán realizando un ejercicio de calentamiento; colóquense en círculo para que todos los alumnos puedan observarse y recuerda que deben conservar **sana distancia**.

1. Pídeles que, para iniciar la actividad, hagan un movimiento diciendo su nombre; deberán hacerlo uno por uno. Pueden ser movimientos sencillos, como levantar una mano o mover la cabeza.
2. Posteriormente repetirán el ejercicio: dirán su nombre con un movimiento, pero ahora todos los alumnos imitarán el movimiento.
3. Ahora harán movimientos circulares para calentar las articulaciones:

- Movimientos de cabeza en círculo hacia la derecha y la izquierda (5 veces por lado)
- Movimientos de cabeza hacia el frente y hacia atrás, como si dijeran sí con la cabeza (5 veces)
- Movimientos de cabeza hacia los lados, como si dijeran no (5 veces)
- Movimientos circulares de hombros hacia adelante y atrás (5 veces adelante y 5 atrás)
- Movimientos circulares de cadera (5 veces)
- Movimientos circulares de rodillas, hacia adentro y hacia afuera, llevándose las manos a las rodillas (5 veces hacia adentro y 5 hacia afuera)
- Movimientos circulares de tobillos hacia adentro y hacia afuera (5 veces hacia adentro y 5 hacia afuera)

Acompañamiento
Mis emociones en
colores y danza

Lleva a cabo la actividad “Mis emociones en colores y danza” mediante los siguientes pasos:

1. Menciónales que trabajarán con emociones y explica algunos ejemplos de emociones con las que pueden trabajar. Ejemplo: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, enojo, asco o ira.
2. Ayuda a que los alumnos se distribuyan en el espacio y formen parejas. Cuida que los alumnos conserven **sana distancia**.
3. En parejas, indícales que uno de ellos deberá mencionar una emoción y su compañero hará una posición que represente esa emoción. Al menos deberán representar 5 emociones y después cambiar de turno.
4. Pídeles que cambien de pareja y repitan el ejercicio. Repítanlo con diferentes parejas; siempre deberán alternar los turnos.
5. Explica que harán un ejercicio similar, pero de manera grupal; caminarán por todo el espacio y, cuando menciones una emoción, todos se detendrán y se quedarán en la posición de la emoción. Cada uno de los alumnos hará su propia posición sin copiar a los demás.
6. Pide a los alumnos que caminen por todo el espacio, de manera libre, sin seguir a sus

compañeros, procurando no hacer filas ni caminar en círculo.

7. Menciona “alegría” y espera hasta que todos los alumnos hagan su posición de alegría.
8. Pídeles que sigan caminando y, cuando lo creas pertinente, menciona “confianza”; espera hasta que todos los alumnos hagan su posición de confianza y pídeles que continúen caminando.
9. Sigue las mismas instrucciones con las emociones de miedo, sorpresa, tristeza, enojo y asco.

Finalmente, pídeles que caminen por todo el espacio y que piensen en todas las posiciones que han hecho; indícales que mientras caminan seleccionen la que más les haya gustado o llamado la atención. Cuando digas “emoción”, cada uno se quedará en esa posición, finalizando el ejercicio (puedes tomar una fotografía de la posición final para la carpeta de experiencias).

Acompañamiento
Mis emociones en
colores y danza

Lleva a cabo la actividad “Mis emociones en colores y danza” mediante los siguientes pasos:

Cierre

Para realizar este ejercicio deberán tener todos los materiales de arte disponibles. Asegúrate de que se desinfecten las manos antes de comenzar la actividad.

1. Pide a los alumnos que tomen una hoja en blanco y dibujen la posición que seleccionaron al final del ejercicio de danza. Pueden dibujar adentro y afuera de la figura que representa la posición.

Coordina una reflexión grupal en torno a lo siguiente: ¿Qué emociones seleccionaron? ¿Qué posiciones escogieron? ¿Qué colores le pusieron? ¿Cómo se sienten al ver la posición?

Permite que vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Recuérdales la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Indicador de logro

- Los alumnos hacen una posición que represente una emoción y la dibujan.

Para la carpeta de experiencias

- Fotografía o video
- Hoja de la emoción

Objetivos

- Diferenciar el miedo y la sorpresa.
- Ejercitar habilidades socioemocionales: autoconocimiento y autorregulación.
- Identificar las actividades artísticas como herramientas para expresar las emociones de manera constructiva.

Fases de la modulación emocional

1. Modulación emocional personal.

Material

- Hojas recicladas, colores, lápices, revistas o materiales para recortar, pegamento y material reciclable para armar un libro (cartón, libros o revistas viejas, espirales, estambre, etcétera). Todos los materiales pueden ser de reúso o adaptarse a lo que esté disponible en la localidad.
- Hojas de papel rotafolio, crayones, gises, plumones, pinturas, borlas de algodón, trozos de cartón, tijeras, pegamento, cuentas de colores, estambre. Estos materiales son opcionales.

Observaciones

La actividad “Libro del miedo y las sorpresas” consiste en elaborar de manera grupal un par de libros que reflejen cosas o situaciones que dan miedo o causan sorpresa a los miembros del grupo. En esta sesión cada alumno creará una página; al final el docente las integrará y, posteriormente, las presentará como un libro.

En la actividad “Me convierto en alebrije”, los alumnos trabajarán haciendo alebrijes personales; para elaborarlos es recomendable utilizar pliegos de papel rotafolio o juntar varias hojas de papel para que tengan un lienzo grande. Asegúrate de que los alumnos se laven las manos con anticipación y guarden **sana distancia**.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	Prepara el salón para que quede espacio al frente o al centro, de tal forma que todos puedan observar. Permite que los alumnos se sienten cómodamente. Asegúrate de que conserven la sana distancia y recuérdales que eviten tocarse la cara. Marca el inicio de la actividad con un ritual, una canción o alguna frase. Los estudiantes deben identificar estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión.

Mediante preguntas abiertas dirigidas al grupo, promueve una conversación en torno a qué es el miedo. A continuación encontrarás algunas preguntas; adáptalas según tu contexto, las características del grupo y emplea tus propias palabras: ¿Alguna vez han sentido miedo? ¿De qué les dan ganas cuando sienten miedo? ¿Qué cosas suelen provocar miedo? ¿Los animales tienen miedo? ¿Los adultos tienen miedo?

Promueve la participación, recupera las ideas y elabora una conclusión en la que expliques que el miedo es una emoción que compartimos los humanos y los animales; se activa cuando identificamos peligros reales o imaginarios y nos ayuda a actuar. Es normal y está bien tener miedo, pero es necesario saber cómo afrontarlo para saber qué podemos hacer si detectamos un peligro.

Acompañamiento
Libro del miedo y
las sorpresas

Lleva a cabo la actividad “Libro del miedo y las sorpresas” mediante los siguientes pasos:

1. Asegúrate de que todos los estudiantes tengan suficiente espacio para trabajar de

forma individual y que tengan acceso a los materiales.

2. Explica con tus propias palabras que elaborarán un libro que represente las cosas que dan miedo y las que causan sorpresa a todo el grupo; para ello cada alumno aportará varias páginas.
3. Estimula la creatividad de todos; anímalos para que usen diversos colores, recortes y texturas y piensen en cosas reales o imaginarias.
4. Pide que en una hoja dibujen una cosa que les dé mucho miedo; puedes dar ejemplos, como una bruja, una enfermedad, los monstruos, el dentista, etcétera.
5. Apoya a todos los alumnos para que dibujen de forma individual y empleen materiales diferentes.
6. Una vez que concluyan, pide que del otro lado de la hoja o en otra hoja dibujen algo que les permitiría enfrentar ese miedo, por ejemplo, un escudo, un amuleto o una luz encendida.
7. En otra hoja deben dibujar o escribir algo que sea sorprendente, pero que no provo-

Acompañamiento
Me convierto en
alebrije

que miedo. Ayúdales si es necesario.

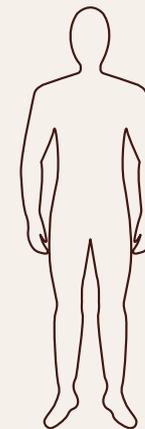
8. Promueve que, de manera grupal, los alumnos muestren y expliquen lo que dibujaron en la hoja que contiene el objeto sorprendente.
9. Explica que guardarán sus trabajos en su contenedor (elaborado en la sesión 1) y que posteriormente los usarán para armar el libro, por lo que no deben perderse.

Lleva a cabo la actividad “Me convierto en alebrije” mediante los siguientes pasos:

1. Explica a los alumnos la definición de un alebrije; si te es posible, puedes mostrarles algunas imágenes. Un alebrije es un ser imaginario que se compone de animales diferentes.
2. Pide que identifiquen si les dan miedo o les sorprenden.



3. Los alumnos deberán tener todos sus materiales y un lienzo (papel) grande para dibujar. Empezarán trazando su silueta en una hoja de papel. Para ayudarles puedes dibujar una silueta en el pizarrón y que ellos la copien en sus hojas.



4. Ahora pídeles que piensen en diferentes animales; pueden nombrar diversos animales a manera de lluvia de ideas y destacar sus características. Ejemplo: el león tiene melena, es de color amarillo y además es el rey de la selva; la rana es verde, tiene ojos grandes y come insectos.
5. Oriéntalos para que agreguen a su silueta diferentes partes de animales, de manera que se conviertan en alebrijes.

6. Indícales que usen diferentes materiales: los pueden pintar, ponerles borlas de algodón o estambre, etcétera. Al final recortarán la silueta del alebrije.
7. Los alumnos deberán observar sus alebrijes al terminarlos y comentar en grupo sus características.
8. Coordina una reflexión grupal en torno a lo siguiente:
 - ¿Qué animales componen tu alebrije? ¿Cómo te sirven esas partes? ¿Para qué las utilizas? ¿En qué situaciones de la vida diaria te funcionaría utilizarlas?

Cierre

Coordina una reflexión grupal en torno a los miedos que nos ayudan a evitar peligros reales y aquellos que pueden paralizarnos. Por ejemplo, el miedo a resbalar en el piso mojado nos hace caminar con cuidado, pero el miedo a hablar con otros niños y niñas puede hacer que nos perdamos de hacer buenos amigos.

Permite que vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Recuérdales la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Variante de la actividad

- Al hacer el libro familiar de los miedos, el alumno se lleva de tarea pedir a sus familiares que plasmen sus miedos en una hoja para después ensamblar el conjunto.

Indicador de logro

- El grupo participa en las lluvias de ideas y elabora el alebrije.

Para la carpeta de experiencias

- Las hojas para el libro
- La silueta decorada como alebrije

Objetivos

- Identificar la importancia de la actividad física para regular emociones.
- Practicar conductas resilientes.

Fases de la modulación emocional

1. Modulación emocional personal.

Material

- Silbato, aros, pelotas, puntos de colores, conos u otros objetos que puedan servir como obstáculos y para jugar. Puede ser material reciclado o el que esté disponible en la escuela; no es necesario adquirir nada.

Observaciones

Es recomendable explicar a los padres que se están trabajando temas socioemocionales, para que apoyen a los alumnos con las actividades y participen en los ejercicios.

El *rally* es una actividad deportiva en la que se proponen diferentes pruebas para alcanzar una meta. Para realizarla, organiza a los alumnos en equipos.

Organiza el *rally* en un lugar amplio o en el patio; darás a los alumnos varias tareas y el primer equipo que logre cada una de ellas ganará un punto. Guardarán los dibujos del *rally* en sus contenedores de arte al finalizar la actividad. No olvides que los alumnos deberán lavarse las manos y guardar **sana distancia**.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	<p>Prepara el salón para que quede espacio al frente o al centro, de tal forma que todos puedan observar. Permite que los alumnos se sienten cómodamente. Asegúrate de que conserven la sana distancia y recuérdales que eviten tocarse la cara.</p> <p>Marca el inicio de la actividad con un ritual, una canción o alguna frase. Los estudiantes deben identificar estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión.</p> <p>Mediante preguntas abiertas dirigidas al grupo, promueve una conversación acerca de la importancia de hacer ejercicio. A continuación encontrarás algunas preguntas; adápt-</p>

talas según tu contexto y las características del grupo, empleando tus propias palabras: ¿Qué es hacer ejercicio? ¿Por qué es importante hacer ejercicio? ¿Quiénes hacen ejercicio en su casa? ¿A ustedes les gusta hacer ejercicio? ¿Admiran a algunos deportistas? ¿Bailar es un ejercicio? Promueve la participación, recupera las ideas y elabora una conclusión en la que expliques con tus propias palabras que hacer ejercicio nos permite mantenernos sanos y fuertes y ayuda a sentirse feliz.

Acompañamiento
Rally

Lleva a cabo la actividad "Rally" mediante los siguientes pasos:

1. Explica que realizarán un poco de actividad física mediante un *rally* o competencia por equipos para demostrar que el ejercicio les puede ayudar a sentirse fuertes y alegres.
2. Pide que pongan atención en cómo se sienten ahora, durante la actividad y al concluir.
3. Forma equipos pequeños (de máximo cuatro integrantes), ten a la mano los materiales y recuerda las reglas de la **sana distancia**.

4. Para llevar a cabo el *rally*, explica las actividades a todo el grupo y enfatiza que la meta es obtener más puntos por equipo.
5. Usa un silbato o da un aplauso para indicar el inicio de la tarea. El equipo que sume más puntos gana.
6. Pruebas o actividades del *rally*:
 - a. Inventen un nombre para su equipo. Todos deben estar de acuerdo (el primer equipo en inventarlo gana 1 punto).
 - b. Corran alrededor del patio; designa un punto de inicio y una meta (el primer alumno que llegue a la meta gana un punto para su equipo).
 - c. Cada uno de los integrantes dibújese en una hoja (el primer equipo que tenga los dibujos de todos los integrantes gana un punto).
 - d. Todos los equipos hagan 10 saltos de manera simultánea (el primer equipo que lo logre gana un punto).
 - e. Inventen una porra para su equipo y cántenla (la porra más original gana un punto).
 - f. Inventen movimientos para su porra, canten y báilenla (el equipo con la porra

más original y los movimientos más divertidos gana un punto).

- g.** Coloca diferentes obstáculos a lo largo del espacio (pelotas, aros, puntos de colores, conos, etcétera.) y pide a cada equipo que seleccione a un integrante para que haga la carrera de obstáculos. Toma el tiempo que cada uno de los alumnos seleccionados tarda en recorrerlo (el participante que tarde menos gana un punto para su equipo). Puedes sustituir este paso por una actividad como buscar un objeto escondido en el patio.

- 7.** Para concluir el ejercicio, formen un círculo y dense un aplauso. Designa al equipo ganador, pero promueve el sentido de logro para todos.
- 8.** Permite que se laven las manos y beban agua.

Acompañamiento
Beneficios del
ejercicio

Lleva a cabo la actividad “Beneficios del ejercicio” mediante los siguientes pasos:

- 1.** Dentro del salón y sentados en círculo, guardando **sana distancia**, organiza una

lluvia de ideas para que expresen cómo se sienten después de hacer algo de actividad física.

- 2.** Orienta las intervenciones para concluir con tus propias palabras: “Es importante activarnos diariamente, aunque sea un poquito, para sentirnos mejor y lograr que nuestro cuerpo se mantenga sano”.
- 3.** Forma duplas para que piensen en actividades diferentes que podrían hacer sin salir de casa para mantenerse activos.
- 4.** Compartan sus ideas de forma grupal.

Acompañamiento
Mis seres
queridos

Lleva a cabo la actividad “Mis seres queridos” mediante los siguientes pasos:

- 1.** Inventa una historia en la que expliques quiénes son los seres queridos de un personaje representado por un animal; menciona a su madre, padre, amigos, juguetes, abuelos, vecinos, etcétera.
- 2.** Mediante preguntas abiertas dirigidas al grupo, promueve una conversación acerca de los seres queridos. A continuación encontrarás algunas preguntas; adáptalas según tu contexto y las características del

**Acompañamiento
Metas**

- grupo, empleando tus propias palabras:
- ¿Quiénes son los seres queridos del personaje en la historia que hemos contado? ¿Quién puede ser un ser querido? ¿Quiénes son sus seres queridos?
3. Pide que de, manera individual, escriban o dibujen un mensaje para sus seres queridos en el que les expresen por qué es importante hacer actividades físicas juntos.
 4. Explica que podrán entregar su dibujo o mensaje a sus seres queridos.
- Lleva a cabo la actividad “Metas” mediante los siguientes pasos:**
1. Continúa con la historia de la actividad anterior, pero señala que el personaje ya es un adulto y ha logrado ser un atleta olímpico de una disciplina que pueda ser atractiva para los alumnos. Si prefieres, puedes retomar algún atleta que ellos hayan mencionado en el transcurso de la actividad.
 2. Pide que dibujen o describan mediante un párrafo al personaje.
 3. Pídeles que mencionen en una lluvia de ideas qué actividades tendrían que hacer

Cierre

para lograr ser un atleta como el del ejemplo o el de la historia.

4. Elabora una conclusión en la que señales que, para lograr una meta, como ser un gran atleta, se requiere identificar los pequeños pasos que permitirán conseguirla.

Coordina una reflexión grupal en torno a las actividades deportivas que les gustaría hacer cuando sean grandes y qué pasos deben seguir para lograrlo.

Permite que vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Recuérdales la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Indicador de logro

- Los alumnos participan en las actividades e identifican la actividad física como divertida e importante.

Para la carpeta de experiencias

- Los dibujos o mensajes

Objetivos

- Identificar la diferencia entre una meta y un sueño.
- Planear metas a corto y mediano plazo.
- Practicar conductas resilientes.

Fases de la modulación emocional

1. Modulación emocional personal.

Material

- Una pasta vieja de cuaderno, un trozo de cartón, $\frac{1}{8}$ de cartoncillo (por alumno); revistas, periódicos u otros materiales para recortar; tijeras; pegamento; hojas recicladas; objetos de diferentes colores para escribir y dibujar (crayones, plumones, plumas, bolígrafos, etcétera); hojas secas; papel de colores u otros materiales reciclados y disponibles en la localidad.
- Hojas de papel, plumas, lápices y lápices de colores.

- Si te es posible, lleva el libro del miedo y la sorpresa armado (puedes coserlo, pegar las hojas en un cuaderno viejo, engargolarlo o pedir ayuda a los papás para que lo hagan).
- Las cajas de arte o contenedores con los trabajos de los estudiantes.

Observaciones

Es recomendable explicar a los padres que se están trabajando temas socioemocionales, para que apoyen a los niños con las actividades y participen en los ejercicios.

En esta sesión puedes optar por la actividad “Frasas incompletas”, “Yo soy” o ambas. Decide con base en las características del grupo. En la actividad “Yo soy” se flexibilizan las perspectivas personales; se ven posibilidades en lo que se veía como una imposibilidad.

Haz el cierre de las actividades y culmina con una exposición. Pueden hacerla en algún lugar de la escuela o en el salón. Se requiere que todos los alumnos tengan sus contenedores y todas las hojas de las actividades. Si alguno de los alumnos no se siente cómodo al exponer un trabajo, puede no hacerlo.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	<p>Prepara el salón para que quede espacio al frente o al centro, de tal forma que todos puedan observar. Permite que los alumnos se sienten cómodamente. Asegúrate de que conserven la sana distancia y recuérdales que eviten tocarse la cara.</p> <p>Marca el inicio de la actividad con un ritual, una canción o alguna frase. Los estudiantes deben identificar estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión.</p> <p>Mediante preguntas abiertas dirigidas al grupo, promueve una conversación acerca de los sueños, las metas y cómo alcanzarlos. A continuación encontrarás algunas preguntas; adáptalas según tu contexto y las características del grupo, empleando tus propias palabras:</p> <p>¿Recuerdan que en la sesión pasada hablamos de los pasos a seguir para alcanzar una meta? ¿De qué más hablamos? ¿Qué sueños tenían cuando eran más pequeños? ¿Cuál es la diferencia entre un sueño y una meta?</p>

Acompañamiento
Tablero de metas

Lleva a cabo la actividad “Tablero de metas” mediante los siguientes pasos:

1. Retoma la reflexión sobre la diferencia entre meta y sueño para señalar que ésta consiste en que una meta es realista y precisa, se divide en pasos y tiene un tiempo específico para concretarse. Pon ejemplos de metas a partir de las ideas aportadas por los alumnos.
 - Por ejemplo: poder volar sin alas es un deseo, mientras que construir un dispositivo para volar es una meta que se podría alcanzar estudiando una disciplina relacionada con la ingeniería.
2. Muestra un ejemplo de un tablero de metas e indícales que elaborarán uno para mostrar las metas o los sueños que quieren lograr con su familia y amigos.



3. Pide que, de manera individual, escriban, dibujen o busquen imágenes para recortar sobre al menos dos de los siguientes aspectos:
 - Un deporte que les gustaría practicar
 - Un lugar que les gustaría conocer
 - Un idioma que les gustaría aprender
 - Una mascota que les gustaría tener
 - Un instrumento musical que les gustaría aprender a tocar
 - Un platillo que les gustaría compartir con su familia
4. Una vez que tengan sus dibujos, textos o recortes, deberán acomodarlos y pegarlos en el cartón (o el material que tengan), sin importar el orden. Motívalos para que decoren a su gusto.
5. Pide a dos o tres alumnos que muestren y expliquen su tablero.
6. Termina recordándoles que el primer paso para alcanzar una meta es definirla claramente y visualizarla.
7. Invítalos a mostrar su tablero a sus seres queridos.

Acompañamiento

Yo soy

Lleva a cabo la actividad “Yo soy” mediante los siguientes pasos:

1. Explica a los alumnos que en este ejercicio van a trabajar con las etiquetas personales y que verán cómo éstas no son tan fijas como creemos. Diles que siempre podemos escoger la forma en que queremos vernos. Escribe el título “Yo soy” en el pizarrón y ayúdalos con algunos ejemplos.
Ejemplo:
 - “Yo soy”
 - Claudia
 - Mujer
 - Mexicana
 - Humana
2. Pídeles que, de manera ordenada, den sus propios ejemplos de lo que son y anótalos en el pizarrón.
3. Una vez que terminen la lista de “Yo soy”, escribe el título “Yo no soy” en el pizarrón y ayúdalos con algunos ejemplos.
Ejemplo:
 - “Yo no soy”

- Inactiva
4. Pídeles que, de manera ordenada, den sus propios ejemplos de lo que no son y anótalos en el pizarrón.
 5. Tacha el título de la lista de "Yo soy" y escribe "Yo no soy"
 6. Pregúntales: "¿cómo podrían ustedes dejar de ser lo que son?". Escribe algunos ejemplos de cómo podrían cambiar lo que habían escrito.
Ejemplos:
 - "~~Yo soy~~"
 - "Yo no soy"
 - Claudia - Puedo disfrazarme y nadie se daría cuenta de mi identidad.
 - Mexicana - Si me encuentro con gente nueva, puedo fingir que hablo otro idioma.
 - Humana - Puedo convertirme en mi albrije.
 7. Pide a los alumnos que den sus propios ejemplos y diviértanse.
 8. Ahora tacha la lista de "Yo no soy" y escribe "Yo soy".

Acompañamiento
Frases
incompletas

9. Pregúntales: "¿cómo podrían ustedes ser lo que no son?". Escribe algunos ejemplos de cómo podrían cambiar lo que habían escrito. Ejemplos:
 - "~~Yo no soy~~"
 - "Yo soy"
 - Animal - Cuando me disfrazo el día de muertos.
 - Inactiva - Cuando estoy viendo televisión.
 10. Pídeles que hagan algunos dibujos de las etiquetas que más les hayan gustado.
- Lleva a cabo la actividad "Frases incompletas" mediante los siguientes pasos:**
1. Para introducir el ejercicio, explícales que van a platicar de las características que les permiten adaptarse a situaciones cambiantes y aprender algo de ellas.
 2. Indícales que todos van a completar las frases con sus propias características.
 3. Plantea el siguiente ejemplo con tus propias palabras: la frase incompleta es "A mí me gusta comer...". Pregúntales cómo completarían la frase.

4. Pide que doblen una hoja a la mitad. En la primera parte completarán las siguientes frases (con palabras o dibujos):
 - Las personas que me quieren, me cuidan y a quienes puedo pedir ayuda son...
 - Esas personas me pueden ayudar a enfrentar problemas como...
5. En la segunda parte completarán las siguientes frases (con palabras o dibujos):
 - Cuando algo me hace enojar, sentirme triste o con miedo, yo puedo...
 - Yo soy muy bueno haciendo...
6. Pídeles que muestren y comenten sus hojas de manera grupal.

Cierre

Coordina una reflexión grupal en torno a lo siguiente: ¿Qué hicimos durante estas sesiones y qué aprendimos?

En caso de tener el contenedor de arte en el aula, organiza una exposición y muestra el libro que se elaboró en la sesión cuatro.

Recuérdales que deben de cumplir las reglas de **sana distancia**, lavarse las manos, no tocarse la cara y usar cubrebocas, para cuidarse unos a otros.

Levántense y dense un aplauso grupal largo y fuerte. Permite que vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Recuérdales la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Indicador de logro

- Los alumnos participan en las actividades y se muestran entusiastas.
- Hay cambios en las listas de “Yo soy” y “Yo no soy”.
- Los alumnos expresan sus fortalezas.

Para la carpeta de experiencias

- Tablero de sueños

Introducción

Vida saludable es un taller para que los estudiantes inicien o sigan rutinas saludables. Mediante la actividad física y la reflexión sobre dinámicas motrices, los alumnos se volverán conscientes de lo importante que es mantener hábitos para mejorar su salud.

La nueva normalidad, que inició a partir de la pandemia de COVID-19 y las medidas sanitarias implementadas en las escuelas, nos lleva a repensar las estrategias didácticas y el uso de espacios de formas diferentes a las que estamos acostumbrados. Por ello, nuestra idea de la educación física debe incorporarse dentro de un esquema holístico, integrado con la discusión y la reflexión sobre la salud en general.

Contenido

Las sesiones están estructuradas a partir de actividades físicas que se desarrollan mediante habilidades motrices básicas (habilidades locomotoras, desplazamientos, manipulación de objetos, saltos, giros, etcétera) con diferentes usos del espacio y el tiempo. Asimismo, se complementan con habilidades de coordinación (ritmo, acoplamiento, diferenciación, reacción). Tales actividades se entrecruzan con otros temas cruciales para nuestro desarrollo humano: salud,

cuidado del cuerpo, alimentación, medio ambiente e higiene. Buscamos que los alumnos reflexionen en conjunto a partir de actividades físicas y cognitivas.

Estrategias didácticas y tipo de actividades

Las estrategias didácticas que sugerimos se basan en el juego, la expresión corporal, la actividad física y el uso de circuitos motores para incentivar la creatividad de los estudiantes. Se trata de actividades comunes para casi todas las edades que se centran en habilidades de movimiento que todos pueden llevar a cabo, siempre y cuando el docente tome en cuenta sus diferencias motrices.

Guías para la sesión

1. Preparar la sesión
 - a) Tener en cuenta los materiales necesarios.
 - b) Investigar sobre el tema-objetivo de la sesión.
 - c) Adaptar las actividades a las capacidades del estudiante.
 - d) Considerar la disposición espacial de la sesión (formación en círculos, líneas, filas, pequeños grupos, etcétera).
 - e) Preparar preguntas para que los alumnos reflexionen sobre el tema-objetivo de la sesión.

2. Estructura

Todas las sesiones tienen cuatro partes fundamentales:

Partes	Contenido
Calentamiento	Canciones, juegos, equilibrio, estabilidad, balance
Parte principal	Actividades de coordinación, agilidad y condición física y motriz
Vida saludable	Actividades físicas asociadas con temas específicos de salud
Reflexión	Reflexiones finales de los alumnos sobre el tema tratado

Nota: las actividades de "Vida saludable" y "Reflexión" también se pueden intercalar brevemente en el calentamiento y la parte principal.

3. Recomendaciones

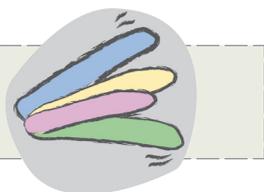
- a) Materiales: solicitar a los alumnos que confeccionen los materiales necesarios para la sesión.
- b) Solicitar a los alumnos que hagan diagramas del espacio que utilizarán (dibujos de circuitos, rondas, filas, etcétera).
- c) Llevar una bitácora para registrar las reflexiones de los alumnos.
- d) Solicitar a los alumnos material gráfico, dibujos, cuentos y escritos sobre los temas tratados en la sesión.

Objetivos

- Desarrollar habilidades básicas de movimiento y diferentes formas de trasladarse.
- Reflexionar sobre los diferentes tipos de alimento.

Material

- Gises



Observaciones

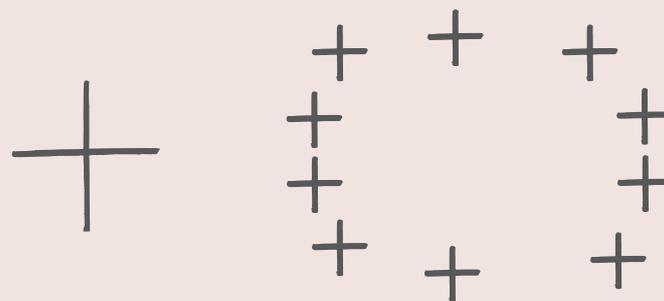
El docente debe tener preparada una lista de bebidas y alimentos poderosos (frutas, verdura, varios tipos de carnes) y otra de alimentos y bebidas débiles (comida chatarra, bebidas azucaradas, etcétera).



Descripción de la actividad

A Calentamiento

1. Los estudiantes formarán un gran círculo, con metro y medio de distancia entre cada uno. Con un gis marcarán una cruz grande en el piso y numerarán cada cuadrante de la cruz del uno al cuatro de forma consecutiva (en el sentido de las manecillas del reloj).



2. Equilibrio de animales
 - a) **Paloma:** en el centro de la cruz, los estudiantes se colocarán sobre las puntas de los pies y con los brazos abiertos mientras cuentan en voz alta hasta cinco, sin caerse.
 - b) **Grulla:** en el centro de la cruz, intentarán colocarse sobre la punta de un solo pie. Deberán mantener el otro hacia adelante con la rodilla en flexión y los brazos extendidos mientras cuentan cinco tiempos; posteriormente, lo intentarán con el otro pie.

c) **Garza:** parados sobre un pie, extenderán el otro hacia atrás inclinando el cuerpo hacia adelante y manteniendo los brazos extendidos a los lados mientras todos cuentan hasta cinco en voz alta; posteriormente, lo harán con el otro pie.

3. Salto en el cuadrante

a) **Salto cruzado:** darán saltos colocando un pie en un cuadrante y el otro en el opuesto; al saltar deberán caer con los pies en los cuadrantes libres.



b) Posteriormente, darán saltos cruzados con el pie izquierdo, con el pie derecho y de espaldas.

c) **Saltar girando:** darán saltos girando alrededor del cuadrante. Primero los darán con los dos pies, después con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.

d) **Cuadrapedias:** recorrerán los cuadrantes en cuadrapedia; irán en la dirección que indique el docente —hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda o a la derecha— y deberán mantener las manos dentro de los cuadrantes en todo momento.

B Parte principal

1. Corre y congélate

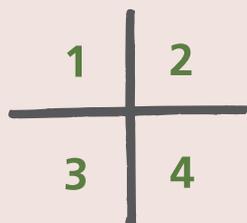
- A la señal del docente, los alumnos correrán alrededor de sus cuadrantes en el sentido de las manecillas del reloj o en contra, según la orden que se dé.
- El docente pedirá a los alumnos que corran a los cuadrantes o bloques de su vecino; podrá cambiar las indicaciones para que corran dos, tres, cuatro, cinco o seis bloques seguidos.
- Posteriormente, se indicará que pasen de un bloque al otro de diferentes maneras: con saltos, en cuadrapedia, marchando hacia atrás, de forma lateral, como gorilas, etcétera).
- El docente dará indicaciones para que los alumnos jueguen con las matemáticas. Por ejemplo: “avanza tres espacios y regresa uno”.

2. Suma, resta y gana

- Cada alumno se colocará en un cuadrante; cada cuadrante estará numerado del uno al cuatro.
- El docente indicará hacia qué número de cuadrante tiene que brincar el alumno, y lo hará varias veces; además de brincar al cuadrante correspondiente, el alumno tendrá que recordar los números y hacer la operación mentalmente. Cuando el docente diga “¡resultado!”, el alumno tendrá que gritar el número final. Por ejemplo, si el docente dijo dos, cuatro, tres,

uno y tres, el alumno tendrá que gritar “¡trece!”, es decir, la suma de esos números.

- El movimiento de un cuadrante al otro puede ser un salto con los dos pies o con uno solo; también se puede pedir a los alumnos que toquen el cuadrante con la mano izquierda o con la derecha.



C Vida saludable

1. A pensar en los alimentos

- Se borrarán los números que estaban escritos dentro de los cuadrantes para que los estudiantes puedan dibujar.
- En cada espacio del cuadrante, dibujarán un alimento poderoso, una bebida poderosa, un alimento chatarra y una bebida chatarra.

2. Corre y dibuja

- El docente dará la indicación de correr a un cuadrante y el estudiante tendrá que dibujar un alimento, ya sea chatarra o poderoso; el ejercicio se repite hasta completar los cuatro cuadrantes.

3. Corre y memoriza

- El docente dará la indicación de correr a un cuadrante y el estudiante tendrá que memorizar las bebidas y los alimentos que están dibujados ahí. Luego, al final del juego, deberá decirselos al docente.



4. Reflexión

- Los alumnos y el docente platicarán acerca de los alimentos y las bebidas: discutirán por qué son poderosos o chatarra, cuáles no debemos consumir, cuáles nos ayudan a correr más rápido y cuáles pueden provocar que corramos más lento.

Objetivos

- Desarrollar habilidades básicas de movimiento.
- Reflexionar acerca de cuatro elementos característicos de la vida saludable.

Material

- Gis
- Canción “El baile del cuadrado”
(la puedes encontrar en internet)

Observaciones

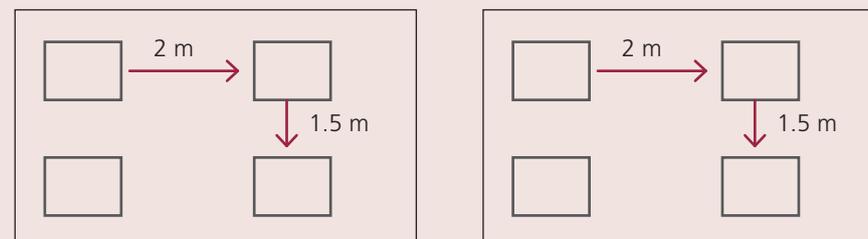
El docente deberá conocer los beneficios para la salud de la higiene, el descanso, la actividad física y la alimentación adecuada.

Descripción de la actividad

A Calentamiento

1. El baile del cuadrado
 - a) Se dibujarán cuatro cuadros con una separación de entre 1.5 y 2 metros.

- b) En cada cuadro se colocará un alumno.
- c) En el juego participarán los cuatro alumnos que estén en los cuatro cuadros.
- d) La actividad consiste en seguir las indicaciones de la canción “El baile del cuadrado”.



2. Variante de movimientos en el cuadrado

- a) Un integrante hará un movimiento y los demás compañeros tendrán que imitarlo.
- b) Posteriormente, el siguiente alumno hará un movimiento diferente al que hizo su compañero para que lo imiten los demás, y así sucesivamente.

B Parte principal

1. Saltos y movimientos

- a) En los cuadrados, los alumnos harán los movimientos que el docente les indique; se deberá variar la velocidad de las indicaciones.

- b) Con un solo pie, saltarán adentro y afuera del cuadrado por sus cuatro lados; luego cambiarán de pie. Sincronizarán los saltos con las palmadas que dará el docente.
- c) Harán lo mismo en posición de cangrejo, en posición de lagartija y en posición de sentadilla.

2. Sumas por equipos

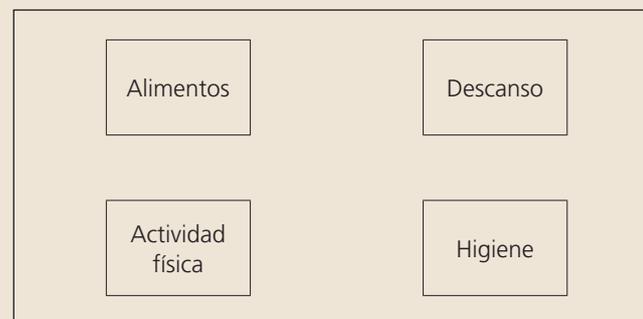
- a) Se numeran los cuadrados del 1 al 4.
- b) Los alumnos tendrán 15 segundos para correr, saltar o gatear de cuadro a cuadro, según la instrucción del docente. Al mismo tiempo, deberán sumar los números de los cuadrados en los que se detengan.
- c) Cuando el docente lo indique, los alumnos tendrán que realizar la misma acción durante 10 segundos, pero ahora deberán ir restando los números.
- d) Ganará el equipo que sume más números y, luego, el que reste más números.
- e) En su caso, el docente podrá dar la indicación de multiplicar los números.

C Vida saludable

1. Los cuatro elementos

- a) Se usa el mismo recuadro con los cuadrados, pero, en lugar de los números, ahora se escribirá un título dentro de cada cuadro: alimentos, descanso, actividad física e higiene.

- b) Los alumnos anotarán dentro del cuadrado los alimentos y los hábitos saludables y fuera de él los que no lo son.



2. Reflexión

- a) Reflexionarán juntos acerca de cuáles alimentos y hábitos son benéficos y cuáles no lo son.

3. Actuación

- a) Cada grupo deberá interpretar con mímica una acción buena para la salud y una mala. Ambas deberán estar relacionadas con los elementos que hayan anotado con anterioridad en los recuadros o fuera de ellos.
- b) Durante la interpretación, los demás alumnos deberán adivinar cuál es ese hábito o alimento y decir si es sano o no.
- c) Ejemplos: lavarse los dientes, dormir ocho horas, tomar agua, ver televisión, practicar un deporte, etcétera.

Objetivos

- Desarrollar habilidades motrices coordinativas básicas.
- Reconocer hábitos de vida saludables.

Material

- Gises
- Canciones (búscalas en internet):
 - "Todo movimiento tiene un baila baila"
 - "El juego del calentamiento"
 - "We Will Rock You"

Descripción de la actividad

A Calentamiento

- 1.º, 2.º y 3.º de primaria
 - a) El grupo formará un círculo grande guardando la sana distancia y, luego, los estudiantes harán los movimientos que indica la canción 1, "Todo movimiento tiene un baila baila".
 - b) Posteriormente, harán lo mismo con la canción 2, "El juego del calentamiento".
2. 4.º, 5.º y 6.º de primaria
 - a) El grupo formará un círculo grande guardando la sana distancia y, luego, los estudiantes se moverán al ritmo de la canción "We Will Rock You". Deberán dar palmadas y mover los pies de manera coordinada.
 - b) Se agregará algún recorrido en el que se cambie la dirección del movimiento: pasos laterales, frontales y hacia atrás.

B Parte principal

1. El avión
 - a) Se dibujarán con gis entre seis y ocho cuadros seguidos (50 cm x 50 cm) y los alumnos se formarán al frente de cada columna de cuadros (no más de cinco alumnos por fila).
 - b) El docente indicará qué movimientos tienen que hacer para avanzar: saltos con los pies juntos dentro de los cuadros, saltos

afuera de los cuadros con los pies separados, saltos con un pie dentro de los cuadros y el otro afuera, saltos alternando los pies adentro y afuera, pasos laterales dentro de los cuadros o recorridos en posición de cangrejo o de lagartija.

- c) Posteriormente, para subir el nivel de dificultad, se añadirá una pelota de papel que el alumno deberá controlar durante el recorrido. Se le puede pedir, por ejemplo, que la cambie de mano cada vez que pase de un cuadro a otro o que la equilibre sobre su cabeza sin que se le caiga.



C Vida saludable

1. Hábitos saludables

- a) Los alumnos anotarán hábitos saludables y no saludables dentro de los cuadrados, por ejemplo, andar en bicicleta, comer manzana, comer papitas, ver la tele mucho tiempo, no lavarse las manos, etcétera.

b) Carreras entre columnas

- Los alumnos harán el recorrido con diferentes tipos de salto (como lo hicieron en el ejercicio anterior) y, al final, aventarán la pelota de papel a un recuadro.
- Si la pelota cae en un recuadro con un hábito no saludable, el alumno regresará caminando; si cae en un recuadro con un hábito saludable, regresará corriendo.

Ejemplo:

Lavarse las manos, dormir ocho horas, etcétera.	Ver televisión hasta muy tarde.
Comer papitas con frecuencia.	Hacer actividad física, comer frutas, etcétera.

2. Reflexión

- ¿Cuáles hábitos son saludables y cuáles no saludables?
- ¿Qué sucede cuando tengo hábitos no saludables?
- ¿Qué hábitos debería cambiar para tener una vida más saludable?

Objetivos

- Reconocer partes y órganos del cuerpo.
- Reconocer los elementos que nos permiten tener un cuerpo sano y una vida saludable.

Material

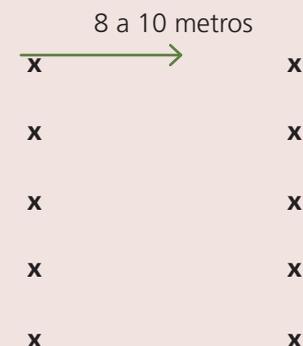
- Gises
- Papel
- Canción "Cabeza, hombros, rodillas, pies" (la puedes encontrar en internet)

Descripción de la actividad

A Calentamiento

1. Mi cuerpo sano:
 - a) Seguirán los pasos que indica la canción "Cabeza, hombros, rodillas, pies".
 - b) Para la práctica de equilibrio, los niños deberán colocarse en dos filas, de modo que queden viéndose de frente y con la distancia necesaria para moverse libremente.

- c) Los alumnos colocarán una bola de papel de periódico en diferentes lugares de su cuerpo y deberán tratar de mantener el equilibrio para que la bola no caiga al suelo.
- d) Los alumnos deberán ir cambiando la pelota de papel de lugar cada vez que hayan conseguido mantener el equilibrio en una parte de su cuerpo. Por ejemplo, pueden colocarse la bola en la cabeza, el pecho, la espalda o un pie. Después, pueden variar la posición y pararse de puntitas, sentarse, ponerse de cuclillas o colocarse la bola en la cabeza y agacharse. Siempre deben tratar de evitar que la pelota caiga al suelo.



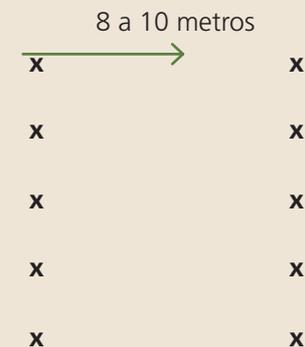
B Parte principal

1. Juego de reacción
 - El objetivo de este juego es que los alumnos atrapen la bola de papel antes de que ésta caiga al piso.
 - Cada alumno tomará la bola con las manos y extenderá los brazos por encima de la cabeza. En el momento que se in-

dique, deberá soltar la pelota y atraparla antes de que ésta toque el suelo. Repetirá el ejercicio cambiando la posición de inicio de la bola: podrá ponerla frente a su cara, en su pecho, piernas o espalda, y siempre deberá atraparla antes de que caiga.

2. Juego de reacción y alturas

- Los alumnos, quienes continúan frente a frente repartidos en dos filas, deberán trasladarse con rapidez hasta el lugar del compañero que tienen enfrente manteniendo la bola de papel en alguna parte del cuerpo, pero sin sostenerla con las manos. La bola no deberá caer al piso.
- Cada alumno tendrá que ir cambiando la posición de la bola de papel. Al hacerlo, deberá ir nombrando las partes de su cuerpo en donde coloca la pelota: Por ejemplo, podrá ponerla sobre la cabeza, en el pecho, la espalda, las piernas, una rodilla, etcétera. Además, variará la forma de trasladarse al lugar del compañero de enfrente. Puede hacerlo corriendo, avanzando en posición de cangrejo, haciendo cuadrupedias, etcétera.
- La meta es llegar al lugar del compañero que está enfrente sin dejar que la bola de papel toque el piso.



C Vida saludable

1. Órganos

- a) Cada alumno deberá acostarse sobre el papel y dibujar su silueta con un gis.
- b) Posteriormente, dentro de la silueta marcada, los alumnos dibujarán uno de los órganos del cuerpo (por ejemplo, el corazón, los pulmones, el estómago, el cerebro o los ojos) en el lugar correspondiente.
- c) A la señal del docente, los alumnos correrán hacia la silueta de su compañero de enfrente y trazarán un órgano que aún no esté dibujado. Este paso deberá repetirse hasta que cada silueta tenga al menos cinco órganos.
- d) Después de terminar cada ilustración, el alumno regresará a su lugar y contará a sus compañeros acerca del órgano que dibujó.

2. El enfermero

- a) Los alumnos mantendrán las filas que habían formado para las actividades anteriores.
- b) Una se designará como la fila de los enfermos; la otra, como la de los enfermeros.
- c) Los enfermos deberán decir que les duele una parte del cuerpo (por ejemplo, "Me duele el estómago"). Los enfermeros tendrán que correr hacia los enfermos con un objeto que haya sido designado como medicina o alimento (puede ser la pelota de papel que se ha utilizado).
- d) Cada enfermero girará alrededor de la silueta que le toca y deberá seguir los siguientes pasos:
 - i. Preguntar qué le duele al enfermo y por qué.
 - ii. Ofrecerle una solución a su malestar.

Ejemplos:

- i. "¿Qué pasó? ¿Tomaste mucho refresco? Deberás tomar más agua".
- ii. "¿Qué pasó? ¿Comiste muchas papas? Deberás comer más frutas".
- iii. "¿Qué pasó? ¿Viste mucha televisión? Deberás hacer más ejercicio".
- iv. "¿Qué pasó? ¿Comiste con las manos sucias? Deberás lavártelas antes de comer".

- e) Al terminar, las filas de enfermos y enfermeros deben cambiar de rol y repetir la actividad.

Enfermos	Enfermeros
x	x
x	x
x	x
x	x
x	x

3. Reflexión

- a) Platicarán acerca de por qué nos enfermamos y cómo podemos prevenir enfermedades.
- b) Los niños deberán reflexionar sobre qué es mejor: prevenir o curar.
- c) Conversarán sobre los beneficios de prevenir enfermedades y discutirán formas sencillas de hacerlo.

Objetivos

- Reconocer distintos tipos de actividades relacionadas con el medio ambiente.

Material

- Gises
- Pelotas de papel
- Canciones (búscalas en internet):
 - "Pequeño planeta"
 - "Los guardianes del medio ambiente"

Descripción de la actividad

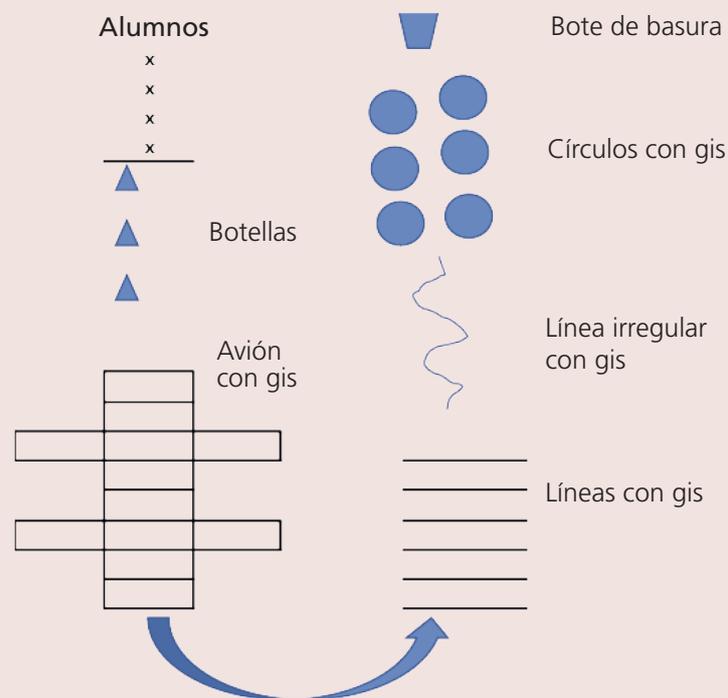
A Calentamiento

1. Los guardianes del medio ambiente
 - a) Los alumnos deberán salir al patio y formar equipos de cuatro personas.

- b) Cada equipo deberá diseñar una secuencia de cuatro movimientos coordinados al ritmo de la canción "Los guardianes del medio ambiente" y mostrársela a los demás.

B Parte principal

1. Preparar el terreno
 - a) Los alumnos trazarán un circuito con gis a lo largo del cual tendrán que transitar de diferentes maneras.
 - b) Con pedazos de papel, deben crear la "basura" que utilizarán para esta actividad.



2. Terreno limpio, terreno sucio
 - a) Los alumnos tirarán por todo el espacio los recortes de papel que representan la basura.
 - b) Posteriormente, deberán acomodarse en filas de cuatro personas.
 - c) Cuando se les indique, los alumnos deberán comenzar a recorrer el circuito que trazaron anteriormente evitando tocar la basura.
 - d) Al final de esta parte, se reflexionará con los alumnos acerca de su experiencia. Se les preguntará, por ejemplo, si fue difícil recorrer un espacio lleno de basura.
3. Limpiar el terreno
 - a) Los alumnos recorrerán el circuito de gis de diferentes maneras a la señal del docente. Por ejemplo, podrán hacerlo corriendo, saltando con los dos pies, saltando en un pie, haciendo sapitos, en cuadrupedia o caminando como cangrejo. La diferencia es que ahora deberán ir recogiendo la basura que se encuentren en el camino.
 - b) Cada alumno podrá recolectar únicamente dos recortes de papel en cada recorrido que haga.
 - c) Al final de cada trayecto, los alumnos deberán colocar los recortes de papel en el bote de basura.
 - d) Tras cada recorrido, se hará una reflexión en grupo sobre si el terreno está lo suficientemente limpio o es necesario recoger más basura.

- e) Una vez que el espacio quede libre de basura, los alumnos correrán libremente por la zona, alternando la manera de desplazarse como se hizo anteriormente.

C Vida saludable

1. Reflexionen en grupo:
 - a) ¿Qué terreno disfrutaron más y por qué?
 - b) ¿Qué formas de contaminación conocen?
 - c) ¿Qué pueden hacer para evitar contaminar el medio ambiente?
 - d) ¿Cómo pueden contribuir para disminuir la contaminación que ya existe?

“Un juego en un ambiente sano
es un juego saludable”.

Objetivos

- Reconocer los diferentes tipos de actividades físicas que fomentan una vida saludable.

Material

- Gises
- Pelotitas de papel
- Papel y lápiz

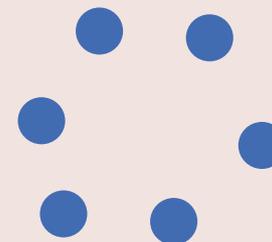
Descripción de la actividad

A Calentamiento

1. Adivinar movimientos
 - a) Los alumnos deben reunirse en el patio y dividirse en grupos de seis personas. Cada grupo deberá colocarse de tal modo que, entre los seis alumnos, formen un círculo grande.
 - b) Cada uno dibujará un círculo de gis a su alrededor.
 - c) Dentro de su círculo, cada alumno deberá hacer un movimiento que represente una actividad (por ejemplo, andar en bicicleta, lavarse los dientes, patear una pelota, jugar beis-

bol, saltar, etcétera). Los demás miembros de su grupo tendrán que adivinar de qué actividad se trata.

- d) Cuando mencionen la actividad correcta, todos deberán imitar la acción.
- e) Se debe repetir el ejercicio anterior, pero, en este paso, se asociará a la actividad una emoción, que puede ser enojo, tristeza, alegría, sorpresa, miedo o cualquier otra. De este modo, el alumno deberá representar actividades como las siguientes: andar en bicicleta triste, andar en bicicleta alegre, jugar fútbol llorando, jugar fútbol sonriendo, etcétera.



2. Reflexión

- a) Los alumnos tomarán una hoja de papel y un lápiz para apuntar sus reflexiones acerca de las siguientes preguntas:
 - ¿Es más fácil expresar la actividad con movimiento o con palabras? ¿Por qué?
 - ¿Con qué emoción se relacionan de forma más natural las distintas actividades representadas? Por ejemplo, ¿andar en bicicleta se relaciona mejor con la alegría o con el enojo?

B Parte principal

1. Activación

- a) En cada uno de los círculos que dibujaron, los alumnos deberán escribir alguno de los siguientes adjetivos y sustantivos: ágil, fuerte, resistente, veloz, deporte, juego.



- b) Cada alumno representará uno de estos conceptos en su propio círculo.
- c) En cada círculo se tendrá que hacer una actividad relacionada con la palabra escrita en su interior. Por ejemplo:
- En el que contiene la palabra "ágil", los alumnos pueden saltar dentro y fuera del círculo una y otra vez.
 - En el círculo con la palabra "fuerte", los alumnos podrán hacer lagartijas, sentadillas, abdominales, planchas, etcétera.

- En el que contiene la palabra "resistente", pueden correr hacia adelante y hacia atrás, desplazarse hacia los lados o correr rodeando el círculo, entre otras actividades.
- En donde dice "deporte", pueden imitar movimientos de boxeo, dar patadas de karate, hacer un movimiento de bateo, imitar a un portero de fútbol, etcétera.
- En el círculo con la palabra "juego", pueden realizar, por ejemplo, la siguiente actividad: colocar cinco pelotas de papel fuera del círculo y meterlas dentro de éste con el pie.

2. Creación de movimientos

- Los alumnos tendrán 30 segundos para pensar en nuevas actividades para cada círculo, las cuales realizarán posteriormente.
- Deberán repetir el juego sucesivamente con diferentes actividades, cuyos nombres deberán anotar con gis en el suelo, hasta que todos pasen por los seis círculos. Por ejemplo, si llegan a un círculo en el que se hacía boxeo, ahora pueden hacer natación.
- Los alumnos pasarán un minuto en cada círculo realizando la actividad elegida. Al terminar, deberán explicar al siguiente compañero cuál fue la palabra que escogieron para que éste elija una distinta.

C Vida saludable

1. Reflexión

- a) ¿Qué círculo te gustó más? ¿Por qué?
- b) ¿Qué diferencia encontraste entre un deporte, un juego y una actividad?
- c) ¿Crees que es bueno realizar estas actividades? ¿Por qué?
- d) ¿Cuántas veces al día te gustaría hacer estos ejercicios?
- e) ¿Crees que es importante moverse todos los días?

**“Actívate, juega y diviértete
una hora cada día”.**

Estimado docente:

Con el propósito de recibir sus comentarios sobre el material *Vamos de regreso a clases*, le solicitamos que por favor se tome unos minutos para contestar unas preguntas que nos sirven de retroalimentación.

Para responderla, sólo necesita entrar a la liga que se presenta a continuación, o bien con su teléfono móvil usar el código QR que aparece en esta página. Ambas le dirigen al mismo cuestionario.

Agradecemos anticipadamente su valiosa colaboración.

Liga:

<https://forms.gle/PrGgetH8xmnHc79J8>

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.