

1.º

de secundaria

Cuaderno del estudiante

**Vamos de  
regreso a clases**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

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

**Secretaría de Educación Pública**

Esteban Moctezuma Barragán

**Subsecretaría de Educación Básica**

Marcos Bucio Mújica

**Dirección General de Desarrollo Curricular**

María Teresa Meléndez Irigoyen

**Dirección General de Materiales Educativos**

Aurora Almudena Saavedra Solá

**Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa**

Marlenne Johvana Mendoza González

**Dirección General de Educación Indígena**

## **Autores**

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

### **Coordinación de autores y contenido**

Ximena Argüelles Sacristán, Alejandra Arvizu Fernández, Lucero Nava Bolaños

### **Revisión técnico-pedagógica**

Martín Martínez Martínez

### **Cuidado de la edición**

Franco Bavoni Escobedo

### **Dirección de arte y diseño**

Ana Báez

### **Coordinación de edición**

Ximena Argüelles Sacristán

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

Primera edición, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2020

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

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

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

## Contenido

---

<b>Bienvenida</b>	4
<b>Orientaciones</b>	5
<b>Actividades de Lenguaje y Comunicación</b>	6
<b>Actividades de Matemáticas</b>	39
<b>Estamos bien en casa</b>	63
<b>Vida saludable en familia</b>	72
<b>Retos en familia</b>	80

## Queridos estudiantes:

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

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

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

En este material encontrarán una serie de actividades que podrán hacer con el apoyo de su docente. La intención es que recuerden y pongan en práctica lo que han aprendido. Las actividades están organizadas de forma que las puedan hacer individualmente, pero siempre podrán recurrir a sus compañeros y maestros para intercambiar ideas.

**¡Esperamos que las disfruten!**

**Secretaría de Educación Pública**

### ¡Hola!

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

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

En el cuaderno encontrarás actividades de:

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

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

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

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

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

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



Me desafío

### Adivina quién soy

#### Actividades

**A** En esta actividad grupal, el docente dará a conocer características de algunos personajes o sucesos históricos y los estudiantes tendrán que identificar de quién o de qué se trata. A la persona que lo logre se le entregará una ficha con la respuesta. Ganará quien descubra más personajes. Para que los alumnos regresen a un estado de calma, ideal para trabajar, el docente les pedirá que levanten las manos y hagan tres respiraciones profundas.



Explico y recuerdo

### Secuencia cronológica

#### Actividades

**A** En esta actividad grupal, colabora con tus compañeros para ordenar cronológicamente las fichas históricas. Después, responde a tu docente qué pasaría si no existieran los relatos históricos. Recuerda levantar la mano y esperar tu turno para participar. Escucha a los demás para evitar que la información se repita.



Exploro e intento

### Cuadro de doble entrada

#### Actividades

**A** Lee detenidamente el texto que se presenta a continuación. Identifica las ideas principales y escríbelas en la primera columna de un cuadro de doble entrada. En la segunda columna, explícalas con tus propias palabras. Presta mucha atención, porque tu docente te pedirá que expongas algunas ideas del texto.

Ideas principales

Paráfrasis

_____	_____
_____	_____

### El relato histórico

Los seres humanos cuentan historias para dejar constancia de su paso por este mundo. Gracias a ellas, el conocimiento ha perdurado e incluso nos permite transformar la realidad. Algunas de estas historias son reales y otras ficticias. Si bien en ambas hay personajes que buscan solucionar algún conflicto, las ficticias relatan cosas imaginarias, mientras que las reales cuentan cosas que sucedieron

con personas tan reales como tú. Un ejemplo de estas últimas es el relato histórico, el cual estudiaremos en este apartado.

Un relato histórico es una narración que nos cuenta un acontecimiento relevante que realmente sucedió. Se considera un relato porque narra cómo los personajes se relacionan con lo que pasó en un lugar y un momento determinados. Es histórico porque habla de un suceso en el pasado, normalmente dividido en secuencias o episodios.

#### Características de los relatos históricos

- Las características de los lugares, los personajes y los acontecimientos se describen de manera ordenada y precisa. Por ejemplo: “Margarita Neri era una mujer muy valerosa, inteligente y guerrera, tanto, que se unió a la Revolución”.
- Los acontecimientos se narran en primera o tercera persona, según lo que busque el autor. Si la voz que cuenta la historia es un personaje, el relato estará en primera persona; en cambio, si la voz es externa, el relato estará en tercera persona. Por ejemplo: “Entonces, junto con las adelitas, tomé a mis hijos y un poco de comida y seguí a la comitiva” (primera persona); “La vi marchar junto a las adelitas, con todo e hijos y comida” (tercera persona).
- Las acciones se describen en orden cronológico con marcadores temporales como los siguientes: un día, después, luego, entonces, al día siguiente, un día después, de repente, etcétera.

- Se consideran textos literarios, porque usan un lenguaje artístico que hace que el lector viva la historia como si fuera un cuento o una novela, pero sin dejar de lado la veracidad de los hechos. En cambio, otros textos históricos sólo nos dicen qué, cómo, cuándo y dónde pasaron las cosas, sin un lenguaje artístico.
- Los verbos se conjugan en pretérito perfecto simple cuando la acción concluyó —por ejemplo, “Cargó la piedra sobre sus hombros”— o en pretérito imperfecto cuando no se define el fin de la acción: “Cargaba la piedra sobre sus hombros”.

#### Elementos de los relatos históricos

- **Personajes históricos.** Son las personas que estuvieron involucradas en el acontecimiento. Generalmente son reales, aunque les pueden cambiar el nombre.
- **Tiempo.** Permite situar el suceso en un momento histórico, es decir, un siglo, año, mes o día determinado.
- **Espacio.** Es el lugar físico donde se desarrollaron los hechos (país, ciudad, pueblo, etcétera).
- **Conflictos.** Son una serie de problemas que tuvieron que resolver los personajes históricos. Por ejemplo, Morelos luchó contra los españoles para que México se independizara.
- **Causas-consecuencias.** Encontraremos información acerca de lo que dio origen al hecho histórico y las consecuencias que éste tuvo. Por ejemplo:

**Causa**

Explotación de obreros

**Hecho**

Huelga de Cananea

**Consecuencia**

Reconocimiento de los derechos de los trabajadores

**Tipos de relatos históricos**

- **Novela histórica.** Narración que nos cuenta la historia de los personajes y la forma en que solucionaron los conflictos.
- **Biografía histórica.** Se centra en la vida de algún personaje en un contexto histórico.
- **Documental o artículos históricos.** Explicación de cómo se desarrollaron los hechos.



**Aplico y reflexiono**

**Reflexiono y redacto**

**Actividades**

- A** Esta actividad individual consiste en leer un relato histórico y responder a las preguntas que se presentan enseguida.

Recuerda subrayar la respuesta correcta sin tachar o marcar muy fuerte, ya que, si borras, no se distinguirá tu elección.

**Ana Frank**



Ana Frank nace en Fráncfort del Meno. Las cosas no van bien en Alemania: hay poco trabajo y mucha pobreza. Al mismo tiempo, Adolf Hitler obtiene más y más seguidores con su partido. Hitler odia a los judíos y los culpa de todos los problemas en el país. Asimismo, juega con los sentimientos antisemitas que prevalecen en ese momento. Debido a este odio a los judíos y la mala situación económica, los padres de Ana, Otto y Edith Frank, deciden mudarse a Ámsterdam.

Ana se adapta rápidamente y se siente como en casa en los Países Bajos. Aprende el idioma, encuentra amigas y va a una escuela holandesa en el vecindario. El 1 de septiembre de 1939, Ana tiene

en ese momento 10 años, la Alemania nazi invade Polonia: la Segunda Guerra Mundial ha comenzado. No mucho tiempo después, el 10 de mayo de 1940, los nazis también invaden los Países Bajos e introducen numerosas leyes y regulaciones que dificultan la vida de los judíos. Los parques, cines y tiendas, entre otras cosas, están prohibidos para los judíos. Debido a estas reglas, a Ana se le permite ir cada vez a menos lugares. Su padre pierde el control de su compañía, porque los judíos ya no pueden ser propietarios de compañías. Todos los niños judíos, incluida Ana, deben ir, separados, a una escuela judía.

Así los nazis van avanzando lentamente cada vez más. Los judíos deben usar una estrella de David y hay rumores de que todos los judíos deben abandonar los Países Bajos. Cuando Margot, hermana de Ana, recibe un aviso el 5 de julio de 1942 para presentarse a trabajar en la Alemania nazi, sus padres desconfían. No creen que se trate de trabajo y deciden esconderse al día siguiente. Pasan a la clandestinidad para escapar de la persecución.

Para su decimotercer cumpleaños, Ana recibe un diario como regalo y todavía no se ha escondido. En los dos años que se esconde, Ana escribe sobre lo que ocurre en la casa de atrás, pero también sobre lo que siente y piensa. Ana comienza con la reescritura de su diario, pero antes de que termine, los oficiales de policía la descubren y arrestan junto con los demás escondidos, el 4 de agosto de

1944. Ana es conducida a un campo de concentración y más tarde fallece en Bergen-Belsen.

Subraya la respuesta correcta.

1. ¿Cuál es el acontecimiento histórico que se relata en la historia?
  - a) La Primera Guerra Mundial
  - b) El nazismo en Alemania
  - c) La invasión de Polonia
  - d) Los campos de concentración
2. El texto acerca de Ana Frank es un ejemplo de:
  - a) La biografía histórica
  - b) El documental histórico
  - c) La novela histórica
  - d) El artículo histórico
3. ¿Cuál de los siguientes incisos contiene un ejemplo de causa-consecuencia?
  - a) Ana muere a causa del tifus en 1945.
  - b) Había mucho odio hacia los judíos; por tal motivo, la familia Frank decide mudarse a los Países Bajos.
  - c) Ana y Peter son dos adolescentes que se enamoran en tiempos de guerra.
  - d) Se libera el campo de concentración de Bergen-Belsen, pero Ana había muerto.

4. ¿Cuál de las siguientes oraciones tiene un verbo en pretérito imperfecto?
  - a) Los escondidos tienen miedo de ser encontrados.
  - b) Ana escribe en su diario, su amigo íntimo, sus pensamientos.
  - c) El escondite se encontraba en un edificio atrás.
  - d) Otto cumplió el deseo de su hija y publicó el diario.
  
5. ¿Cuál es el principal conflicto que enfrentan los personajes?
  - a) El exterminio nazi de la población judía.
  - b) La migración por la Segunda Guerra Mundial.
  - c) Se enamoran, pero la guerra los separa.
  - d) La invasión alemana de Polonia.
  
6. ¿En cuántos eventos se divide el relato? Escríbelos.
  
7. ¿Qué piensas de la situación que le tocó vivir a Ana Frank?
  - A** En esta actividad individual, piensa en los acontecimientos históricos que te ha tocado vivir y escoge el que conozcas mejor o te haya impactado más. Investiga qué pasó, qué lo originó, quiénes participaron en él, cómo lo viviste y cuáles fueron sus consecuencias. Redacta un relato histórico que tome en cuenta todos sus elementos y características. Finalmente, comparte tu relato con tus compañeros.



Me desafío

### Cuentos que se abren y se cierran

#### Actividades

- A** Esta actividad individual consiste en redactar tres cuentos que se abran y se cierren. En el primer enunciado indica brevemente quién es tu personaje y qué hace; en el segundo, cuál es el problema y cómo se resuelve. Observa los ejemplos siguientes:

Éste era un libro tan pequeño  
Que sus personajes sólo cabían en mi mente.

Es un ave que perdió las alas;  
Por ello, ahora viaja a pie.



Explico y recuerdo

### Esa palabra me recuerda a...

#### Actividades

- A** Para esta actividad grupal, piensa en una palabra que te recuerde qué es el cuento y en otra que te recuerde qué es la obra de teatro. Es importante que estés atento durante el ejercicio, porque no podrás repetir palabras que hayan dicho tus compañeros.



Exploro e intento

### Cuadro comparativo

#### Actividades

En este apartado haremos una adaptación literaria, es decir, convertiremos un cuento en un guion teatral. Antes de eso, estudiemos la estructura de estos subgéneros literarios.

- A** Lee detenidamente el siguiente texto, subraya las ideas clave y completa el cuadro comparativo. Al terminar, comparte los resultados con tus compañeros.

### De cuento a obra de teatro

Un cuento es una narración breve de un suceso real o imaginario. Aparece en él un número reducido de personajes que resuelven un conflicto en un tiempo y un lugar determinados. Un cuento tiene los siguientes elementos:

- **Narrador.** Es la voz que cuenta la historia, ya sea en primera (yo caminaba), segunda (tú caminabas) o tercera persona (ella caminaba). Una narración en primera persona indica que el narrador es un protagonista de la historia que cuenta.
- **Personajes.** Son los seres reales o imaginarios que intervienen en el relato. En general, en un cuento son pocos. Hay personajes principales, que son en torno a quienes gira la historia, y secundarios, que ayudan o sirven de apoyo a los primeros.
- **Acciones.** Son el conjunto de hechos que ocurren en la historia y son ejecutadas por los personajes. Se estructuran en cuatro momentos: 1) el planteamiento, que es donde se presenta la situación inicial de los personajes y el lugar donde tiene lugar la historia; 2) el nudo, que es cuando surge un conflicto y cambia la situación de los personajes; 3) el clímax, que es el punto de

mayor tensión, porque está por descubrirse cómo se originó el conflicto o quién es el responsable; y 4) el desenlace, que es cuando se resuelve el conflicto.

- **Lugar.** Corresponde al espacio físico donde sucede la historia.
- **Tiempo.** Indica la duración de la historia (un día, dos semanas, etcétera) y la época en que sucede.

Ejemplo de cuento:

### El verdadero valor del anillo

Érase una vez un joven que acudió a un sabio en busca de ayuda.

—Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar maestro? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

—¡Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mis propios problemas. Quizás después... Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

Jorge Bucay

**Las obras dramáticas** son textos literarios que se escribieron para representarse en el teatro. Al igual que los cuentos, tienen personajes, acciones, lugar y tiempo. Sin embargo, no hay un narrador que cuenta la historia. En una obra de teatro, nos enteramos de qué ocurre por medio de las voces y las actuaciones de los personajes, que se comunican mediante diálogos directos. Otra característica propia de este tipo de texto son las acotaciones, que se escriben entre paréntesis y describen las actitudes, los gestos y los movimientos de los personajes, así como el lugar y la escenografía que se debe usar.

Como ya se mencionó, un texto dramático tiene la misma estructura interna que el cuento (planteamiento, nudo, clímax y desenlace). No obstante, también tiene una estructura externa, que divide la obra en:

1. Actos, cuyo inicio y final se marcan con la subida y la bajada del telón. Generalmente, hay tres actos que corresponden al planteamiento, el nudo y el desenlace.
2. Cuadros, que son los cambios que hay en la decoración dentro de un acto.
3. Escenas, que se determinan por la entrada y la salida de los personajes.

Ejemplo de obra dramática:

(Entra el ratón).

**Ratón:** *(Se acerca al ver al avestruz, que está muy preocupada).* ¿Qué te ocurre? ¿Por qué tanto revuelo?

**Avestruz:** Mira lo que me ha pasado. Estaba yo muy tranquila barriendo la entrada de mi casa, cuando, de pronto, he visto asomarse a unos humanos. Me he puesto tan nerviosa que lo he dejado todo tal cual y he salido corriendo a meter la cabeza en un hoyo grande para no ser descubierta. Y ahora tengo tanta prisa que ya no puedo buscar piedras para arreglar el tejado de mi hogar.

**Ratón:** *(Sin que el avestruz le oiga).* No tengo nada que hacer. Podría ayudarle, pero...

Extraído de: <https://www.guiainfantil.com/ocio/teatro/el-raton-astuto-obra-de-teatro-corta-para-ninos-sobre-la-generosidad/>

Para adaptar un cuento a un libreto de teatro, sigue los siguientes pasos:

1. Identifica el tema que se trata en la historia (amor, amistad, desconsuelo, aventuras, etcétera).
2. Identifica a los personajes: sus características físicas (alta, delgado), psicológicas (temeroso, arrogante) y socioculturales (rica, pobre).
3. Analiza qué acciones ocurren en los distintos momentos del cuento (planteamiento, nudo, clímax y desenlace).

- Ubica el tiempo y el espacio.
- Redacta el guion teatral en tres actos (planteamiento, nudo y desenlace) y decide los cuadros y las escenas. Recuerda que se escribe con diálogos y acotaciones.

#### Cuadro comparativo

Texto literario	Semejanzas	Diferencias
Cuento	<ul style="list-style-type: none"><li>- Son textos literarios.</li><li>- Tienen elementos como personajes, acciones, lugar y tiempo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Un narrador cuenta la historia.</li><li>- Es corto.</li><li>- Hay un conflicto y pocos personajes.</li></ul>
Obra de teatro	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tienen la misma estructura interna (planteamiento, nudo, clímax y desenlace).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Por medio del diálogo, los personajes hablan y nos dan a conocer lo que sienten y hacen.</li><li>- Se usan acotaciones para describir.</li><li>- Tienen una estructura externa que se divide en actos, cuadros y escenas</li></ul>



#### Aplico y reflexiono

### Del cuento a la obra de teatro

#### Actividades

- Revisa tu libro de lecturas de Español y escoge un cuento. Después, adáptalo al formato de la obra de teatro. Al terminar, comparte tu guion teatral con tus compañeros y pídeles que te den su opinión.



Me desafío

### Orden alfabético

#### Actividades

- A** Observa la siguiente lista de palabras y acomódalas por orden alfabético, pero tomando en cuenta la última letra de cada palabra. Tienes cinco minutos.

<input type="radio"/>	• Paz	• Altitud
<input type="radio"/>	• Alacrán	• Mamut
<input type="radio"/>	• Puerta	• Rey
<input type="radio"/>	• Burro	• Zinc
<input type="radio"/>	• Club	• Zigzag
<input type="radio"/>	• Espíritu	• Álbum
<input type="radio"/>	• Armar	• Chef
<input type="radio"/>	• Bebé	• Ciempiés
<input type="radio"/>	• Reloj	• Tórax
<input type="radio"/>	• Sol	• Jabalí



Explico y recuerdo

### Recuadros informativos

#### Actividades

- A** Lee detenidamente el contenido de los recuadros informativos e ilumina aquellos que contengan un hecho. Después, comparte los resultados con tus compañeros y justifica tus respuestas.

<p>El panda gigante es una especie en peligro de extinción.</p>	<p>Este viernes 3 de julio de 2020 se dieron a conocer las nuevas cifras de coronavirus en México, donde desgraciadamente ya hay 29,843 muertos a causa de la COVID-19.</p>	<p>Pienso que si las personas fueran responsables, habría menos contagios, pero al parecer somos muy necios.</p>	<p>La COVID-19 se ha extendido por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud.</p>
<p>La contaminación es uno de los problemas más graves. Lamentablemente, sólo actuamos cuando hay alguna emergencia; después se nos olvida.</p>	<p>Hoy más que nunca, debemos ser <i>educados</i> con los demás; voy a retomar los cuatro componentes del amor que Fromm describe: cuidado, conocimiento, responsabilidad y respeto.</p>	<p>Hay muchos agentes contaminantes, entre ellos las sustancias químicas.</p>	<p>Es necesario concienciar a la población de que no somos los únicos habitantes de este planeta y de que hay que cuidarlo y protegerlo.</p>
<p>Contaminación atmosférica. Consiste en la liberación de sustancias químicas y partículas en la atmósfera, lo que altera su composición.</p>	<p>Más allá de estos desafíos muy inmediatos, el camino del coronavirus también pondrá a prueba nuestros principios, valores y humanidad compartida.</p>	<p>Pienso que los seres humanos son inteligentes, pero, cuando tienen miedo, se vuelven irracionales.</p>	<p>Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves).</p>





Exploro  
e intento

## Pancartas

### Actividades

- A** Lee detenidamente la parte del texto que te asigne el docente; luego, anota en una hoja blanca lo que entendiste del tema en pocas palabras. Para concluir, compartirás los resultados con tus compañeros.

## Hechos y opiniones

Hay diferentes tipos de textos cuyo mensaje se basa en hechos y opiniones. En los artículos de opinión, por ejemplo, el autor da su punto de vista acerca de un hecho; algo parecido sucede cuando una persona escribe una carta a un periódico para expresar su opinión acerca de un acontecimiento. Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de hechos y opiniones?

Los hechos son acontecimientos o datos demostrables. Esto quiere decir que su existencia se puede comprobar debido a que ocurrieron en un momento dado y han permanecido con el paso del tiempo. En un texto, los hechos se caracterizan por lo siguiente:

- Se narran con objetividad, tal y como suceden, sin que el autor interprete u opine.
- Son verificables, de modo que nadie puede negar que sucedieron.
- Son permanentes, porque nadie puede cambiar lo acontecido.
- Son observables, ya que hay evidencias de ellos en la realidad.
- Se redactan en tercera persona.

Las opiniones son los juicios de valor que emite una persona acerca de un tema. Un juicio de valor se refiere a un acto de pensamiento que se hace presente cuando hay admiración, simpatía, aceptación, desagrado, enemistad o rechazo con respecto a un hecho. Como resultado de este pensamiento, se emite una opinión aprobatoria o desaprobatoria con la finalidad de convencer, persuadir o disuadir a los demás. En un texto, las opiniones se caracterizan por lo siguiente:

- Expresan lo que alguien piensa o siente.
- Indican la posición que se tiene con respecto a un tema.
- Son subjetivas, porque expresan puntos de vista y sentimientos.
- Pueden modificarse cuando se cambia de opinión.
- Se pueden comprobar cuando hay argumentos que las validan.

Hecho → El agua es el principal regulador de la temperatura terrestre.



← Opinión En la vida, cada persona traza su propio norte. Pienso que esa es nuestra responsabilidad.

La capacidad de diferenciar entre un hecho y una opinión ayuda a comprender mejor el texto, ya que permite identificar lo que pasó y lo que el autor piensa al respecto.



Aplico y reflexiono

## Identifico hechos y opiniones

### Actividades

- A** Lee detenidamente las siguientes cartas de opinión; subraya con azul los hechos que encuentres y con rojo las opiniones. Después comparte los resultados con el resto del grupo.

#### Contra el uso de combustóleo para generar electricidad

Lo barato puede salir caro, a propósito de la propuesta de David Márquez Ayala de utilizar combustóleo en lugar de gas para generar electricidad, por razones económicas (*La Jornada*, 29/6/20).

Las emanaciones del combustible resultan altamente tóxicas para las personas y el medio ambiente. Sólo dos empresas en México poseen el equipo y filtros necesarios para contrarrestar la toxicidad del combustóleo. Propuesta inaceptable.

José María Martinelli

#### Explica descendencia de hablantes de náhuatl

Respecto de la muy interesante carta del profesor José Paz Espinosa Xolalpa en respuesta a la mía, sólo quisiera hacer una puntualización y recordatorio:

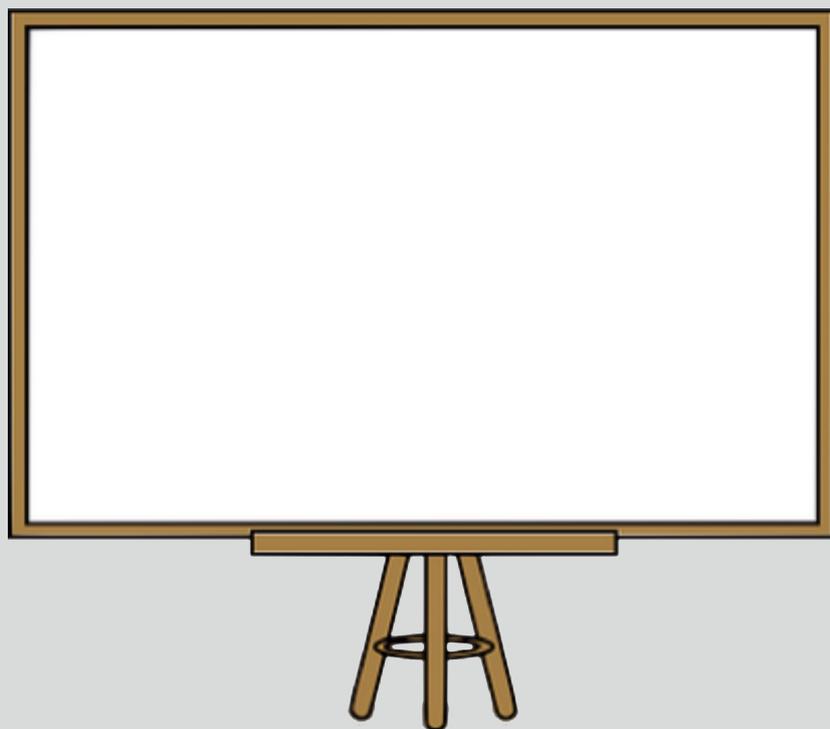
La mayoría de los actuales hablantes de náhuatl o mexicano no descienden de los mexica-tenochcas o los mexica-tlatelolcas (muchos de ellos perdieron esa lengua desde los siglos XVIII y XIX, en los barrios en el norte y el oriente de la traza española' de la Ciudad de México), sino de los tlaxcaltecas, xochimilcas, chalcas, tlahuicas, acolhuas, huejotzingas y otros pueblos, muchos de los cuales combatieron contra Tenochtitlan al lado de los españoles.

Mi propuesta es abandonar la versión dictómica que nos heredó la narrativa cortesiana y su espejo, la mal llamada visión de los vencidos, convertida en historia oficial y casi única por el porfiriato y el PRI. Por mucho que nos cueste trabajo.

Pedro Salmerón Sanginés

Extraídos de: <https://www.jornada.com.mx/2020/07/02/opinion/002a2cor>

- B** Redacta una carta de opinión parecida a las del ejercicio anterior. En ella, escribe tu punto de vista acerca de lo que se está viviendo en el mundo debido a la pandemia de COVID-19. No olvides colocar todos los datos y compartir tu texto con tus compañeros



### Cierre

Esta actividad es en gran grupo. Se pedirá a los estudiantes que den un aplauso cuando escuchen un hecho y dos aplausos cuando escuchen una opinión.

1. La pandemia provocó que los estudiantes tomaran clases a distancia.
2. Usar el cubrebocas es una medida para evitar el contagio de COVID-19.
3. No siempre es malo mentir.
4. Tomar una nieve en invierno es una locura.
5. Los perros son excelentes mascotas.
6. En 1985 hubo un terremoto en México.



Me desafío

Completa la frase

Actividades

**A** Observa el siguiente texto. Tiene algunas vocales perdidas. ¿Sabes cuáles son? Trata de encontrarlas y completa el texto.

La ci\_nc\_a es un c\_nj\_nt\_ de c\_n\_cim\_ent\_s obj\_t\_v\_s, v\_r\_fic\_bl\_s, m\_t\_d\_c\_s y un\_v\_rsal\_s.



Explico y recuerdo

Definición de conceptos

Actividades

**A** Analiza las palabras en la frase del ejercicio anterior. Relacionálas con los siguientes enunciados y discute con tus compañeros qué palabra corresponde a cada definición.

1. \_\_\_\_\_. Información que un individuo adquiere por medio de experiencias, lecturas, investigaciones y reflexiones.



Exploro e intento

Lectura de comprensión

Actividades

**A** Lee el texto con cuidado y subraya las ideas principales

El texto expositivo

El texto expositivo es un documento formal que se encuentra en internet, revistas científicas, libros, tesis o folletos. Presenta datos e información para que el lector esclarezca dudas o indague en cuestiones que le inquieten. Trata diversos temas, como política, economía, historia, medicina, física, astronomía u otras áreas de la

ciencia. Dado que es un texto científico, debe cumplir con ciertas características y reglas:

1. **La información es objetiva.** No ofrece puntos de vista, emociones, sentimientos ni opiniones. Si se expresan recomendaciones, están basadas en información de instituciones oficiales.
2. Usa lenguaje científico, asociado a la terminología de cada rama del saber. En un texto de ciencias naturales podríamos encontrar palabras como "fotosíntesis" o "célula".
3. **La información es verificable.** Podemos comprobar que se apega a la verdad porque otros datos respaldan la información.
4. La información proviene de fuentes confiables; se sabe de dónde proviene el documento, quién lo escribió y qué institución lo respalda.

Observa el ejemplo:

Ya hay cura 🍑

¡Buenas noticias! El CORONA VIRUS de Wuhan , se puede curar \* con un recipiente con agua de ajo recién hervida. Un viejo médico chino , demostró su efectividad. Muchos pacientes también han demostrado que esto es efectivo. Cómo prepararlo : A ocho (8) dientes de ajo picados, agregue siete (7) tazas de agua , y hierva. Coma y beba el agua de ajo hervida. ¡Mejora y cura durante la noche! Por favor compártelo con todos los contactos. \_Puede Ayudar a salvar vidas.

16:39

No es información objetiva, pues el autor expresa emociones y opiniones.

No se sabe de dónde proviene la información; no hay datos de algún médico o institución que la respalde. Por tanto, los datos no son confiables.

El autor afirma que la información está demostrada, pero no presenta en el escrito evidencia que permita corroborar que así sea.

Tiene faltas de ortografía y sintaxis.

### Tipos de textos expositivos

Los textos expositivos se pueden clasificar de diversas maneras, pero generalmente se dividen en dos:

1. **Textos de divulgación.** Tratan temas de interés general y son fáciles de entender. Los encontramos en artículos de revistas, folletos, libros y enciclopedias.
2. **Textos especializados.** Usan un lenguaje científico avanzado, por lo que su lectura exige preparación especial y dominio del tema. Por ejemplo: proyectos de investigación, tesis y documentos legales.

### Redacción de un texto expositivo

Para escribir un texto formal, debes investigar y consultar documentos que te den suficientes datos para explicar un tema. El escrito debe contener cuatro elementos:

1. **Introducción.** Describe brevemente el tema y los objetivos del texto (¿por qué es importante explicarlo?, ¿cuál es su utilidad?). Esto permitirá al lector saber de qué tratará el resto del escrito.
2. **Desarrollo.** Contiene el cuerpo de la explicación y presenta la evidencia de lo que se describe. Puede incluir fotografías, gráficas y tablas.
3. **Conclusión.** Presenta los resultados finales, los aprendizajes y los descubrimientos. Además, menciona si se cumplieron objetivos.

**4. Fuentes.** Contiene las referencias que se consultaron y sirve para dar verosimilitud al texto (es decir, para hacerlo confiable). Incluye, por ejemplo, libros, páginas de internet y revistas, entre otras fuentes.

Otras sugerencias:

1. Elige un título claro, que indique el tema que tratarás.
2. Divide tu texto en párrafos para organizar la información.
3. Usa conectores textuales al principio de los enunciados para enlazar las ideas. Por ejemplo: **como se ha dicho, a continuación, además, debido a, a su vez, por consiguiente, por un lado y por otro lado, también, considerando que.**
4. Define los conceptos que uses en tu trabajo. Los ejemplos y las comparaciones ayudan a exponer el tema con claridad.



Aplico y  
reflexiono

## Lectura y escritura de textos expositivos

### Actividades

- A** Lee el siguiente texto y responde lo que se indica.

#### Un dinosaurio con características propias de las aves modernas

Los dinosaurios paravianos del género *Anchiornis* del Jurásico Tardío, hace 160 millones de años, tenían las alas, las patas, la cola y la almohadilla plantar como las de un pájaro actual, según un nuevo estudio.

Debido a la rareza en la preservación de los tejidos blandos, la forma del cuerpo de los vertebrados extintos —animales con columna vertebral—, por lo general, debe deducirse de la estructura del esqueleto y, de forma indirecta, mediante la comparación con las especies vivas.

Sin embargo, este tipo de reconstrucciones no muestran la verdadera forma de su figura. Para obtener esta información en un pequeño dinosaurio con plumas del género *Anchiornis*, un equipo de

científicos liderado por Xiaoli Wang de la Universidad Linyi (China) usó restos fósiles de nueve especímenes y los observó a través de una técnica que revela detalles del tejido blando de este animal invisibles bajo luz natural.

Estos hallazgos proporcionan una reconstrucción detallada de su cuerpo, lo que puede sentar las bases para determinar si este dinosaurio era aerodinámico y ofrecer una visión de la evolución del vuelo.

Sobre el autor:

Sinc es la primera agencia de noticias científicas en español, pública y de acceso libre bajo licencia Creative Commons. Porque la ciencia es noticia.  
(Fragmento recuperado de: <https://www.scientificamerican.com/espanol/noticias/un-dinosaurio-con-caracteristicas-propias-de-las-aves-modernas/>).

1. Identifica algunos elementos del texto expositivo en la lectura anterior:
  - a) Marca con una llave amarilla la **introducción**.
  - b) Marca con una llave roja el **desarrollo**.
  - c) Marca con una llave azul la **conclusión**.
  - d) ¿Por cuántos **párrafos** está conformado el ejemplo?
  - e) Escribe los **conectores textuales** que encuentres.
  - f) Encierra en un círculo el **lenguaje científico**.

2. ¿Consideras que las fuentes del artículo son confiables? ¿Cuántas fuentes puedes ubicar?
3. ¿El ejemplo que leíste es un texto de divulgación o uno especializado? Explica por qué.
4. Desde tu punto de vista, ¿qué elementos faltan para que el artículo sea más entendible?

### **B** Tarea

¿Sabes por qué a veces nos duele el estómago? ¿Conoces algún remedio para curar este malestar? ¿Es efectivo? Tu tarea será investigar cuáles son las posibles causas de esta dolencia y determinar si los remedios caseros o tradicionales son efectivos. Escribe tus resultados en un texto que cumpla con las características revisadas durante la sesión.

### Cierre

El docente te pedirá enumerar tres datos falsos y tres verdaderos sobre lo que se ha dicho de la COVID-19. Justifica tu elección.



Me desafío

Memorizando un poema

Actividades

- A** Tienes cinco minutos para aprenderte el siguiente poema; luego lo recitarán de manera grupal.

Amo el canto del ceniztle,  
pájaro de cuatrocientas voces.  
Amo el color del jade  
y el enervante perfume de las flores,  
pero amo más a mi hermano el hombre.



Explico y recuerdo

Mis abuelos

Actividades

- A** ¿En tu familia hablan otra lengua? Comparte con tus compañeros esta experiencia.



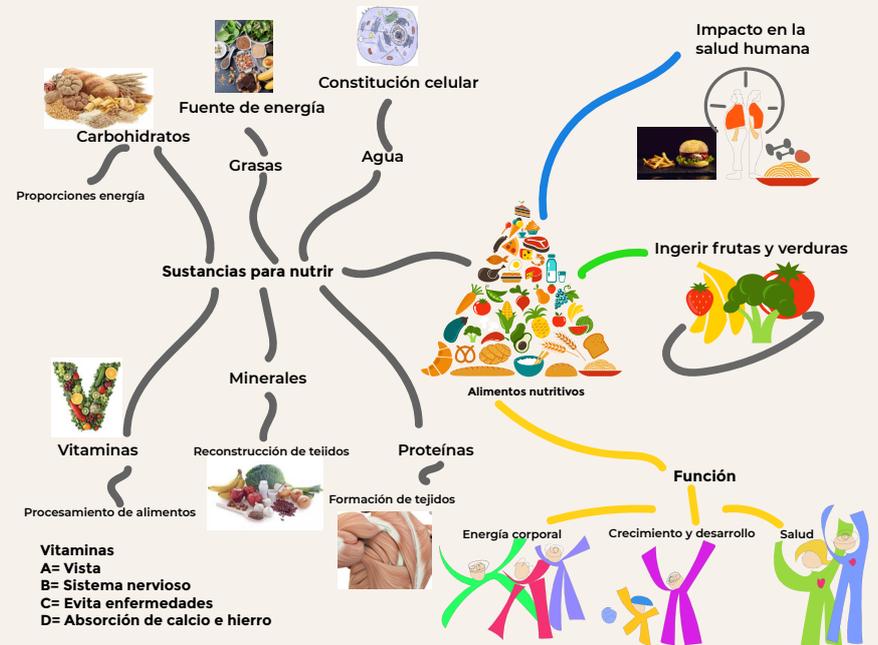
Exploro e intento

Mapa mental

Actividades

- A** Lee detenidamente la siguiente información, subraya las palabras clave e intégralas en un mapa mental. Recuerda que en el centro de la hoja se coloca el concepto principal con una imagen alusiva. De ahí saldrán líneas bailarinas, al final de las cuales colocarás las ideas clave con su ilustración. Cada línea bailarina deberá ser de un color diferente.

Ejemplo:



## Los recursos literarios entre el español y alguna lengua indígena

La poesía es el género más antiguo de la literatura. Por su musicalidad, rimas y brevedad, los textos poéticos son de fácil memorización y sirven a las personas para recordar mensajes importantes, como la historia de los pueblos y sus costumbres. También suelen hablar de temas relacionados con las emociones del poeta.

En este género se hace uso de la métrica (cualidad por la que coincide el número de sílabas de cada verso del poema), la rima (cualidad por la que coinciden las letras con que termina cada verso) y el ritmo (acentuación en ciertas palabras para lograr la musicalidad).

Además, la poesía se caracteriza por usar un lenguaje embellecido para crear imágenes; se vale de una serie de recursos literarios con la intención de crear el efecto artístico que hace que se diferencie de otros textos. Entre estos recursos literarios encontramos los siguientes:

**Comparación.** Expresar una semejanza entre una cosa y otra. Se vale de las siguientes palabras y frases: como, así como, igual que, parece. Eres brillante como el sol naciente.

**Metáfora.** Decir una palabra para referirse a otra con la que tiene una o varias semejanzas, aunque no se relacionen entre ellas. Las perlas de tu boca = dientes.

**Prosopopeya.** Dar a objetos no vivos características, cualidades o capacidades propias de los seres vivos. La puerta se abrió para nosotros.

**Hipérbole.** Aumentar o disminuir de forma exagerada lo que se dice. Hasta el infinito y más allá.

**Aliteración.** Repetir un sonido consonántico igual o semejante. Mi mamá me mima.

La poesía originaria de México no es la excepción. Los pueblos indígenas también cultivaron la poesía como una forma de expresar la forma en que interpretaban las cosas a su alrededor. Las lenguas en que se crearon esos poemas no se quedaron en el pasado: actualmente se hablan 68 lenguas indígenas en el país (INEGI, 2014). Lo anterior nos hace una nación con gran diversidad lingüística y cultural.

A diferencia de la poesía occidental, la de los pueblos originarios se centra más en el concepto que en la estructura. Por tanto, la intención principal es que la palabra exprese los pensamientos y los sentimientos, mientras que la rima, el ritmo y la métrica pasan a segundo plano. Esto se puede observar en el poema de Nezahualcóyotl, quien expresa su amor por la naturaleza y por la humanidad. Además, en la poesía de los pueblos originarios, los temas se caracterizan por estar vinculados a una preocupación colectiva —como la vida, la muerte, la guerra o la creación— más que a sentimientos individualistas, como el amor romántico.



Aplico y reflexiono

### Análisis de los recursos literarios en la poesía originaria

#### Actividades

Todos estos poemas se escriben para cantarse, por lo que el ritmo se torna un elemento necesario. Las figuras retóricas que encontramos son las siguientes:



**Metáfora.** Comparación con otro objeto que aparentemente tiene semejanzas. “De tu interior salen los cantos floridos” = poemas.



**Paralelismo.** Repetición de una idea por medio de dos palabras o frases similares.

“La hice bailar en la claridad de la Tierra,  
La hice bailar en la claridad del mundo”.



**Repetitividad.** Reiteración de una idea para resaltarla.

“Frente a ti ofrezco mi copal; es para ti.  
Ofrécelo al dador; es para ti”.

A

Lee detenidamente las siguientes canciones de los pueblos originarios de México e identifica los recursos literarios; después, comparte los resultados con tu grupo.

#### Macochi Pitentzin (náhuatl)

Macochi pitentzin  
Manocoxteca pitelontzin  
Macochi cochi noxocoyotl.  
  
Manocoxteca noxocoyotzin  
Manocoxteca nopitelontzin  
Macochi cochi pitentzin  
  
Manocoxteca pitelontzin  
Manocoxteca noxocoyotzin  
Macochi cochi pitelontzin

#### Duerme mi niño (español)

Duerme mi niño, no despiertes mi  
pequeñito, mi niño, niño, mi niño.  
  
No despiertes mi pequeñito,  
no despiertes del dulce sueño,  
mi niño, niño, mi dueño.  
  
No despiertes mi pequeñito,  
que no despierte mi dulce dueño,  
mi niño, niño, mi sueño.



### Canto tarahumara

Tamujé ko rarámuri ju.  
Tamujé lina noká iwébana  
yawí.  
Tamujé ta ju gawí tónara.  
Somos rarámuris.

Sostenemos el mundo.  
Somos la columna del mundo.

[https://www.letraslibres.com/  
mexico/revista/cantos-tarahumaras](https://www.letraslibres.com/mexico/revista/cantos-tarahumaras)



### La llorona (zapoteco)



Guría guiigu xabizende ti gueela  
cayuuna ti huna huiini,  
Guría guiigu xabizende ti gueela  
cayuuna ti huna huiini.

Xi pur nga nurru' xunaxi bigani  
pacaá sabisisi binni,  
Xi pur nga nurru' xunaxi bigani  
pacaá sabisisi binni.

Salías del templo un día, llorona,  
cuando al pasar yo te vi.  
Salías del templo un día, llorona,  
cuando al pasar yo te vi.

Qué hermoso huipil llevabas,  
llorona, que la virgen te creí.  
Qué hermoso huipil llevabas,  
llorona, que la virgen te creí.

<https://lyricstranslate.com>

### Cierre

Redacta un poema en el cual hagas uso de la metáfora, el paralelismo y la repetitividad. Compártelo con tus compañeros y hagan un poemario.



Me desafío

Dichos y refranes populares

Actividades

**A** Reflexionen en grupo para encontrar las palabras que hacen falta en estos dichos y refranes:

No dejes para \_\_\_\_\_ lo que puedes hacer \_\_\_\_\_.

Árbol que nace torcido \_\_\_\_\_ su rama endereza.

Más vale tarde que \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ pagan justos por pecadores.

\_\_\_\_\_ donde fueres, haz lo que vieres.

No vendas la piel \_\_\_\_\_ de cazar al oso.

\_\_\_\_\_ hay gato encerrado.

El que desea aprender muy \_\_\_\_\_ está de saber.

Al que escupe para \_\_\_\_\_ le cae en los ojos.



Explico y recuerdo

Clasificación de adverbios

Actividades

**A** ¿Qué tienen en común las palabras con las que completaron los refranes y los dichos? Reflexionen juntos y clasifiquenlas en la tabla. ¿Conocen otros ejemplos? Discutan e inclúyanlos en el recuadro.

Palabras que indican un lugar  
(adverbios de lugar)

Palabras que indican tiempo  
(adverbios de tiempo)



Exploro  
e intento

## Comprensión de lectura

### Actividades

- A** Lee el texto en voz baja, subraya las palabras clave y anota ideas sobre lo que entiendas. Al finalizar, comparte lo que hayas aprendido con el resto del grupo.

Las **cartas** informales (también llamadas **personales**) son textos que sirven para comunicarnos con personas que conocemos y apreciamos (amigos, familiares, pareja). Por ello, al escribirlas podemos usar un lenguaje **común** o **informal**. Sin embargo, no debemos descuidar la estructura ni la ortografía de la carta.

#### Estructura de una carta personal

Para redactar este tipo de carta, primero debes escribir el **encabezamiento** o **encabezado**. Generalmente, éste se ubica del lado superior derecho de la hoja; se anota el lugar y la fecha en que se escribe la carta. Dado que es un documento informal, no es un requisito obligatorio. Un ejemplo puede ser:

*Ciudad de México, 3 de julio de 2020*

Se continúa con el **saludo**. Muchas personas usan palabras de afecto como *Mi querido amigo*, aunque puedes usar simplemente

un *Hola, mamá*. La formalidad del saludo dependerá del remitente. Otros ejemplos son *¿Cómo estás?*, *Espero que estés bien*, *Te envié un cordial saludo y te saludo con gusto*.

La siguiente sección es el **cuerpo**, en donde se escribe el mensaje que queremos hacer llegar. Por lo regular, se reserva un párrafo para introducir el motivo de nuestra carta. Por ejemplo:

*Ayer regresé de mi viaje por la Riviera Maya y quise escribirte de una vez para contarte todo lo que pasó.*

Ya que terminamos la parte introductoria, escribimos toda la información que queremos transmitir a nuestro destinatario y finalizamos con la **despedida** y la **firma**. Hay diversas formas de cerrar la carta: *Hasta pronto, querido amigo*; *Espero que podamos vernos pronto*; *Me despido con cariño*; *Te mando un beso*.

Después de la despedida y la firma, algunas personas suelen agregar un **posdata** o postdata (P.D.). En ella, se puede añadir un mensaje breve cuyo tema es distinto al de la carta. Un buen redactor no usa la posdata para continuar con el tema principal, ya que esa información debe limitarse al cuerpo. Tampoco uses la posdata para destacar una idea ya mencionada.

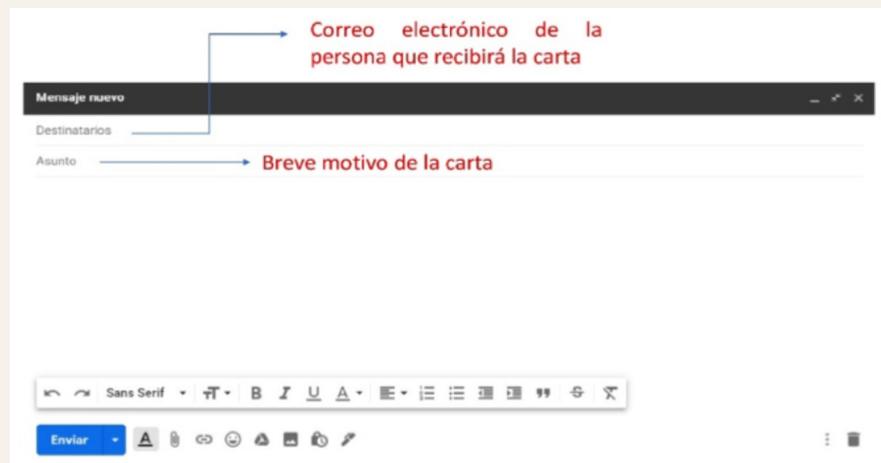
Otra recomendación para los saludos y las despedidas es evitar las abreviaturas. Es incorrecto decir "Atte.", pues esta palabra no debería abreviarse, sino escribirse entera: *Atentamente*.

## Un poco de historia

Desde la Antigüedad, las cartas han sido un medio de comunicación importante, aunque estos documentos han evolucionado con el tiempo. Hace algunos años, las cartas se escribían a mano y se enviaban mediante la oficina de correos; hoy podemos enviarlas digitalmente en cuestión de segundos mediante un correo electrónico o *e-mail*.

## Cartas informales por correo electrónico

Una carta por correo electrónico sigue la misma estructura que una tradicional. En este caso, sin embargo, sólo debemos anotar correctamente la dirección de correo electrónico de la persona a la que se enviará la carta.



## Adverbios y pronombres en la carta

En este tipo de texto se usan constantemente los **adverbios**, que sirven para indicar una ubicación en el tiempo o en el espacio, por ejemplo:

1. Adverbios de tiempo: hoy, mañana, antes, ahora, después, jamás, anoche, pronto.
2. Adverbios de lugar: lejos, cerca, abajo, arriba, encima, debajo, aquí, allá.

También es común usar **pronombres** para referirnos a un objeto o persona sin mencionar su nombre. Con éstos, podemos indicar propiedad y distancia o cercanía. Por ejemplo, mí, mío, mías, míos, nuestra (pronombres posesivos); éste, esto, aquello, eso, ésas, aquél (pronombres demostrativos).

Algunos ejemplos de cómo usarlos en una carta se muestran a continuación:

Guadalajara, 28 de julio de 2019

Querida amiga:

Decidí escribirte **hoy** mismo, pues quiero que sepas **antes** que nadie **esta** noticia. **Ayer**, **mi** novio me propuso matrimonio. Pronto organizaremos una reunión para avisarles a todos y me gustaría que estuvieras **aquí conmigo**. Sé que por **ahora** no te

encuentras **cerca**, pero tal vez puedas viajar en **esa** fecha para celebrar **este** acontecimiento.

Espero verte pronto.

Atentamente,

Laura

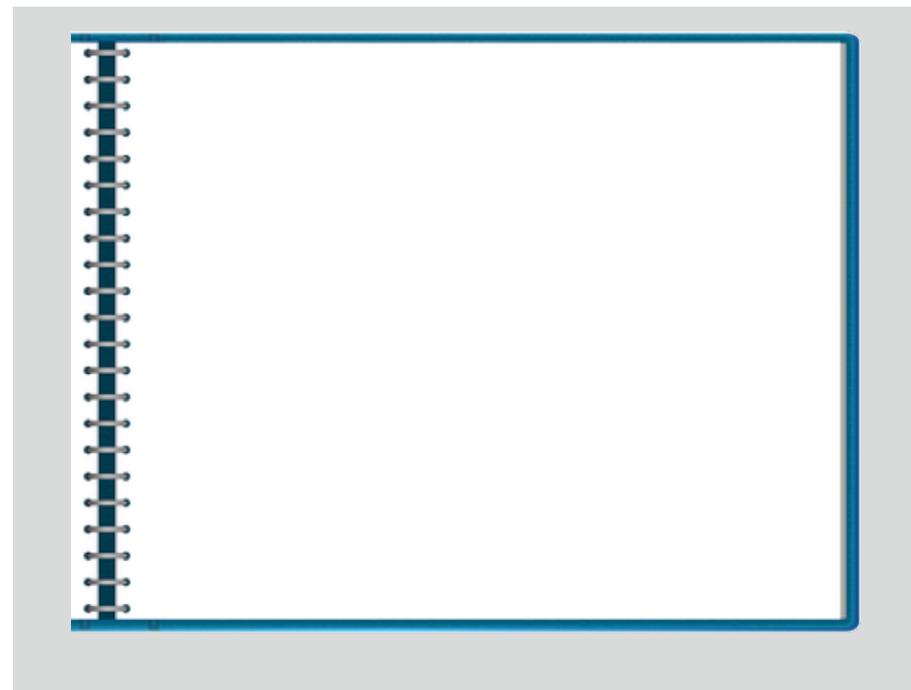


Aplico y  
reflexiono

### Redacción de una carta

### Actividades

- A** Escribe una carta a tu mejor amigo. Cuéntale cómo la has pasado en la pandemia y pregúntale cómo está. Recuerda que la carta debe contener un encabezado, saludo, cuerpo y despedida. También puedes incluir una posdata que aluda a otro tema. No olvides usar los adverbios y los pronombres: subráyalos con un color para identificarlos fácilmente.



### Cierre

En grupo, los estudiantes anotarán en una nota adhesiva lo que aprendieron durante la sesión. El docente dibujará en el pizarrón una nube en la cual se pegarán las notas. La clase terminará con reflexiones generales.



Me desafío

Poemas

Actividades

- A Piensa en un objeto, el que quieras; luego, dibuja su silueta y, en la parte interior, escribe un poema que hable de él. Observa el ejemplo:

La amistad  
Cuando estoy con mis amigas  
inventamos juegos de a montón.  
y parecemos un gran ciclón.  
Por eso dedico este corazón,  
con mucha emoción.



Explico y recuerdo

Acrónimo

Actividades

- A ¿Recuerdas qué es la poesía? Escribe tu respuesta en forma de acrónimo. Éste es un texto literario que usa cada letra de una palabra acomodada verticalmente como base para escribir la idea. Comparte los resultados.

P  
O  
E  
M  
A



Exploro e intento

Lectura ejemplificada

Actividades

- A Lean el texto de forma grupal y en voz alta; durante la lectura se harán pausas para escribir ejemplos.

## Lenguaje figurado en los poemas

Los textos poéticos son escritos que pertenecen al género literario. Se caracterizan por su musicalidad y suelen expresar los sentimientos y las percepciones que tiene el poeta sobre el mundo a su alrededor. Hay diferentes tipos de poesía: odas (cantos de alegría), elegías (cantos de tristeza), himnos (cantos a la patria),

poemas (escritos en verso) y canciones (acompañadas con música).

### Características

La poesía usa un lenguaje literario y aspira a crear belleza por medio de la palabra. Se escribe en verso, con líneas o renglones cortos. Además, los poemas clásicos tienen ritmo, rima y métrica.



## Lenguaje de la poesía

Los textos literarios-líricos contienen mensajes con fines estéticos, artísticos. Usan la palabra de tal forma que las reglas de la escritura quedan relegadas a segundo plano. Un ejemplo es cuando se escuchan versos como:

Las hojas en las veredas  
son una alfombra dorada.  
Los árboles ya desnudos  
no se quejan para nada.

Sólo en la literatura los árboles pueden qujarse o formar alfombras doradas. Las expresiones como éstas se conocen como **lenguaje figurado**. El lenguaje figurado es la esencia del discurso poético y está formado por las **figuras retóricas**. Las figuras retóricas son recursos mediante los cuales la palabra adquiere un nuevo simbolismo para dar sentido a lo que se siente.

Entre las figuras literarias encontramos:

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

Blanca como la nieve  
Dulce, así como el azúcar.  
Turbio, igual que e fondo del mar.  
Tan oscuro que parece abismo

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

Con sus alas blancas.  
Abiertas al viento.  
Parecen cometas.  
Parecen pañuelos.

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

El señor invierno  
se viste de blanco  
se pone un abrigo  
por que está temblando.

**Hipérbole.** Exagerar lo que se está diciendo, ya sea para aumentar o para disminuir.

Había una vez un barco chiquitito.  
Había una vez un chiquitito barco.  
Había una vez un barco chiquitito.  
Tan chiquitito, chiquitito,  
que no podía navegar

**Aliteración.** Es la repetición de un mismo sonido, ya sea vocálico o consonante.

Caminante, no hay camino,  
se hace el camino al andar

**Reiteración.** Es la repetición de palabras al comienzo de una frase o verso

Doña Pito Piturra  
tiene unos guantes,  
Doña Pito Piturra  
muy elegantes,



Aplico y reflexiono

Redacción de poemas

Actividades

A

Redacta dos poemas con los elementos de la poesía y el lenguaje figurado que acabas de aprender. Luego compártelos con tus compañeros.



Onomatopeya. Es la representación escrita de los sonidos.

Kikirikí,  
estoy aquí,  
decía el gallo  
Colibrí.

Después de definir y ejemplificar cada figura literaria, identifícalas en los poemas y explica qué quiso decir el autor. Recuerda que, para comprender el significado de los versos, no hay que buscar las palabras en el diccionario, sino interpretarlas. En efecto, la imaginación es de gran ayuda para sumergirte en el mundo de los poemas.

Todo es ronda

Gabriela Mistral

Los astros son ronda de niños,  
jugando la tierra a **espíar**,  
Los trigos son talles de niñas,  
jugando a ondular, a **ondular**.

Los ríos son rondas de niños,  
jugando a encontrarse en el **mar**,  
Las olas son rondas de niñas,  
jugando la Tierra a **abrazar**.

Es un poema de dos estrofas;  
cada estrofa tiene cuatro versos.

Las palabras en negritas son palabras que riman. Es también un poema con metáforas: los astros son comparados con las rondas de niños y los trigos con los talles de niñas. Entonces, se describe el parecido de la naturaleza con los niños y las niñas.

Ahora que ya conoces la estructura de los poemas, ¡ánimate a escribir uno!

## Cierre

### Análisis de un poema

Analiza el siguiente poema para repasar los aprendizajes adquiridos.

Migas de risa  
Almudena Orellana Palomares

Érase que se era  
la historia de Elisa  
la pastelera.

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

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

[¡Que de la risa  
se cae el moco!]

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



Me desafío

Ritmo

Actividades

- A Escucha atentamente al docente y sigue sus indicaciones.



Explico y recuerdo

El tren de la vida

Actividades

- A Dibuja en tu libreta un tren con locomotora y 12 vagones. En cada vagón, anota un recuerdo que tengas de tu época en la primaria. Deberás ordenar tus recuerdos cronológicamente.



Exploro e intento

Conclusiones

Actividades

- A Lee el siguiente texto y escribe tu propia conclusión, es decir, lo que aprendiste con la lectura.

Elaborar un álbum

Un álbum es un objeto en el que se cuenta una historia por medio de imágenes y textos breves, de manera que el material visual y el escrito se complementen para narrar las vivencias de una persona, una familia o un grupo escolar o laboral. Por ejemplo, un álbum familiar contiene fotografías de los integrantes de una familia y busca capturar los momentos importantes que éstos han compartido. ¿Ustedes tienen un álbum en casa? ¿Qué sensación les produce observar fotografías que registran su proceso de crecimiento?

Por su parte, un álbum escolar contiene fotografías o imágenes que dan constancia del paso de un estudiante por la escuela, así como de las personas que lo acompañaron, como sus amigos y

maestros. Un álbum es un libro en blanco que vamos escribiendo con nuestra propia historia. Para elaborar un álbum escolar, sigue los siguientes pasos:

1. Busca fotografías que tengas de tu vida escolar en la primaria.
2. Ordénalas cronológicamente: comienza por las de primero de primaria y acomoda al último las de sexto.
3. Elige un formato para las fotografías. Decide si todas tendrán el mismo tamaño y si les agregarás un marco (éste puede servir para resaltarlas). Un punto importante que debes considerar es que, si piensas recortar las fotografías, primero deberás pedir autorización a tus padres o tutores. También tendrás que procurar no recortar algún detalle importante. Una alternativa es digitalizar las imágenes primero para evitar modificar las originales.
4. Elige uno de los siguientes formatos para acomodar las imágenes y los textos en tu álbum.



5. El texto debe ser breve y claro. Tiene que aportar información adicional a lo que se observa en la fotografía; evita caer en repeticiones. Por ejemplo, no sería necesario especificar que las personas que aparecen en una fotografía se están riendo, porque es algo que se puede saber sólo con mirar la imagen. Entonces, ¿qué debes escribir? Además de las fechas, que no pueden faltar, puedes explicar algo del ambiente o las actitudes; también puedes describir con más detalle la experiencia retratada.
6. Como se mencionó anteriormente, un álbum es un libro. Por tanto, sigue la siguiente estructura:

**a) Portada**

**b) Índice.** Escribe las secciones del álbum y el número de página donde inicia cada una.

**c) Presentación.** Explica a los lectores lo que te motivó a hacer el álbum.

**d) Desarrollo.** Ordena las fotografías. Es importante decidir de antemano el criterio de organización. Piensa en distintas alternativas y elige aquella que creas que facilitará la lectura de tu álbum.

**e) Conclusión.** Haz una recapitulación sobre lo que aprendiste en este ciclo escolar y reflexiona acerca de lo que esperas en el siguiente.

**f) Anexos.** En este espacio, podrás colocar elementos adicionales que den un significado más profundo a tu álbum. Puedes,

por ejemplo, incluir palabras de despedida de tus compañeros, firmas, etcétera.

6. Presenta los resultados de tu trabajo de manera creativa, como sea que entiendas este concepto. A continuación se muestran un par de ejemplos de lo que puedes hacer, pero lo importante es que dejes volar tu imaginación.



### Aplico y reflexiono

## Elaborar el álbum escolar

### Actividades

- A Elabora tu álbum escolar. Para ello, es necesario que tomes en cuenta las recomendaciones que acabas de leer. Recuerda pedir autorización a tus padres o tutores para manejar y editar fotografías originales.

### Cierre

Exposición de los álbumes escolares.



Me desafío

### La fortaleza

#### Actividades

- A** Haz la siguiente actividad individual.

Cierra los ojos e imagina que debes construir una fortaleza para resguardarte de una pandemia. Dibuja tres formas geométricas que podría tener la fortaleza. Por ejemplo, podría ser circular, triangular, cuadrada, pentagonal, etcétera. La fortaleza deberá tener accesos y salidas de emergencia. Haz una lista de los objetos y las personas que te gustaría tener contigo. Acomoda los objetos y a las personas en lugares estratégicos; asegúrate de que se mantenga la sana distancia. Finalmente, imagina una breve historia en la que incluyas la forma que consideres más efectiva para que todos sobrevivan de la mejor manera.



Explico y recuerdo

### Stop

#### Actividades

- A** Observa la disposición de los jugadores en el juego *stop* y responde la siguiente pregunta.



¿Por qué crees que en el juego *stop* los jugadores se acomodan en círculo y no en forma de cuadrado, triángulo u otra figura?



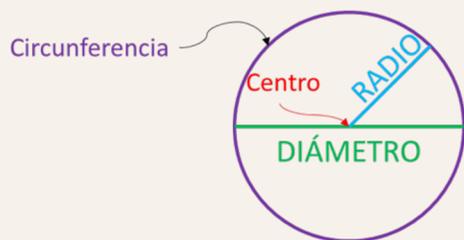
Exploro  
e intento

## Perímetro de la circunferencia

### Actividades

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

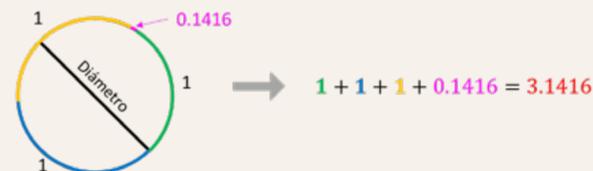
La **circunferencia** es una línea plana y cerrada, es decir que inicia y termina en el mismo punto. Todos los puntos de la circunferencia están a la misma distancia del **centro** o punto 0 del círculo. El **radio** es la distancia que hay entre el centro del círculo y cualquier punto de la circunferencia, mientras que el **diámetro** es el segmento que va de un punto de la circunferencia a otro pasando por el centro del círculo.



El número pi ( $\pi$ ) representa la cantidad de veces que el diámetro "rodea" al círculo para formar la circunferencia.

$$\pi = 3.1416\dots$$

Esto quiere decir que el perímetro del círculo mide tres diámetros más una pequeña fracción de otro. Recuerda que el número pi es infinito, por lo que no es un número exacto.



Para determinar la circunferencia o el perímetro de un círculo, es necesario conocer el valor del radio o del diámetro y relacionarlos con pi, según corresponda, de la siguiente forma:

1. Cuando se conoce el valor del diámetro, éste se multiplica por pi. Observa el ejemplo

$$25m \times 3.1416 = 78.54m$$

2. Cuando se conoce el valor del radio, éste se multiplica por 2 y después por pi. Observa el ejemplo.

$$12.5m \times 2 = 25m$$

$$25m \times 3.1416 = 78.54m$$



Aplico y reflexiono

## Verificación y práctica

### Actividades

- A** Haz la siguiente actividad para comprobar la relación que hay entre pi, el diámetro y la circunferencia.
1. Traza un círculo con un compás. Su tamaño no debe exceder la mitad de una hoja ni ser menor a una cuarta parte de ésta.
  2. Con la regla, traza el diámetro y mide su tamaño.
  3. Marca de la manera más exacta posible la medida del diámetro en un cordón.
  4. “Rodea” el círculo con el cordón tantas veces como sea necesario y anota las veces que éste “cupo” sobre la circunferencia.
  5. Anota los resultados.
  6. Según la medida del cordón, ¿cuánto mide el perímetro del círculo?
  7. Verifica la respuesta con la medida que obtuviste con la regla.
  8. Concluye.

- B** Traza círculos que tengan las características que se indican en la tabla siguiente y determina su perímetro.

Círculo 1	
Radio = 28 mm	Resultado:
Círculo 2	
Diámetro = 9.5 cm	Resultado:
Círculo 3	
Radio = 4.3 cm	Resultado:
Círculo 4	
Diámetro = 118 mm	Resultado:

### Cierre

Todos cantan “La rueda de San Miguel”.

A la rueda, a la rueda de San Miguel  
todos traen su caja de miel.

A lo maduro, a lo maduro  
que se voltee la oreja de burro.



Me desafío

### La caja de regalo

#### Actividades

**A** Resuelve el siguiente problema.

Pedro desea enviar de regalo a su primo un telescopio que tiene un tubo que mide 90 cm de largo. Sin embargo, la empresa de paquetería admite cajas que miden máximo 55 cm de lado. ¿Cómo puede hacer Pedro para enviar el telescopio si no puede cortar ni doblar el tubo? ¿Qué forma debe tener la caja? Explica ambas respuestas.



Explico y recuerdo

### Caras vemos, lados no sabemos

#### Actividades

**A** Lee el siguiente caso y responde las preguntas.

Imaginemos que tenemos un cubo de madera que pintamos de verde, como se muestra en la figura 1. Después de pintarlo, lo cortamos de modo que queden 9 cubitos por lado (27 en total), como se observa en la figura 2.



figura 1

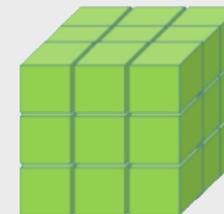


figura 2

1. ¿Cuántos cubitos tendremos con una cara pintada de verde?
2. ¿Cuántos cubitos tendremos con dos caras pintadas de verde?
3. ¿Cuántos cubitos tendremos con tres caras pintadas de verde?
4. ¿Cuántos cubitos se quedarán sin pintar?



Exploro  
e intento

### Cálculo de volumen por conteo de unidades

#### Actividades

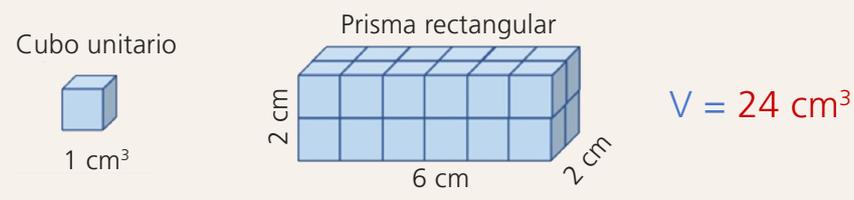
**A** Lee y analiza la información que se presenta a continuación.

El **volumen** indica la cantidad de espacio que ocupa un cuerpo geométrico o un objeto, es decir, todo lo que nos rodea. Se mide en **unidades cúbicas (m<sup>3</sup>)** porque se multiplican tres dimensiones: ancho, alto y largo o profundo; cada dimensión se mide en unidades lineales de longitud (m).

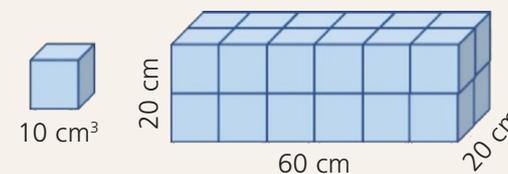


Se puede decir que un prisma rectangular es un conjunto de cubos unitarios más pequeños. Por tanto, el volumen de los prismas rectangulares se puede calcular mediante el uso de cubos. La siguiente imagen muestra un cubo unitario que tiene un volumen

de 1 cm<sup>3</sup>, dado que cada una de sus dimensiones mide 1 cm lineal. Si se unen dos o más cubos, se forma un prisma rectangular cuyos lados y volumen dependerán del número de cubos que contenga. Observa con atención el ejemplo siguiente.



Recuerda que para determinar el volumen de un prisma rectangular a partir de un cubo unitario, se deben usar las mismas unidades del cubo (mm, cm, m, etcétera). Por ejemplo:





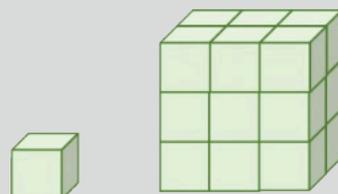
Aplico y reflexiono

Actividades

**A** Observa las imágenes y determina el volumen de los prismas rectangulares.



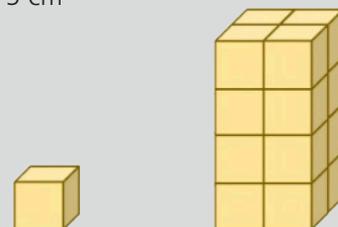
$7 \text{ cm}^3$



$5 \text{ cm}^3$



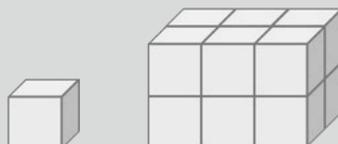
$8 \text{ cm}^3$



$2 \text{ cm}^3$



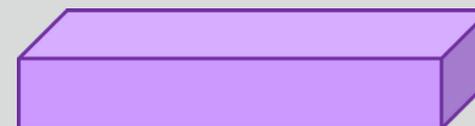
$9 \text{ cm}^3$



$2 \text{ cm}^3$

**B** Haz la siguiente actividad.

Calcula el volumen del siguiente prisma rectangular. Para ello, primero determina el valor de un cubo unitario. Puedes trazar los lados del cubo en la figura como se muestra en el ejercicio anterior.





Me desafío

### Acertijo de los tres amigos

#### Actividades

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



Explico y recuerdo

### Lluvia de ideas

#### Actividades

- A** Responde la pregunta que hará el docente.



Exploro e intento

### Razones

#### Actividades

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

Una razón es una relación entre dos variables (cantidades) que se expresa a manera de cociente  $\left(\frac{a}{b}\right)$ . También se puede representar con dos puntos (a:b) o con la letra “a” entre ambas variables (**a a b**). En todos los casos, se interpreta “a es a b”.

$$\frac{a}{b} \rightarrow a:b \rightarrow a \text{ a } b$$

Por ejemplo, pensemos en un cajón con 18 juguetes. De ellos, 7 funcionan y 11 no, por lo que la razón entre la cantidad de juguetes que funcionan y la de aquellos que no funcionan es 7/11. Como la razón se lee **a** es a **b**, en situaciones reales, se puede interpretar así: “por cada 7 juguetes que funcionan hay 11 que no funcionan”.

$$\frac{7 \text{ funcionan}}{11 \text{ no funcionan}} \rightarrow \frac{7}{11} \rightarrow 7 \text{ a } 11$$

Las razones pueden relacionar variables de magnitudes (o unidades de medida) iguales o diferentes, por ejemplo:

La familia de Ana se organizó para jugar fútbol, y se pidió a quienes tuvieran balones que los llevaran para calentar antes del partido. También se calculó que el equipo se integraría con 4 adultos y 7 menores de edad.

$$\text{RAZÓN 1} = \frac{4 \text{ adultos}}{7 \text{ menores}} \rightarrow \frac{\text{personas}}{\text{personas}}$$

$$\text{RAZÓN 2} = \frac{3 \text{ balones}}{11 \text{ jugadores}} \rightarrow \frac{\text{objetos}}{\text{personas}}$$

En este caso, por cada 4 adultos hay 7 menores de edad en el equipo y, durante el calentamiento, por cada 3 balones hay 11 jugadores. Por tanto, 4 es a 7 y 3 es a 11, respectivamente.

**En una razón, la suma del numerador y el denominador representan la unidad;** en los ejemplos anteriores:

$$\frac{7}{11} \rightarrow 7 + 11 = 18 \text{ juguetes}$$

$$\frac{4}{7} \rightarrow 4 + 7 = 11 \text{ jugadores}$$

$$\frac{3}{11} \rightarrow 3 + 11 = 14 \text{ elementos}$$

La razón también se expresa de manera gráfica, por ejemplo:

Las estampas de Rodrigo y Víctor están en relación de 5:2. La representación gráfica es:





**Aplico y reflexiono**

## Actividades

**A** Con los objetos que haya mostrado el docente, lleva a cabo la siguiente actividad.

1. Clasifica los objetos por color.
2. ¿Cuántos objetos son en total?
3. Escribe por lo menos 6 razones entre los objetos e interpreta la relación.
4. ¿Cómo podrías comprobar si las razones que escribiste son correctas?

**B** De manera individual, representa gráficamente las siguientes razones y determina el valor de la unidad.

1. 5:10    2.  $\frac{3}{4}$     3. 2 es a 4    4. 1:2    5. 5 por cada 2



Me desafío

Acertijos

Actividades

**A** Resuelve los acertijos que indicará el docente.



Explico y recuerdo

Más rápido

Actividades

**A** En parejas, propongan soluciones al caso que planteará el docente.



Exploro e intento

Mínimo común múltiplo (mcm)

Actividades

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

El **mínimo común múltiplo** (mcm) es el menor de todos los múltiplos que dos o más números tienen en común. El mcm se puede determinar de dos formas:

1. Multiplicación consecutiva

Ejemplo: considera los valores 4 y 6.

Se multiplica cada número (primer factor) por los números consecutivos a partir del 1 (segundos factores).

Número (primer factor)	Número consecutivo (segundo factor)	Múltiplos
4	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36
	Ejemplo: $4 \times 2 = 8$	
6	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54
	Ejemplo: $6 \times 3 = 18$	

Identifica los múltiplos que ambos números tengan en común, en este caso, 12, 24 y 36. Como el 12 es el de menor valor, entonces:  $mcm(4,6) = 12$ .

## 2. Descomposición simultánea

Ejemplo: considera el tiempo en que se debe abastecer cada tortilladora: 40 y 60 minutos, respectivamente.

Se colocan ambos valores en un diagrama para descomponerlos (dividirlos) simultáneamente utilizando números primos (2, 3, 5, 7...). Después, se multiplican los números primos divisores.

40	60	Primos divisores	Multiplicación
20	30	2	$2 \times 2 \times 2 \times 3 \times 5 = 120$
10	15	2	
5	-	2	
-	5	3	
1	1	5	
			<b><math>mcm(40,60) = 120</math></b>

Se concluye, por tanto, que el abastecimiento de ambas tortilladoras se tendrá que hacer al mismo tiempo en 120 minutos.



## Aplico y reflexiono

### Actividades

**A** Haz las actividades que se presentan a continuación.

1. Determina el mínimo común múltiplo de los siguientes pares de números.

$$28 \text{ y } 35 = \quad 12 \text{ y } 42 = \quad 8 \text{ y } 10 = \quad 12 \text{ y } 30 = \quad 16 \text{ y } 45 =$$

2. Resuelve los siguientes casos.

- Debido a la contingencia, Paulina y Mafer se comunican por videollamada cada vez que coinciden en sus tiempos libres. Mafer tiene tiempo libre cada 20 horas y Paulina cada 38. Si acaban de hablar, ¿dentro de cuánto tiempo volverán a coincidir?
- En una fábrica, dos trabajadores llenan envases de gel antibacterial. El primer trabajador los empaca en grupos de 8 botellas y el segundo en grupos de 12. Si ambos empiezan a trabajar simultáneamente y lo hacen a la misma velocidad, ¿cuántos envases tendrán que llenar para completar sus respectivos paquetes al mismo tiempo?

- c) En el edificio de Yoseline, se paga el mantenimiento cada 8 días y la vigilancia cada 2 semanas. Se sabe que 15 días atrás ambos pagos se efectuaron el mismo día. Yoseline cree que dentro de un mes volverán a coincidir los pagos y su hermano Pedro cree que esto ocurrirá dentro de dos semanas. ¿Quién tiene la razón? Explica por qué.



Me desafío

Actividades

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



Explico y recuerdo

Analizando

Actividades

- A Responde las preguntas que planteará el docente.



Exploro e intento

Máximo común divisor (mcd)

Actividades

- A Analiza la siguiente información.

El **máximo común divisor** (mcd) es el número entero de mayor valor que divide, de forma exacta, dos números enteros de manera simultánea. El mcd se determina mediante la descomposición factorial, tomando en cuenta solamente números primos (2, 3, 5, 7, 11...).

Ejemplo:

Sean 322 y 280.

1. Descompón ambos números de manera independiente.

$$\begin{array}{r|l} 322 & 2 \\ 161 & 7 \\ 23 & 23 \\ 1 & \end{array} \qquad \begin{array}{r|l} 280 & 2 \\ 140 & 2 \\ 70 & 2 \\ 35 & 5 \\ 7 & 7 \\ 1 & \end{array}$$

2. Identifica el valor común simultáneo en ambos números.

$$\begin{array}{r|l} 322 & 2 \leftarrow \\ 161 & 7 \leftarrow \\ 23 & 23 \\ 1 & \end{array} \qquad \begin{array}{r|l} 280 & 2 \leftarrow \\ 140 & 2 \\ 70 & 2 \\ 35 & 5 \\ 7 & 7 \leftarrow \\ 1 & \end{array}$$

3. Selecciona todos los valores comunes y escríbelos a manera de multiplicación. Recuerda que, cuando un valor se repite, se escribe como potencia.

$$mcd(322,280) = 2 * 7$$

4. Haz la multiplicación.

$$2 * 7 = 14$$
$$mcd(322,280) = 14$$



Aplico y  
reflexiono

## Actividades

- A** Resuelve los siguientes casos.

1. Eunice tiene una tela de 20 metros y otra de 6 y desea cortarlas para hacer sus cortinas. Para ello, necesita que los trozos sean lo más largos posible, pero que todos, los de ambas telas, sean iguales. ¿Cuántos trozos obtendrá de cada tela?

2. Gabriel quiere plantar unos rosales en un pequeño jardín atrás de su casa. Según sus cálculos, necesitará 15 kilos de tierra y 20 kilos de abono. Si Gabriel quiere comprar el menor número de costales posible y que cada uno tenga la misma cantidad de kilos, ¿cuántos kilos debe pesar cada costal?

- B** Calcula el mcd de las siguientes cantidades.

45 y 18

15 y 39

22 y 58

132 y 90



Me desafío

Patrulla 777

Actividades

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



Explico y recuerdo

369

Actividades

- A** Para llevar a cabo la actividad, sigue las indicaciones del docente.



Exploro e intento

Sucesiones aritméticas y geométricas

Actividades

- A** Analiza la siguiente información.

Una **sucesión** es una lista de números ordenados de forma creciente o decreciente de acuerdo con una regla, una fórmula o un **patrón** determinados (por ejemplo: 2, 4, 6, 8, 10). Cada número de la sucesión ocupa un lugar que se conoce como **término de la sucesión**. Por ejemplo, en la siguiente sucesión, 2 es el término 1; 4 es el término 2; 6 es el término 3; etcétera.

Sucesión	2	4	6	8	10
Término	1	2	3	4	5

En la **sucesión aritmética**, se **suma** un número constante al término anterior, mientras que en la **sucesión geométrica** se hace una **multiplicación**.

Sucesión aritmética

1, 4, 7, 10, 13

Sucesión geométrica

1, 3, 9, 27, 81

Para determinar la regularidad o el **patrón** de la **sucesión aritmética**, se calcula la diferencia (resta) entre dos términos consecutivos de la sucesión.

$$1 \quad 4 \quad 7 \quad 10 \quad 13$$

$$4 - 1 = 3 \quad 7 - 4 = 3 \quad 10 - 7 = 3 \quad 13 - 10 = 3$$

El patrón de la **sucesión geométrica** se determina dividiendo un término entre el anterior.

$$1 \quad 3 \quad 9 \quad 27 \quad 81$$

$$3 \div 1 = 3 \quad 9 \div 3 = 3 \quad 27 \div 9 = 3 \quad 81 \div 27 = 3$$

Observa que, en ambos casos, el patrón es 3. No obstante, como las operaciones que se llevan a cabo en cada tipo de sucesión son distintas, los valores son diferentes.

Ahora que ya se ha identificado el patrón de ambas sucesiones, ¿cuáles son los valores de los siguientes dos términos en cada caso?

Sucesión aritmética	Sucesión geométrica
1, 4, 7, 10, 13, <b>16</b> , <b>19</b>	1, 3, 9, 27, 81, <b>243</b> , <b>729</b>
Porque $13 + 3 = 16$ y $16 + 3 = 19$	Porque $81 \times 3 = 243$ y $243 \times 3 = 729$
Reglas de sucesión	
El valor del término anterior <b>más</b> 3.	El valor del término anterior <b>por</b> 3.

La **sucesión de figuras** se determina de la misma forma que la sucesión de números. Sin embargo, para ordenar las figuras, se debe conocer el patrón de ordenamiento (valor constante).



Aplico y reflexiono

## Actividades

**A** Identifica los números y las figuras faltantes en las sucesiones que a continuación se presentan.

1. 2, 5, 8, \_\_\_\_, 14, 17, ...

4, \_\_\_\_, 14, 19, 24, \_\_\_\_, ...

16, 23, 30, \_\_\_\_, 44, 51, ...

2.

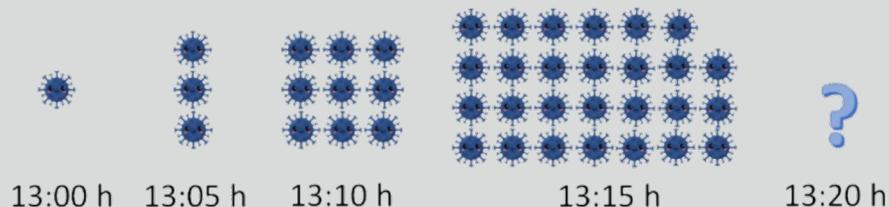


**B** Construye sucesiones geométricas de 5 términos a partir de las reglas dadas.

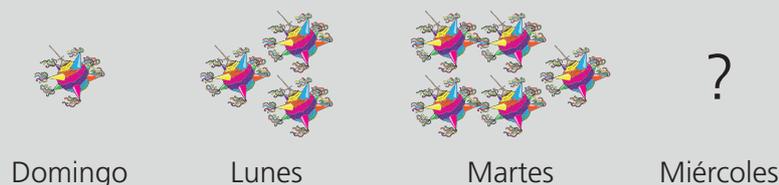
1. El primer término es 6; el siguiente término es el anterior por 3.
2. El primer término es 3; el siguiente término es el anterior por 2.
3. El primer término es 2; el siguiente término es el anterior por 4.

**C** Resuelve los siguientes casos.

1. Si el coronavirus SARS-CoV-2 empezara a multiplicarse a las 13:00 horas como se muestra a continuación, ¿cuántos coronavirus habría a las 13:20 horas?



2. Un artesano hace piñatas cada día, como muestra la imagen. Si el domingo tenía una e inició a trabajar el lunes, ¿cuántas piñatas tendrá el miércoles? Dibuja las piñatas.





Me desafío

Basta

Actividades

- A Haz la actividad grupal que indicará el docente.

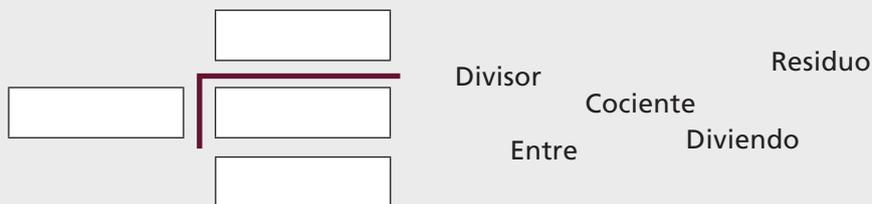


Explico y recuerdo

Armando la casa

Actividades

- A Identifica los elementos de la división, colócalos en el lugar que corresponda y comenta la función de cada uno.



Si se solicita dividir **20** entre **25**, ¿quién divide a quién? Indícalo por medio de una división.



Exploro e intento

División de números decimales entre números naturales

Actividades

- A Analiza la información que a continuación se presenta.

Los **números naturales** son todos los números **enteros** que comúnmente se usan para contar todo lo que puedes observar a tu alrededor (por ejemplo, un pan (**1**), dos litros de leche (**2**), tres manzanas (**3**), etcétera). Los **números decimales** o fraccionarios son aquellos que no son enteros (por ejemplo, la mitad de un pan (**0.5**), un cuarto de litro de leche (**0.25**), tres cuartos de manzana (**0.75**), etcétera).

La división se puede hacer entre números naturales y decimales. En todos los casos, es importante identificar al dividendo y al divisor. El **dividendo** es la cantidad que se va a dividir, mientras que el **divisor** indica en cuántas partes se va a dividir. Considera, por ejemplo, la operación 35 entre 20.

35 es el dividendo y 20 el divisor.

$$20 \overline{) 35} \begin{array}{l} 1 \\ \hline 20 \\ \hline 15 \end{array}$$

**Divisor**
**Cociente**  
**Dividendo**  
**Residuo**

Como puedes observar, el **cociente** es el resultado de la división o el número de veces que el divisor está contenido dentro del dividendo y el **residuo** es el resto, es decir, el número que ya no se puede dividir en cantidades enteras.

Para dividir números decimales entre números naturales —por ejemplo, 75.42 entre 15—, la operación se hace de la misma manera que cuando ambos son números naturales, con la particularidad de que se coloca el punto decimal en el cociente, en la misma posición que ocupa en el dividendo.

$$15 \overline{)75.42} \rightarrow 15 \overline{)75.42} \begin{array}{r} 5 \\ 0 \end{array} \rightarrow 15 \overline{)75.42} \begin{array}{r} 5.0 \\ 04 \end{array} \rightarrow 15 \overline{)75.42} \begin{array}{r} 5.02 \\ 042 \\ 12 \end{array} \rightarrow 15 \overline{)75.42} \begin{array}{r} 5.028 \\ 042 \\ 120 \\ 0 \end{array}$$

Recuerda que, para dividir el residuo, se agrega un cero a su derecha y se continúa la operación hasta que éste sea cero o un número periódico.



Aplico y reflexiono

Actividades

- A** Resuelve los siguientes casos.
1. Gonzalo compró 1.250 litros de gel antibacterial y lo quiere repartir en partes iguales a sus dos hijas y su nieta. ¿Qué cantidad de gel le tocará a cada una?
  2. Jimena preparará jícama con chile en polvo para sus papás y su hermano. Si compró 0.700 kg de jícama, ¿cuánto le tocará a cada uno de sus familiares?
  3. Federico compró 25 batas para la clase de Biología. Si en total pagó \$4,531.75, ¿cuánto costó cada bata?
  4. Si un ingeniero tardó 19.25 horas en reparar 7 computadoras, ¿en cuánto tiempo puede reparar una?
  5. Tres amigos abrieron un canal de YouTube y pagaron \$6,010.44 por el equipo de grabación. ¿Cuánto pagó cada uno?
  6. Un árbol ha crecido 23.8 metros en 17 años. ¿Cuánto podría decirse que creció por año?
  7. Roberto repartirá semillas y leguminosas a sus amigos y familiares. Tiene 9.5 kg de piñón, 18.75 kg de cacahuete, 49.35 kg de frijol, 37.6 kg de nuez y 65.28 kg de pepita. Los repartirá equitativamente de la siguiente manera: el piñón a sus 3 hijas,

el cacahuate a sus 4 sobrinos, el frijol a los 11 familiares que no les ha tocado algo, la nuez a sus 5 hermanas y la pepita verde a sus 6 amigos.

- a) ¿Cuántos kilogramos son en total?
- b) ¿Qué cantidad le tocará a cada persona de cada grupo?

Piñón = \_\_\_\_\_

Cacahuate = \_\_\_\_\_

Frijol = \_\_\_\_\_

Nuez = \_\_\_\_\_

Pepita verde = \_\_\_\_\_

- c) Si decidiera repartir de forma equitativa el total de kilogramos entre todas las personas, ¿cuánto le tocaría a cada una?



Me desafío

### Palabras conectadas

#### Actividades

- A Sigue las indicaciones que dará el docente para la actividad en parejas.



Explico y recuerdo

### Cuéntame un cuento

#### Actividades

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



Exploro e intento

### Perímetro y área

#### Actividades

- A Analiza la información que a continuación se presenta.

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

Perímetros



Áreas



Para determinar el **perímetro**, se **suma cada uno de los lados** de la figura. Se mide en unidades lineales (m, cm, mm, etcétera) porque se trata de una sola dimensión.

$$\text{Unidades} + \text{Unidades} + \dots + \text{Unidades} = \text{Unidades}$$

$$m + m \dots + m = m$$

Para determinar el **área**, se **multiplican las dos dimensiones** de la figura, el ancho y el alto. Por tanto, sus unidades de medida son unidades cuadradas (m<sup>2</sup>, cm<sup>2</sup>, mm<sup>2</sup>, etcétera).

$$\text{Unidades} \times \text{Unidades} = \text{Unidades cuadradas}$$

$$m \times m = m^2$$

Como muestra la tabla siguiente, cada figura geométrica tiene una fórmula para calcular su área.

Triángulo	Cuadrado	Rectángulo	Trapezio
$A = \frac{b * h}{2}$	$A = l * l$	$A = b * h$	$A = \frac{B * b}{2} * h$

Donde:

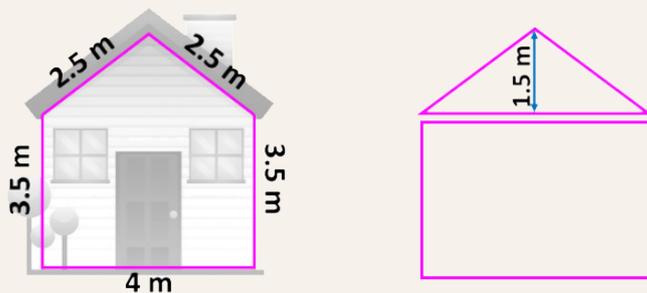
$l$  = lado

$B$  = base mayor

$b$  = base menor

$h$  = altura

El área y el perímetro también se pueden calcular en figuras compuestas, es decir que se conforman de dos o más figuras geométricas. La siguiente imagen, por ejemplo, representa la fachada de una casa y está formada por un triángulo y un rectángulo.



Para calcular el perímetro de la fachada de la casa, se suman las medidas del contorno.

$$P = 4 m + 3.5 m + 2.5 m + 2.5 m + 3.5 m = 16 m$$

Para determinar el área, se calcula, de forma independiente, el área de cada figura y después se suman los resultados.

Área del triángulo:

$$A = \frac{b * h}{2} \rightarrow \frac{4 m * 1.5 m}{2} = \frac{6}{2} = 3 m^2$$

Área del rectángulo:

$$A = b * h \rightarrow 4 m * 3.5 m = 14 m^2$$

Área total:

$$A = 17 m^2$$



Aplico y reflexiono

### Actividades

**A** Haz las operaciones necesarias para resolver los siguientes casos.

1. Isabel quiere pintar un cuadro al óleo para después enmarcarlo. Si quiere que el tamaño de éste sea de 58 cm x 75 cm, ¿cuánto medirá la superficie que pintará y qué cantidad de madera necesitará para el marco?

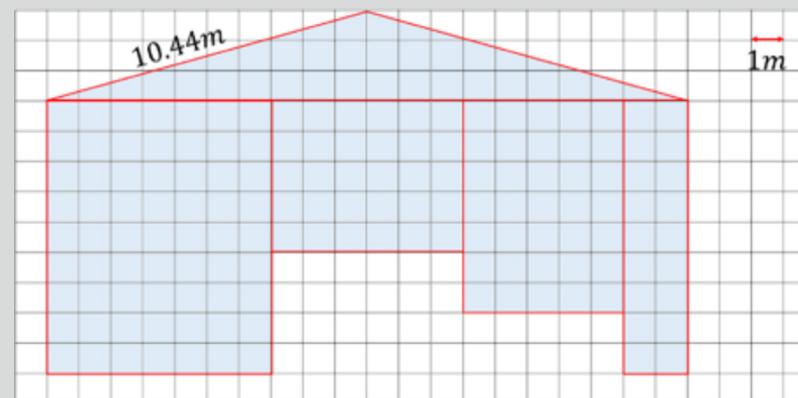
---

2. Alejandro desea cultivar zanahorias en un terreno que mide 15 m por lado. Sin embargo, primero debe colocar un sistema de riego lineal alrededor del terreno. ¿Cuánto medirá el sistema de riego y cuánto mide la superficie del terreno?

---

3. Unos amigos dibujaron el croquis de la fachada de una nave industrial que van a cubrir con aislante térmico; en la orilla van a colocar una línea continua de material reflejante. Responde lo siguiente:

- ¿Cuál es el número mínimo de figuras geométricas en que se puede dividir la fachada? Menciona sus nombres y la cantidad de cada una.
- ¿Cuánto medirá la línea de material reflejante?
- ¿Cuánto aislante térmico necesitarán?



## Cierre

### Autoevaluación

1. Dibuja un emoticono en cada espacio para indicar en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones.



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

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

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

## Conociendo a otros

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

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

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

## Actividades

### ME PRESENTO

### Material y organización

- Actividad en parejas

1. Formen parejas.
2. Cada pareja deberá presentarse. Para hacerlo, contesten las siguientes preguntas:
  - a) ¿Cómo te llamas?
  - b) ¿Cuántos años tienes?
  - c) ¿Dónde vives?
  - d) ¿Cuál es tu actividad preferida?
  - e) Otras que se les ocurran.
3. Aprovechen la situación para contarse cómo vivieron la pandemia de COVID-19; hagan preguntas para conocer cómo se sintió la otra persona.
4. Cambien de pareja y repitan el ejercicio.

Nota: El ejercicio se puede repetir con diferentes parejas cuantas veces quieran.

## Escuchar y responder

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

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

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

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

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

## Actividades

### ¡SILENCIO!

## Material y organización

- Actividad individual

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

## SOY TU ECO

### Material y organización

- Actividad en parejas

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

## Identificar mis sentimientos

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

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

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

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

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

## Actividades

### DESCRIBO MIS SENTIMIENTOS

#### Material y organización

- Papel
- Lápiz o pluma
- Actividad en parejas

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

## Cuidar al otro

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

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

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

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

## Actividades

### YO TE CELEBRO

#### Material y organización

- Una hoja y algo para escribir
- Actividad individual

1. Piensa en algo que alguien de tu familia hizo por ti durante la etapa de confinamiento por COVID-19 y te hizo sentir bien.
2. En una hoja, escribe una carta para esa persona. Cuéntale cómo te hizo sentir y de qué forma te ayudó a sobrellevar la situación de confinamiento.
3. Dobra la hoja y entrega la carta a la persona a la que va dirigida.
4. Ahora pensemos: ¿crees que la persona sabía que lo que había hecho por ti era importante o te había hecho sentir bien? ¿Crees que pequeñas acciones como éstas son formas de cuidarnos unos a otros? ¿Has notado que estas pequeñas acciones hacen que todos nos sintamos mejor no sólo en familia, sino también en nuestra comunidad?

## Mantener la calma en situaciones difíciles

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

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

## Actividades

### INFLAR EL GLOBO

#### Material y organización

- Actividad individual

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

### CONTAR DE DIFERENTES FORMAS

#### Material y organización

- Actividad individual

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

## Una vida saludable

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

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

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

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

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

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

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

### Reto 1. Vida saludable

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

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

#### Nombre o siglas

Hago ejercicio regularmente.

Me muevo más tiempo del que permanezco sentado o quieto.

Tomo agua natural todos los días.

Como frutas y verduras.

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

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

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

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

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


### Limpios y descansados

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

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

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

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

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

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

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

## **Reto 2. Los hábitos**

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

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

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

## **¿Comemos?**

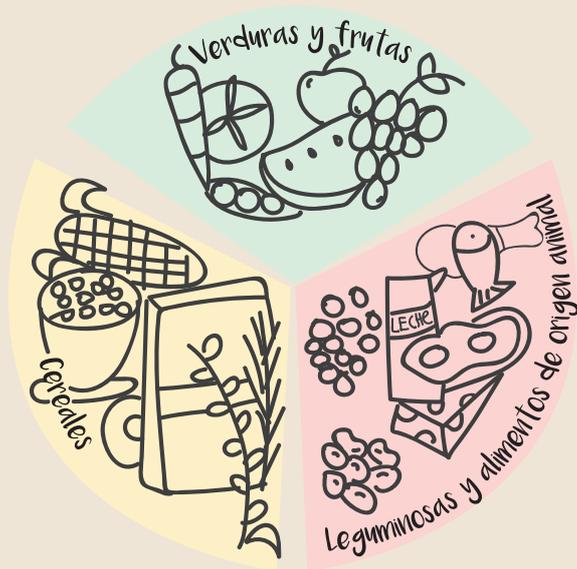
### **¿Qué implica una alimentación sana?**

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

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

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

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



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

### Consejos para una alimentación apropiada:

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

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

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

### Reto 3. Alimentación

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

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

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

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

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

### ¡Prevenimos enfermedades!

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Reto 4. Vacunas

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

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

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

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

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

--	--

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

--	--

¿En que año se inventó la vacuna?

--	--

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

--	--

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

## ¡Prevenimos accidentes!

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

Para empezar, debemos saber que:

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

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

Es muy importante:

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

## Reto 5. Evitemos accidentes

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

**A** ¡Hagamos un plan de emergencia!

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

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

## ¿Qué es un reto?

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

## ¿Para qué sirven los retos?

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

## ¿Cuáles son las reglas de los retos?

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

## Primer reto en familia: La receta de cocina

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

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

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

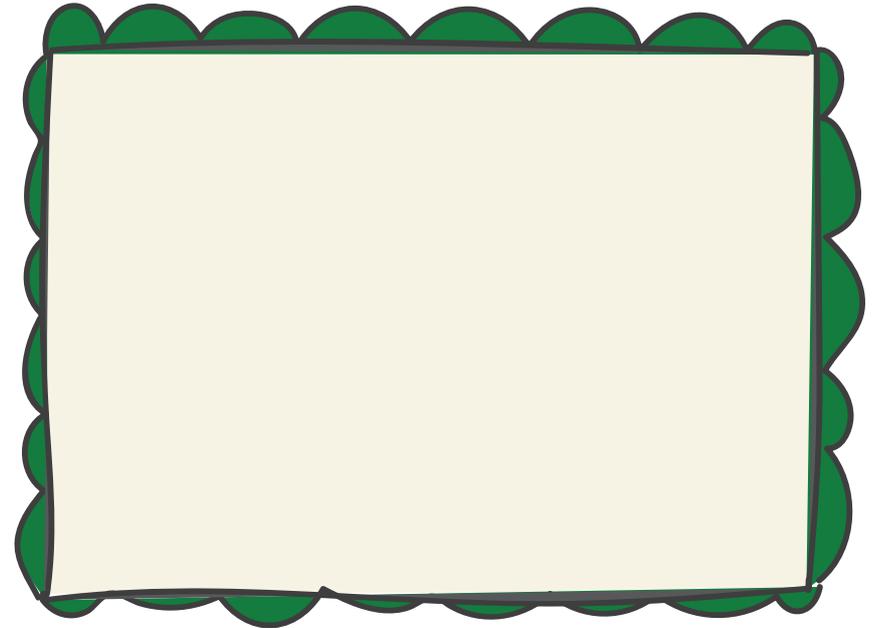
De ser posible, ¡anímense a cocinar juntos! Preparen la receta el fin de semana o en una tarde en familia. También intenta dibujar a todos los cocineros.

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

**Nombre del platillo:**

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

**Dibuja aquí a los cocineros:**



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

## Segundo reto en familia: Preguntas

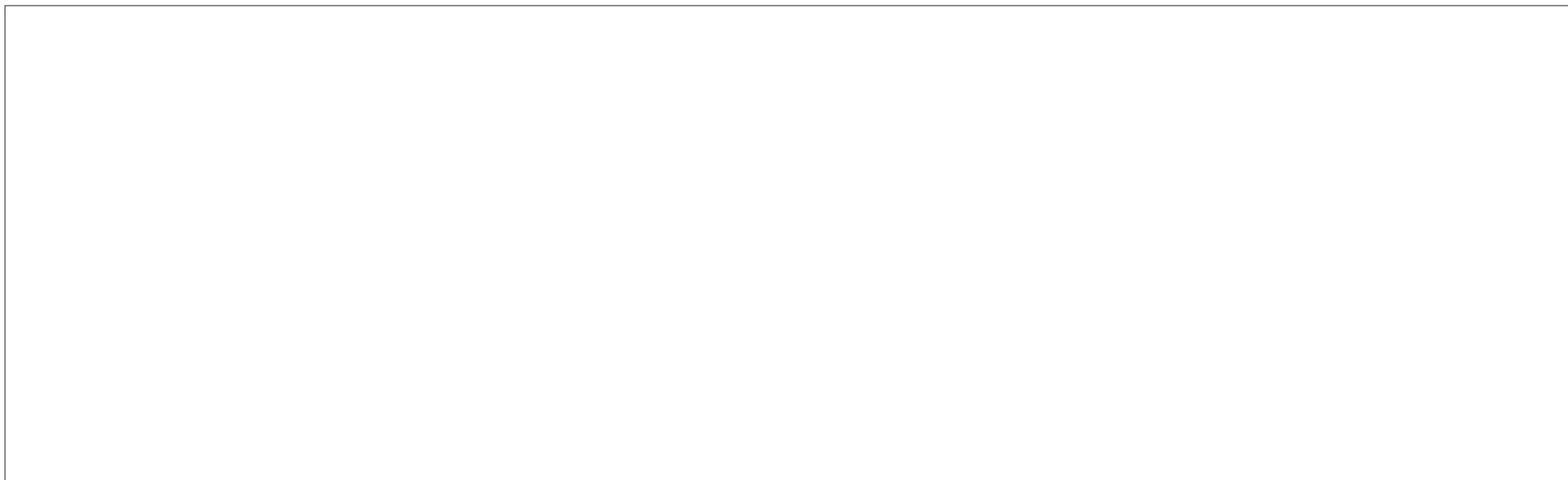
Una de las mejores formas de conocernos y comunicarnos es escuchar a los demás. Siempre descubrimos cosas nuevas e interesantes. A veces creemos conocernos muy bien porque pasamos mucho tiempo juntos, pero es posible que nuestras conversaciones sean rutinarias o poco informativas. Para realmente conocernos,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

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

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

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

**Dibuja algunas respuestas:**





### Cuarto reto en familia: Origami (papiroflexia)

El reto de hoy consiste en hacer figuras de papiroflexia.

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

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

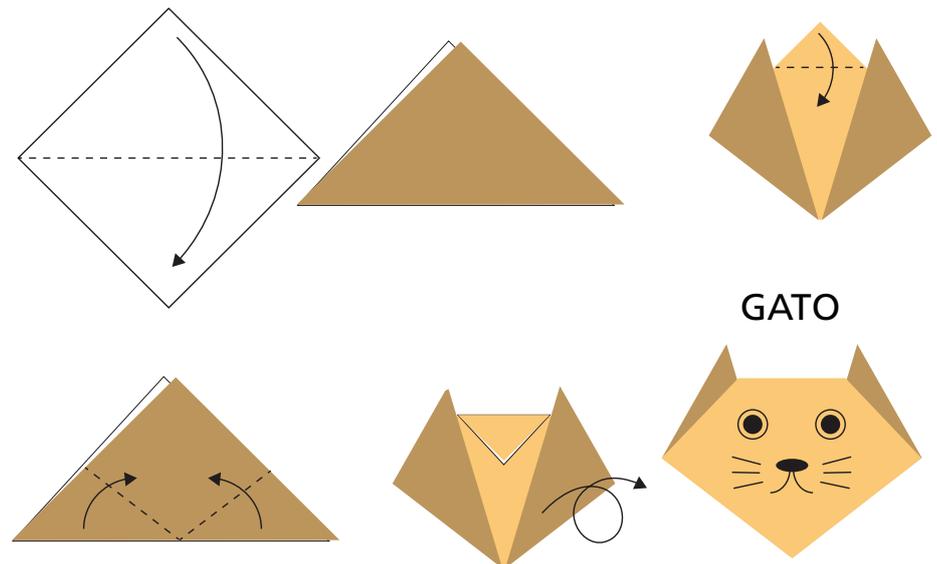
¡Todos pueden participar!

#### ¿Qué necesitamos?

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

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

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



GATO

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

## Quinto reto en familia: Nuestros valores

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

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

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

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

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

### Juega en familia

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

1.
2.
3.
4.
5.

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

## Estimado alumno:

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

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

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

Agradecemos mucho tu colaboración.

Liga:

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

Código QR:



## Bibliografía y referencias

---

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

- García, Silvia, *Sentido numérico. Materiales para apoyar la práctica educativa*, Ciudad de México, INEE, 2014.
- García, Tomás, *Ejercicios y problemas matemáticos. 4.º de primaria*, México, Larousse, 2019.
- García, Tomás, *Ejercicios y problemas matemáticos. 5.º de primaria*, México, Larousse, 2017.
- García, Tomás, *Ejercicios y problemas matemáticos. 6.º de primaria*, México, Larousse, 2017.
- Hernández Zavala, M., Y. Trejo Tinoco, y M. Hernández, "El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo", 2018, consultado el 14 de mayo de 2020, en: [inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/05/10AIDia.pdf](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](https://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.