

3.º

de secundaria

Cuaderno del docente

Vamos de regreso a clases



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vamos de regreso a clases: 3.º de secundaria. Cuaderno del docente.

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica

Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo Curricular

María Teresa Meléndez Irigoyen

Dirección General de Materiales Educativos

Aurora Almudena Saavedra Solá

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Marlenne Johvana Mendoza González

Dirección General de Educación Indígena

Autores

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

Coordinación de autores y contenido

Ximena Argüelles Sacristán, Alejandra Arvizu Fernández, Lucero Nava Bolaños

Revisión técnico-pedagógica

Martín Martínez Martínez

Cuidado de la edición

Franco Bavoni Escobedo

Dirección de arte y diseño

Ana Báez

Coordinación de edición

Ximena Argüelles Sacristán

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

Primera edición, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2020

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

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

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Contenido

Bienvenida	4
Orientaciones generales	5
La COVID-19 como eje de articulación de las actividades	6
Organización didáctica utilizada en Lenguaje y Comunicación y Matemáticas	7
Lenguaje y Comunicación	8
Orientaciones	8
Sesiones de Lenguaje y Comunicación	13
Matemáticas	46
Orientaciones	46
Sesiones de Matemáticas	50
Procesamiento socioemocional	79
Orientaciones	79
Sesiones de Procesamiento socioemocional	85
Vida saludable	121
Orientaciones	121
Sesiones de Vida saludable	123

Estimado docente:

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

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

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

Secretaría de Educación Pública

Estimado docente:

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

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

El cuaderno tiene cuatro secciones principales:

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

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

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

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

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

¡Te deseamos mucho éxito!

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Orientaciones para el docente

Este material se ha diseñado con la finalidad de que los estudiantes de tercero de secundaria desarrollen una serie de competencias comunicativas: el manejo correcto de la lengua en diferentes contextos, la expresión escrita y oral y la producción y comprensión de diferentes tipos de textos. La intención es que refuercen los saberes que empezaron a adquirir en el ciclo anterior, pero que, por la pandemia, es posible que no hayan alcanzado a consolidar. Recuperar y afianzar estos conocimientos es clave para que puedan comprender los temas que corresponden al ciclo escolar 2020-2021.

Las actividades que forman parte de este material se basan en los planes y programas de estudio oficiales de 2018 para segundo de secundaria, de los cuales también se tomaron los aprendizajes esperados. Al mismo tiempo, las actividades se han pensado para que el docente las use con total libertad y flexibilidad. De esta manera, podrá tomar las que considere más pertinentes en el momento que desee, y también adecuarlas a las características y necesidades específicas de su grupo.

El contenido del material está dividido en ocho sesiones, cada una de las cuales corresponde a un aprendizaje esperado. Sin embargo, el docente podrá usar las actividades de la forma que considere más pertinente para favorecer el aprendizaje de sus alumnos.

Las sesiones de trabajo tienen una metodología activa y lúdica que se manifiesta de dos formas: por un lado, la interactividad permite a los estudiantes ponerse en contacto con el objeto de aprendizaje para apropiarse de sus características mediante las habilidades básicas de pensamiento; por otro lado, la interacción consiste en compartir los saberes con sus compañeros. En algunas sesiones también se usa el juego como medio para construir y compartir el conocimiento.

Aprendizaje activo e interactivo Construcción social del conocimiento

<p>Desarrollo de las habilidades de pensamiento para apropiarse de las características del objeto:</p> <ul style="list-style-type: none">• Observar• Seleccionar• Analizar• Organizar• Interpretar• Evaluar• Sintetizar  <p>INTERACTIVIDAD (Sujeto-Objeto)</p>	<p>Desarrollo de las habilidades sociales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Escuchar• Hablar• Opinar sobre un tema• Mostrar su punto de vista• Compartir los aprendizajes• Capacidad de rectificar  <p>INTERACCIÓN (Sujeto-sujeto)</p>
---	---

Esperamos que este cuaderno sea una herramienta útil para el regreso a clases en la etapa remedial o en el momento en que se considere oportuna su aplicación.

Propuesta para reforzar los aprendizajes esperados de segundo de secundaria

Lenguaje y Comunicación Tercero de secundaria

Algunas de las actividades giran en torno a la situación que se vive debido a la pandemia. De esta manera, se busca que los estudiantes tomen conciencia de la nueva normalidad y del cuidado propio y de los demás.

Las sesiones de trabajo son unidades independientes, lo que permite al docente decidir el orden de presentación de acuerdo con las necesidades del grupo.

Sesión 1	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Ámbito	Participación social	Participación social
Práctica social del lenguaje	Producción e interpretación de textos para realizar trámites y gestionar servicios	Producción e interpretación de textos para realizar trámites y gestionar servicios

Aprendizaje esperado	Escribe cartas formales a destinatarios distintos con diferentes intenciones comunicativas.	Revisa convocatorias y llena formularios diversos.
Actividad eje	Redacción de cartas formales	

Sesión 2	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Ámbito	Participación social	Participación social
Práctica social del lenguaje	Producción e interpretación de instructivos y documentos que regulan la convivencia	Producción e interpretación de instructivos y documentos que regulan la convivencia
Aprendizaje esperado	Explora y escribe reglamentos de diversas actividades deportivas.	Investiga alguna normativa nacional o internacional.
Actividad eje	Redacción de reglamento	

Sesión 3	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Ámbito	Participación social	Participación social
Práctica social del lenguaje	Producción e interpretación de textos para realizar trámites y gestionar servicios	Producción e interpretación de textos para realizar trámites y gestionar servicios
Aprendizaje esperado	Analiza documentos administrativos o legales como recibos, contratos de compraventa o comerciales.	Revisa convocatorias y llena formularios diversos.
Actividad eje	Resolución de problemas	

Sesión 4	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Ámbito	Participación social	Participación social
Práctica social del lenguaje	Análisis de los medios de comunicación	Análisis de los medios de comunicación
Aprendizaje esperado	Analiza el contenido de las campañas oficiales y la función persuasiva de los mensajes oficiales.	Lee y discute un artículo de opinión.

Actividad eje	Asamblea escolar
---------------	------------------

Sesión 5	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Creaciones y juegos con el lenguaje poético	Creaciones y juegos con el lenguaje poético
Aprendizaje esperado	Crea textos poéticos que juegan con la forma gráfica de lo escrito. Explora nuevas formas de expresar la poesía.	Juega poéticamente con analogías, exageraciones, sinsentidos y otras transformaciones del significado.
Actividad eje	Redacción de textos poéticos gráficos	

Sesión 6	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Lectura, escritura y escenificación de obras teatrales	Lectura, escritura y escenificación de obras teatrales

Aprendizaje esperado	Recopila leyendas populares para representarlas en escena. Lee, escribe y escenifica obras teatrales.	Escribe colectivamente obras teatrales breves para reflexionar sobre problemas cotidianos.
Actividad eje	Adaptación teatral	

Sesión 7	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Ámbito	Participación social	Participación social
Práctica social del lenguaje	Participación y difusión de información en la comunidad escolar	Participación y difusión de información en la comunidad escolar
Aprendizaje esperado	Diseña una campaña escolar para proponer soluciones a un problema de la escuela.	Diseña y organiza el periódico escolar.
Actividad eje	Diseño de campaña escolar	

Sesión 8	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Ámbito	Participación social	Participación social
Práctica social del lenguaje	Reconocimiento de la diversidad lingüística y cultural	Reconocimiento de la diversidad lingüística y cultural
Aprendizaje esperado	Investiga sobre la diversidad lingüística y cultural de los pueblos hispanohablantes.	Investiga sobre la diversidad lingüística y cultural de los pueblos del mundo.
Actividad eje	Redacción de textos	

A Aprendizajes que se refuerzan

- Escribe cartas formales a destinatarios distintos y con diferentes intenciones comunicativas.

Material

- Hojas blancas
- Plumas
- Cuaderno del estudiante



Me desafío

Dime qué dices y te diré quién eres

En esta actividad grupal, los estudiantes deberán identificar la intención del acto verbal (informar, agradecer, advertir, amenazar, invitar o solicitar, por ejemplo) en los mensajes que les proponga el docente. Al terminar, se les explicará que, cuando un emisor manda un mensaje, pretende lograr u obtener algo del receptor. Un buen receptor es aquel que interpreta correctamente el mensaje y responde.

Esta actividad permite analizar los propósitos de los mensajes escritos y preparar al receptor para responder.

Actividades

- A** En esta actividad grupal, deberás escuchar con atención los mensajes que leerá el docente e indicar cuál es la intención de cada texto, es decir, con qué propósito se escribió. Cuando tengas la respuesta, levanta la mano y espera tu turno. Recuerda escuchar a tus compañeros y, si no estás de acuerdo, explica por qué.



Explico y recuerdo

Preguntas guiadas

Esta actividad se lleva a cabo con todo el grupo. Se preguntará a los estudiantes por qué consideran que las cartas son un medio de comunicación, cuáles son los elementos del proceso comunicativo (emisor, receptor, código, mensaje, medio y recurso) y cómo se manifiestan éstos en una carta.

Esta actividad permitirá que los estudiantes relacionen el tema de la sesión con los conocimientos que tienen acerca de la carta y su función.

Actividades

- A** Esta actividad se lleva a cabo con todo el grupo. Piensa qué es la comunicación, cuáles son los elementos del proceso comunicativo y cómo se manifiestan éstos en una carta. Pide la palabra para participar y compartir tus ideas.



Exploro
e intento

Notas al margen

En esta actividad individual, los estudiantes deberán leer el texto en silencio y hacer anotaciones en el margen. Si hay una idea que no entiendan, colocarán un signo de interrogación. Además, subrayarán las ideas principales y las explicarán con sus palabras en el margen. Al terminar, se les preguntará qué entendieron acerca del tema. Esta actividad permite que los alumnos se apropien de la información y la expliquen con sus palabras.

Actividades

- A** De manera individual, lee el texto en silencio. Si hay algo que no entiendas, anota un signo de interrogación. Además, subraya las ideas principales y explícalas con tus palabras. Haz todas tus anotaciones en el margen del texto y, al terminar, compártelas con tus compañeros.

La carta formal

La carta es un medio de comunicación que nos permite intercambiar ideas con un interlocutor. Varios elementos entran en juego cuando redactamos una carta:

- Emisor o remitente. La persona que escribe y envía el mensaje.

- Código. El idioma en que está escrito el mensaje (español, alemán, francés, etcétera).
- Mensaje. El conjunto de ideas que se quieren transmitir.
- Medio. El recurso que se usa para transportar el mensaje; en este caso, es la carta misma.
- Receptor o destinatario. La persona que recibe la carta.

En todo hecho comunicativo, el emisor envía el mensaje porque busca una respuesta por parte del receptor. El mensaje tiene una intención y un propósito, que pueden ser, entre otras cosas, informar sobre un acontecimiento, agradecer por una acción, invitar a un evento, solicitar ayuda o advertir acerca de las consecuencias de no cumplir un trato.

Cuando escribimos una carta, es necesario tener clara la intención para lograr que el mensaje sea directo y preciso. Además, debemos identificar a quién va dirigida la carta, pues no es lo mismo escribir a un familiar o un amigo que a un conocido o una autoridad. En las cartas dirigidas a personas a las que les tenemos confianza empleamos un lenguaje sencillo y coloquial. También usamos expresiones afectivas (“te quiero”, “eres muy importante para mí”) y términos coloquiales o apodos para referirnos al receptor (“mija”, “Paco”). Sin embargo, estas expresiones no son adecuadas en todos los casos.

Cuando los receptores son autoridades de gobierno, representantes de instituciones o personas que tratamos en un ámbito profesional, se debe emplear un lenguaje formal. Para referirse al destinatario, se usan fórmulas de cortesía (“Estimado cliente”, “Apreciable doctor”) o se escribe el nombre completo del destinatario y, a veces, su título académico (“Dr. Juan Ramón de la Vega”, “C. Lic. Natalia Rioja Valdez”). Además, el motivo de la carta debe expresarse de forma directa y clara. No se recomienda incluir posdatas.

Las cartas formales tienen las características siguientes:

- En general, se dirigen a autoridades o personas que no conocemos.
- Se usan fórmulas de cortesía, sin exagerar. Lo más adecuado es usar un tono medio. Por ejemplo: "Agradezco la atención que preste a esta petición".
- Los saludos y las despedidas son cortos y formales. Por ejemplo: "Me despido en espera de una respuesta".
- Se escriben con un lenguaje formal; deben evitarse las palabras vulgares, las muletillas y los modismos.
- Se debe cuidar la ortografía y hay que asegurarse de que las oraciones sean coherentes y precisas.
- Se deben evitar las repeticiones y las frases complicadas o demasiado largas.
- Se trata de usted a los destinatarios.

Una carta formal tiene los siguientes elementos:

- Lugar y fecha en que se elaboró la carta.
- Destinatario. Es la persona a la que va dirigida la carta. Se acostumbra incluir una abreviatura (Sr., Lic., Arq.), el nombre completo y el cargo que ocupa dentro de la organización, además de la palabra "presente".
- Saludo. Sirve como muestra de cordialidad.
- Cuerpo. Es el espacio en que se explica el motivo por el cual se escribe. Es recomendable escribir una introducción, un desarrollo y una conclusión.
- Despedida. Es corta y formal.
- Nombre del emisor. Sirve para que se sepa quién redactó la carta. Puede incluirse el cargo que ocupa.

- Referencias finales. En ocasiones, se incluye a las personas a las que se envió copia de la carta y que tienen algún vínculo con la información que se presenta en la carta.

A veces, la carta formal se escribe en una hoja membretada, es decir, una hoja que tiene el logotipo o escudo de la organización en la parte superior y datos de contacto, como dirección y teléfono, en la parte inferior.

A continuación se presenta un ejemplo de carta formal.

Ciudad de México, a 30 de abril de 2020

Lic. Armando Villegas Alcalá
Director, UPAM
Morelos 58
Centro histórico, CDMX
Presente

Estimado Licenciado:

Con esta fecha y con fundamento en la fracción primera del artículo 53 de la Ley Federal del Trabajo, presento mi renuncia voluntaria a los trabajos que desempeñaba en la Universidad Popular y Autogestiva de México como subdirectora en el plantel de Nezahualcóyotl, Estado de México.

Manifiesto que, durante el tiempo que laboré en la institución, se me pagaron todos y cada uno de los salarios y prestaciones a los que tenía derecho. De igual forma, señalo que no sufrí accidentes de trabajo o enfermedades relacionadas al mismo. Por tanto, otorgo a la UPAM el más amplio finiquito que en derecho proceda, no reservándome reclamación, acción legal o derecho algunos que pudiera ejercer en su contra más adelante.

Agradezco la atención prestada a este escrito.

Atentamente,



Maricela Suarez Vélez
Maestra en Educación



Aplico y reflexiono

Redacción de cartas formales

Esta actividad individual consiste en redactar tres cartas formales: una de recomendación, una de agradecimiento y una de solicitud. Se sugiere que una de las cartas se redacte en el cuadro que aparece a continuación; las otras dos se redactarán en hojas blancas.

Aunque el número de cartas se deja a consideración del docente, es importante que se indique la intención de cada una. De esta manera, los estudiantes desarrollarán la habilidad de comunicar de forma escrita en diferentes contextos.

Actividades

- A** En esta actividad individual deberás redactar cartas formales que incluyan los elementos que se enlistan a continuación. El docente te indicará cuál es la intención de cada carta. Redacta la primera en el cuadro propuesto y las siguientes en hojas blancas. Recuerda escribir de manera clara, precisa y directa.

Lugar y fecha (a la derecha)	
Información del destinatario	
Vocativo o saludo, seguido de dos puntos	
Cuerpo de la carta	
Despedida	
Datos del remitente	

Cierre

Relación de columnas. Con el objetivo de evaluar los aprendizajes adquiridos, en esta actividad se deberá relacionar cada elemento de la carta con el ejemplo correspondiente.

a) Firma del remitente	Estimado Licenciado Dávila:	(h)
b) Motivo de la carta	c.c. Arq. Francisco Torres Lic. Manuel Cervantes	(f)
c) Hoja membretada con el logotipo de la organización donde labora el remitente	Sin más por el momento y en espera de su respuesta, quedo a sus órdenes.	(g)
d) Fecha de elaboración de la carta	Atentamente, Lic. Javier Peña Castillo	(a)
e) Nombre del destinatario	Reciba un cordial saludo. El motivo de la presente es solicitar una cotización por la organización de un evento para 300 personas, que deberá contar con servicio completo de las 8 de la mañana a las 5 de la tarde. Acudimos a ustedes porque sabemos que trabajan de manera seria. Esperamos que nos puedan proporcionar buenas opciones de servicio.	(b)
f) Copia para las personas a quienes se envía el documento	Logotipo de la organización donde labora el remitente	(c)
g) Despedida del remitente	Lic. Luis Armando Dávila, Director General de Animalitos, S.C., P r e s e n t e	(e)
h) Saludo al destinatario	Cuernavaca, Morelos, a 27 de mayo de 2020	(d)

A Aprendizajes que se refuerzan

- Produce e interpreta instructivos y documentos que regulan la convivencia.

Material

- Cuaderno del estudiante
- Cartulinas
- Marcadores
- Cinta adhesiva



Me desafío

Palabras ocultas

En esta actividad individual, los estudiantes deberán encontrar las palabras ocultas en los anagramas. La única pista que se dará es que éstas inician con la misma letra que el anagrama. Al finalizar, se darán las respuestas correctas. Esta actividad desarrolla las habilidades de observación y prepara a los estudiantes para el aprendizaje, pues fomenta la concentración.

Las palabras ocultas son las siguientes:

Actitud, Reglamento, Límites, Normas, Acuerdos, Responsabilidad, Valores.

Actividades

- A** De manera individual, encuentra las palabras que están ocultas en los anagramas. Te damos una pista: las palabras ocultas inician con la misma letra que el anagrama. ¡Veamos quién termina primero!

Autdcit _____
Rlmeotegan _____
Lientís _____
Nosmar _____
Adurcseo _____
Rasepdaosnbdili _____
Vorsale _____



Explico y recuerdo

Dime la moraleja

En esta actividad grupal, el docente leerá la fábula “La cigarra y la hormiga”, de Jean de La Fontaine. Al terminar, se pedirá a los alumnos que digan cuál es la moraleja y cómo se relaciona con las palabras de la primera actividad. Para lograr una participación aleatoria, se puede usar la técnica del abatelenguas, para la cual se debe pedir a los estudiantes que lleven a clase un abatelenguas decorado con su nombre. Éstos se colocan en una cajita y se sacan algunos al azar; quienes hayan hecho los abatelenguas seleccionados deberán responder a las preguntas. En caso de que un estudiante conteste “no sé”, se hace la pregunta a otros compañeros y luego se regresa a él para asegurarse de que haya escuchado y entendido las respuestas.

La cigarra y la hormiga

La cigarra era feliz disfrutando del verano: el sol brillaba, las flores desprendían su aroma... y la cigarra cantaba y cantaba. Mientras tanto, su amiga y vecina, una pequeña hormiga, pasaba el día entero trabajando, recogiendo alimentos.

—¡Amiga hormiga! ¿No te cansas de tanto trabajar? Descansa un rato conmigo mientras canto algo para ti —le decía la cigarra a la hormiga.

—Mejor harías en recoger provisiones para el invierno y dejarte de tanta holgazanería —le respondía la hormiga, mientras transportaba el grano, atareada.

La cigarra se reía y seguía cantando sin hacer caso a su amiga, hasta que un día, al despertarse, sintió el frío intenso del invierno. Los árboles se habían quedado sin hojas y del cielo caían copos de nieve, mientras la cigarra vagaba por el campo, helada y hambrienta. Vio a lo lejos la casa de su vecina la hormiga y se acercó a pedirle ayuda.

—Amiga hormiga, tengo frío y hambre, ¿no me darías algo de comer? Tú tienes mucha comida y una casa caliente, mientras que yo no tengo nada.

La hormiga entreabrió la puerta de su casa y le dijo a la cigarra:

—Dime, amiga cigarra, ¿qué hacías tú mientras yo madrugaba para trabajar? ¿Qué hacías mientras yo cargaba granos de trigo de acá para allá?

—Cantaba y cantaba bajo el sol —contestó la cigarra.

—¿Eso hacías? Pues si cantabas en el verano, ahora baila durante el invierno.

Y le cerró la puerta, dejando fuera a la cigarra, que había aprendido la lección.

Jean de La Fontaine

Actividades

A

Escucha la fábula y explica qué aprendiste de ella y cómo se relaciona con las palabras de la primera actividad. Recuerda levantar la mano y esperar tu turno. También escucha atentamente para no repetir lo que dijeron tus compañeros.



Exploro
e intento

Lectura comentada

Esta actividad grupal consiste en que varios estudiantes lean un texto en voz alta. El docente designará a los lectores y hará pausas para asegurarse de que todos hayan entendido el contenido. Esta actividad permite que los alumnos estén atentos a la lectura y la expliquen con sus palabras. Se recomienda plantear preguntas acerca del texto (por ejemplo: ¿qué es el reglamento?), pero también otras que permitan relacionar la lectura con las experiencias de los estudiantes. Algunas opciones son ¿quién puede mencionar un lugar donde no se usen los reglamentos? y ¿qué pasaría si los reglamentos no existieran?

Actividades

A En esta actividad grupal, se leerá en voz alta el siguiente texto acerca del reglamento. Presta atención por si te toca leer.

Un reglamento es un documento que contiene el conjunto de normas que regulan la vida en una comunidad dada (educativa, social, civil, legal, gubernamental o de otro tipo). Su objetivo es lograr una convivencia óptima y evitar conflictos entre los miembros de la comunidad, por medio del respeto a las normas establecidas. Un reglamento no cuenta con un autor específico, ya que lo emite una autoridad y lo elaboran miembros de la comunidad en la cual será aplicado.

Se puede decir que un reglamento es como un código de conducta que hay que seguir. En caso de que alguien viole una norma, no hay posibilidad de negociación: se tiene que sancionar a esa persona de acuerdo con lo que se establece en el documento. En este sentido, un reglamento no es flexible. Sin embargo, la sanción o el castigo varían según la autoridad que lo emita. Por ejemplo, hay reglamentos legales que disponen que la violación a algunas de sus normas se debe castigar con cárcel.

Un reglamento se compone de directrices (formas a seguir), mandamientos (normas a seguir), restricciones (límites que no hay que cruzar) y sanciones. Además, los reglamentos deben seguir una estructura que, en general, es de la manera siguiente:

1. Encabezado. Es la presentación del reglamento y, por tanto, incluye el título y el subtítulo, la vigencia y la institución o la comunidad que lo emite, junto con su logotipo.
2. Preámbulo. Es una breve explicación sobre la importancia del reglamento y los temas que en él se tratarán. También se incluye el motivo por el cual debe seguirse.
3. Capítulos. Son los temas en los que se divide el reglamento, es decir, las áreas en las que se va a aplicar. Generalmente, se sigue un orden jerárquico que va de lo simple a lo complejo o de lo general a lo particular. Un reglamento escolar, por ejemplo, podría dividirse en los temas que tienen que ver con el aula, el patio, la biblioteca, los laboratorios, los baños, etcétera.
4. Artículos o apartados. Son los subtemas que se tratan dentro de los capítulos. Aquí se determina qué está prohibido y qué está permitido, es decir, que se establece la forma en que deben hacerse las cosas. En el caso del reglamento escolar, se tratarían temas de puntualidad, vestimenta y conducta, entre otros.

5. Sanciones. Se contemplan dentro de los artículos y son los castigos que deben aplicarse en caso de que se viole un artículo. Las sanciones deben ser inflexibles y muy precisas.
6. Firma. Se incluyen las firmas de quienes elaboraron el reglamento, así como los sellos de la comunidad y el tiempo de vigencia del reglamento.

También hay reglamentos resumidos y que se acompañan de imágenes. Por ejemplo:



Aplico y reflexiono

Redacción de reglamentos

En esta actividad individual, se pedirá a los estudiantes que en una cartulina redacten un reglamento relacionado con la COVID-19. El docente les asignará un tema en específico (por ejemplo: la COVID-19 y la familia o la COVID-19 y los amigos; medidas de prevención en el salón de clases o en la escuela; etcétera.). Al terminar, expondrán sus cartulinas al resto del grupo. Esta actividad permitirá a los alumnos darse cuenta de la importancia de establecer normas que rijan nuestros comportamientos en este nuevo contexto.

Actividades

A Redacta un reglamento ilustrado acerca del tema que te asignará el docente. Para hacer un buen trabajo, recuerda seguir los pasos siguientes:

- Escribe el título.
- Enumera y redacta las normas.
- Establece sanciones.
- Ilustra tu reglamento. Puedes dibujar una imagen por norma o elaborar sólo una; esto dependerá de cuánto tiempo tengas para hacerlo.
- Expón tu reglamento frente a tus compañeros y pídeles que expresen su opinión.

Cierre

Recapitulemos. Esta actividad individual consiste en que cada estudiante responda a la siguiente pregunta: ¿qué pasará si las personas no siguen los reglamentos sobre la COVID-19? Al terminar, se leerán las opiniones.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Analiza documentos administrativos o legales como recibos, contratos de compraventa o comerciales.

Material

- Hojas de colores
- Tijeras
- Ilustraciones de un país que le agrade



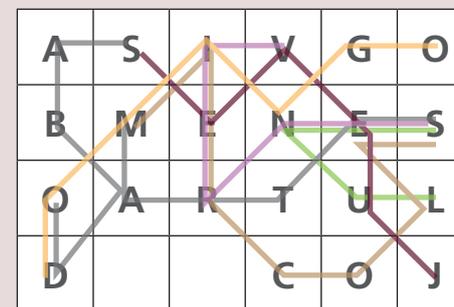
Me desafío

Días de la semana

En esta actividad individual, los estudiantes localizarán en un cuadro los nombres de los días de la semana. Deberán unir las letras de cada día con un color diferente. De esta manera, se busca atraer su atención y hacer que se concentren.

Actividades

- A** Une con una línea las letras que aparecen en el siguiente cuadro para formar los nombres de los días de la semana; usa un color diferente para cada día.



Explico y recuerdo

KWL

En esta actividad individual, los estudiantes completarán el cuadro para determinar lo que saben y lo que quieren aprender. La última columna (¿Qué aprendí del tema?) se dejará en blanco hasta el final de la sesión. Este ejercicio favorece la activación de conocimientos previos y el compromiso de aprender. Además, permite que los estudiantes comparen su situación antes y después del proceso de aprendizaje.

Actividades

- A** Completa el siguiente cuadro. En la primera columna, coloca lo que sepas acerca de los documentos administrativos y legales y, en la segunda, lo que quisieras aprender. Deja la tercera columna en blanco, pues la llenarás al final de la lección.



Exploro
e intento

Clasificación de documentos

De forma individual, los estudiantes leerán el texto que se presenta a continuación, identificarán las palabras clave y determinarán si los documentos que se definen son administrativos o legales. Al finalizar, compartirán sus resultados con el resto del grupo. Esta actividad fomenta el aprendizaje activo al hacer que los estudiantes analicen la información.

Actividades

- A Lee el siguiente texto, subraya las palabras clave y, en tu libreta, anota cuáles de los documentos que se describen son administrativos y cuáles legales.

Documentos administrativos o legales

Estos documentos son escritos mediante los cuales se prueba, confirma o justifica una acción que han realizado o realizarán instituciones o personas. De esta forma se garantiza que dicha acción sea de común acuerdo y que las personas o entidades involucradas acepten los efectos del uso del documento.

Los documentos administrativos son, como su nombre lo indica, resultado de actos administrativos; los documentos legales son aquellos que pertenecen o están relacionados con la ley o el derecho, y a menudo los emite una institución oficial. A continuación, revisaremos algunos ejemplos de ambos tipos de documentos.

¿Qué sé sobre el tema?	¿Qué quiero aprender?	¿Qué aprendí del tema?

- **Recibo.** Documento mercantil que justifica el pago de algún servicio u objeto. Por lo general, empieza con la palabra “Recibí”.
- **Contrato.** Documento que sirve para regular los derechos y las obligaciones de dos personas que se comprometen a cumplir un asunto. Entre sus características están la claridad, el orden y la precisión. Cuando un contrato tiene poca importancia comercial —como en el caso de servicios pequeños o entregas—, se puede redactar como una carta-compromiso. Sin embargo, cuando se trata de asuntos más importantes, se debe acudir a abogados o notarios para formalizar la situación. Un contrato debe contar con cláusulas o apartados que establezcan las condiciones del acuerdo.
- **Carta poder.** Documento que permite a una persona representar a otra para hacer algún trámite legal o administrativo. Las personas que participan son el apoderado, quien representa, y el poderdante, quien otorga el poder.
- **Pagaré.** Documento que firma una persona para comprometerse a pagar en una fecha determinada el dinero que otra persona le prestó.
- **Factura.** Documento parecido a un recibo, pero en el cual se detallan las características de los productos y se incluyen datos como nombre completo, registro federal de contribuyentes (RFC) y domicilio fiscal, tanto del comprador como del vendedor.
- **Memorándum.** Documento que se usa de manera interna en una organización para recordar algo; tiene menos importancia que una carta o un oficio.
- **Acta de nacimiento.** Constancia donde se indican los datos del nacimiento de una persona, como fecha, lugar y padres.
- **Acta de matrimonio.** Documento oficial en el que se presentan los datos personales de los contrayentes —nombre, edad, profesión y padres— y el régimen conyugal del matrimonio.

- **Acta de defunción.** Documento oficial en el que se hace constar que una persona ha fallecido; se cita el día, la hora y el motivo de fallecimiento.
- **Pasaporte.** Documento oficial expedido por la Secretaría de Relaciones Exteriores para poder viajar a otros países. Tiene que renovarse cada vez que expire.
- **Visa.** Documento oficial expedido por un Gobierno que permite a una persona extranjera vivir, trabajar, estudiar o viajar en el país emisor.
- **Testamento.** Documento en el que una persona deja constancia por escrito de lo que debe hacerse con sus bienes materiales cuando fallezca. Para legalizar este documento hay que acudir a un notario público.
- **Cartilla militar.** Documento expedido por la Secretaría de la Defensa Nacional a hombres que hayan cumplido 18 años y que hayan prestado el servicio militar. Se solicita en algunos empleos de los sectores público y privado.



Aplico y reflexiono

Resolución de problemas

Esta actividad individual consiste en que los estudiantes seleccionen los documentos que se requerirían para estudiar en el extranjero. Deberán justificar su elección y responder las preguntas que se plantean. Este ejercicio les permite procesar la información con la que cuentan para resolver un problema.

Actividades

- A** Indica qué documentos necesitaría un estudiante de 18 años para estudiar en el extranjero. Justifica tu elección.

LISTA DE DOCUMENTOS

1. Acta de nacimiento
2. Credencial de elector
3. Comprobante de estudios
4. Cartilla militar
5. Pasaporte
6. Visa

B Cuestionario

1. Una persona no puede asistir al banco a cobrar su finiquito y requiere que su hijo haga el trámite. ¿Qué tipo de documento deberá elaborar?

Respuesta: carta poder

2. En la oficina habrá una reunión urgente, por lo que se requiere convocar al personal. ¿Qué tipo de documento se tiene que elaborar?

Respuesta: memorándum

3. En el centro comercial de equipo electrónico se vendió equipo de cómputo. ¿Qué tipo de documento se tuvo que generar?

Respuesta: factura

4. Sebastián quiere viajar a Inglaterra. ¿Qué documentos tendrá que tramitar?

Respuesta: pasaporte y visa

5. Juan cumplió 18 años. ¿Qué documento tendrá que tramitar?

Respuesta: cartilla militar

Cierre

Completa la tercera columna del cuadro que empezaste a llenar al inicio de la sesión. Compara lo que sabías al inicio con lo que sabes ahora y comparte con tus compañeros los resultados.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Analiza el contenido de las campañas oficiales.
- Analiza la función persuasiva de los mensajes oficiales.

Material

- Cuaderno del estudiante



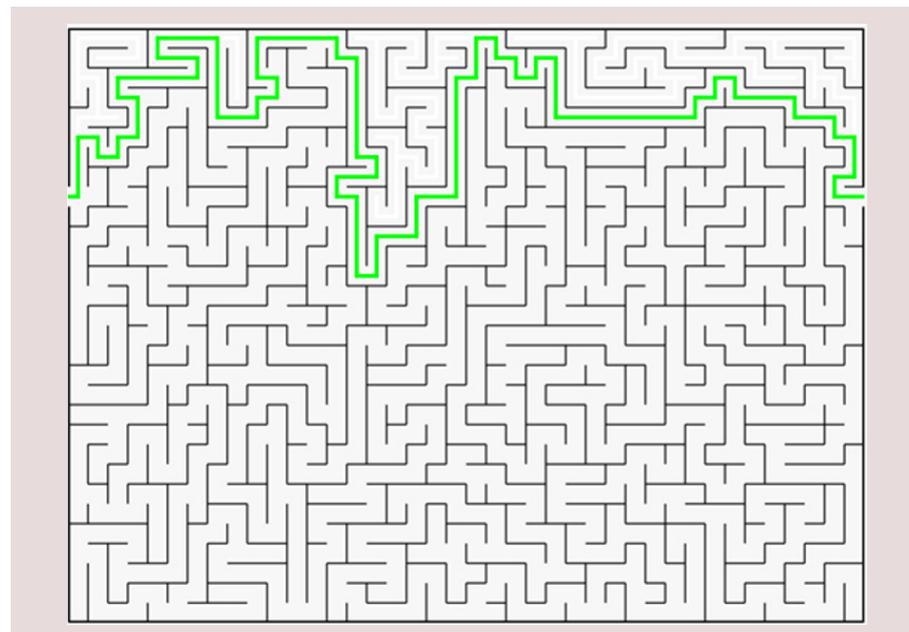
Me desafío

Laberinto

La actividad es individual. Los estudiantes encontrarán la salida del laberinto y, al finalizar, se les preguntará qué relación encuentran con el tema de estudio. Este ejercicio atrae la atención y permite desarrollar la inteligencia espacial.

Actividades

- A** Encuentra la salida del siguiente laberinto y piensa qué relación tiene un laberinto con una campaña oficial.



Explico y recuerdo

Pangrama

La actividad es individual. Se pedirá a los estudiantes que redacten una frase sobre lo que saben de las campañas oficiales; la frase deberá incluir todas las letras del abecedario. Esta actividad es retadora y desarrolla la habilidad de observar y analizar.

Actividades

- A** ¿Recuerdas qué es una campaña oficial? Expresa lo que sabes de este tema en una frase, y asegúrate de que ésta contenga todas las letras del abecedario.

La respuesta es libre; se deberá verificar que la frase contenga todas las letras del abecedario.



Exploro
e intento

Lectura con preguntas socráticas

La actividad se desarrollará con todo el grupo. Consiste en leer en voz alta y detenidamente la información, a fin de comentar lo que van entendiendo. Se recomienda hacer preguntas socráticas para verificar lo aprendido y ampliar la información con la experiencia previa de los estudiantes. Cuando éstos son capaces de relacionar dichas experiencias con los nuevos saberes, adquieren lo que se conoce como aprendizaje significativo. Además, esta técnica fomenta el pensamiento crítico. Entre las preguntas socráticas pueden incluirse las siguientes: ¿por qué dice eso?, ¿quién puede dar un ejemplo?, ¿dónde lo vieron?, ¿qué les pareció?, ¿qué piensan de esto?, ¿piensan que funciona?, ¿por qué creen eso? o ¿creen que hay una mejor forma de hacerlo?

Actividades

- A** Lee detenidamente la información, reconoce los elementos de las campañas oficiales y haz el ejercicio que se propone.

Campaña oficial

La palabra “campaña” proviene del latín *campania*, que significa “campo llano”, conjunto de acciones que se realizan durante cierto tiempo. “Oficial” hace referencia a lo que proviene de las autoridades reconocidas por la sociedad.

De acuerdo con su intención, las campañas se clasifican en publicitarias, que tienen como fin convencer de comprar un producto, y propagandísticas, que buscan persuadir de una postura ideológica o un cambio de actitud. Una campaña oficial es de carácter propagandístico, ya que busca influir en el pensamiento y el comportamiento de las personas. Las campañas oficiales son dirigidas por las autoridades gubernamentales.

Una campaña usa un lenguaje persuasivo para que el grupo poblacional al que se dirige adopte una conducta determinada o siga alguna sugerencia. Por ejemplo, en una campaña para disminuir el consumo de drogas, se buscaría que la campaña fuera atractiva para los jóvenes, a fin de que les sea más fácil adherirse a las recomendaciones y cambiar de opinión o de actitud.

Características de las campañas

1. Tienen como objetivo resolver un problema de índole social.
2. Dan a conocer un problema y la posible solución.
3. Plantean una hipótesis respecto a los resultados esperados.
4. Generalmente son temporales, a menos que el problema no se elimine.

5. Utilizan recursos icónico-verbales (carteles) o audiovisuales (programas televisivos).
6. Los mensajes emplean el lenguaje literario: pueden contener rimas, metáforas, lemas, canciones, etcétera.

Finalidad de las campañas

Las campañas pretenden persuadir al lector, oyente o público para que éste siga cierto patrón de conducta. La persuasión puede ser de dos tipos: emocional y racional. La primera apela a las emociones y las relaciona con valores, ideologías y deseos; la segunda se apoya en datos y hechos concretos. En cualquier caso, para cumplir su objetivo, los argumentos que forman el mensaje persuasivo deben estar bien fundamentados.

Ejemplos de campañas oficiales icónico-verbales:

Componentes de la Jornada Nacional de Sana Distancia

1. Definición de espacios público, social, personal e íntimo.
2. Incremento en las medidas básicas de prevención.
3. Suspensión temporal de actividades escolares.
4. Suspensión temporal de actividades no esenciales.
5. Repliegue familiar en casa.
6. Reprogramación de eventos de concentración masiva.
7. Protección y cuidado de personas adultas mayores.



GOBIERNO DE MÉXICO



**Tu protección es la mía.
¡Sigue las nuevas formas de convivencia social!**



Aplico y reflexiono

Asamblea grupal

Este trabajo se hará con todo el grupo. Consiste en analizar las ventajas y las desventajas que se observan en las campañas oficiales relacionadas con la pandemia de COVID-19. El primer paso será nombrar a un moderador y a un secretario. En segundo lugar, el moderador consensuará las normas de convivencia durante la asamblea y el secretario anotará los resultados. Luego, se llevará a cabo el análisis del problema —¿cómo se manejan las campañas oficiales?— y se propondrá un plan de mejora. Finalmente, el secretario resumirá los puntos más importantes y se llegará a acuerdos que todos firmarán.

Esta actividad permite tomar conciencia de los problemas sociales y proponer críticas constructivas. Se recomienda que el docente sea observador; sólo intervendrá para medir los tiempos, centrar la discusión si ésta se desvía o controlar al grupo de trabajo.

Actividades

- A** Lleva a cabo una asamblea grupal con tus compañeros; se trata de un intercambio de opiniones para identificar un problema y solucionarlo. En este caso, el tema es “Las campañas oficiales relacionadas con la COVID-19”. Mencionen las ventajas y las desventajas que observan en los mensajes icónico-verbales y audiovisuales; luego, propongan entre todos una alternativa.

Cierre

Se hará una pregunta final: ¿qué tipo de campaña oficial es necesario promover en estos tiempos? Todos darán su respuesta, pero no podrán hablar más de una vez.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Crea textos poéticos que juegan con la forma gráfica de lo escrito.
- Explora nuevas formas de expresar con la poesía.

Material

- Cuaderno del estudiante



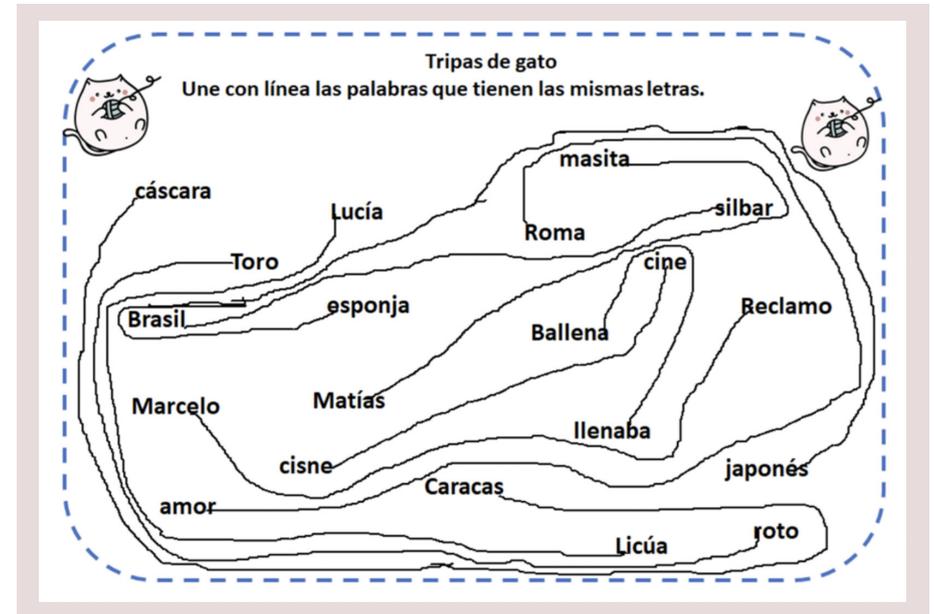
Me desafío

Tripas de gato / Anagramas

La actividad es individual. Los alumnos deberán unir las palabras que tengan las mismas letras sin tocar otras palabras o líneas. La finalidad de la actividad es desarrollar la agilidad mental y la observación. Para que el ejercicio sea más desafiante, los alumnos pueden trabajar en parejas (si la sana distancia lo permite).

Actividades

- A** Observa las siguientes palabras y une con una línea aquellas que contengan las mismas letras. No debes cruzar las líneas ni pasar sobre otras palabras.



Explico y recuerdo

Aprecio grupal

En esta actividad individual, los estudiantes redactarán una estrofa de cuatro versos. Deberán hacer uso de la rima, ya sea consonante o asonante. El tema es libre. Mediante este ejercicio, los estudiantes activarán sus conocimientos previos sobre el verso y la rima, lo que facilitará el análisis del tema que se verá en esta sesión.

Actividades

- A** Escribe una estrofa de cuatro versos y haz uso de la rima, ya sea consonante o asonante. El tema es libre.



Exploro
e intento

Lectura exploratoria

El docente explicará los elementos de la poesía, así como lo que constituye un poema gráfico. Posteriormente, los estudiantes leerán el texto que se presenta a continuación para reforzar el conocimiento.

Actividades

- A** Lee el siguiente texto y subraya las palabras clave. Comenta lo que aprendiste.

La poesía

La poesía es el género más antiguo de la literatura. Por su musicalidad, uso de la rima y brevedad, los textos poéticos son de

fácil memorización y se han usado para transmitir conocimientos importantes, como la historia de los pueblos y sus costumbres. Los poetas también los emplean para hablar de cualquier tema que afecte sus emociones. Los textos de este tipo se caracterizan por el uso expresivo del lenguaje y la creación de imágenes. Por ejemplo:

Esta tarde, mi bien, cuando te hablaba,
como en tu rostro y en tus acciones veía
que con palabras no te persuadía,
que el corazón me vieses deseaba.

El texto anterior es una estrofa de cuatro versos con rima consonante de un poema de Sor Juana Inés de la Cruz. Los poemas se dividen en estrofas, que están formadas por un conjunto de versos que se separan de otras estrofas por un renglón en blanco. Los versos son los renglones o líneas que forman un poema. La rima es la repetición de sonidos al final de los versos; en este caso, **hablaba** rima con **deseaba** y **veía** con **persuadía**.

Sin embargo, no toda la expresión literaria se basa en esta forma lineal de escribir. Dentro del género lírico y entre los diferentes tipos de poemas, encontramos unos que combinan aspectos gráficos con lo escrito. Es una forma diferente de expresar las ideas. Por ejemplo:

Acróstico. El acróstico es una forma de escritura poética en la cual la primera letra de cada verso forma una frase o nombre cuando se lee de forma vertical. Es una forma de dedicar un poema. Esta forma de presentar versos se empezó a usar en el siglo XV.

Caligrama. Es un poema que tiene su origen en las literaturas vanguardistas del siglo XX. Esta forma combina aspectos de las artes plásticas con el lenguaje escrito. Su característica es que el texto forma una figura (por ejemplo, un árbol, una estrella o una luna) mediante la organización gráfica de las palabras.

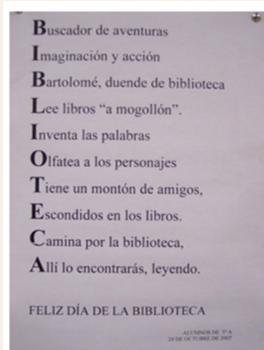
Palíndromos. Son palabras o frases que se leen indistintamente de derecha a izquierda o viceversa sin que cambie el significado.

Caligrama



<https://i.pinimg.com/474x/c2/ab/74/c2ab74ca0e4976af729e89641ef56731.jpg>

Acróstico



<https://i.pinimg.com/564x/a4/a8/48/a4a848104e8b222e339f007bd176f0e.jpg>

Palíndromo

Eva usaba rímel y le miraba suave.
Isaac, se pesca así.
- Isaac no ronca así.
- Isaías, no beses ese bonsái así.
- La ruta natural.
<https://www.lifeder.com/ejemplos-palindromos/>

Éstas son diversas formas para expresar artísticamente los pensamientos y los sentimientos.



Aplico y reflexiono

Redacción de formas gráficas de expresión

Se proponen tres actividades para ejercitar los conocimientos adquiridos:

- Redactar un caligrama. Para ello, los estudiantes pensarán en un objeto que aprecien mucho y escribirán versos acerca de él; luego, usarán las palabras para formar la silueta del objeto.
- Redactar un acróstico. Los estudiantes pensarán en un valor que los defina (amor, tolerancia, etcétera) y, a partir de él, harán una composición poética en forma de acróstico.
- Anotar dos frases cortas que formen palíndromos.

Al final se expondrán los resultados.

Actividades

- Escribe un caligrama a partir del objeto de tu preferencia.
- Escribe un acróstico acerca de un valor que te caracterice.
- Anota dos frases cortas que formen palíndromos.

Cierre

Los estudiantes expondrán su punto de vista acerca de la poesía convencional y la gráfica. ¿Las dos pueden considerarse poesía? ¿Por qué?

A Aprendizajes que se refuerzan

- Recopila leyendas populares para representarlas en escena.
- Refuerza sus conocimientos sobre la lectura, la escritura y la escenificación de obras teatrales.

Material

- Cuaderno del estudiante



Me desafío

Palabras ideogramatizadas

Solicita a los estudiantes piensen en un personaje de leyenda y lo representen mediante un ideograma. Lo anterior les permite desarrollar la creatividad y es una buena alternativa para atraer la atención.

Actividades

- A** Piensa en un personaje de leyenda y plásmalo en un ideograma. Recuerda que un ideograma es la representación del objeto por medio de símbolos o imágenes. Observa el ejemplo:

Ll  r  na



Explico y recuerdo

Cuento la historia

En esta actividad grupal, los estudiantes compartirán información acerca de su personaje. Deberán decir quién es y por qué se le considera leyenda, es decir, qué elementos tiene la narración para que se le pueda identificar como tal. El propósito del ejercicio es activar conocimientos previos y ligarlos con los nuevos saberes.

Actividades

- A** Después de hacer tu ideograma, explica a tus compañeros por qué el personaje que elegiste se considera leyenda.



Exploro
e intento

Cuadro comparativo

La actividad es individual. Pide a los estudiantes que lean la información y completen el cuadro comparativo que se propone a continuación. Este ejercicio les permitirá desarrollar la habilidad de seleccionar y organizar información.

Actividades

- A** Lee el siguiente texto e identifica las características de la leyenda y la obra de teatro. Después, completa el cuadro comparativo.

Leyendas populares para representar en escena

Antes de montar una adaptación teatral, estudiemos las características de las leyendas populares y las obras de teatro.

Una leyenda es un texto literario-narrativo que relata una historia que sólo puede entenderse en el marco de un mundo literario donde todo es posible, pues la ciencia y la historia no darían fe de lo que se narra.

Las **leyendas** son relatos apegados a las tradiciones de los pueblos, por lo que nos muestran su pasado y la forma en que interpretaron el mundo. Estas historias se han transmitido oralmente, de

generación en generación. Por ello, algunas narraciones se han transformado con el paso del tiempo. Es el caso de la Llorona, que en tiempos prehispánicos estaba asociada con la Madre Tierra, que tras la Conquista, lloraba por los pueblos conquistados. Durante la Colonia, la Llorona se convirtió en un personaje que había matado a sus hijos y regresaba a buscarlos.

Entre las características de las leyendas están las siguientes:

- Son narraciones apegadas a la historia y las tradiciones de los pueblos.
- Sus personajes pueden ser seres humanos vivos o muertos, o bien, no humanos.
- Son anónimas y se puede concluir que fueron de autoría colectiva.
- Algunas nos dejan una enseñanza, una manifestación religiosa o una norma de conducta.
- Son de índole popular, pues son las personas quienes las siguen contando.
- Tienen lugar en un tiempo y un lugar históricos determinados.
- Su voz narrativa está en tercera persona (“Atravesaba los muros”).

Tienen la misma estructura que los textos narrativos:



Las **obras de teatro** son textos literarios-dramáticos que fueron pensados para ponerse en escena. Desde la antigüedad, los seres humanos han recurrido a esta manifestación artística para enfatizar a los comportamientos humanos, generalmente los defectuosos, por medio de máscaras, vestuario, maquillaje, escenografía y, algunas veces, música.

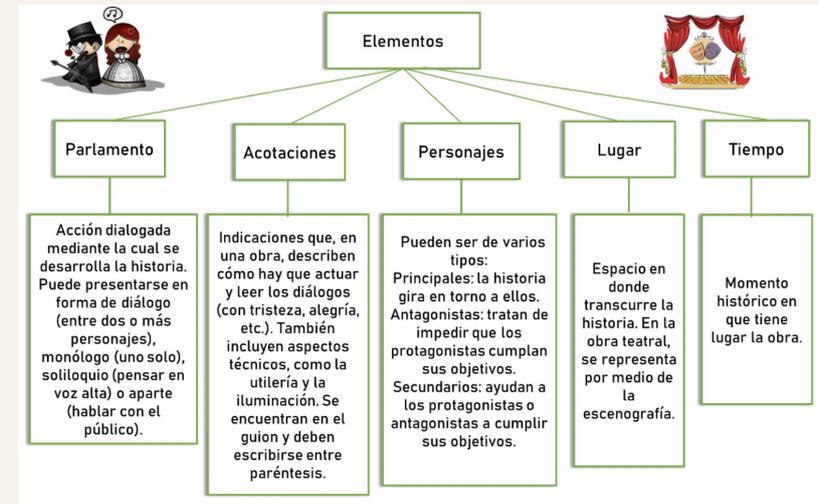
Se cultivaron muchos subgéneros, entre ellos:

- **La comedia.** Se centra en aspectos cómicos o grotescos de sus personajes. Habitualmente recurre a estereotipos o caricaturas (el avaro, el mentiroso, el chismoso, el cobarde, el gracioso, etcétera). Tiene un final feliz.
- **La tragedia.** Expone las condiciones que progresan inevitablemente hacia el desastre del protagonista, quien fracasa en su cometido. Lidia con el drama de lo humano.

Entre sus características están las siguientes:

- No tiene narrador. La acción ocurre mediante diálogos directos.
- Los personajes se relacionan en función de conflictos. Es decir, cada personaje principal (protagonista y antagonista) representa lados opuestos en conflicto.
- Los actores se convierten en personajes cuando la obra se pone en escena.

Elementos:



Los textos dramáticos tienen dos tipos de estructura:

1. **Externa.** Divide a la obra en varios **actos**, que son las partes que componen la obra. Cada acto se anuncia con la subida (al inicio) y bajada (al final) del telón. Generalmente la obra tiene tres actos (inicio, nudo, desenlace). El **cuadro** es el cambio de decoración dentro del acto, producido por el quiebre de la unidad de lugar. La **escena** es el segmento del acto en que actúan los mismos personajes; se determina con su entrada o salida.
2. **Interna.** La componen tres momentos: en el **inicio** se presenta al protagonista y sus propósitos; es la primera parte de la obra y denota el problema que se enfrenta y las fuerzas que estarán en pugna. En el **nudo**, el antagonista (u obstáculo) se hace cada vez más presente hasta llegar a un **clímax**, en el cual el conflicto es irreductible y es indispensable que una de las fuerzas domine a la otra. El **desenlace** es el enfrentamiento final de las fuerzas (protagonista y antagonista), de las cuales sólo una vencerá. El final no siempre es explícito; puede ser abierto.

En la literatura hay algo llamado “adaptación literaria”, que consiste en transformar un género literario en otro. El cambio puede ser, por ejemplo, de poema a canción, de novela a película, de cuento a poema o de narración a guion teatral. La condición suele ser que no se pierda la esencia del texto original.

En este caso, transformaremos una leyenda en un guion teatral. Primero, rescata los elementos de la leyenda: los personajes (cómo son física, psicológica y socialmente); el argumento (decir con pocas palabras de qué trata la leyenda); el tema (la idea en torno a la cual gira la historia); el lugar (el espacio donde se desarrolla); y el tiempo histórico (época) y la duración (tiempo que dura la historia). En segundo lugar, identifica qué sucede al inicio, en el nudo y en el desenlace para definir qué sucederá en cada acto. En tercer lugar, convierte el texto narrativo en diálogos directos con acotaciones. Por ejemplo:

Luna: ¿Todos los comandos listos?

Alabama: Controles X y Z, listos. Controles A y B, listos.

Luna: Programa número 512 comenzando en...

Luna y Alabama: 5, 4, 3, 2, 1 y...

(Se reproduce cualquier canción; ambos comienzan a balancearse en sus sillas y a cantar).

(La canción para).

Alabama: Adoro esa canción. ¿Qué habrá pasado con (nombre del autor)?

Luna: Lo último que recuerdo fue que un sello discográfico lo revivió y lo hizo firmar un contrato vitalicio, aunque seguramente murió cuando el virus se estableció en la “vieja Tierra”.



<https://obrasdeteatrocortas.net/planeta/>

Finalmente, lee la obra a tus compañeros o móntala en escena.

Texto	Semejanzas	Diferencias
Leyenda	Son textos literarios. Tienen protagonistas y antagonistas.	Tiene una voz narrativa en tercera persona. Es anónima.
Obra de teatro	Se desarrollan en un tiempo y un espacio determinados. Tienen inicio, nudo, clímax y desenlace.	Carece de narrador. Está dividida en actos, cuadros y escenas. Está hecha para representarse en el teatro.



Aplico y
reflexiono

Adaptación teatral

Si las medidas de sana distancia lo permiten, la actividad será en equipos; de lo contrario, será individual. Los estudiantes convertirán una leyenda de su elección en guion teatral. No se pondrá en escena, pero se puede hacer una lectura ante el público (teatro en atril). Esta actividad permitirá al estudiante adecuar su discurso a un contexto diferente. De esta manera, aprenderá competencias comunicativas importantes, como hablar según el espacio donde se encuentre.

Actividades

- A** La actividad es individual. Convierte una leyenda en un guion teatral y, después, comparte los resultados con tus compañeros.

Cierre

Para cerrar, contesten las siguientes preguntas, que les permitirán evaluar los conocimientos que adquirieron en esta lección:

Inventariando lo aprendido



Hoy,

He aprendido que

Las palabras clave que se trabajaron fueron

Una duda que quiero resolver es

A Aprendizajes que se refuerzan

- Diseña una campaña escolar para proponer soluciones a un problema de la escuela.

Material

- Cuaderno del estudiante
- Material para diseñar carteles



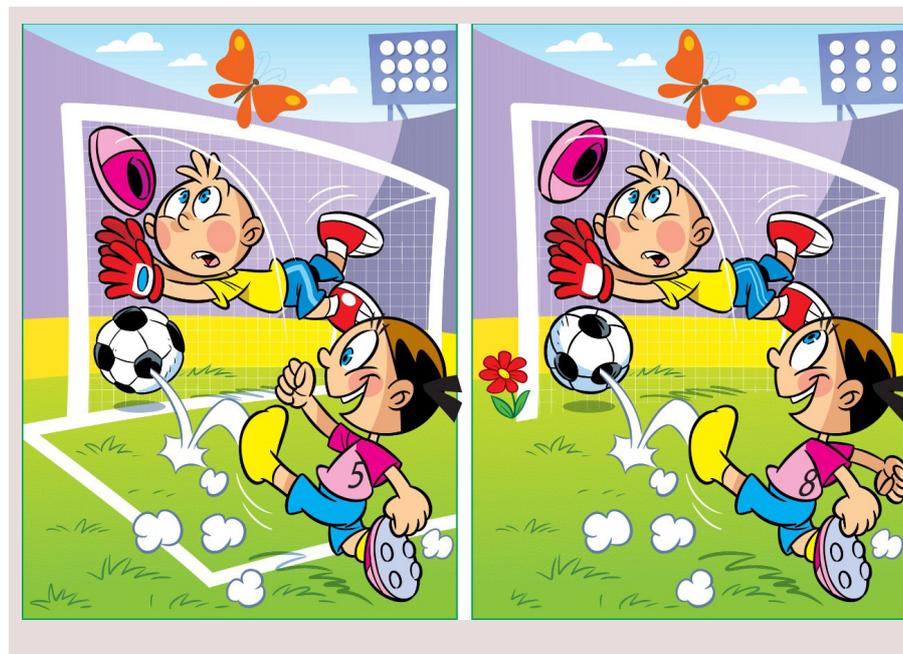
Me desafío

Diferencias

La actividad es individual y consiste en que los estudiantes identifiquen las diez diferencias que hay entre las siguientes ilustraciones. Este ejercicio introduce un proceso de observación necesario para tomar decisiones en la próxima actividad.

Actividades

- A** Identifica las diez diferencias que hay entre las siguientes ilustraciones:





Explico y recuerdo

Lo que sé del tema

La actividad es individual y consiste en que cada estudiante complete el cuadro que se propone a continuación, con la finalidad de que tome conciencia de su propio aprendizaje.

Actividades

- A** Completa el cuadro que se presenta a continuación, con excepción de la tercera columna. Ésta se completará al final de la sesión.

Lo que sé del tema	Lo que quiero aprender	Lo que aprendí



Exploro e intento

Conclusión

La actividad es grupal. Los estudiantes se organizarán para leer el texto que se propone a continuación. Al finalizar, cada uno redactará su propia conclusión y la compartirá con sus compañeros. Este ejercicio permite desarrollar la habilidad de sintetizar información.

Actividades

- A** Lee con tus compañeros el texto que se presenta a continuación. Después, haz un breve resumen de lo que entendiste y señala por qué es importante la información que elegiste.

Campaña escolar

Como hemos visto, las campañas oficiales deben tener un lenguaje persuasivo, pues buscan convencer al público de cambiar de idea o actitud. Las campañas escolares tienen un objetivo muy parecido, pero vale la pena analizarlas con más detalle.

Para llevar a cabo una campaña escolar se sugiere seguir los siguientes pasos. Desde luego, éstos pueden adaptarse según las necesidades de la comunidad escolar.

- 1. Planteamiento del problema.** Primero se deben identificar los problemas que se viven en la comunidad escolar. Para ello, hay que plantear qué es necesario cambiar y por qué. A partir de este planteamiento se compararán los resultados obtenidos.
- 2. Análisis FODA.** Permite determinar las fortalezas, las oportunidades, las debilidades y las amenazas de un proyecto. Es importante considerar con qué fortalezas se cuenta y cuáles son las oportunidades para desarrollar la campaña. Además, es necesario identificar las debilidades que se tienen como equipo y los obstáculos que amenazan la conclusión del proyecto.
- 3. Meta.** Establece la finalidad del proyecto. Ésta debe redactarse de la forma más clara y concisa posible. Deberán especificarse los límites que indiquen hasta dónde se podrá llegar.
- 4. Objetivos.** Se plantean para determinar de qué manera se llegará a la meta.
- 5. Lema.** Toda campaña debe contar con un lema. Éste tiene que ser breve y sencillo para que el público al que va dirigida la campaña lo pueda recordar fácilmente.
- 6. Grupo objetivo.** Determinar a qué grupo específico va dirigida la campaña.
- 7. Mensajes fundamentales.** Determinar cuáles son los mensajes que se transmitirán mediante la campaña. Al igual que el lema, éstos deben ser claros y precisos.

- 8. Materiales fundamentales.** Identificar los elementos que se necesitarán para llevar a cabo la campaña.
- 9. Recursos.** Determinar de dónde se obtendrán los recursos necesarios.
- 10. Medios de difusión.** Determinar cómo se dará a conocer la información al público al que se dirige la campaña.

Ahora que conoces los elementos necesarios para llevar a cabo una campaña escolar, identifica a las personas que tienen el mismo objetivo que tú y forma un equipo con ellas para hacer la campaña juntos.



Aplico y reflexiono

Campaña estudiantil

En esta actividad grupal, los estudiantes plantearán varios problemas que se presentan en su escuela y que creen que se pueden resolver mediante una campaña escolar. Por cada problema que propongan, tendrán que argumentar por qué consideran que podría ser el tema de una campaña. Luego, elegirán uno de los problemas que hayan propuesto y llevarán a cabo la campaña escolar. Esta actividad fomenta el trabajo colaborativo y la toma de decisiones, habilidades importantes para su desarrollo académico.

Actividades

- A** Esta actividad es grupal. Elijan un problema de la comunidad escolar que les gustaría resolver mediante una campaña. Luego, planeen las tareas que deberán hacer, lleven a cabo la campaña y evalúen los resultados. Pueden usar el siguiente esquema:

1. Problema a resolver	
2. Objetivos de la campaña	
3. ¿Qué se va a hacer?	
4. ¿Cómo la harán?	
5. ¿A quiénes va dirigida?	
6. ¿Cuándo la harán?	
7. ¿Dónde se llevará a cabo?	
8. ¿Con qué recursos lo lograrán?	
9. ¿Cuáles son los medios de comunicación que usarán para su difusión?	
10. ¿Quiénes serán los responsables de cada tarea?	
11. De acuerdo con el análisis FODA, ¿cuáles son sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas?	
12. ¿Cuál será el lema de la campaña?	
13. Mensajes fundamentales	

Cierre

Regresa a la segunda actividad y completa la tercera columna.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Investiga sobre la diversidad lingüística y cultural de los pueblos hispanohablantes.

Material

- Cuaderno del estudiante



Me desafío

Antónimos y sinónimos

La actividad es individual; consiste en que los estudiantes identifiquen los antónimos y los sinónimos de las siguientes palabras. El ejercicio fomenta el análisis de distintas situaciones para identificar si son parecidas o totalmente diferentes.

Actividades

- A** Identifica los antónimos y los sinónimos de las siguientes palabras:

Sinónimos	Posibles respuestas
1. Amistad	Compañerismo
2. Solidaridad	Fraternidad
3. Paz	Tranquilidad
4. Conflicto	Problema
5. Lealtad	Fidelidad

Antónimos	Posibles respuestas
1. Agresión	Amistad
2. Tolerancia	Incomprensión
3. Identidad	Desigualdad
4. Ignorancia	Conocimiento
5. Libertad	Cautiverio



Explico y recuerdo

Aprecio grupal

La actividad es individual. Los estudiantes anotarán en pedacitos de papel una cualidad que admiren en sus compañeros; deberán tratar de ser específicos y mencionar también una situación concreta en la cual hayan observado esa actitud. Deberán poner su nombre para que su compañero sepa quién lo escribió. No es forzoso que cada alumno escriba a todos los miembros del grupo, pero el docente deberá procurar que todos reciban información.

Mediante esta actividad los estudiantes identificarán que, si bien tenemos diferentes formas de expresarnos según nuestras costumbres y el ambiente en el que nos hemos desarrollado, podemos respetar a los demás y convivir con ellos. Esto, a su vez, contribuirá al trabajo colaborativo.

Actividades

- A** Anota en pedacitos de papel una cualidad que admires en varios de tus compañeros (no es obligatorio escribirles a todos). Sé específico: además de la cualidad, incluye una situación en la cual hayas observado esa actitud en tu compañero. No olvides poner tu nombre para que la persona aludida sepa quién escribió el mensaje.

Ejemplo:

Ana:
Admiro cómo analizas las ideas principales de un texto. Me gustaría que me enseñaras cómo lo haces.
Gracias.
Alejandra



Exploro e intento

Cuestionario guía

El docente subrayará la importancia de la diversidad lingüística y cultural como un elemento distintivo de nuestra identidad y de la diferenciación de los distintos grupos sociales que conviven en un mismo espacio. Dado que estos elementos a menudo son causa de discriminación, es importante que los estudiantes aprendan a valorar las diferencias. Para ello, leerán el texto de manera individual y, posteriormente, contestarán el cuestionario; las respuestas se discutirán en grupo. Mediante esta actividad se fomentarán valores como el respeto, la tolerancia, la libertad y la autonomía de las personas, todos clave para la interacción con los demás.

Actividades

- A** Lee el texto y contesta el cuestionario; luego, discutirán las respuestas en grupo.

La diversidad lingüística y cultural en México

Cuando aprendemos a hablar no sólo aprendemos a comunicarnos. También asimilamos aspectos culturales y tradiciones; heredamos una forma específica de pensar e interpretar el mundo que nos rodea. La lengua es una de las bases de nuestra identidad, porque, gracias a ella, podemos convivir con los demás, empezando por nuestra familia.

Luego, en la escuela, entramos en contacto con personas que hablan diferente, usan otros vocablos y tienen tradiciones distintas a las nuestras; también es posible que tengan formas diferentes de interpretar al mundo y, por tanto, otra actitud ante la vida. Es en este medio donde aprendemos a ser tolerantes y adaptarnos a las personas con las que convivimos. Actualmente se habla de inclusión, término que se refiere a la aceptación de personas de diferentes culturas en un mismo ambiente.

¿Alguna vez has oído a alguien usar una palabra desconocida? ¡Seguramente! Por ejemplo, en algunos lugares del país se dice “chompola” a la cabeza. Esto se debe a la diversidad lingüística. En México, según el INEGI, hay 7.4 millones de hablantes de alguna de las 68 lenguas indígenas que hay en el país. Esto coloca a México entre los países con mayor diversidad lingüística en el mundo.

La diversidad lingüística es tan importante que la ONU declaró que 2019 sería el Año Internacional de las Lenguas Indígenas. Éstas son parte del desarrollo sostenible, porque desempeñan un papel importante en varios ámbitos de la vida cotidiana, como la comunicación, la educación social y el desarrollo. Además, forman parte de la identidad, la historia cultural, las tradiciones y la historia de cada país.

Según la ONU, en 2016 cerca de 40 % de las siete mil lenguas indígenas que se hablan en el mundo estaban a punto de desaparecer. Se calcula que, actualmente, el porcentaje ha subido a cerca de 60 %. En buena medida, esto se debe a que no se valora el uso de dichas lenguas; al contrario, son objeto de burla y discriminación, lo que ha llevado a los más jóvenes a usarlas sólo en el hogar.

En México, los estados donde hay mayor número de hablantes de lenguas indígenas son Oaxaca, Yucatán, Chiapas, Quintana Roo, Guerrero, Hidalgo, Campeche, Puebla, San Luis Potosí y Veracruz. Desde luego, esto no quiere decir que en el resto del país no se hablen lenguas indígenas. En cuanto al número de hablantes, se sabe que las lenguas indígenas que más se usan en México son el náhuatl, el maya, el mixteco, el tzotzil, el zapoteco, el otomí, el totonaco, el chol y el mazateco. Finalmente, algunas de las lenguas que están en riesgo se hablan en Baja California, Campeche, Chiapas, Tabasco, Quintana Roo y Oaxaca.

Cuestionario

1. Cuando hablas con una persona, ¿cómo identificas que es diferente a ti?
2. ¿Qué haces cuando hablas con alguien que se expresa diferente a ti (entonación, términos, gestos, etcétera)?

3. ¿Qué es la identidad?
4. ¿Cuáles son los elementos de la identidad?
5. ¿Es importante la identidad? ¿Por qué?
6. ¿Qué costumbres tienen en tu familia en un cumpleaños, el Día de la Independencia, Navidad o Año Nuevo?
7. Menciona dos tradiciones que lleven a cabo en tu familia.
8. ¿En tu familia hablan alguna lengua materna diferente a la de la región donde vives?
9. ¿Por qué crees que es importante conservar las lenguas indígenas?
10. ¿Qué tendríamos que hacer para conservar las tradiciones?

Las respuestas variarán según la composición de tu grupo.



Aplico y reflexiono

La importancia de la lengua materna

En esta actividad individual, los estudiantes redactarán un texto en su cuaderno con el título “El sentido de mi vida”. Usarán la información que obtuvieron al contestar el cuestionario para explicar por qué el español es importante para comunicarse y transmitir costumbres. La extensión deberá ser de al menos una cuartilla y deberán cuidar la coherencia del texto y la ortografía.

Actividades

- A** Redacta un texto en tu cuaderno con el título “El sentido de mi vida”. Usa la información que obtuviste al contestar el cuestionario para explicar por qué el español es importante para comunicarse y transmitir costumbres. La extensión debe ser de al menos una cuartilla. Recuerda cuidar la coherencia del texto y la ortografía.

Cierre

Con todo el grupo, discutan su punto de vista acerca del tema que se vio en la sesión.

Orientaciones para el docente

El contenido de este material gira en torno a la premisa de que las matemáticas son fundamentales para explicar lo que sucede a nuestro alrededor. Los desafíos y los ejercicios que se plantean buscan que los estudiantes aprendan mediante la exploración y la formalización de sus conocimientos, al mismo tiempo que los comparten con sus compañeros y los aplican en situaciones cotidianas. Por eso, algunas de las actividades están relacionadas con lo que se ha vivido en los últimos meses durante la contingencia.

Las actividades que forman parte de este material abarcan tres ejes temáticos: espacio, forma y medida; sentido numérico y pensamiento algebraico; y manejo de la información. La mayoría de los temas normalmente se ven en el tercer trimestre del curso ordinario, y se eligieron considerando que servirán como base para alcanzar los aprendizajes esperados del siguiente grado escolar. En particular, se dio prioridad a los aprendizajes que se usan a menudo en el día a día, así como a aquellos que se requieren para transitar de un nivel educativo a otro, principalmente de primaria a secundaria.

Los temas se presentan en ocho sesiones, pero las actividades se han diseñado de tal forma que los docentes las puedan usar en el momento que consideren más pertinente. Además, durante la ejecución,

pueden hacer todas las modificaciones que deseen para adecuar los ejercicios a las características y las necesidades específicas de sus alumnos. Dicho de otro modo, este material se ha pensado como una herramienta para apoyar a los docentes en su valiosa labor educativa. Esperamos que les sea de utilidad.

Planeación de Matemáticas Tercero de secundaria

En este periodo de reforzamiento de aprendizajes, los temas se tratan con un grado de complejidad que permite sentar las bases para que los estudiantes adquieran los aprendizajes esperados que corresponden al grado escolar posterior.

Sesión 1	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Eje temático	Manejo de la información	
Tema	Cálculo e interpretación de la media aritmética	Medidas de dispersión

Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican calcular, interpretar y explicitar las propiedades de la media y la mediana.	Calcula y aplica el significado del rango y la desviación media.
Actividad eje	Media aritmética	

Sesión 2	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Eje temático	Manejo de la información	
Tema	Problemas de probabilidad frecuencial y teórica	Escala de la probabilidad y experiencias aleatorias
Aprendizaje esperado	Explica la relación que existe entre la probabilidad frecuencial y la probabilidad teórica.	Explica la diferencia entre eventos complementarios, mutuamente excluyentes e independientes.
Actividad eje	Probabilidad frecuencial y probabilidad teórica	

Sesión 3	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Eje temático	Sentido numérico y pensamiento algebraico	
Tema	Uso de sistemas de ecuaciones	Ecuaciones cuadráticas
Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican el uso de sistemas de dos ecuaciones lineales con dos incógnitas.	Resuelve problemas que implican el uso de ecuaciones cuadráticas.
Actividad eje	Sistema de ecuaciones (suma y resta)	

Sesión 4	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Eje temático	Sentido numérico y pensamiento algebraico	
Tema	Uso de sistemas de ecuaciones	Ecuaciones cuadráticas
Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican el uso de sistemas de dos ecuaciones lineales con dos incógnitas.	Resuelve problemas que implican el uso de ecuaciones cuadráticas.
Actividad eje	Sistema de ecuaciones (sustitución)	

Sesión 5	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Eje temático	Sentido numérico y pensamiento algebraico	
Tema	Uso de sistemas de ecuaciones	Ecuaciones cuadráticas
Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican el uso de sistemas de dos ecuaciones lineales con dos incógnitas.	Resuelve problemas que implican el uso de ecuaciones cuadráticas.
Actividad eje	Sistema de ecuaciones (igualación)	

Sesión 6	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Eje temático	Forma, espacio y medida	
Tema	Construcción de figuras geométricas a partir de un eje	Construcción de figuras homotéticas
Aprendizaje esperado	Construye figuras geométricas respecto de un eje e identifica las propiedades de la figura original que se conservan.	Explica el tipo de transformación (reflexión, rotación o traslación) que se aplica a una figura para obtener la figura transformada. Identifica las propiedades que la conservan.

Actividad eje	Simetría axial
---------------	----------------

Sesión 7	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Eje temático	Forma, espacio y medida	
Tema	Medida de arcos, sectores y coronas del círculo	Secciones de conos y cilindros
Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican determinar la medida de diversos elementos del círculo, como arcos de una circunferencia, sectores y coronas circulares.	Identifica las secciones de conos y cilindros.
Actividad eje	Arcos, sectores y coronas	

Sesión 8	2.º de secundaria	3.º de secundaria
Eje temático	Sentido numérico y pensamiento algebraico	
Tema	Variación lineal mediante la expresión algebraica $y = ax + b$	Fenómenos que pueden modelarse por medio de funciones lineales o cuadráticas

Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican el uso de funciones lineales.	Lee y representa, gráfica y algebraicamente, relaciones lineales y cuadráticas.
----------------------	---	---

Actividad eje	Ecuación de la función lineal $y = ax + b$	
---------------	--	--

A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas que implican calcular e interpretar las propiedades de la media aritmética.

Material

- Flexómetro o cinta métrica



Me desafío

Adivina mi cumpleaños

Los estudiantes se comunicarán sólo con señas.

Actividades

- A Todos los estudiantes se ponen de pie y se comprometen a no hablar durante la actividad y comunicarse sólo con señas.
- B Sin hablar, respetando la sana distancia, deben formarse en orden ascendente —es decir, de menor a mayor—, según su fecha de cumpleaños.
- C Al final, se compara el orden en el que se formaron con las fechas de cumpleaños reales, que cada alumno anotará en el pizarrón.



Explico y recuerdo

Lo que dice la estadística

Los estudiantes analizarán una interpretación ocurrente sobre un resultado estadístico.

Actividades

- A Lee la siguiente frase célebre de Marco Aurelio Almazán.
“Cuando las estadísticas nos dicen que la familia mexicana tiene un promedio de cuatro hijos y medio, nos explicamos por qué siempre hay uno chaparrito”.
- B Analiza el contexto y comenta si esta interpretación es correcta.



Exploro
e intento

Media aritmética

Se presentará el tema a los estudiantes para que entiendan el concepto de media aritmética y puedan usarlo.

Actividades

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

La **media aritmética** es el resultado de sumar todos los valores de un grupo de datos y dividir la suma entre el número total de valores. También se le conoce como **promedio** y su fórmula es:

$$\bar{X} = \frac{\Sigma x}{n}$$

Σ → Suma

x → Valores

n → Cantidad de datos

La media aritmética o promedio indica un valor representativo de los demás datos, es decir que es un valor que incluye en la misma proporción a todos los datos del grupo.

Si se calcula la media de un pequeño grupo de datos (la muestra) que se tomaron de forma aleatoria de otro grupo más grande (la población), el resultado que se obtiene es representativo de esa población.

Ejemplo:

Las edades de un grupo de amigos son las siguientes:

11 9 8 11 8 11 11 8 11 10 10 8 8 11 9

1. Cuenta la cantidad de datos (n), que en este caso son las edades.

$$n = 15$$

2. Sustituye los valores en la fórmula y haz las operaciones.

$$\bar{X} = \frac{11+9+8+11+8+11+11+8+11+10+10+8+8+11+9}{15} = \frac{144}{15} = 9.6 \text{ años}$$

3. Concluye.

Aunque hay niños más grandes y pequeños, la edad promedio del grupo de amigos es de 9.6 años.



Aplico y reflexiono

Se calculará el promedio de un conjunto de datos reales y un conjunto de datos hipotéticos.

Actividades

A Determina la media de edad de tu grupo. Para ello, sigue las indicaciones siguientes.

1. Elige de forma aleatoria a 10 o 15 compañeros de tu salón y registra su estatura.
2. Calcula el promedio de estatura de los estudiantes de tu grupo.
3. Concluye.

Nota: el resultado dependerá de las estaturas y el número de participantes. Sin embargo, se debe retroalimentar a los estudiantes y revisar que hayan usado la fórmula e interpretado el resultado de manera correcta.

B Lee el siguiente caso y responde las preguntas.

Martha vive con algunos familiares y, en sus ratos libres, estudia temas de matemáticas, que relaciona con situaciones de su entorno familiar. Hoy practicó estadística, pero necesita que le ayudes a corroborar sus resultados.

1. Si los nietos de Martha tienen 2, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 8 y 10 años, respectivamente, ¿cuál es la media de edad de los nietos de Martha?

Respuesta: 5.44 años

2. Martha dio la siguiente cantidad de besos a sus sobrinos y nietos: 9, 6, 7, 8, 8, 6, 8, 7, 9, 6, 8, 9, 10, 10, 9. ¿Cuál es el promedio de besos que dio?

Respuesta: 8 besos

3. Martha revisó las calificaciones finales de sus sobrinos y nietos: 3 de ellos obtuvieron 4, 2 obtuvieron 6, 3 obtuvieron 8 y 5 obtuvieron 9. ¿Cuál es la media de calificaciones?

Respuesta: 7.15

4. Martha mide 1.65 m y vive con 5 personas cuyas estaturas son 1.55 m, 1.32 m, 1.45 m, 1.68 m y 1.75 m. ¿Cuál es la estatura promedio de las personas que viven juntas?

Respuesta: 1.56 m

Cierre

Todos aplauden en lenguaje incluyente.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas con probabilidades frecuenciales y teóricas.

Material

- Un juego de papeles con números del 1 al 6
- Una bolsa oscura



Me desafío

Números locos

De manera lúdica, los estudiantes se familiarizarán con conceptos relacionados con el tema de la probabilidad.

Actividades

- A** El grupo se dividirá en dos equipos de acuerdo con el lugar que ocupen en el salón (lado derecho y lado izquierdo).

El docente hará bola los papeles numerados y los introducirá en la bolsa. A continuación, sacará un papel de la bolsa y preguntará a un estudiante qué número es. Si el estudiante lo adivina, ganará un punto para su equipo. El procedimiento se repetirá de manera alternada entre los dos equipos hasta que todos los estudiantes hayan pasado. Ganará el equipo que tenga más puntos.



Explico y recuerdo

Los estudiantes comentarán lo que saben o recuerdan acerca de la probabilidad.

Actividades

- A** Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Sabes qué significa la palabra "azar"?

2. ¿Qué entiendes por "probabilidad"?

3. ¿Dónde has escuchado estos términos?

4. ¿Cómo crees que se relacionen estos términos con la actividad anterior?



Exploro
e intento

Probabilidad frecuencial y probabilidad teórica

Se presentará el tema a los estudiantes para que sepan determinar dos tipos de probabilidad.

Actividades

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

La probabilidad se refiere a qué tan viable es que ocurra o no un evento. Por ejemplo, si está nublado, puede ser que llueva o que no llueva; si participas en una carrera, puede ser que ganes o que pierdas.

Para determinar la probabilidad teórica de un evento, se debe conocer el número de resultados favorables, es decir, los que se espera que sucedan, y el número de eventos posibles, que son todos los eventos que pueden suceder.

$$\text{Probabilidad del evento} = \frac{\text{número de resultados favorables}}{\text{número de resultados posibles}}$$

Por ejemplo, la probabilidad de que amanezca nublado tiene dos resultados posibles (uno que sí amanezca nublado y otro que no amanezca nublado) y un solo resultado favorable (que sí amanezca nublado o que no).

$$\text{Probabilidad del evento} = \frac{1}{2} = 0.5 = 50 \%$$

La probabilidad frecuencial —también conocida como probabilidad empírica— calcula el número de ocurrencias de un evento, es decir, la frecuencia con la que sucede. En este caso, se cuenta la cantidad de veces que se repite el evento y la cantidad de veces que se repitió el experimento. Esta probabilidad se determina con la siguiente fórmula:

$$\text{Probabilidad del evento} = \frac{\text{número de veces que ocurre el resultado deseado}}{\text{número de veces que se repitió el experimento}}$$

Ejemplo:

Alina quiere sacar un marcador al azar de su lapicera, que contiene una cantidad desconocida de marcadores rojos, rosas, amarillos y azules. Para determinar la probabilidad de cada evento posible, seleccionó 50 marcadores al azar con reemplazo, es decir que antes de sacar un nuevo marcador volvió a echar a la lapicera el marcador que acababa de seleccionar. La siguiente tabla detalla las veces que se seleccionó cada marcador, o sea, su frecuencia.

Marcador	Frecuencia
Rosa	13
Amarillo	12
Azul	10
Rojo	15

De acuerdo con la tabla, si seleccionamos un marcador de la lapicera de Alina, ¿cuál es la probabilidad de que sea amarillo? 50 es el número de veces que se repitió el experimento y el resultado deseado es que el marcador sea amarillo. Dado que ese resultado se repitió 12 veces, entonces:

$$\text{Probabilidad del evento} = \frac{12}{50} = 0.24 = 24 \%$$



Aplico y reflexiono

Los estudiantes calcularán probabilidades teóricas.

Actividades

A Resuelve el caso siguiente.

Observa la lista de la profesora Karla y responde las preguntas.

No.	Alumno
1	Adalid Pérez, Juan Carlos
2	Castrejón Ríos, Carlos
3	Durán Galicia, Esperanza
4	Estrada Cortés, Luis
5	Fernández Chávez, Judith
6	González Reyes, Norma
7	Hernández Contreras, Alan
8	Jiménez Sánchez, Cinthia
9	Leyva Trejo, Osiris Uriel
10	Miranda Saade, Ian

1. ¿Cuál es la probabilidad de que, al escoger al azar a un estudiante, el seleccionado sea del sexo masculino?

Respuesta: $6/10 = 0.6 = 60\%$

2. ¿Cuál es la probabilidad de elegir a alguien que tenga dos nombres?

Respuesta: $2/10 = 0.2 = 20\%$

3. ¿Cuál es la probabilidad de elegir a un estudiante cuyo segundo apellido empiece con la letra C?

Respuesta: $3/10 = 0.3 = 30\%$

4. ¿Cuál es la probabilidad de elegir a alguien cuyo número de lista sea non?

Respuesta: $5/10 = 0.5 = 50\%$

5. ¿Cuál es la probabilidad de elegir a un estudiante del sexo masculino que tenga dos nombres?

Respuesta: $2/6 = 0.33 = 33\%$

6. ¿Cuál es la probabilidad de elegir a una estudiante del sexo femenino cuyo número de lista sea par?

Respuesta: $2/4 = 0.5 = 50\%$

A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas que implican el uso de sistemas de ecuaciones.



Me desafío

Tripas de gato

El estudiante jugará tripas de gato.

Actividades

- A Sigue la dinámica del juego tripas de gato para unir por parejas las imágenes y las operaciones.

No hay respuesta única



Explico y recuerdo

Se harán preguntas para conocer lo que el estudiante recuerda del tema “Ecuaciones”.

Actividades

A Responde las preguntas que hará el docente.

1. ¿Cómo se llaman las operaciones que uniste por parejas en la actividad anterior?

2. ¿Qué significa o representa la ecuación?

3. ¿Para qué sirven las ecuaciones?



Exploro e intento

Sistema de ecuaciones (suma y resta)

Se expondrá el tema a los estudiantes para que comprendan cómo resolver sistemas de ecuaciones por el método de suma y resta.

Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

Un **sistema de ecuaciones** es un conjunto de ecuaciones con **dos o más incógnitas**. Para resolver el sistema, hay que encontrar los valores de las incógnitas que permiten resolver todas las ecuaciones que lo componen.

El método de suma y resta consiste en usar estas operaciones aritméticas para eliminar la primera incógnita y, así, calcular el valor de la segunda.

Para usar este método, sigue los pasos que se describen en el ejemplo:

$$\begin{aligned} 7x - 15y &= 1 \rightarrow \text{ecuación 1} \\ -x - 6y &= 8 \rightarrow \text{ecuación 2} \end{aligned}$$

Paso 1. Multiplica todos los términos de una ecuación por un número —positivo o negativo— para formar una tercera ecuación. En este caso, para eliminar la primera incógnita, conviene multiplicar la ecuación 2 por el número 7.

$$(-x - 6y = 8) (7) \quad -x(7) - 6y(7) = 8(7)$$

$$-7x - 42y = 56 \rightarrow \text{ecuación 3}$$

Paso 2. Suma la ecuación 3 con la que permaneció igual, que en este caso es la ecuación 1.

$$\begin{array}{r} \cancel{-7x} - 42y = 56 \rightarrow \text{ecuación 3} \\ \cancel{7x} - 15y = 1 \rightarrow \text{ecuación 1} \\ \hline -57y = 57 \end{array}$$

Paso 3. Despeja la variable que queda (la y) y resuelve la ecuación.

$$y = \frac{57}{-57} = -1$$

Paso 4. Despeja de cualquiera de las dos ecuaciones originales la otra variable, en este caso, la x .

$$7x - 15y = 1 \rightarrow \text{ecuación 1} \quad x = \frac{1 + 15y}{7}$$

Paso 5. Sustituye el valor de y en la ecuación donde está despejada la x para conocer su valor.

$$x = \frac{1 + 15(-1)}{7} \quad x = \frac{1 - 15}{7} = \frac{-14}{7} = -2 \quad x = -2; \quad y = -1;$$

Paso 6. Para corroborar el resultado, sustituye el valor de ambas variables en las ecuaciones.

$$\begin{array}{l} 7x - 15y = 1 \\ 7(-2) - 15(-1) = 1 \\ -14 + 15 = 1 \\ 1 = 1 \end{array} \quad \begin{array}{l} -x - 6y = 8 \\ -(-2) - 6(-1) = 8 \\ 2 + 6 = 8 \\ 8 = 8 \end{array}$$



Aplico y reflexiono

Se harán ejercicios para que los estudiantes practiquen la resolución de sistemas de ecuaciones por el método de suma y resta.

Actividades

A Para resolver los siguientes casos, plantea sistemas de ecuaciones y encuentra los valores de las incógnitas.

1. Horacio quiere poner una hamaca en su jardín. Tiene una cuerda que mide 14 metros para amarrar los dos extremos de la hamaca, por lo que decide cortar la cuerda en dos. Si un pedazo de cuerda mide 4 metros más que el otro, ¿cuánto miden las nuevas cuerdas?

Respuesta: Sistema de ecuaciones Valor de las incógnitas

$$x + y = 14$$

$$x = 9; y = 5$$

$$x - y = 4$$

2. Imagina que vas a la tienda con un amigo y compras 6 paletas y 2 gomitas. Tu amigo pide 1 paleta y 10 gomitas. Si tú pagas \$24 y tu amigo \$33, ¿cuánto cuestan las gomitas y las paletas?

Respuesta: Sistema de ecuaciones Valor de las incógnitas

$$6x + 2y = 24$$

$$x = 3; y = 3$$

$$x + 10y = 33$$

- B** Resuelve el siguiente sistema de ecuaciones por el método de suma y resta.

$$10x + 34y = 40$$

$$2x + 6y = -4$$

Respuesta: $x = -47; y = 15$

A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas que implican el uso de sistemas de ecuaciones.



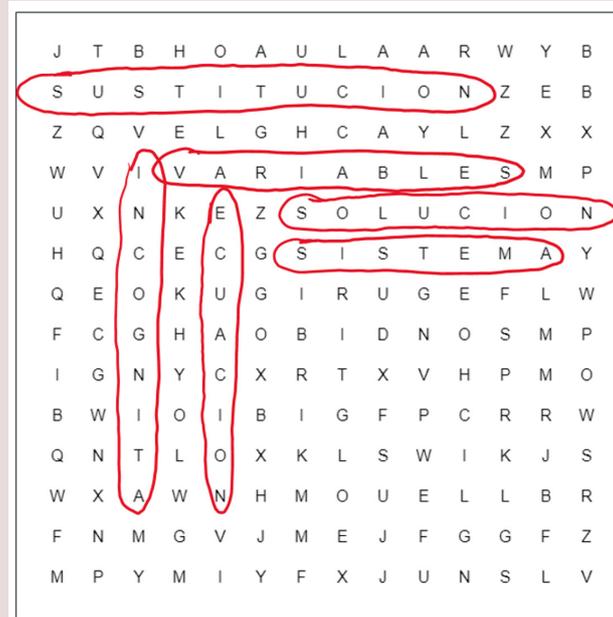
Me desafío

El estudiante encontrará palabras en la sopa de letras relacionadas con el tema "Sistema de ecuaciones".

Actividades

- A** Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras.

INCÓGNITA	SOLUCIÓN	VARIABLES
SUSTITUCIÓN	SISTEMA	ECUACIÓN



Explico y recuerdo

Definiciones

Se preguntará a los estudiantes cómo definirían las palabras que encontraron en la sopa de letras de la actividad anterior.

Actividades

- A** Expresa libremente cómo definirías las palabras de la sopa de letras.

INCÓGNITA	SOLUCIÓN	VARIABLES
SUSTITUCIÓN	SISTEMA	ECUACIÓN



Exploro
e intento

Sistema de ecuaciones (sustitución)

Se expondrá el tema a los estudiantes para que comprendan cómo resolver sistemas de ecuaciones por el método de sustitución.

Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

Recuerda que un **sistema de ecuaciones** es un conjunto de ecuaciones con **dos o más incógnitas**.

La solución de las ecuaciones por el método de sustitución consiste en despejar una incógnita de una ecuación y sustituirla en la otra. El siguiente sistema de ecuaciones se resolverá con este método.

$$\begin{aligned} 30x + 15y &= 270 \rightarrow \text{ecuación 1} \\ 8x + 12y &= 104 \rightarrow \text{ecuación 2} \end{aligned}$$

Paso 1. Despeja una variable de cualquiera de las ecuaciones. En este caso, conviene tomar la variable x de la ecuación 1.

$$30x + 15y = 270 \quad x = \frac{270 - 15y}{30}$$

Paso 2. Sustituye el valor de x en la otra ecuación, en la ecuación 2 en este caso, para formar una tercera ecuación con una sola incógnita.

$$8x + 12y = 104 \quad 8 \left(\frac{270 - 15y}{30} \right) + 12y = 104$$

Paso 3. Resuelve la ecuación del paso anterior para conocer el valor de la variable y .

$$8 \left(\frac{270 - 15y}{30} \right) + 12y = 104 \quad 72 - 4y + 12y = 104 \quad y = \frac{32}{8}$$

$$\left(\frac{2160 - 120y}{30} \right) + 12y = 104 \quad 8y = 104 - 72 \quad y = 4$$

Paso 4. Sustituye el valor obtenido en cualquiera de las ecuaciones del sistema para determinar el valor de la otra variable. En este caso, se sustituye el valor de y en la ecuación 2 para conocer cuánto vale x .

$$\begin{aligned} 8x + 12y = 104 \rightarrow \text{ecuación 2} \quad 8x + 12(4) = 104 \quad 8x = 104 - 48 \quad x &= \frac{56}{8} \\ 8x + 48 = 104 \quad 8x = 56 \quad x &= 7 \end{aligned}$$

Paso 5. Comprueba los valores de x y y en las ecuaciones 1 y 2.

$$\begin{aligned} 30x + 15y &= 270 & 8x + 12y &= 104 \\ 30(7) + 15(4) &= 270 & 8(7) + 12(4) &= 104 \\ 210 + 60 &= 270 & 56 + 48 &= 104 \\ \mathbf{270} &= \mathbf{270} & \mathbf{104} &= \mathbf{104} \end{aligned}$$



Aplico y reflexiono

Se harán ejercicios para practicar la resolución de sistemas de ecuaciones por el método de sustitución.

Actividades

A Resuelve los siguientes casos mediante el planteamiento de sistemas de ecuaciones.

1. Debido a la contingencia sanitaria por COVID-19, un hospital decidió formar dos equipos de médicos y enfermeros. Los miembros de un equipo —compuesto por 10 enfermeros y 3 médicos— trabajan 900 horas a la semana en total; los integrantes del otro equipo, formado por 8 enfermeros y 9 médicos, suman 1116 horas de trabajo semanales. Si todos los médicos trabajan igual número de horas, y lo mismo sucede con los enfermeros, ¿cuántas horas a la semana trabaja un médico y cuántas un enfermero?

Respuesta:	Sistema de ecuaciones	Valor de las incógnitas
	$10x + 3y = 900$	$x = 72$ horas trabajan los enfermeros a la semana
	$8x + 9y = 1116$	$x = 60$ horas trabajan los médicos a la semana

2. Una pastelería decide donar 100 pasteles de dos sabores al personal médico de una clínica para agradecerles por atender a los pacientes con COVID-19. El pastel de un sabor tiene 5 rebanadas y del otro sabor 10. Si al final se contaron 800 rebanadas, ¿cuántos pasteles de cada tipo donó la pastelería?

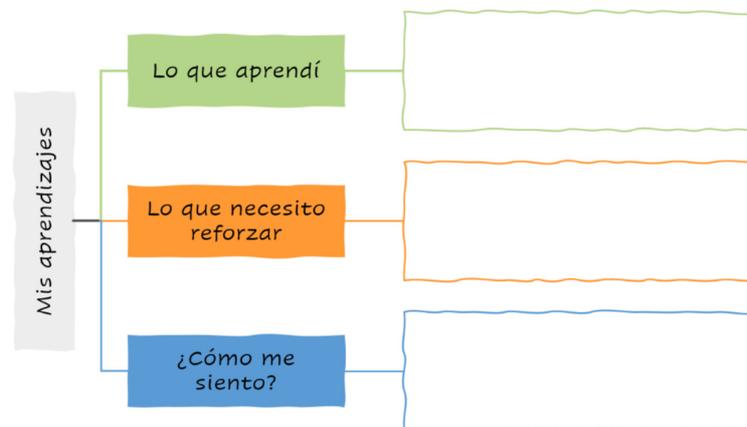
Respuesta:	Sistema de ecuaciones	Valor de las incógnitas
	$x + y = 100$	$x = 40$ pasteles de un sabor
	$5x + 10y = 800$	$y = 60$ pasteles de otro sabor

B Resuelve el siguiente sistema de ecuaciones por el método de sustitución.

$$\begin{aligned} 83x - 20y &= 590 \\ 60x + 18y &= 816 \end{aligned}$$

Respuesta: $x = 10$; $y = 12$

Cierre



A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas que implican el uso de sistemas de ecuaciones.



Me desafío

Es sólo amor

Los estudiantes descifrarán el mensaje oculto.

Actividades

- A** Lee el texto y descifra el mensaje oculto.

Un día, el pirata Barbosa zarpó en su barco y tuvo que dejar a su amada en el puerto, pero, antes de irse, le dio un papel que decía lo siguiente: “ $128\sqrt{e980}$ ”. Él le dijo que lo leyera cuando se sintiera sola, pues expresaba lo que sentía por ella. Aunque al principio su amada no entendió el mensaje, cuando logró descifrarlo, quedó conmovida y esperó con ansias su regreso.

¿Qué decía el mensaje?

$$128\sqrt{e980}$$

$$120VEYOU$$

$$ILOVEYOU$$



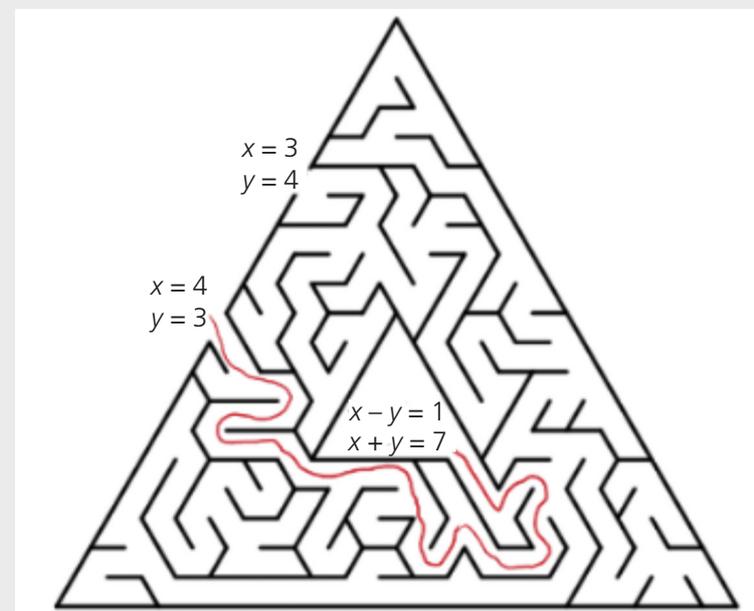
Explico y recuerdo

Laberinto

El estudiante deberá encontrar la salida del laberinto mediante la resolución de un ejercicio.

Actividades

- A** Sustituye los valores de las variables en el sistema de ecuaciones y encuentra la salida del laberinto en la que se encuentra la solución correcta.





Exploro
e intento

Sistema de ecuaciones (igualación)

Se expondrá el tema a los estudiantes para que sepan cómo resolver sistemas de ecuaciones mediante el método de igualación.

Actividades

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

El método de igualación consiste en igualar las dos ecuaciones del sistema para formar una ecuación en función de una sola variable. Veamos el siguiente ejemplo:

$$\begin{aligned} x - 4y &= 8 \rightarrow \text{ecuación 1} \\ 4x - 8y &= -16 \rightarrow \text{ecuación 2} \end{aligned}$$

1. Despeja cualquiera de las incógnitas (x o y) en ambas ecuaciones del sistema. En este caso, lo haremos con la incógnita x .

Ecuación 1	$x - 4y = 8$	Ecuación 2	$4x - 8y = -16$
	$x = 8 + 4y$		$x = \frac{-16 + 8y}{4}$

2. Iguala los dos valores de la incógnita despejada (en este caso, x).

$$x = x \rightarrow 8 + 4y = \frac{-16 + 8y}{4}$$

3. Resuelve la ecuación del paso anterior para encontrar el valor de y .

$$\begin{aligned} x = x \rightarrow 8 + 4y &= \frac{-16 + 8y}{4} & 32 + 16y &= -16 + 8y & y &= \frac{-48}{8} = -6 \\ 4(8 + 4y) &= -16 + 8y & 16y - 8y &= -16 - 32 & y &= -6 \\ & & 8y &= -48 & & \end{aligned}$$

4. Despeja la otra variable de cualquiera de las ecuaciones originales del sistema. En este caso, la variable x de la ecuación 1.

$$\begin{aligned} x - 4y &= 8 \rightarrow \text{ecuación 1} \\ x &= 8 + 4y \end{aligned}$$

5. Sustituye el valor obtenido en la ecuación de una sola variable para obtener el valor de la otra. En este caso, el valor de y en la ecuación donde está despejada x .

$$\begin{aligned} x &= 8 + 4y & x &= 8 - 24 \\ x &= 8 + 4(-6) & x &= -16 \end{aligned}$$

6. Comprueba sustituyendo los valores de x y y en las dos ecuaciones originales.

Ecuación 1	$x - 4y = 8$	Ecuación 2	$4x - 8y = -16$
	$-16 - 4(-6) = 8$		$4(-16) - 8(-6) = -16$
	$-16 + 24 = 8$		$-64 + 48 = -16$
	$8 = 8$		$-16 = -16$



Aplico y reflexiono

Se harán ejercicios para reforzar los aprendizajes y practicar la resolución de sistemas de ecuaciones mediante el método de igualación.

Actividades

A Resuelve los siguientes casos mediante el planteamiento de sistema de ecuaciones.

1. Un hospital en el que se están atendiendo casos de COVID-19 requiere comprar cubrebocas y caretas para proteger a su personal. Una empresa que fabrica estos productos le dio un precio de \$50 por cada cubrebocas y \$60 por cada careta. Si el hospital gastó \$155,000 en la compra de 2,800 artículos médicos, ¿cuántos cubrebocas y caretas se compraron?

Respuesta:	Sistema de ecuaciones	Valor de las incógnitas
	$x + y = 2800$	$x = 1,500$ caretas
	$60x + 50y = 155000$	$y = 1,300$ cubrebocas

2. Dos hospitales de una zona mandaron su reporte de personas recuperadas de COVID-19. Si el número de pacientes recuperados en el hospital A excede en 130 a los que se han recuperado en el hospital B y el doble de pacientes recuperados en el hospital B excede en 290 a los del A, ¿cuántos pacientes se han recuperado de la enfermedad en cada hospital?

Respuesta:	Sistema de ecuaciones	Valor de las incógnitas
	$A = B + 1300$	$A = 550$ pacientes recuperados
	$2B = A + 290$	$B = 420$ pacientes recuperados

B Resuelve el siguiente sistema de ecuaciones mediante el método de igualación.

$$\begin{aligned} 8x - 7y &= -4 \\ 6x - 3y &= 6 \end{aligned}$$

Respuesta: $x=3$; $y=4$

A Aprendizajes que se refuerzan

- Construye figuras geométricas respecto de un eje e identifica las propiedades de la figura original que se conservan.

Material

- Una regla por estudiante



Me desafío

El espejo

Los estudiantes harán una actividad acerca de la imitación de movimientos.

Actividades

- A** En parejas, lleven a cabo la actividad que indicará el docente.

Los estudiantes forman parejas y se ponen de pie. Se colocan conservando la sana distancia para hacer movimientos sincronizados. El participante A hará un movimiento (por ejemplo, levantar el brazo izquierdo). Al mismo tiempo, el participante B imitará el movimiento, pero con la parte contraria de su cuerpo (en este caso, levantaría el brazo derecho). Después, B será quien decida el movimiento y A quien lo imite. Esto se hará entre 6 y 10 veces y habrá que asegurarse de que los movimientos sean diferentes en cada ocasión. Es importante promover el respeto en el aula, por lo que se pedirá a los alumnos que eviten hacer señas o movimientos obscenos.



Explico y recuerdo

Crucigrama

Se identificarán los conocimientos que tienen los estudiantes acerca del tema “Simetría” y otros conceptos relacionados.

Actividades

- A** Resuelve el siguiente crucigrama. Algunas respuestas están compuestas por más de una palabra. En esos casos, recuerda dejar un espacio entre las palabras.

Verticales

1. Línea que forma un ángulo de 90° cuando se intersecta con otra.
2. Correspondencia exacta entre dos cuerpos.
3. Instrumento que sirve para trazar círculos.

Horizontales

1. Figura que una línea imaginaria puede cortar en dos partes iguales.
2. Línea imaginaria que divide una figura en dos.
3. Correspondencia de una figura con respecto a un eje. Cuando ocurre, se da el mismo fenómeno que en una imagen reflejada en el espejo.



Exploro
e intento

Simetría axial

Se expondrá el tema a los estudiantes para que comprendan el concepto de simetría y la construcción de figuras simétricas.

Actividades

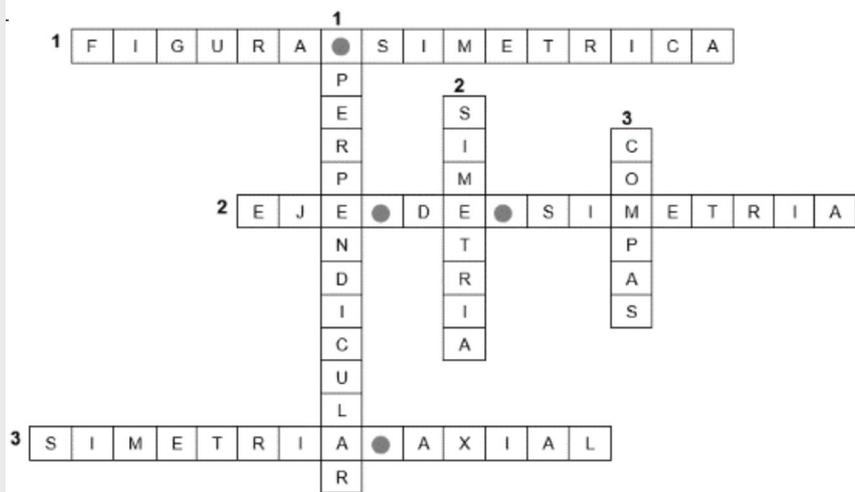
A Analiza la información que se presenta a continuación.

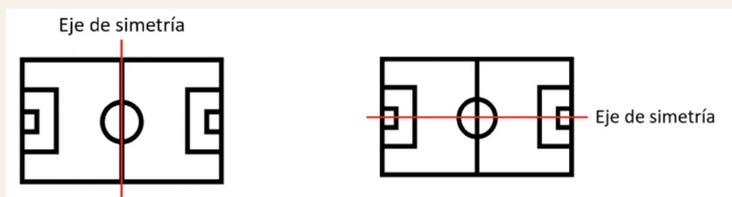
Simetría. Correspondencia exacta en posición, forma y tamaño de dos cuerpos o figuras con respecto a un punto, línea o plano.

Eje de simetría. Línea imaginaria que atraviesa un cuerpo por su centro geométrico y lo divide en dos partes iguales.

Simetría axial. Correspondencia de una figura con respecto a un eje de simetría, donde a cada punto de la figura en un lado del eje corresponde otro punto "reflejado" al otro lado del eje. Además, se cumplen las siguientes condiciones:

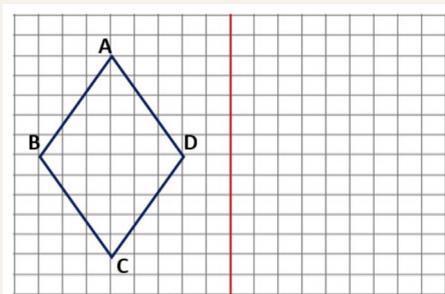
- La distancia de un punto y su punto reflejado con respecto al eje de simetría es la misma.
- La línea que une un punto con su punto reflejado es perpendicular al eje de simetría.



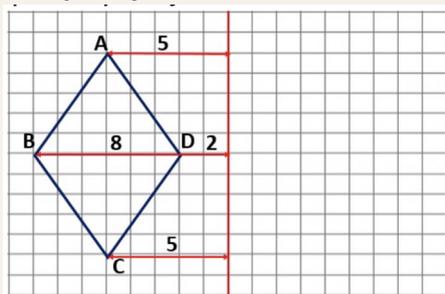


Una figura puede tener varios ejes de simetría.

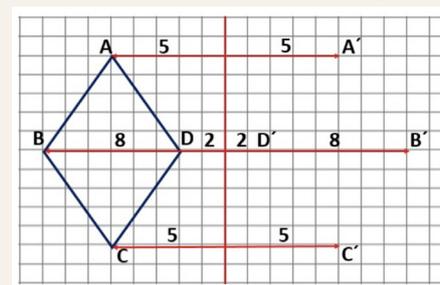
Método para construir la imagen simétrica de una figura con respecto a un eje:



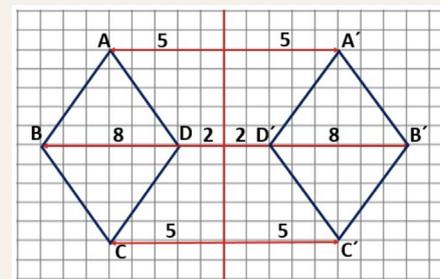
1. Mide con una regla la distancia entre cada punto y el eje de simetría. Como la figura de este ejemplo está construida sobre una cuadrícula, podrías solamente contar cuántos cuadros hay entre cada punto y el eje de simetría.



2. Coloca los puntos reflejados de la figura a la misma distancia de cada punto, pero hacia el otro lado del eje.



3. Une los puntos reflejados para formar la figura simétrica.



La figura reflejada debe tener las mismas propiedades que la figura original, como la longitud de los lados, el número de vértices y ángulos, las medidas de los ángulos, etcétera.



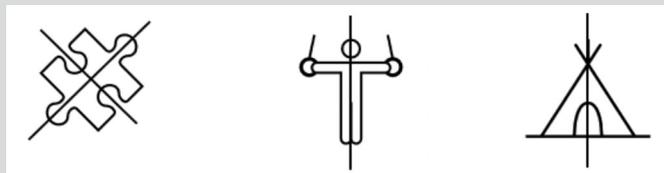
Aplico y reflexiono

Se harán ejercicios para reforzar el aprendizaje del tema.

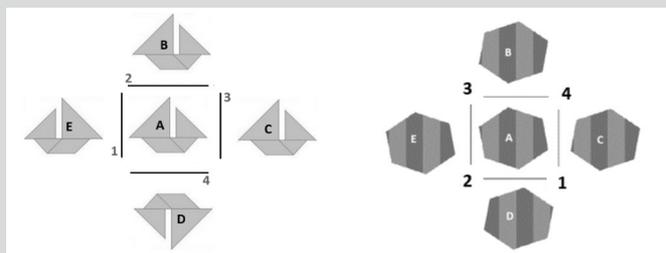
Actividades

A Haz las siguientes actividades.

1. Traza los ejes de simetría en las siguientes figuras.



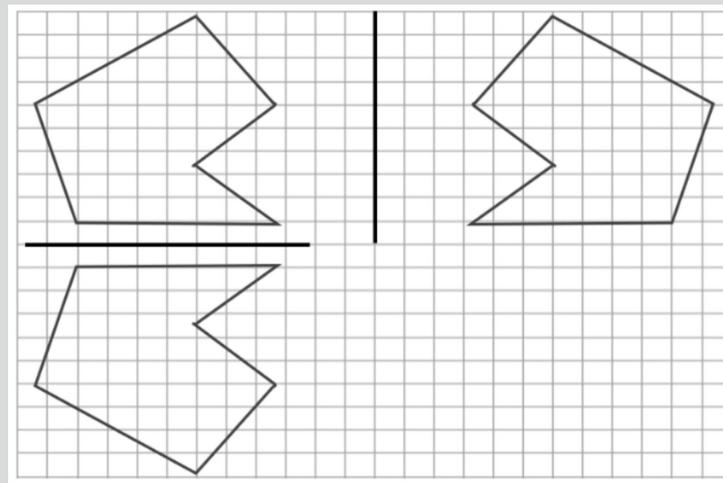
2. ¿Cuáles de las siguientes imágenes son simétricas con respecto a una recta?



Las figuras A y E son simétricas con respecto a la recta 1.

Las figuras A y B son simétricas con respecto a la recta 3.

3. Traza las figuras simétricas con respecto a las líneas horizontal y vertical.



A Aprendizajes que se refuerzan

- Construye figuras geométricas respecto de un eje e identifica las propiedades de la figura original que se conservan.



Me desafío

Girando

El estudiante escuchará una historia e identificará elementos que tengan formas circulares.

Actividades

- A** Haz la actividad que indicará el docente.

Todos deberán ponerse de pie. El docente leerá un cuento y los estudiantes girarán sobre su propio eje cuando escuchen la palabra "círculo" o los elementos que tengan formas circulares.

Había una vez un **círculo** que estaba solo y triste. Un día, decidió subir al cielo y hacerse amigo de las nubes. Así se convirtió en **sol**, pero se cansó de estar arriba sin hacer nada, así que bajó en forma de **gotas** de lluvia que le regalaron sus amigas las nubes. Eso le hizo pensar que podía ser **pelota** y empezó a botar y botar, pero se mareó. Mientras botaba y botaba, encontró un **cono**. Se subió en él y dijo "ahora soy un **helado**", pero nuevamente se aburrió. Decidió convertirse en **tambor**, pero con tanto golpe le dolía la **cabeza**; probó ser un **reloj**, pero el tictac no lo dejaba

dormir; se transformó en **CD**, pero no paraba de caerse y rayarse; se convirtió en una **rueda** de bicicleta, pero se mareó por tanta vuelta y salió disparada hacia una caja de **galletas** y ahí se quedó, sin saber lo que le esperaba. De repente, llegó el monstruo comegalletas, tomó el **círculo** convertido en **galleta** y se la comió.



Explico y recuerdo

Similitudes

El estudiante identificará arcos, sectores circulares y coronas en un conjunto de imágenes.

Actividades

- A** Observa las siguientes imágenes y señala aquellas que tengan similitud con un arco, un sector circular o una corona.





Exploro
e intento

Arcos, sectores y coronas

Se expondrá el tema a los estudiantes para que comprendan e identifiquen algunos elementos del círculo y la circunferencia.

Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

La **circunferencia** es el contorno o perímetro de un círculo. El **arco** es cualquier porción de una circunferencia y tiene las siguientes características:

- Amplitud. Es la medida del ángulo que forma el arco.
- Longitud del arco. Es la medida de distancia entre los dos extremos del arco.

Θ = Ángulo central

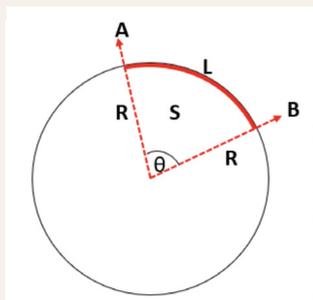
R = Radio

A = Extremo del arco

B = Extremo del arco

L = Longitud del arco

S = Área del sector circular



La longitud del arco y el ángulo central son magnitudes directamente proporcionales.

La **medida del arco** se determina con la fórmula:

$$L = \frac{2 * \pi * R * \theta}{360^\circ}$$

Ejemplo:

Considera el arco de un círculo de 15 cm de radio cuyo ángulo central sea de 60°. Recuerda que $\pi = 3.1416$. En este caso, ¿cuál es la longitud de arco?

$$L = \frac{2 * \pi * R * \theta}{360^\circ} \quad L = \frac{2 * 3.14 * 15 * 60}{360^\circ} \quad L = \frac{5,652}{360^\circ} = 15.7 \text{ cm} \quad L = 15.7 \text{ cm}$$

El **área del sector** circular se puede determinar por medio de dos fórmulas:

Cuando no se conoce la longitud del arco

$$S = \frac{\pi * R^2 * \theta}{360^\circ}$$

Cuando se conoce la longitud del arco

$$S = \frac{L * R}{2}$$

Ejemplo:

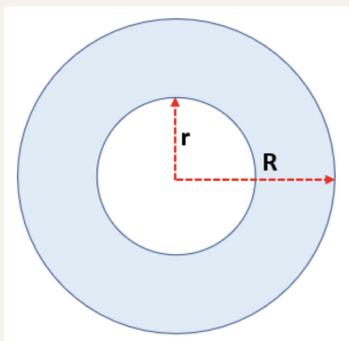
Calcula el área de un sector circular cuyo radio es 2 m y cuyo ángulo es de 35°.

$$S = \frac{\pi * R^2 * \theta}{360^\circ} \quad S = \frac{3.14 * 2^2 * 35}{360^\circ} \quad S = \frac{439.6}{360^\circ} = 1.22 \text{ m}^2 \quad S = 1.22 \text{ m}^2$$

Una **corona**, también conocida como anillo, es la figura delimitada por dos círculos concéntricos. Su área equivale a la diferencia de áreas de ambos círculos. Su fórmula es:

$$A = \pi(R^2 - r^2)$$

Donde **R** es el radio de la circunferencia mayor y **r** el de la menor.



Ejemplo:

Determina el área de una corona cuyo radio mayor es 12 cm y cuyo radio menor es 4 cm.

$A = \pi(R^2 - r^2)$	$A = 3.14 (12^2 - 4^2)$	
	$A = 3.14 (144 - 16)$	$A = 401.92 \text{ cm}^2$
	$A = 3.14 (128)$	



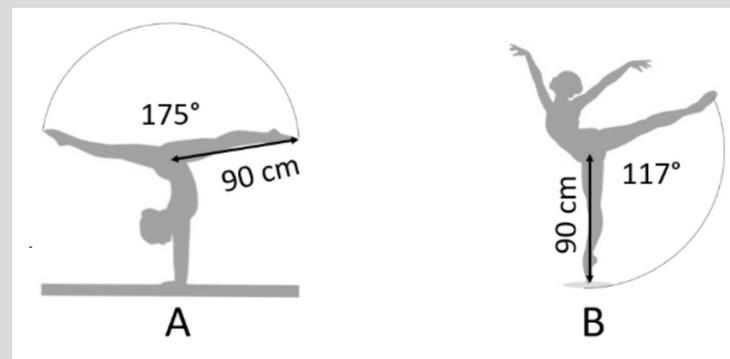
Aplico y reflexiono

El estudiante resolverá ejercicios para comprender la circunferencia y otros tres elementos del círculo.

Actividades

A Resuelve los siguientes ejercicios.

- Una gimnasta está preparando su nueva rutina, que incluye los movimientos que se muestran en las imágenes. Determina la longitud del arco que forma la apertura de sus piernas en esos dos movimientos. Considera $\pi = 3.1416$.

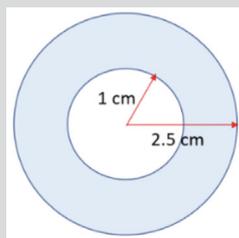


Respuesta A: 274.75 cm

Respuesta B: 183.69 cm

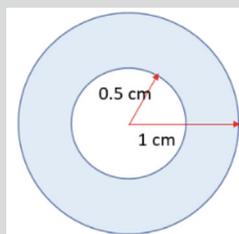
2. Luciana trazó el boceto de un dije para presentárselo a un joyero. Ella desea que el dije sea de oro y que esté cubierto de diamantes en la zona oscura del boceto.

a) ¿Qué área estará cubierta de diamantes?



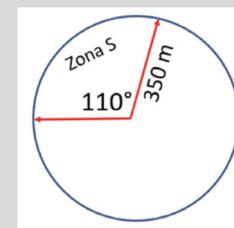
Respuesta: 16.485 cm²

b) Como a Luciana le gustó mucho cómo quedó el dije, pidió al joyero que le hiciera unos aretes de la misma forma, pero con las medidas que se muestran en el boceto siguiente. ¿Cuál será el área que se incrustará de diamantes?



Respuesta: 2.355 cm²

3. El gobierno instaló en un centro de negocios una unidad hospitalaria temporal para atender a pacientes de COVID-19. A la semana de abrir, se ocupó la zona S, como se muestra en la imagen. ¿Cuál es el área ocupada de la unidad?



Respuesta: 117,531.94 m²

A Aprendizajes que se refuerzan

- Identifica la variación lineal mediante la expresión algebraica $y = ax + b$.

Material

- 1 regla por estudiante
- 2 hojas milimétricas por estudiante



Me desafío

Estiran y encogen

Los estudiantes harán movimientos para promover la atención.

Actividades

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

Los estudiantes se ponen de pie en su lugar. Deberán prestar mucha atención y hacer la acción contraria a la orden que dé el docente. Cuando éste diga “estiren”, los alumnos deberán encoger los brazos; cuando diga “encojan”, deberán estirarlos. Aunque al principio esto se hará despacio, el docente poco a poco acelerará el ritmo. Se cierra la actividad con aplausos.



Explico y recuerdo

Palabras ocultas

Los estudiantes formarán palabras relacionadas con el álgebra.

Actividades

- A** Descubre las cinco palabras que están ocultas en los anagramas.

ANAGRAMA	PALABRA ESCONDIDA
INVOCARIA	VARIACIÓN
INEXPRESO	EXPRESIÓN
BALTA	TABLA
ALBERGA	ÁLGEBRA
ANILLE	LINEAL



Exploro
e intento

Ecuación de la función lineal $y = ax + b$

Se expondrá el tema a los estudiantes para que comprendan la relación directamente proporcional entre dos variables.

Actividades

A Analiza la información que a continuación se presenta.

La gráfica de una función lineal se puede obtener a partir de la expresión algebraica $y = ax + b$, donde y es la variable dependiente, x la variable independiente y a la constante de variación lineal o constante de proporcionalidad. x y y se relacionan por una variación lineal.

La gráfica de la función $y = ax + b$ es una línea recta que se puede trazar si se conocen los valores de las variables x y y . Además, b es la ordenada al origen, pues la recta siempre pasa por el punto $(0, b)$, y a es la pendiente de la recta e indica el valor de la variación lineal.

$$\text{constante de la variación lineal} = \text{pendiente} = \frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1} = a$$

El valor de a , es decir de la pendiente, indica la inclinación de la recta: si es positiva, ésta se inclina a la derecha; si es negativa, lo hace a la izquierda.

Para comprobar que dos variables estén en una relación de variación lineal, se determina la variación de algunos de los puntos de cada variable y se verifica que sean constantes.

Ejemplo:

En la siguiente tabla, se observa que la variable **x aumenta una unidad** mientras que la variable **y aumenta dos unidades**. Esto parece indicar que ambas variables están relacionadas por una variación lineal, ya que su variación es constante.

x	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
y	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23

La relación se corrobora calculando la constante en varios pares de puntos.

Par 1: (2,9) y (3,11)	Par 2: (1,7) y (5,15)	Par 3: (4,13) y (8,21)
$a = \frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1} = \frac{11 - 9}{3 - 2} = \frac{2}{1} = 2$	$a = \frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1} = \frac{15 - 7}{5 - 1} = \frac{8}{4} = 2$	$a = \frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1} = \frac{21 - 13}{8 - 4} = \frac{8}{4} = 2$

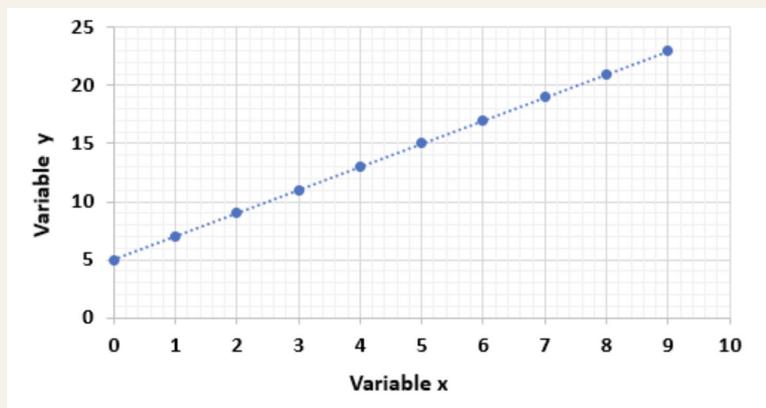
Dado que el resultado es constante ($a=2$), se puede concluir que las variables se relacionan por una variación lineal.

Para obtener el valor de la constante b , se sustituye la ecuación con las coordenadas de un punto conocido y el valor de la constante a . En este caso, se sustituirá con el punto $(0,5)$.

$$y = ax + b \quad 5 = (2)(0) + b \quad 5 = b$$

Se tiene que la ecuación que representa los datos de la tabla es:
 $y = 2x + 5$

Con los datos obtenidos, ubica cada punto de la tabla en el plano cartesiano y elabora la gráfica.



Aplico y reflexiono

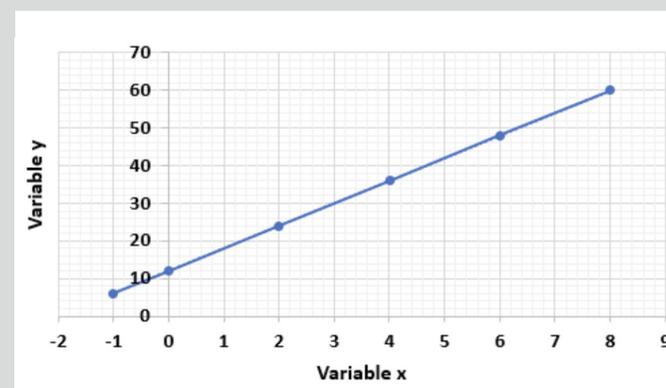
El estudiante hará ejercicios para comprender la relación directamente proporcional de dos variables.

Actividades

A Lleva a cabo las actividades que se presentan a continuación.

1. Con base en la expresión $y = 6x + 12$, completa la siguiente tabla y traza su gráfica.

x	-1	0	2	4	6	8
y	6	12	24	36	48	60



2. La siguiente tabla muestra la cantidad de pacientes infectados por COVID-19 que llegan cada día a una clínica.

x	1	2	3	4	5	6	7	8	9
y	35	47	59	71	83	95	107	119	131

a) Verifica con tres pares de puntos si los datos tienen variación lineal.

Respuesta: Sí tienen variación lineal y $a = 12$

Par 1: (1,35) y (3,59)

Par 2: (2,47) y (4,71)

Par 3: (5,83) y (8,119)

$$a = \frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1} = \frac{59 - 35}{3 - 1} = \frac{24}{2} = 12$$

$$a = \frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1} = \frac{71 - 47}{4 - 2} = \frac{24}{2} = 12$$

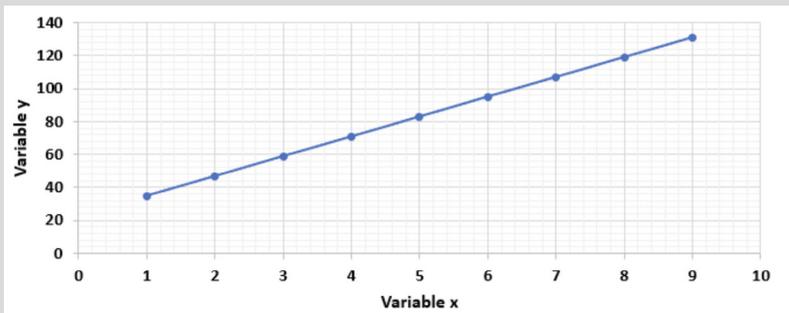
$$a = \frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1} = \frac{119 - 83}{8 - 5} = \frac{36}{3} = 12$$

b) Determina el valor de la constante.

Respuesta: $b = 23$

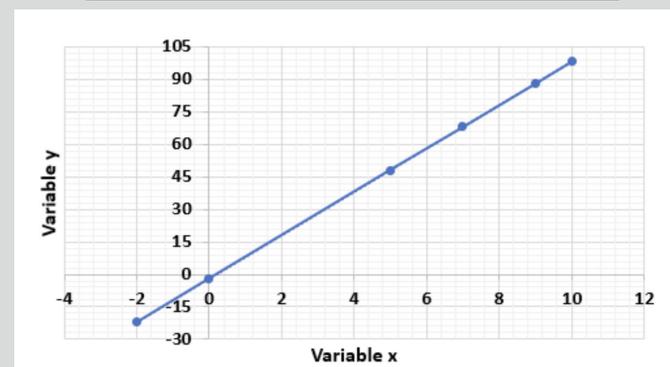
c) Obtén la expresión algebraica y gráfica.

Respuesta: $y = 12x + 23$



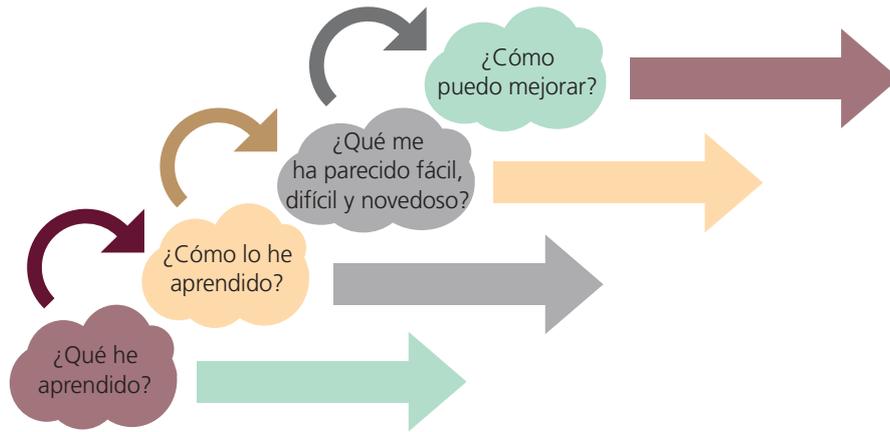
3. Con base en la expresión $y = 10x - 2$, completa la siguiente tabla y traza su gráfica.

x	-2	0	5	7	9	10
y	-22	-2	48	68	88	98



Cierre

Responde las siguientes preguntas.



Guía rápida para impartir el taller



Información básica para el docente

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

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

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

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

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

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

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

Tabla 1. Actividades según su eje o componente central.
El número entre paréntesis señala la sesión en que se presentan.

Recomendaciones para acompañar las actividades

Generales

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

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

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

Actividades de arte

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

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

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

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

Actividades de danza

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

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

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

Actividades de meditación

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

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

Actividades de activación física

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

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

Glosario

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

Autoconcepto: opinión que una persona tiene sobre sí misma.

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

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

Objetivos

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

Fases de la modulación emocional

1. Reconocimiento e interpretación de la situación de cambio.
2. La apertura a las emociones surgidas como resultado del cambio y la capacidad de nombrarlas.

Material

- Hojas de reúso, cinta adhesiva, materiales para dibujar y escribir, tales como gises, plumones o colores
- Pegamento líquido o en barra

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

Observaciones

En esta sesión, que deberá ser posterior a la bienvenida y la presentación del grupo, se invitará a los alumnos a que elaboren un contenedor para guardar sus trabajos. El docente deberá decidir si dicho contenedor se llevará al aula o se quedará en casa. En ambos casos, a lo largo de seis sesiones, los alumnos guardarán varios trabajos en el contenedor, el cual se usará como carpeta de experiencias. También es deseable llevarlo a la escuela en la sexta sesión.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	<p>Esta sesión deberá ser posterior a la bienvenida y la presentación del grupo. Se comienza por preparar el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de forma que todos los alumnos puedan observar sin obstrucciones. Hay que permitir que los alumnos se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la sana distancia. Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara.</p> <p>Para iniciar, se señalará que ésta es la primera de una serie de seis sesiones durante las cuales se formará un espacio de creación, expe-</p>

rimentación, confianza y diversión para que los alumnos puedan entender los cambios que han experimentado recientemente.

1. El docente escribirá en el pizarrón o dirá la siguiente frase en voz alta: “Lo único permanente es el cambio”.
2. Organizará una votación en la que los alumnos deberán levantar la mano para señalar si están de acuerdo o en desacuerdo con la frase. Se deberá registrar el número de votos en el pizarrón o de algún otro modo.
3. El docente organizará una lluvia de ideas para que los estudiantes interpreten y propongan el significado de la frase. Además, los orientará para que no se desvíen de la conversación tratando de explicar por qué votaron como lo hicieron; deberán concentrarse en discutir el significado de la frase.
4. Ahora, el docente pondrá signos de interrogación al inicio y al final de la frase en el pizarrón o, en caso de sólo haberla enunciado, la planteará como pregunta.
5. Se deberá repetir la votación; los alumnos podrán votar de forma distinta a como lo hicieron la primera vez. Se deberá registrar

el número de votos en el pizarrón o de algún otro modo que sea visible para todos.

6. Se elaborará una conclusión grupal en la que se discuta si hubo cambios de opinión en el grupo y a qué se debieron.
7. Entre todos definirán qué es un cambio. El docente deberá orientar la conversación para asegurarse de que en la definición se incluya la siguiente idea: cambiar es pasar de un estado inicial a uno diferente.

Acompañamiento Todo cambia

La actividad “Todo cambia” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. Se retomará la definición de cambio que se determinó en la apertura de la actividad.
2. El docente pedirá a los alumnos que elaboren, de manera individual, un cuadro comparativo en el que expliquen los tres cambios más importantes que hayan experimentado en su vida. El cuadro debe contener dos columnas tituladas “Antes” y “Después”. Pueden poner ejemplos como cambios de escuela, pasar de la primaria a la secundaria, entrar a la pubertad, etcétera.

Acompañamiento
Nuevas reglas

3. El docente pedirá a los alumnos que clasifiquen los cambios como “me gustó”, “no me gustó” o “me fue indiferente”.
4. Los deberá motivar para que compartan con el grupo algunos cambios y sus clasificaciones.
5. De manera individual, los estudiantes escribirán tres cambios más que les gustaría experimentar en su vida, sin importar si suceden en el corto o en el largo plazo.

La actividad “Nuevas reglas” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente organizará una lluvia de ideas para que los estudiantes mencionen los cambios que identifican en la escuela y en sus actividades cotidianas después del confinamiento.
2. Deberá hacer preguntas abiertas para indagar respecto a la información con la que cuentan los alumnos acerca de la **sana distancia** y otras medidas relacionadas, como usar cubrebocas, lavarse las manos, taparse la boca cuando se tose o estornuda y no acudir a la escuela si se presentan sínto-

mas, además de las normas que haya determinado cada plantel.

3. De manera individual o en parejas, los estudiantes deberán elaborar una frase de máximo seis palabras en la que expliquen la importancia de una de las reglas. La escribirán en una hoja suelta que posteriormente pegarán en un lugar del salón que se designará como el espacio para el reglamento del grupo. El docente deberá asignar reglas diferentes a cada estudiante o pareja para que no falte ninguna.
4. Conforme concluyan, pegarán su hoja en la pared. Una vez que estén todas pegadas, el docente explicará a los alumnos que el espacio servirá como recordatorio de las nuevas reglas que acordaron entre todos.
5. Explica con tus propias palabras que en ese espacio se colocará también un marcador o tablero de puntos que se empleará durante seis días para identificar y registrar si el grupo ha seguido o no las nuevas reglas.
6. El sistema de puntos consistirá en lo siguiente: antes de iniciar el conteo, se escribirá junto a cada regla un número determinado de

puntos; al cierre de cada sesión, se hará una reflexión grupal para definir si, como grupo, cumplieron o incumplieron cada regla. Por cada cumplimiento de regla se sumará un punto en el tablero de puntos y por cada incumplimiento se restará uno.

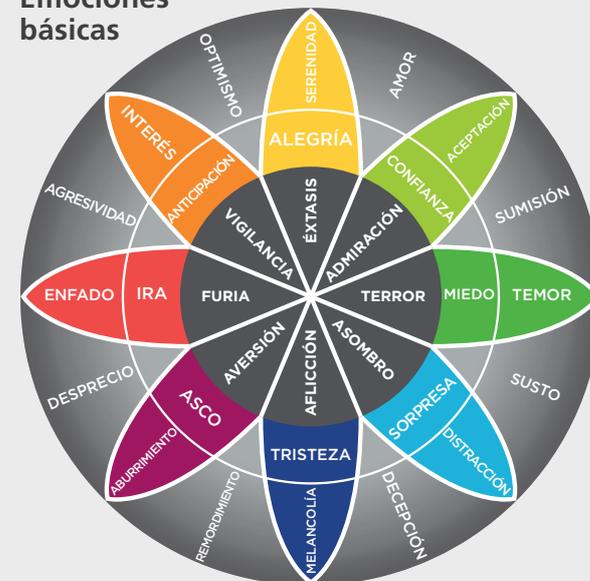
7. El docente motivará a los alumnos para que mantengan el tablero sin puntos negativos. Si lo logran, demostrarán que se cuidan los unos a los otros.

Acompañamiento
Adentro y afuera
de mi casa

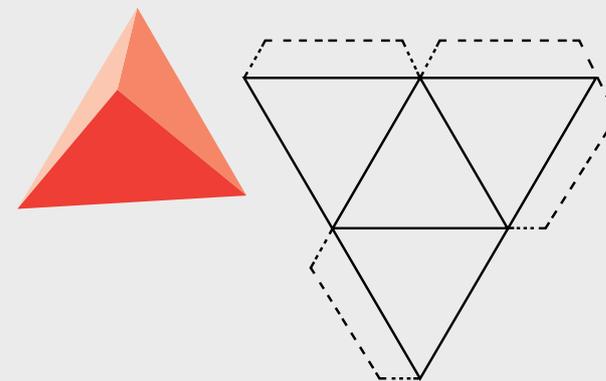
La actividad “Adentro y afuera de mi casa” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

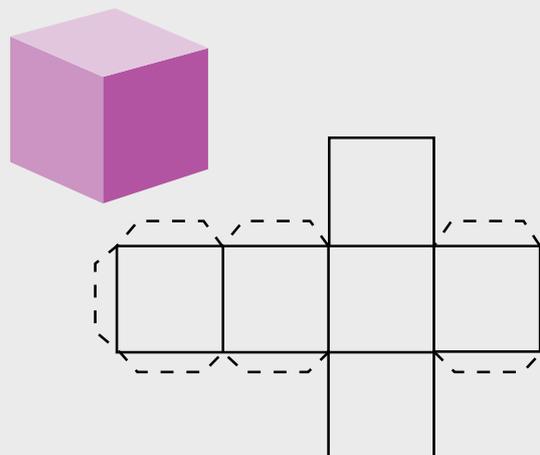
1. El docente deberá revisar y recordar las emociones básicas. Podrá apoyarse en la siguiente imagen:

Emociones básicas



2. Dibujará en el pizarrón uno o varios de los siguientes esquemas, y los alumnos elegirán uno para representar su casa.





- Al copiar los esquemas, los estudiantes deberán incluir las pestañas y los pliegues que les permitirán doblar y ensamblar la figura. Las líneas punteadas indican que el doblado debe hacerse hacia afuera y las continuas que debe hacerse hacia adentro.
3. Explica que deberán copiar la figura en una hoja para que la puedan recortar, pero que esperen antes de armarla porque les darás algunas instrucciones.
 4. Tras copiar y recortar la figura, pero antes de armarla, deberán dibujar en la parte que corresponde al interior de la casa:
 - A las personas con las que pasaron el confinamiento.

- Las actividades que hacían normalmente durante este periodo. Pueden dibujar, por ejemplo, una computadora, un teléfono o una televisión encendida.
5. En una hoja en blanco, deberán hacer una lista de las emociones que sintieron estando en casa durante el confinamiento. Posteriormente, al lado de cada emoción, deberán anotar el nombre de un color que la represente.
 6. El docente pedirá a los alumnos que usen los colores que asignaron a las emociones para iluminar el contorno de los dibujos. Deberán usar sólo los colores que representen las emociones que vivieron dentro de sus casas; por ejemplo, si se sintieron felices y asociaron esta emoción con el color amarillo, deberán iluminar los contornos de sus dibujos de color amarillo; si sintieron más de una emoción, usarán dos o más colores.
 7. Ahora decorarán la parte externa de su hogar. Deberán dibujar lo siguiente:
 - Amigos y personas que no habían visto durante el confinamiento.

- Los lugares de su localidad que más les gustan, como parques, centros de diversión o la escuela.
 - Actividades que les gusta hacer fuera de casa, como salir con los amigos o ir al cine o a la plaza.
8. Pídeles que tomen una hoja en blanco y hagan una lista de las emociones que sintieron al salir de casa después del confinamiento. Posteriormente, indícales que junto a cada emoción escriban un color que la represente.
9. De nuevo, los estudiantes usarán el color que asignaron a sus emociones para iluminar el contorno de los dibujos. Sólo deberán usar los colores que representen las emociones que vivieron fuera de sus casas; por ejemplo, si sintieron sorpresa y la asociaron con el verde, deberán iluminar los contornos de sus dibujos de verde; si sintieron más de una emoción, usarán dos o más colores.
10. El docente les pedirá que comparen las dos partes de su casa (la interna y la externa) y que se fijen en las actividades, las personas y los colores con los que pintaron

11. Solicitará que armen, ensamblen o peguen la figura de tal manera que en la parte interior queden los dibujos del paso 4 (dentro de casa) y, en la exterior, los del paso 7 (fuera de casa).
12. Concluirán el trabajo escribiéndole un título a su hogar.
13. El docente coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:
- ¿Qué dibujaron dentro de la casa? ¿Qué hacían ustedes y sus familias durante el confinamiento? ¿Qué les gustó de estar en casa? ¿Qué no les gustó? ¿A quiénes se encontraron cuando salieron? ¿Cuáles son los lugares que más les gustan de su localidad? ¿Qué actividades les gustaría hacer fuera de casa? ¿Qué colores usaron para pintar las partes interna y externa de su casa? ¿Cuál es el título de su hogar?
14. El docente invitará a los alumnos a elaborar en casa un contenedor para sus trabajos de arte. Puede tratarse de una caja, una bolsa o un sobre, pero en todos los casos deberán emplearse exclusivamente materiales reciclados o de reúso. No deben comprar

Acompañamiento
Siempre se puede
aprender algo

nada. Decorarán el contenedor como quieran, de tal forma que el resultado final los represente.

La actividad “Siempre se puede aprender algo” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente explicará con sus propias palabras el objetivo de esta actividad. Para ello puede reformular la siguiente oración: “Vamos a identificar los cambios que hubo en ustedes durante el tiempo que no tuvimos clases en la escuela”.
2. Todos deberán pensar en una lección o algo nuevo que hayan aprendido durante el confinamiento, o algo que les haya gustado mucho. Por ejemplo: “aprendí a estudiar solo”, “aprendí a usar internet para estudiar”, “aprendí cosas de mi familia que no conocía”, “aprendí a jugar con mi hermano”, “me gustó estar con mi abuela”, “me gustó hacer llamadas frecuentes”, etcétera. El docente deberá orientarlos para que se centren en situaciones positivas o para que identifiquen lo positivo dentro de una situación complicada.

3. Se organizarán turnos para que cada estudiante se ponga de pie y mencione, en una oración, lo que aprendió durante el confinamiento. El docente deberá hacer sentir a los alumnos en confianza para pasar al frente, sin forzarlos. Al final, se ofrecerá un aplauso para todos. Si algún estudiante tiene dificultades para hablar, el docente puede motivarlo pidiéndole que platique acerca de lo que más le gustó de los últimos días. Cuando termine la intervención del alumno, el docente resumirá lo que haya dicho; por ejemplo, podrá decir: “Muy bien. Con esta experiencia, aprendiste a divertirte (o a convivir, a expresarte, etcétera)”.
4. El docente concluirá mencionando que siempre es posible aprender algo de cualquier situación, y felicitará a los alumnos por sus logros.

Cierre

Se coordinará una reflexión grupal para elaborar una conclusión en torno a las actividades que se realizaron. El docente deberá resaltar que es posible afrontar cambios constantemente a lo largo de la vida. Se hará el conteo de los primeros puntos que los alumnos hayan conseguido o perdido de

acuerdo con el cumplimiento de las nuevas reglas y se cerrará la actividad con un ritual o un aplauso grupal. El docente permitirá que los alumnos vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Les recordará la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Para la carpeta de experiencias

- Contenedor de arte
- Hoja en la que los alumnos expresan cambios en su vida
- Hoja con ventajas y desventajas de estar dentro y fuera de casa

Variante de la actividad

- Elaborar el contenedor (caja, bolsa o sobre) en el aula y exponerlo en grupo.

Indicadores de logro

- Los estudiantes participan en las lluvias de ideas y expresan algún cambio que hayan experimentado.
- En casa, trabajan en su contenedor y lo terminan.

Objetivos

- Aprender a diferenciar las emociones de miedo y sorpresa.
- Ejercitar las habilidades socioemocionales de autoconocimiento y empatía.
- Reconocer las actividades artísticas como herramientas que permiten regular las emociones.

Fases de la modulación emocional

1. La apertura a las emociones que se producen frente al cambio y la capacidad de nombrarlas.
2. La aceptación y el análisis de las emociones que surgen frente al cambio.

Material

- Barro, masa para moldear, barras de plastilina, trozos de cartón, piezas de plástico, frascos, arena, cuentas de colores, estambre, trozos de tela y figuras pequeñas de plástico. Se pueden usar materiales reciclados. Los materiales aquí enlistados son recomendaciones y pueden adaptarse a las circunstancias del grupo.

Observaciones

Este ejercicio consiste en representar un problema por medio de una escultura, para después modificarla y buscar posibles soluciones a ese problema. Para transformar la escultura, los alumnos usarán recursos creativos; deberán cambiar colores y formas, agregar y quitar elementos. Así, el docente permitirá que encuentren soluciones originales a aquello que han identificado como un problema.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	Se marcará el inicio de la actividad con un ritual, que puede ser una canción o alguna frase. El propósito de esto es que los estudiantes puedan identificar estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión. Se preparará el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de modo que todos puedan observar sin obstrucciones. Hay que permitir que los alumnos se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la sana distancia . Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara. El docente promoverá una conversación

sobre el miedo mediante preguntas abiertas dirigidas al grupo, ¿Qué es el miedo? ¿Cómo se siente el miedo en el cuerpo? ¿Qué situaciones o cosas generan miedo? Las situaciones o cosas que les daban miedo cuando tenían seis años, ¿les siguen causando temor? ¿Los miedos se pueden enfrentar? ¿Cómo actúan cuando tienen miedo? ¿Cómo actúan otras personas cuando tienen miedo? Las preguntas se deben adaptar al contexto y a las características de cada grupo para promover la participación. Al final, el docente recuperará las ideas principales y elaborará una conclusión en la que defina el miedo y explique por qué es normal sentirlo.

Acompañamiento
¿Qué es lo peor que me puede pasar si...?

La actividad “¿Qué es lo peor que me puede pasar si...?” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El grupo se organizará en parejas, y cada una deberá elegir una canción cuya letra exprese algo relacionado con el miedo. Cada pareja deberá escribir un fragmento de la letra.

2. Luego, explicarán al resto del grupo qué canción eligieron y por qué.
3. El docente guiará una lluvia de ideas en la que los alumnos mencionen situaciones que les generan miedo.
4. Recuperará las ideas principales y explicará que, cuando estamos excesivamente preocupados o sentimos miedo, tendemos a paralizarnos y a ser menos creativos para buscar soluciones.
5. Cada alumno deberá elegir una situación de las expresadas por el grupo.
6. El docente les pedirá que escriban un breve texto en el que narren cuál es el peor escenario que imaginan frente a esa situación. Se sugiere que respondan la siguiente pregunta: ¿qué es lo peor que puede pasar si ocurre lo que me da miedo?
7. A continuación, los alumnos deberán anotar en la misma hoja qué harían si su miedo se materializara; se sugiere que empiecen así: “Si lo que me da miedo ocurre, mi plan sería...”.
8. Al final, reflexionarán en torno a la importancia de tener un plan que les dé calma

Acompañamiento
Haciendo una
escultura

para afrontar miedos, eventualidades o contratiempos, en lugar de paralizarse por el temor.

La actividad “Haciendo una escultura” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente explicará a los alumnos que, en esta actividad, cada uno pensará en algo que considere un miedo. Es importante mencionarles que no tendrán que exponer su trabajo al grupo si no lo desean. Se sugiere decirles lo siguiente: “Se trata de un ejercicio para ustedes mismos”.
2. Primero, el docente pedirá a los alumnos que piensen en algo que les da miedo o en cómo se sienten cuando tienen miedo.
3. Luego, les dirá que imaginen cómo podrían representar esa situación, cosa o problema que les causa temor mediante una escultura.
4. Deberán usar diferentes materiales para hacer la escultura que represente su miedo. Además:

Acompañamiento
Transformando la
escultura

- Podrán agregarle símbolos.
 - La forma de la escultura debe transmitir emociones y conflictos. Para expresarlos, pueden usar figuras como triángulos, líneas angostas, hoyos, etcétera.
 - Se les recomendará que usen distintos tonos (negros, rojos, azules, etcétera) para expresar sus sentimientos.
5. Cuando todos hayan terminado su escultura, el docente les pedirá que la observen y se aseguren de que represente el miedo que eligieron. Si creen que aún no está lista, pueden agregarle más detalles hasta que se sientan satisfechos.

La actividad “Transformando la escultura” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. De manera individual, los alumnos observarán la escultura que crearon y contestarán las siguientes preguntas:
 - ¿Qué emociones te transmite?
 - ¿Qué objetos la componen?
 - ¿Te provoca alguna reacción física? (Por ejemplo: apretar las manos automática-

mente, sentir que se te acelera el corazón, etcétera).

- ¿Cómo te sientes al ver el problema representado en un objeto que es externo a ti?
2. Ahora deberán imaginar cómo podrían transformar su escultura para que ya no sea amenazante.
 3. Probarán agregar colores u objetos, cambiar la forma y modificar sus expresiones. El docente podrá guiarlos con la siguiente frase: “No hay límites para transformarla; usa tu creatividad”.
 4. Al finalizar, el docente pedirá a los alumnos que observen su escultura y que, de manera individual, anoten en una hoja sus reflexiones en torno a lo siguiente:
 - ¿Qué cambios le hiciste?
 - ¿Cómo podrías hacer esos cambios en la vida real?
 - ¿Qué sientes ahora al ver tu escultura?
 5. Si alguno de los alumnos quiere hablar frente al grupo acerca de su escultura, lo puede hacer.

Cierre

El docente coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al hacer su escultura?
- ¿Qué piensan sobre las posibilidades que ofrece el arte para expresar las emociones?

Se hará la suma o la resta de puntos de acuerdo con el cumplimiento de las reglas. El docente permitirá que los alumnos vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Les recordará la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Variante de la actividad

- Cambiar la letra de una canción, con el fin de expresar un miedo personal y presentarla frente al grupo.

Indicadores de logro

- Crear un plan para lidiar con una situación que provoca miedo.
- Hacer la escultura.

Para la carpeta de experiencias

- Escultura o fotografía de la escultura

Objetivos

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

Fases de la modulación emocional

1. La aceptación y el análisis de las emociones frente al cambio.
2. Modulación emocional personal.

Material

- Hojas de papel, pintura, colores, crayones, lápices de colores, acuarelas, colores pastel y gises de colores

Los materiales son opcionales y pueden adaptarse a las posibilidades del grupo.

Observaciones

Recuerda que puedes usar música para ambientar las sesiones de danza. Consulta las sugerencias para ello en las orientaciones.

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

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

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	Se marcará el inicio de la actividad con un ritual, que puede ser una canción o alguna frase. El propósito es que los estudiantes puedan identificar estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión. Se preparará el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de modo que todos puedan observar.

Calentamiento
Mis emociones en
colores y danza

Hay que permitir que los alumnos se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la **sana distancia**. Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara. El docente explicará con sus propias palabras el objetivo de la sesión: que los alumnos se conozcan mejor a ellos mismos para aprender a expresar sus emociones de forma constructiva.

El calentamiento de la actividad “Mis emociones en colores, danza y meditación” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente deberá explicar a los alumnos que los ejercicios de calentamiento que están por realizar son diferentes a los que están acostumbrados, por lo que deberán estar muy atentos a las instrucciones.
2. Todos deberán caminar libremente por el espacio disponible, en todas las direcciones y sin seguir a ninguno de sus compañeros.
 - El docente les indicará que incrementen el ritmo de la caminata sin chocar con los demás.

- Harán una pausa y llevarán la atención a sus pies.
- El docente les indicará que retomen la caminata.
- Volverán a hacer una pausa y se quedarán quietos.
- Ahora deberán hacer círculos con la cabeza.
- Retomarán la caminata por el salón una vez más.
- El docente les pedirá que disminuyan la velocidad.
- Harán una tercera pausa.
- Comenzarán a sacudir todo el cuerpo; deben aflojar los músculos para permitir un movimiento libre.
- Volverán a caminar a un ritmo natural.
- Al escuchar la señal del docente harán una última pausa y se dejarán de mover.
- Deberán llevar la atención a las plantas de sus pies mientras inhalan y exhalan.
- El docente les pedirá que observen a su alrededor y que tomen conciencia de su ubicación y de la de sus compañeros.

Acompañamiento
Mis emociones en
colores y danza

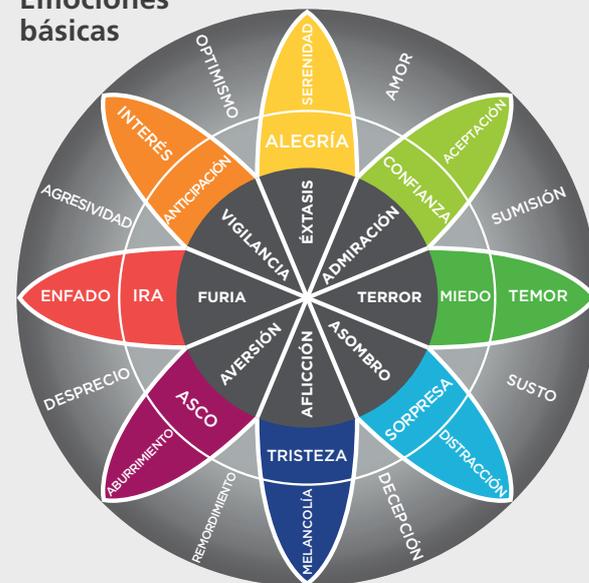
3. Finalmente, les pedirá que se den un aplauso grupal y que se coloquen en círculo.

La actividad “Mis emociones en colores, danza y meditación” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

Los alumnos se colocarán en círculo, de manera que todos puedan verse.

1. Comenzarán dando la bienvenida a la actividad. Uno por uno, deberán decir su nombre y hacer un movimiento. Éste puede ser sencillo, como levantar una mano o mover la cabeza.
2. Repetirán el paso anterior: cada alumno dirá su nombre con un movimiento, pero ahora todos los demás lo imitarán.
3. El docente les explicará que en esta actividad trabajarán con emociones, como la alegría, la sorpresa, la tristeza y el enojo.

Emociones básicas



4. El docente pedirá a los alumnos que formen parejas y se distribuyan para aprovechar el espacio. Deberá procurar que se conserve la **sana distancia**.
 - Una vez en parejas, uno de los estudiantes deberá mencionar una emoción, a lo que su compañero deberá responder con una posición que represente dicha emoción. Deberán repetir el ejercicio con al menos cinco emociones distintas antes de invertir los papeles.

- Ahora deberán cambiar de pareja y repetir todo el ejercicio alternando los turnos.
5. El docente explicará a los alumnos las reglas del siguiente ejercicio, que es similar al anterior, pero se hace de manera grupal. Los alumnos caminarán por todo el espacio y, cuando el docente mencione una emoción, todos deberán detenerse y adoptar una posición que corresponda a esa emoción. Cada alumno deberá hacer su propia posición sin copiar a los demás.
- Ahora, los alumnos deberán caminar por todo el espacio de manera libre, sin seguir a sus compañeros y procurando no hacer filas ni caminar en círculos.
 - El docente mencionará la palabra “alegría” y esperará hasta que todos los alumnos hayan adoptado la posición correspondiente.
 - Deberán volver a caminar hasta que el docente mencione la palabra “confianza”. De nuevo, esperará hasta que todos hayan adoptado la posición correspondiente y les pedirá que continúen caminando.

Acompañamiento
Mis emociones en
colores y danza

- Se repetirá la dinámica, pero ahora con las emociones de miedo, sorpresa, tristeza, enojo y asco.
6. Finalmente, volverán a caminar por el espacio mientras piensan en todas las posiciones que adoptaron. El docente les pedirá que, sin dejar de caminar, seleccionen la que más les haya gustado o llamado la atención.
7. Para finalizar el ejercicio, el docente enunciará la palabra “emoción” y, en ese momento, cada alumno deberá adoptar la posición que eligió en el paso anterior.

La actividad “Mis emociones en colores, danza y meditación” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

Para hacer este ejercicio, todos los materiales de arte deberán estar disponibles. El docente se asegurará de que los alumnos se desinfecten las manos antes de comenzar la actividad.

1. Los alumnos tomarán una hoja en blanco y dibujarán la posición que seleccionaron al

Cierre

- final del ejercicio de danza.
- Escribirán el nombre de la emoción.
 - Deberán dibujar dentro de la silueta de la posición, así como en el espacio restante de la hoja.
 - Deberán escribir algunas palabras adicionales que les inspire el dibujo.
 - A manera de conclusión, deberán escribir un título para su trabajo.
2. Para finalizar la actividad, el docente explicará que harán una meditación corta. Para ello, todos deberán cerrar un momento los ojos y respirar suave y profundamente.
- El docente permitirá que descansen un momento. Posteriormente, les indicará que se enfoquen en su corazón mientras continúan descansando. Por último, deberán abrir poco a poco los ojos.

Se coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:
¿Qué emociones seleccionaron? ¿Qué posiciones escogieron? ¿Cómo se sienten al visualizar la posición elegida? ¿Cuáles fueron sus frases finales? ¿En qué situaciones sienten esa emoción?

Se hará la suma o la resta de puntos de acuerdo con el cumplimiento de las reglas.
El docente permitirá que los alumnos vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Les recordará la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Indicador de logro

- Hacer una posición que represente una emoción y dibujarla.

Para la carpeta de experiencias

- Fotografía o video de la actividad
- Hojas donde se describe la emoción

Objetivos

- Identificar el enojo o la ira como una emoción.
- Ejercitar las habilidades socioemocionales de autoconocimiento y autorregulación.
- Identificar técnicas para expresar las emociones de manera constructiva.

Fases de la modulación emocional

1. Modulación emocional personal.

Material

- Hojas de papel, crayones, gises, plumones, pinturas, borlas de algodón, trozos de cartón, tijeras, pegamento, cuentas de colores y estambre

Los materiales son opcionales.

Observaciones

En esta sesión los alumnos harán alebrijes personales. Para elaborarlos es recomendable utilizar pliegos de papel o juntar varias hojas para formar un lienzo grande. El docente deberá asegurarse de que los alumnos se laven las manos con anticipación y guarden la **sana distancia**.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	Se comienza por preparar el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de modo que todos los alumnos puedan observar sin obstrucciones. Hay que permitir que se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la sana distancia . Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara. Se marcará el inicio de la actividad con un ritual, que puede ser una canción o alguna frase. El propósito es que los estudiantes identifiquen estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión. El docente promoverá una conversación acerca del enojo mediante preguntas abier-

tas dirigidas al grupo, por ejemplo: ¿alguna vez han sentido ira o enojo?, ¿qué les dan ganas de hacer cuándo sienten enojo?, ¿qué cosas o circunstancias suelen provocar enojo?, ¿los adultos se enojan? y ¿está bien sentirse enojado? Las preguntas se deben adaptar al contexto y a las características de cada grupo para promover la participación.

Al final de la conversación, el docente recuperará las ideas principales y elaborará una conclusión. Explicará que el enojo o la ira es una emoción que surge cuando enfrentamos situaciones que consideramos injustas, inadecuadas, incorrectas o que impiden que las cosas resulten como queremos o merecemos. Es normal y está bien sentir enfado, enojo, rabia, irritación o furia en ciertas ocasiones, pero no es válido dañarnos o dañar a otros cuando expresamos estas emociones.

Acompañamiento
Situaciones que te enfadan

La actividad “Situaciones que te enfadan” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente deberá organizar una lluvia de

ideas para que los alumnos identifiquen situaciones que pueden hacerlos enfadar, así como los distintos niveles o tipos de enojo que hay.

2. Dirigirá los comentarios para que se discutan diferentes tipos de enojo, por ejemplo, enfado, ira, cólera, rabia, indignación y odio.
3. De manera individual, los alumnos deberán escribir al menos dos situaciones que hayan enfrentado en los últimos meses y que les hayan hecho sentir alguno de esos tipos de enojo.
4. En lluvia de ideas, identificarán las formas en que suelen expresar su ira o enojo.
5. El docente los introducirá a la siguiente actividad explicándoles que analizarán un caso que les puede generar enojo.

Acompañamiento
¿Qué puedo hacer cuando me enojo?

La actividad “¿Qué puedo hacer cuando me enojo?” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente pedirá la atención de los alumnos y les planteará el siguiente caso:
 - Dos amigos que cursan el último grado

de secundaria están discutiendo acerca de quién es el mejor corredor. Cada uno está convencido de ser el más rápido. Un día, durante una carrera, comienzan a empujarse hasta que la tensión termina en una pelea verbal y física.

2. Se organizará una discusión guiada en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué opinan de esta situación? ¿Qué piensan de la forma en que actuó cada personaje? ¿Qué habrían hecho ustedes? ¿Qué emoción generó la discusión?
 - El docente deberá concluir con la siguiente reflexión: “Hay formas diversas de expresar o regular el enojo para, así, solucionar los problemas que lo provocan”.
3. Se explicará a los alumnos que ahora deberán analizar diversas alternativas para expresar el enojo o la ira de manera constructiva.
4. El docente organizará a los alumnos en parejas o tríos para que analicen formas de expresar la ira alternativas a los gritos y los golpes. Las opciones son:

- Distanciamiento temporal: alejarse unos minutos, horas o días de la cosa o la persona que nos provoca enojo y reflexionar acerca de nuestro papel en el conflicto. Podemos distraernos con actividades que nos gusten y, finalmente, retomar la comunicación para buscar una solución.
- Hacer alguna actividad artística o deportiva: cuando la emoción es muy intensa y no podemos hacer nada para solucionar la situación que la provoca, el enojo se puede expresar sanamente mediante la realización de actividades deportivas o estéticas.
- Platicar con alguien mayor y buscar su consejo.
- Poner en práctica la técnica del semáforo antes de actuar: en lugar de reaccionar con gritos, insultos o berrinches al sentir enojo, se puede visualizar un semáforo en rojo y tomar unos segundos para pensar qué se quiere hacer. Luego, hay que pensar en la luz amarilla y respirar hondo hasta tener más claridad. Ya en

- calma, hay que imaginar la luz verde y expresar claramente a los demás el problema y las emociones que éste genera, para así tratar de encontrar una solución.
- Respirar hondo para relajarse antes de expresar el enojo: el primer paso es reconocer la emoción. Inhala de manera profunda por la nariz; sin soltar el aire, cuenta hasta tres y después exhala lentamente por la boca. Repite cuatro veces. Deberás centrarte en la respiración e intentar hacerla cada vez más profunda. Es importante que no lo hagas por dejar de estar enojado; simplemente respira, siente tu enojo y permite que éste empiece a descansar en tu respiración. El enojo necesita respirar, ¡respíralo! Verás como después de unos minutos de estar en contacto con tu enojo y respirarlo te vas a sentir mejor y tendrás una perspectiva mucho más clara de la situación.
5. El docente organizará al grupo para que cada pareja o trío exprese sus conclusiones. Deberán explicar cuál hubiera sido el desenlace de la situación planteada inicial-

mente si los personajes hubieran aplicado alguna de las estrategias analizadas.

6. Se coordinará una reflexión grupal para identificar por qué es importante expresar el enojo de forma constructiva.

Acompañamiento Me convierto en alebrije

La actividad “Me convierto en alebrije” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

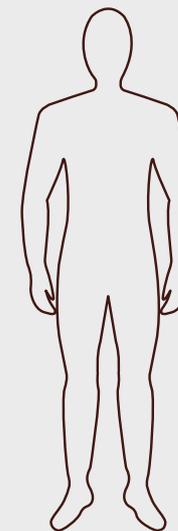
1. El docente retomará el tema del miedo y lo introducirá desde un ángulo positivo; por ejemplo, podrá hablar de las ventajas de sentir miedo y explicar que, en ciertas circunstancias, el temor nos da la oportunidad de demostrar nuestra fuerza interna. En este ejercicio, la fuerza se entiende como la capacidad de reinventarnos, de llegar a reírnos de una situación que percibíamos como temible. El grupo deberá reflexionar un momento acerca de cómo las situaciones adversas se acompañan de acciones heroicas.
2. El docente explicará a los alumnos que el ejercicio que están por hacer les dará la oportunidad de transformarse y adquirir

calidades con las que podrán afrontar cualquier situación temible que se les presente. “El miedo es una oportunidad para conocer nuestra fuerza”.

- Ahora, el docente les explicará qué es un alebrije. De ser posible, les mostrará algunas imágenes. Un alebrije es un ser imaginario que se compone de partes de animales diferentes, por lo que tiene más capacidades que un animal real. El docente preguntará a los alumnos qué entendieron a partir de su explicación; podrá preguntarles, por ejemplo, si la idea del alebrije tiene algo que ver con la flexibilidad, con ser capaces de ver la vida de muchas maneras, con tener opciones y oportunidades, etcétera.
- Ahora que saben qué es un alebrije, el docente preguntará a los alumnos si esta figura les da miedo o los sorprende.



- Los alumnos deberán tener a la mano todos los materiales necesarios y un lienzo grande para dibujar. Empezarán trazando su silueta en una hoja de papel. Para ayudarles, el docente puede dibujar una silueta en el pizarrón y que ellos la copien en sus hojas.



- Ahora deberán pensar en diferentes animales, los cuales nombrarán y describirán en una lluvia de ideas grupal. Por ejemplo: el león tiene melena, es amarillo y se le conoce como el rey de la selva; la rana es verde, tiene ojos grandes y come insectos. Luego deberán reflexionar acerca de las

fortalezas de los animales en los que pensaron: ¿qué los hace fuertes? Por ejemplo, algunos animales cambian de color; otros son sumamente rápidos; y otro más no tienen vista, pero son capaces de percibir las vibraciones.

7. El docente deberá orientar a los alumnos para que dibujen en su silueta partes de diferentes animales, de manera que se conviertan en alebrijes y adquieran las fortalezas que desean tener.
8. Los motivará también para que usen diferentes materiales; podrán pintar sus alebrijes, ponerles borlas de algodón, estambre, etcétera. Al final, recortarán la silueta del alebrije.
9. Los alumnos deberán observar sus alebrijes terminados y, de manera individual, enlistar en una hoja de papel los nombres de los animales que los componen, así como las cualidades que les brindan las partes de estos animales que dibujaron en su silueta.
10. El docente coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Las partes de qué animales componen

su alebrije? ¿Cómo les sirven esas partes? ¿Para qué las usan? ¿En qué situaciones de la vida diaria les funcionaría utilizarlas?

Cierre

El docente deberá coordinar una reflexión grupal en torno a la siguiente idea:

Una manera adecuada de comunicar el enojo es hacerlo de tal modo que no sólo se exprese el problema, sino también una solución. Para ello, se puede usar como modelo la siguiente frase: “Yo me siento... cuando tú... porque... me gustaría que... para que...”. El docente dará un ejemplo con base en ella y pedirá a los alumnos que mencionen cómo podrían usar esta frase con sus familiares o amigos.

Además, el docente reiterará la siguiente conclusión usando sus propias palabras: “Cualquier emoción es válida; lo que no es válido es dejar que esa emoción guíe nuestras acciones impulsivamente y nos lleve a dañar a otros o a nosotros mismos”.

Se hará la suma o la resta de puntos de acuer-

do con el cumplimiento de las reglas. El docente permitirá que los alumnos vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Les recordará la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Variante de la actividad

- Plantear casos que sugieran los estudiantes.
- Analizar historias o canciones que hablen de venganza y enojo.

Indicador de logro

- El grupo participa activamente en las discusiones.

Para la carpeta de experiencias

- Hojas con reflexiones individuales
- Silueta decorada como alebrije

Objetivos

- Identificar la importancia de la actividad física para regular las emociones.
- Planear metas a corto y mediano plazo.

Fases de la modulación emocional

1. Modulación emocional personal.

Material

- La pasta de un cuaderno usado, un trozo de cartón o $\frac{1}{8}$ de cartoncillo (cualquiera de los tres materiales se usará como lienzo; basta uno por alumno)
- Revistas, periódicos, papel de colores u otros materiales reciclados y disponibles en la localidad
- Tijeras y pegamento
- Hojas recicladas
- Lápices de colores, crayones, plumones, etcétera

Se puede usar material reciclado y disponible en la escuela; no es necesario adquirir nada nuevo.

Observaciones

Es recomendable explicar a los padres que se están trabajando temas socioemocionales. Se aconseja sugerirles que apoyen a los alumnos con las actividades y participen en los ejercicios. El *rally* deberá llevarse a cabo en un lugar amplio o en el patio. El docente asignará tareas que los alumnos deberán resolver tan rápido como puedan. El primer equipo que las resuelva correctamente ganará un punto. Guardarán los dibujos que se produzcan a raíz del *rally* en los contenedores de arte al finalizar la actividad. Los alumnos deberán lavarse las manos y guardar la **sana distancia**.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	Se preparará el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de modo que todos los alumnos puedan observar sin obstrucciones. Hay que permitir que se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la sana distancia . Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara. Se marcará el inicio de la actividad con un ritual, que puede ser una canción o alguna frase. El propósito es que los estudiantes identifiquen estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión.

El docente promoverá una conversación acerca de la importancia de hacer ejercicio. Para ello, hará preguntas abiertas al grupo, por ejemplo: ¿qué significa hacer ejercicio?, ¿por qué es importante hacer ejercicio?, ¿quiénes hacen ejercicio en su casa?, ¿ustedes disfrutan hacer ejercicio? y ¿a qué deportistas admiran? Las preguntas se deben adaptar al contexto y a las características de cada grupo. Es importante promover la participación de todos. Al final de la conversación, el docente recuperará las ideas principales y elaborará una conclusión. Explicará, en sus propias palabras, que hacer ejercicio nos mantiene sanos y fuertes y nos ayuda a sentirnos felices.

Acompañamiento
Rally

La actividad *Rally* se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente explicará a los alumnos que harán actividad física moderada mediante un *rally* o una competencia por equipos. El objetivo es demostrar que el ejercicio les puede ayudar a sentirse fuertes y alegres.
2. Los alumnos deberán tomarse un momen-

to para percibir cómo se sienten antes de iniciar el ejercicio. Después deberán tomar consciencia de cómo se sienten durante la actividad física, así como una vez que ésta haya concluido.

3. El docente formará equipos pequeños (de máximo cuatro integrantes). Es importante tener a la mano los materiales y recordar las reglas de la **sana distancia**.
4. Antes de comenzar el *rally*, se explicarán las reglas a todo el grupo; se deberá poner énfasis en que la meta es obtener la mayor cantidad posible de puntos por equipo.
5. El docente usará un silbato o un aplauso para indicar el inicio de la tarea.
6. Pruebas o actividades del *rally*:
 - Los alumnos deberán inventar un nombre para su equipo con el que todos estén de acuerdo (el primer equipo en acordar su nombre ganará un punto).
 - Los alumnos correrán alrededor del patio, donde se habrá designado un punto de inicio y una meta. El primer alumno que llegue a la meta ganará un punto para su equipo.

- Cada integrante del grupo deberá dibujarse en una hoja. El primer equipo que tenga los dibujos de todos sus integrantes ganará un punto.
- Los equipos tendrán que hacer diez saltos de manera simultánea. El primer equipo que lo haga correctamente ganará un punto.
- Cada equipo deberá inventar su porra y cantarla ante todos. La porra más original ganará un punto.
- Ahora tendrán que inventar movimientos para acompañar su porra, la cual deberán cantar y bailar frente al resto del grupo. El equipo con la porra más original y los movimientos más divertidos ganará un punto.
- El docente colocará diferentes obstáculos (tales como pelotas, aros, puntos de colores, conos, etcétera) a lo largo y ancho del espacio. Luego, pedirá a cada equipo que seleccione a un integrante para que haga la carrera de obstáculos y tomará el tiempo de cada participante. El que tarde menos ganará un punto

para su equipo. Se puede sustituir este paso con otra actividad, como armar un tangrama o buscar un objeto escondido en el patio.

7. Para concluir el ejercicio, todos deberán formar un círculo y darse un aplauso grupal. El docente revelará el nombre del equipo ganador, pero deberá promover el sentido de logro para todos. Los alumnos podrán ir a lavarse las manos y beber agua.

Acompañamiento Beneficios del ejercicio

La actividad “Beneficios del ejercicio” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. Los alumnos se sentarán formando un círculo dentro del salón (siempre guardando la **sana distancia**). El docente organizará una lluvia de ideas para que los estudiantes expresen cómo se sienten después de haber hecho actividad física.
2. Orientará las intervenciones y concluirá reformulando la siguiente idea con sus propias palabras: “Es importante activarnos físicamente todos los días, aunque sea un poco, para sentirnos mejor y permitir que

Acompañamiento
27 cosas que vivir
antes de cumplir
30 años

- nuestro cuerpo se mantenga sano”.
3. Los alumnos formarán parejas y describirán las actividades físicas que disfrutaron hacer; por ejemplo, bailar, jugar pelota, andar en bicicleta, etcétera. Deberán anotarlas en una hoja de papel.
 4. Los alumnos compartirán sus ideas de forma grupal.

La actividad “27 cosas que vivir antes de cumplir 30 años” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. De forma individual, los estudiantes elaborarán una lista de 27 situaciones que les gustaría vivir o experimentar antes de cumplir 30 años. El docente dirigirá la actividad y ofrecerá ejemplos positivos. A continuación se enlistan algunas sugerencias que se pueden adaptar a cada contexto: hacer un viaje con mi familia, visitar otro país, ir a un concierto de mi banda favorita, comer algo exótico, conocer a una persona que admiro, ganar una competencia, encontrar la cura de alguna enfermedad, formar mi propia familia, etcétera.

Acompañamiento
Tablero de metas

2. El docente formará parejas para que los alumnos intercambien sus listas; posteriormente, conversarán de manera grupal acerca de las aspiraciones que fueron similares y las que fueron diferentes de las de su pareja.
3. Cada alumno elegirá una de las metas que se haya planteado y pensará en cinco pasos progresivos que podría seguir para lograrla.
4. De nuevo, los estudiantes se agruparán en parejas para intercambiar los pasos que escribieron y hacerse sugerencias para cumplir sus propósitos antes de cumplir 30 años.
5. Por último, discutirán en grupo la diferencia entre una meta y un sueño.

La actividad “Tablero de metas” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El grupo retomará la reflexión acerca de las diferencias entre una meta y un sueño. El docente deberá señalar que, a diferencia de un sueño, una meta es realista, específica, tiene un tiempo para concretarse y se

divide en pasos que permiten alcanzarla. Luego, pondrá ejemplos a partir de las ideas que hayan aportado los alumnos.

- Poder volar sin alas es un deseo.
 - Construir un dispositivo para volar podría ser una meta que comience por estudiar alguna disciplina relacionada con ingeniería.
2. El docente mostrará a los alumnos un ejemplo de un tablero de metas (puedes encontrar algunos ejemplos en internet).
 3. Les pedirá que, de manera individual, elaboren uno para plasmar sus metas a mediano (un año) y largo plazo (antes de cumplir 30 años). Podrán poner una o varias de las actividades que mencionaron en la lista de las 27 cosas que desearían vivir antes de los 30, y deberán incluir al menos una actividad física.
 - Usarán el cartoncillo o la pasta de cuaderno como base para pegar, dibujar o escribir sus metas. Éstas deben ser claras. El docente invitará a los alumnos a decorar su tablero a su gusto usando

diversos materiales. También deberán agregar su nombre.

4. Se organizará una exposición grupal. El docente concluirá la actividad explicando que el primer paso para lograr una meta es definirla claramente, imaginarla o visualizarla. También hará hincapié en que hacer tableros como éstos es una actividad útil para definir propósitos en diferentes ámbitos de la vida.

Cierre

El docente coordinará una reflexión grupal en torno a la siguiente pregunta: ¿qué podemos hacer cuándo se interponen entre nosotros y nuestras metas obstáculos que no dependen de nosotros?

Se hará la suma o la resta de puntos de acuerdo con el cumplimiento de las reglas. El docente permitirá que los alumnos vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Les recordará la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Variante de la actividad

- Elaborar el tablero en casa y exponerlo en clase.
- Elaborar un tablero de sueños con su familia.
- Elegir un frasco o una alcancía para ahorrar durante un año y cumplir alguna de sus metas.

Indicador de logro

- Los alumnos participan en las actividades e identifican la actividad física como divertida e importante para el cuidado de su salud.

Para la carpeta de experiencias

- Lista de 27 actividades
- Tablero de metas

Objetivos

- Identificar la diferencia entre una actitud de crecimiento y una actitud fija.
- Fortalecer ideas que permiten ser resilientes.
- Recordar lo aprendido durante las sesiones anteriores.

Fases de la modulación emocional

1. Modulación emocional personal.

Material

- Hojas de papel
- Plumas, lápices de grafito y lápices de colores
- Los contenedores con las obras de los estudiantes

Observaciones

En este ejercicio se busca flexibilizar las perspectivas personales, así como vislumbrar oportunidades en lo que anteriormente se veía como un obstáculo.

Tras el cierre, las actividades culminarán con una exposición que podrá llevarse a cabo en el salón o en algún otro lugar de la escuela. Se requiere que todos los alumnos tengan sus contenedores y todas las hojas de las actividades. Si alguno de los alumnos no se siente cómodo exponiendo un trabajo, puede no hacerlo.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	<p>Se comienza por preparar el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de modo que todos los alumnos puedan observar sin obstrucciones. Hay que permitir que los alumnos se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la sana distancia. Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara. Se marcará el inicio de la actividad con un ritual, que puede ser una canción o alguna frase. El propósito es que los estudiantes identifiquen estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión.</p> <p>El docente promoverá una conversación acerca de las actitudes que permiten afrontar retos. Para ello, hará preguntas abiertas al grupo, por ejemplo: ¿Es lo mismo tener una</p>

Acompañamiento
¿Qué tipo de
actitud tengo?

actitud que tener actitud? ¿Hay actitudes y formas de pensar que nos impiden aprender en ciertas situaciones? ¿Cuáles son? ¿Hay actitudes y formas de pensar que nos permiten aprender algo de cualquier situación? ¿Cuáles son? Las preguntas se deben adaptar al contexto y a las características de cada grupo.

La actividad “¿Qué tipo de actitud tengo?” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente retomará las respuestas que los alumnos dieron en la fase de la apertura para introducir el objetivo de la siguiente actividad: averiguar qué tipo de actitud tienen.
2. El docente explicará a los alumnos que leerá algunas preguntas con dos opciones de respuesta: la “a” y la “b”. Cada alumno deberá anotar sus respuestas de manera individual.
3. Las preguntas son las siguientes:
 - ¿Te gustan los retos? a) Me encantan; b) No me gustan.
 - Creo que el talento... a) se adquiere; b)

es algo con lo que se nace.

- ¿Te molestan las críticas? a) No; valoro las críticas constructivas; b) sí, mucho.
 - Fracasar es... a) una oportunidad para mejorar; b) lo peor que te puede pasar.
 - ¿Me esfuerzo por lograr mis metas? a) Sí, todos los días; b) sólo lo mínimo necesario.
4. Ahora, el docente les pedirá que identifiquen si la mayoría de sus respuestas son “a” o “b”.
 5. Deberá explicarles que, si la mayoría de sus respuestas son “a”, su actitud es de crecimiento y, si son “b”, su actitud es fija. A continuación se explican las características de cada tipo de actitud.
 - Las personas con actitud fija tratan de evitar los cambios y, puesto que piensan que aprender o cumplir metas es muy difícil, también evitan esforzarse para alcanzarlas.
 - Las personas con actitud de crecimiento, en cambio, se sienten capaces de aprender y de conseguir sus metas. Por ello, se esfuerzan constantemente.

Acompañamiento
Yo soy

6. De manera grupal, discutirán acerca de las ventajas y las desventajas de cada actitud. También deberán determinar cuál de las dos ayuda a adaptarse mejor a los cambios.
7. Ahora, cada alumno deberá elaborar una lista con diez fortalezas personales o familiares que les permiten enfrentar retos.
8. De manera individual, los estudiantes escribirán un párrafo en el que expliquen qué podrían hacer para fortalecer su actitud de crecimiento.

La actividad "Yo soy" se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente debe explicar a los alumnos que en este ejercicio trabajarán con las etiquetas personales y se darán cuenta de que éstas no son tan fijas como creemos. Siempre podemos escoger la forma en que queremos que nos vean.
2. Para introducir el ejercicio, les pedirá que tomen una hoja y le escriban el título "Yo soy". Por su parte, el docente anotará el mismo título en el pizarrón y pondrá algunos ejemplos, tales como:

"Yo soy"

Claudia

Mexicana

Humana

3. Los alumnos harán una lista en su hoja de palabras que describan lo que ellos son. Deberán intentar hacerla lo más larga posible (anotarán al menos 15 palabras).
4. Una vez que terminen la lista titulada "Yo soy", deberán darle vuelta a su hoja y anotar el título "Yo no soy". De nuevo, el docente anotará el mismo título en el pizarrón y pondrá algunos ejemplos, tales como:
"Yo no soy"
Animal
Desconfiada
Mala persona
Inactiva
5. Ahora, el docente les pedirá que vuelvan a la lista de "Yo soy", tachen el título y escriban "Yo no soy".
6. Les hará la siguiente pregunta: "¿De qué manera ustedes podrían dejar de ser todo lo que son?". Para ayudarles, el docente tachará la lista de "Yo soy" del pizarrón y pondrá algunos ejemplos, tales como:

“Yo soy”

“Yo no soy”

Claudia: este nombre me lo pusieron mis papás antes de que yo naciera; realmente no dependo de mi nombre para ser quien soy.

Mexicana: soy de todo el mundo.

Humana: cuando sueño puedo ser cualquier cosa.

7. Ahora deberán hacer lo mismo del otro lado de la hoja y tachar el título “Yo no soy”, el cual reemplazarán por “Yo soy”.

8. El docente les hará la siguiente pregunta: “¿De qué manera ustedes podrían ser todo lo que no son?”. Para ayudarles, tachará la lista de “Yo no soy” del pizarrón y pondrá algunos ejemplos, tales como:

~~“Yo no soy”~~

“Yo soy”

Animal: cuando me equivoco al hablar y hago ruidos extraños.

Desconfiada: cuando recibo el cambio en el mercado.

Mala persona: cuando no escucho con atención lo que alguien me quiere decir.

Inactiva: cuando no hago nada los fines de semana.

9. Ahora, los estudiantes harán algunos dibujos de las etiquetas que más les hayan llamado la atención.

10. El docente los invitará a que comenten grupalmente sus listas y conclusiones.

11. Coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué aprendieron?
- ¿Cómo podrían aplicar el “yo soy” en la vida diaria?

Acompañamiento Cadena de cumplidos

La actividad “Cadena de cumplidos” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. Los estudiantes se acomodarán en círculo para hacer la actividad “Cadena de cumplidos”. El docente deberá darles las siguientes instrucciones y ejemplificará cada paso antes de que los alumnos lo hagan:
 - Primero, dirá su nombre; después, la siguiente frase: “Aprendí que a [el nombre de un alumno] le interesa o es [una

Cierre

cualidad positiva o algo que haya aprendido del alumno mencionado]”.

- Mientras el docente dice esto, el alumno al que mencione deberá verlo y guardar silencio; después deberá darle las gracias por su comentario.
- Este alumno repetirá los pasos anteriores, pero diciendo algo del compañero que esté a su derecha. Por ejemplo: “Yo soy Juan y me interesa o soy [cualidad o algún interés]; tú eres [el nombre del compañero de la derecha] y aprendí que te gusta o te interesa [una cualidad positiva o algo que haya aprendido del alumno mencionado]”. De nuevo, el alumno aludido deberá dar las gracias y continuar la cadena hasta que hayan pasado todos.
- Todos deberán decir algo positivo; si alguien no coopera, el resto puede contribuir.

Se hará la suma o la resta de puntos de acuerdo con el cumplimiento de las reglas. El docente organizará un aplauso grupal y se

ñalará la importancia de que las normas se sigan cumpliendo con el fin de cuidarse los unos a los otros.

En caso de tener el contenedor de arte en el aula, se organizará una exposición en la que se muestre el resultado del trabajo de los estudiantes. El docente coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas: ¿qué actividades hicimos durante estas sesiones? y ¿qué aprendimos en ellas? Con sus propias palabras, también les explicará que en estas sesiones fortalecieron sus habilidades socioemocionales, las cuales les permiten establecer relaciones sanas, lograr sus metas y desempeñarse adecuadamente en diversos ámbitos de la vida. Los invitará a buscar información adicional sobre cómo pueden fortalecer otras habilidades socioemocionales.

Finalmente, el docente motivará a los alumnos para que se pongan de pie y se den un aplauso grupal largo y fuerte. Con esto se dará por clausurada la actividad.

Indicador de logro

- Se expresan cambios en las listas de “Yo soy” y “Yo no soy”.

Para la carpeta de experiencias:

- Hojas de la actividad

Introducción

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

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

Contenido

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

ne. Buscamos que los alumnos reflexionen en conjunto a partir de actividades físicas y cognitivas.

Estrategias didácticas y tipo de actividades

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

Guías para la sesión

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

2. Estructura

Todas las sesiones tienen cuatro partes fundamentales:

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

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

3. Orientaciones

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

Objetivos

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

Material

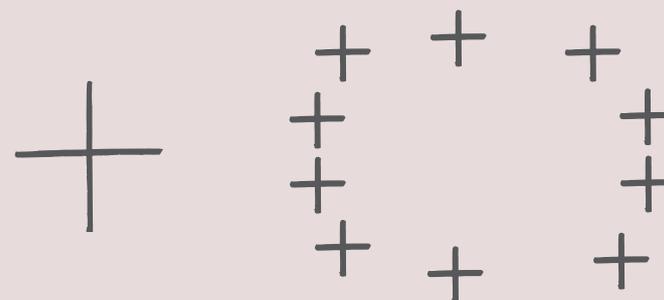
- Gises
- Etiquetas de alimentos

Observaciones

El docente debe tener preparada una lista de bebidas y alimentos con sus etiquetas, para que el alumno pueda reconocer los nutrientes y diferenciar los productos sanos de los que no lo son.

A Calentamiento

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



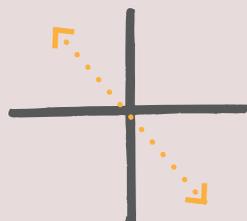
2. Equilibrio de animales

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

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

3. Salto en el cuadrante

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



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

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

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

B Parte principal

1. Corre y congélate

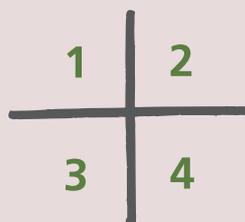
- A la señal del docente, los alumnos correrán alrededor de sus cuadrantes en el sentido de las manecillas del reloj o en contra, según la orden que se dé.
- El docente pedirá a los alumnos que corran a los cuadrantes o bloques de su vecino; podrá cambiar las indicaciones para que corran dos, tres, cuatro,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

2. Suma, resta y gana

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

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

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



C Vida saludable

1. A pensar en los alimentos

- a) Se borrarán los números que estaban escritos dentro de los cuadrantes para que los estudiantes puedan dibujar.
- b) En cada espacio del cuadrante, escribirán un alimento saludable y otro no saludable. En los otros dos cuadrantes deberán escribir un nutriente de cada alimento.

2. Corre y reconoce

- a) El docente dará la indicación de correr en círculo. Cuando diga “alto”, el alumno se deberá detener en una cruz y señalar con gis el nutriente que corresponde a cada alimento.

- b) Rápidamente, dos o tres alumnos dirán a sus compañeros el nutriente que encontraron y para qué sirve.

- b) Se repite el ejercicio hasta que todos los alumnos hayan participado.

3. Corre y memoriza

Nuevamente, el docente dará la indicación de correr en círculo. Mientras lo hacen, los alumnos deberán memorizar todas las relaciones entre alimentos y nutrientes que puedan.



4. Reflexión

- a) Los alumnos y el docente platicarán acerca de los alimentos, las bebidas y sus nutrientes.
- b) ¿Por qué es importante leer las etiquetas?
- c) ¿Cuáles son nutrientes en los alimentos y cuáles no?
- d) ¿Cómo me afectan o favorecen los nutrientes?

Objetivos

- Desarrollar habilidades básicas de movimiento.
- Reconocer y reflexionar acerca de cuatro elementos característicos de la vida saludable.

Material

- Gises
- Canción "Merequetengue" (la puedes encontrar en internet)

Observaciones

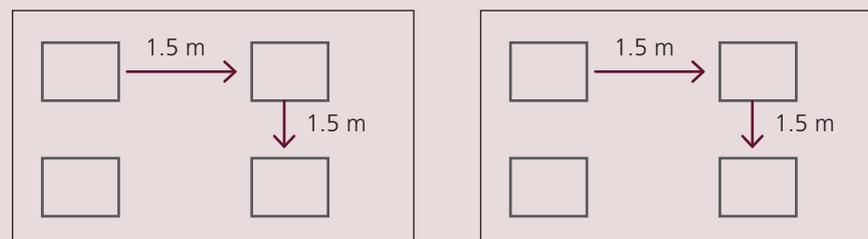
El docente deberá conocer los beneficios para la salud de la higiene, el descanso, la actividad física y la alimentación adecuada.

A Calentamiento

1. El baile del cuadrado

- a) Se dibujarán cuatro cuadros con una separación de entre 1.5 y 2 metros.

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



2. Variante de movimientos en el cuadrado

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

B Parte principal

1. Saltos y movimientos

- a) En los cuadrados, los alumnos harán los movimientos que el docente les indique; se deberá variar la velocidad de las indicaciones.
- b) Con un solo pie, saltarán adentro y afuera del cuadrado por sus cuatro lados; luego cambiarán de pie. Sincronizarán los saltos con las palmadas que dará el docente.

- c) Harán lo mismo en posición de cangrejo, en posición de lagartija y en posición de sentadilla.

2. Sumas por equipos

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

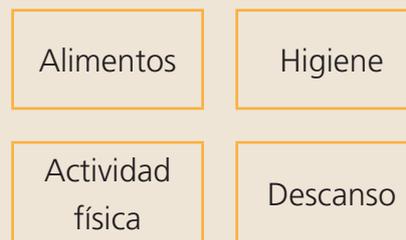
- 3. Al final, cada cuarteto deberá crear una coreografía con las actividades realizadas y presentarla a los demás grupos.

C Vida saludable

1. Los cuatro elementos

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

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



2. Reflexión

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

3. Actuación

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

Objetivos

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

Material

- Gises
- Bolas de papel o globos
- Canción "We Will Rock You" (la puedes encontrar en internet)

A Calentamiento

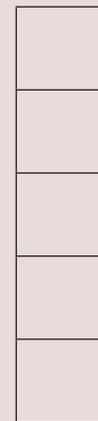
1. Coordinación al ritmo de la canción

- a) El grupo formará un círculo grande guardando la sana distancia y, luego, los estudiantes se moverán al ritmo de la canción "We Will Rock You". Deberán dar palmadas y mover los pies de manera coordinada mientras hacen desplazamientos. Por ejemplo, pueden trasladarse en diferentes direcciones o hacer formaciones, siempre de acuerdo con el ritmo de la canción.
- b) Se agregará algún recorrido en que se cambie la dirección del movimiento: pasos laterales, frontales o hacia atrás.

B Parte principal

1. Escalera coordinativa

- a) Se dibujarán con gis entre seis y ocho cuadros seguidos (50 cm x 50 cm) y los alumnos se formarán al frente de cada columna de cuadros (no más de cinco alumnos por fila).
- b) El docente indicará qué movimientos tienen que hacer para avanzar: saltos con los pies juntos dentro de los cuadros, saltos afuera de los cuadros con los pies separados, saltos con un pie dentro de los cuadros y el otro afuera, saltos alternando los pies adentro y afuera, pasos laterales dentro de los cuadros o recorridos en posición de cangrejo o de lagartija.
- c) Posteriormente, para subir el nivel de dificultad, se añadirá una pelota de papel o un globo que el alumno deberá controlar durante el recorrido. Se le puede pedir, por ejemplo, que la cambie de mano cada vez que pase de un cuadro a otro o que la equilibre sobre su cabeza sin que se le caiga.



C Vida saludable

1. Hábitos saludables

- a) Los alumnos anotarán hábitos saludables y no saludables dentro de los cuadrados, por ejemplo, andar en bicicleta, comer manzana, comer papitas, ver la tele mucho tiempo, no lavarse las manos, etcétera.
- b) Carreras entre columnas
- Los alumnos harán el recorrido con diferentes tipos de salto (como lo hicieron en el ejercicio anterior) y, al final, aventarán la pelota de papel a un recuadro.
 - Si la pelota cae en un recuadro con un hábito no saludable, el alumno regresará caminando; si cae en un recuadro con un hábito saludable, regresará corriendo.

Ejemplo:

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

2. Reflexión

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

Objetivos

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

Material

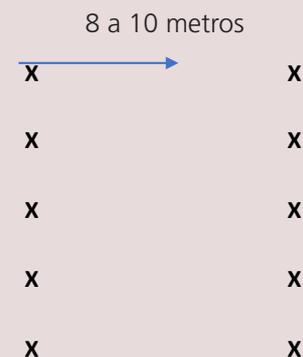
- Gises
- Papel de periódico u hojas

A Calentamiento

1. Mi cuerpo sano

- a) Un alumno nombrará una parte del cuerpo y los demás deberán explorar todas las posibilidades de movimiento (circunducción, flexión, extensión, abducción y rotación). Al final deberán nombrar la articulación que permite el movimiento.
- b) Para la práctica de equilibrio, los estudiantes deberán colocarse en dos filas, de modo que queden viéndose de frente y con la distancia necesaria para moverse libremente.
- c) Los alumnos colocarán el papel de periódico en diferentes lugares de su cuerpo y deberán tratar de mantener el equilibrio para que no caiga al suelo

- d) Los alumnos deberán ir cambiando el papel de lugar cada vez que hayan conseguido mantener el equilibrio en una parte de su cuerpo. Por ejemplo, pueden colocarlo en la cabeza, el pecho, la espalda o un pie. Después, pueden variar la posición y pararse de puntitas, sentarse, ponerse de cuclillas o colocarse el papel en la cabeza y agacharse. Siempre deben tratar de evitar que caiga al suelo.



B Parte principal

1. Juego de reacción

- a) El objetivo de este juego es que los alumnos atrapen el papel antes de que caiga al piso.
- b) Cada alumno tomará la bola con las manos y extenderá los brazos por encima de la cabeza. En el momento que se indique, deberá soltar la pelota y atraparla antes de que ésta toque el suelo. Repetirá el ejercicio cambiando la posición de inicio de la bola: podrá ponerla frente a su cara, en su

pecho, piernas o espalda, y siempre deberá atraparla antes de que caiga.

2. Juego de reacción y alturas

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

C Vida saludable

1. Órganos

- a) Cada alumno deberá acostarse sobre el piso y dibujar su silueta con un gis.
- b) Posteriormente, dentro de la silueta marcada, los alumnos dibujarán uno de los órganos o sistemas del cuerpo (por ejemplo, el corazón, los pulmones, el estómago, el cerebro o los ojos) en el lugar correspondiente.

- c) A la señal del docente, los alumnos correrán hacia la silueta de su compañero de enfrente y trazarán un órgano que aún no esté dibujado. Este paso deberá repetirse hasta que cada silueta tenga al menos cinco órganos o sistemas.
- d) Después de terminar cada ilustración, el alumno regresará a su lugar y contará a sus compañeros acerca del órgano que dibujó.

2. El enfermero

- a) Los alumnos mantendrán las filas que habían formado para las actividades anteriores.
- b) A la señal, saldrán corriendo para cambiar de posición con el compañero de enfrente. Tendrán 10 segundos para anotar una enfermedad relacionada con alguno de los órganos o sistemas, como hipertensión, diabetes o enfermedad respiratoria.
- c) Se repetirá la dinámica, pero ahora escribirán en 10 segundos qué puede haber producido la enfermedad, por ejemplo, fumar, comer mucha grasa, no hacer actividad física, etcétera.

3. Reflexión

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

Objetivos

- Coordinar diferentes acciones de movimiento de forma individual y colectiva.
- Reconocer distintos tipos de basura y desperdicios para cuidar el medio ambiente.

Material

- Gises
- Pelotas de papel

A Calentamiento

1. Los guardianes del medio ambiente

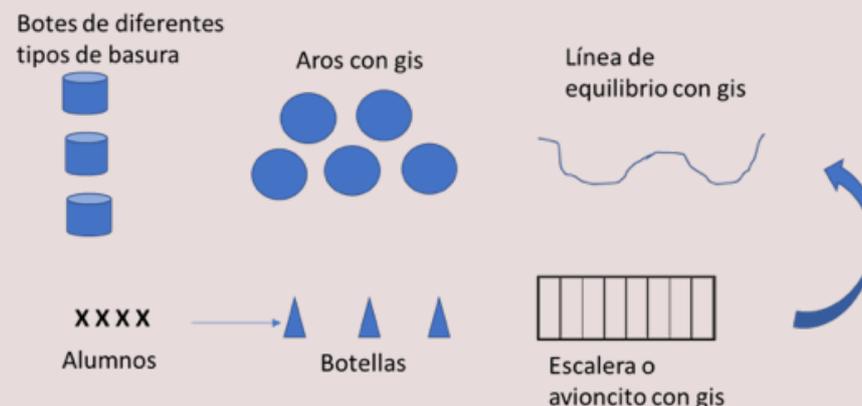
- Los alumnos deberán salir al patio y formar equipos de cuatro personas. Hay que recordarles que conserven la sana distancia.
- Cada equipo deberá diseñar una secuencia de cuatro movimientos deportivos, dos con el pie y dos con el brazo —por ejemplo, fútbol y karate, luego box y brazada—, y mostrársela a los demás.
- En filas, guardando la sana distancia, comenzarán a correr. Cuando el docente diga “cambio”, el último de la fila saldrá

corriendo, pasará a todos sus compañeros y se colocará en el primer lugar de la fila. Seguirán corriendo y, a la señal “ya”, todos se detendrán y harán un gesto deportivo de forma coordinada desde su lugar. Por ejemplo, pueden hacer como que patean un balón, dar golpes de box, etcétera.

B Parte principal

1. Preparar el terreno

- Los alumnos trazarán un circuito con gis a lo largo del cual tendrán que transitar de diferentes maneras.
- En trozos de papel, anotarán los nombres de objetos que pueden ser basura, como botellas de plástico, cartones, latas, cáscaras de plátano, semillas, baterías usadas, etcétera. Deberá haber al menos 15 papeles.



2. Terreno limpio, terreno sucio

- a) Los alumnos tirarán por todo el espacio los recortes de papel que representan la basura.
- b) Posteriormente, deberán acomodarse en filas de cuatro personas.
- c) Cuando se les indique, los alumnos deberán comenzar a recorrer el circuito que trazaron anteriormente evitando tocar la basura.
- d) Al final de esta parte, se reflexionará con los alumnos acerca de su experiencia. Se les preguntará, por ejemplo, si fue difícil recorrer un espacio lleno de basura

3. Limpiar el terreno

- a) Los alumnos recorrerán el circuito de gis de diferentes maneras a la señal del docente. Por ejemplo, podrán hacerlo corriendo, saltando con los dos pies, saltando en un pie, haciendo sapitos, en cuadrupedia o caminando como cangrejo. La diferencia es que ahora deberán ir recogiendo la basura que se encuentren en el camino.
- b) Cada alumno podrá recolectar únicamente dos recortes de papel en cada recorrido que haga.
- c) Al final de cada trayecto, los alumnos deberán colocar los recortes de papel en el bote de basura correspondiente (orgánica, inorgánica o reciclable).
- d) Tras cada recorrido, se hará una reflexión en grupo sobre si el terreno está lo suficientemente limpio o es necesario recoger más basura.

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

C Vida saludable

1. Reflexionen en grupo:

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

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

Objetivos

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

Material

- Gises
- Pelotitas de papel
- Papel y lápiz

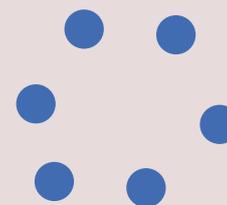
Observaciones

El docente deberá tener en cuenta actividades relacionadas con la resistencia, la fuerza, la velocidad, la agilidad y la coordinación.

A Calentamiento

1. Adivinar movimientos

- a) Los alumnos deben reunirse en el patio y dividirse en grupos de seis personas. Cada grupo deberá colocarse de tal modo que, entre los seis alumnos, formen un círculo grande.



- b) Cada uno dibujará un círculo de gis a su alrededor.
- c) Dentro de su círculo, cada alumno deberá hacer un movimiento que represente una actividad física o deportiva (por ejemplo, andar en bicicleta, patear una pelota, jugar beisbol, saltar, etcétera). Los demás miembros de su grupo tendrán que adivinar de qué actividad se trata.
- d) Cuando mencionen la actividad correcta, todos deberán imitar la acción.
- e) Se debe repetir el ejercicio anterior, pero, en este paso, se asociará a la actividad una emoción, que puede ser enojo, tristeza, alegría, sorpresa, miedo o cualquier otra. De este modo, el alumno deberá representar actividades como las siguientes: andar en bicicleta triste, andar en bicicleta alegre, jugar futbol llorando, jugar futbol sonriendo, etcétera.

2. Reflexión

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

B Parte principal

1. Activación

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



- b) Cada alumno representará uno de estos conceptos en su propio círculo.
- c) En cada círculo se tendrá que hacer una actividad relacionada con la palabra escrita en su interior. Por ejemplo:
- En el que contiene la palabra "ágil", los alumnos pueden saltar dentro y fuera del círculo una y otra vez.
 - En el círculo con la palabra "fuerte", los alumnos podrán hacer lagartijas, sentadillas, abdominales, planchas, etcétera.
 - En el que contiene la palabra "resistente", pueden correr hacia adelante y hacia atrás, desplazarse hacia los lados o correr rodeando el círculo, entre otras actividades.
 - En donde dice "deporte", pueden imitar movimientos de boxeo, dar patadas de karate, hacer un movimiento de bateo, imitar a un portero de fútbol, etcétera.
 - En el círculo con la palabra "juego", pueden realizar, por ejemplo, la siguiente actividad: colocar cinco pelotas de papel fuera del círculo y meterlas dentro de éste con el pie.

2. Creación de movimientos

- a) Los alumnos tendrán 30 segundos para pensar en nuevas actividades para cada círculo, las cuales realizarán posteriormente.
- b) Deberán repetir el juego sucesivamente con diferentes actividades, cuyos nombres deberán anotar con gis en el suelo, hasta que todos pasen por los seis círculos. Por ejemplo, si

llegan a un círculo en el que se hacía boxeo, ahora pueden hacer natación.

- c) Los alumnos pasarán un minuto en cada círculo realizando la actividad elegida. Al terminar, deberán explicar al siguiente compañero cuál fue la palabra que escogieron para que éste elija una distinta.

C Vida saludable

1. Reflexión

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

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

Estimado docente:

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

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

Agradecemos anticipadamente su valiosa colaboración.

Liga:

<https://forms.gle/PrGgetH8xmnHc79J8>

Código QR:



Bibliografía y referencias

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

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

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

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

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

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

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