

3.º

de secundaria

Cuaderno del estudiante

Vamos de regreso a clases



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

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

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica

Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo Curricular

María Teresa Meléndez Irigoyen

Dirección General de Materiales Educativos

Aurora Almudena Saavedra Solá

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Marlenne Johvana Mendoza González

Dirección General de Educación Indígena

Autores

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

Coordinación de autores y contenido

Ximena Argüelles Sacristán, Alejandra Arvizu Fernández, Lucero Nava Bolaños

Revisión técnico-pedagógica

Martín Martínez Martínez

Cuidado de la edición

Franco Bavoni Escobedo

Dirección de arte y diseño

Ana Báez

Coordinación de edición

Ximena Argüelles Sacristán

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

Primera edición, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2020

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

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

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Contenido

Bienvenida	4
Orientaciones	5
Actividades de Lenguaje y Comunicación	6
Actividades de Matemáticas	32
Estamos bien en casa	59
Vida saludable en familia	69
Retos en familia	77

Queridos estudiantes:

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

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

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

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

¡Esperamos que las disfruten!

Secretaría de Educación Pública

¡Hola!

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

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

En el cuaderno encontrarás actividades de:

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

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

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

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

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

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



Me desafío

Dime qué dices y te diré quién eres

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

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

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



Redacción de cartas formales

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:	()
b) Motivo de la carta	c.c. Arq. Francisco Torres Lic. Manuel Cervantes	()
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.	()
d) Fecha de elaboración de la carta	Atentamente, Lic. Javier Peña Castillo	()
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.	()
f) Copia para las personas a quienes se envía el documento	Logotipo de la organización donde labora el remitente	()
g) Despedida del remitente	Lic. Luis Armando Dávila, Director General de Animalitos, S.C., P r e s e n t e	()
h) Saludo al destinatario	Cuernavaca, Morelos, a 27 de mayo de 2020	()



Me desafío

Palabras ocultas

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 _____

Liemtís _____

Nosmar _____

Adurcseo _____

Rasepdaosnbdili _____

Vorsale _____



Explico y recuerdo

Dime la moraleja

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

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

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.



Me desafío

Días de la semana

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.

A	S	I	V	G	O
B	M	E	N	E	S
O	A	R	T	U	L
D			C	O	J



Explico y recuerdo

KWL

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 actividad.

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



Exploro
e intento

Clasificación de documentos

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.

- **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

Actividades

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

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

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

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

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

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.

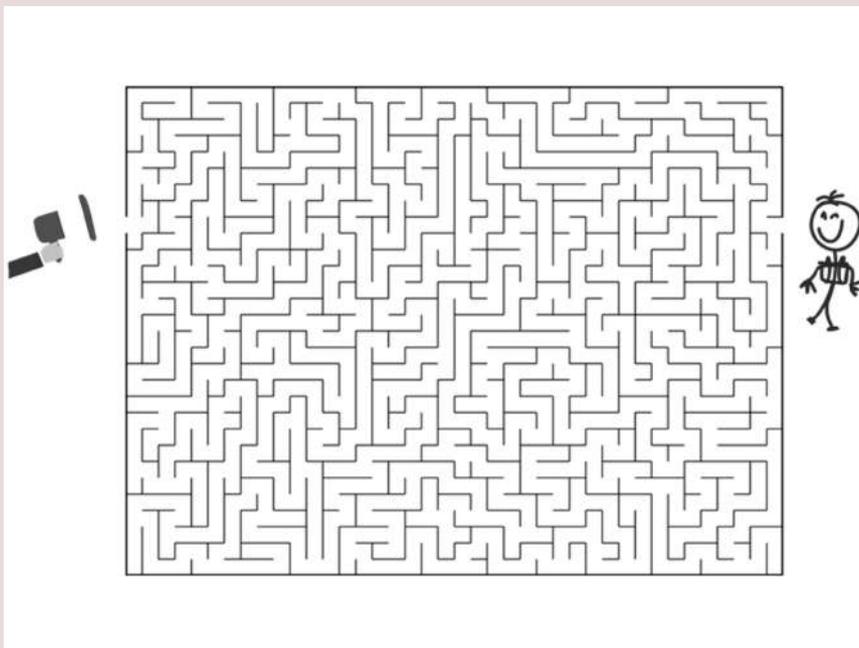


Me desafío

Laberinto

Actividades

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



Explico y recuerdo

Pangrama

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.



Exploro
e intento

Lectura con preguntas socráticas

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

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.



Me desafío

Tripas de gato / Anagramas

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.

Tripas de gato
Une con línea las palabras que tienen las mismas letras.

cáscara Lucía masita silbar
Toro Roma cine
Brasil esponja Ballena Reclamo
Marcelo Matías llenaba
amor cisne Caracas japonés
Licúa roto



Explico y recuerdo

Aprecio grupal

Actividades

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

Blank area for writing a four-line stanza with rhyme.



Exploro
e intento

Lectura exploratoria

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, habl**aba** rima con dese**aba** y ve**ía** con persuad**ía**.

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



Acróstico



Palíndromo

Eva usaba rímel y le miraba suave.
Isaac, se pesca así.
- Isaac no ronca 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

Actividades

A Escribe un caligrama a partir del objeto de tu preferencia.

B Escribe un acróstico acerca de un valor que te caracterice.

C 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?



Me desafío

Palabras ideogramatizadas

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:

Llorona



Explico y recuerdo

Cuento la historia

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

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.

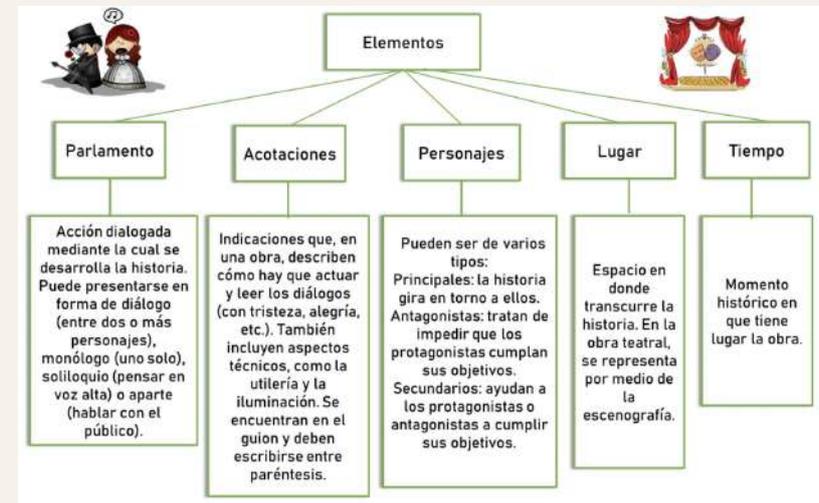
Se cultivaron muchos subgéneros, entre ellos:

- **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		
Obra de teatro		



Aplico y reflexiono

Adaptación teatral

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	



Me desafío

Diferencias

Actividades

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



Explico y recuerdo

Lo que sé del tema

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

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

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.



Me desafío

Antónimos y sinónimos

Actividades

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

Sinónimos	Respuestas
1. Amistad	
2. Solidaridad	
3. Paz	
4. Conflicto	
5. Lealtad	

Antónimos	Posibles respuestas
1. Agresión	
2. Tolerancia	
3. Identidad	
4. Ignorancia	
5. Libertad	



Explico y recuerdo

Aprecio grupal

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

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 las personas que formen parte de tu grupo.



Aplico y reflexiono

La importancia de la lengua materna

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.



Me desafío

Adivina mi cumpleaños

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

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

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:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

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.



Aplico y reflexiono

Actividades

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

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

- 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?

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?

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?

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?



Me desafío

Números locos

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

Lluvia de ideas

Actividades

- A** Responde las preguntas que hará el docente.



Exploro e intento

Probabilidad frecuencial y probabilidad teórica

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).

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



Aplico y reflexiono

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

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

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

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:

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

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

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

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

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



Me desafío

Tripas de gato

Actividades

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



Explico y recuerdo

Actividades

- A Responde las preguntas que hará el docente.



Exploro e intento

Sistema de ecuaciones (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:

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

$$-x - 6y = 8 \rightarrow \text{ecuación 2}$$

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Aplico y
reflexiono

Actividades

A Para resolver los siguientes casos, plantea sistemas de ecuaciones en tu cuaderno 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?

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?

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

$$10x + 34y = 40$$

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



Me desafío

Sopa de letras

Actividades

A Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras.

INCÓGNITA	SOLUCIÓN	VARIABLES
SUSTITUCIÓN	SISTEMA	ECUACIÓN

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



Explico y recuerdo

Definiciones

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)

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.

$$30x + 15y = 270 \rightarrow \text{ecuación 1}$$

$$8x + 12y = 104 \rightarrow \text{ecuación 2}$$

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.

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

$$8x + 48 = 104 \quad 8x = 56 \quad x = 7$$

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

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

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



Aplico y reflexiono

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?

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?

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

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



Me desafío

Es sólo amor

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?

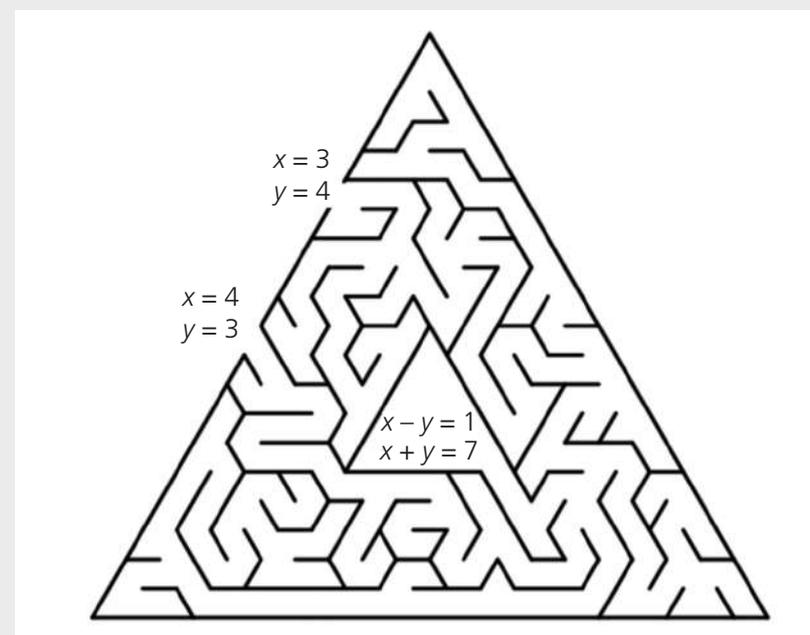


Explico y recuerdo

Laberinto

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)

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 .

$$\begin{array}{ll} \text{Ecuación 1} & \begin{aligned} x - 4y &= 8 \\ x &= 8 + 4y \end{aligned} & \text{Ecuación 2} & \begin{aligned} 4x - 8y &= -16 \\ x &= \frac{-16 + 8y}{4} \end{aligned} \end{array}$$

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 .

$$x = x \rightarrow 8 + 4y = \frac{-16 + 8y}{4} \quad 32 + 16y = -16 + 8y \quad y = \frac{-48}{8} = -6$$

$$4(8 + 4y) = -16 + 8y \quad 16y - 8y = -16 - 32 \quad y = -6$$

$$8y = -48$$

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.

$$\begin{array}{ll} \text{Ecuación 1} & \begin{aligned} x - 4y &= 8 \\ -16 - 4(-6) &= 8 \\ -16 + 24 &= 8 \\ 8 &= 8 \end{aligned} & \text{Ecuación 2} & \begin{aligned} 4x - 8y &= -16 \\ 4(-16) - 8(-6) &= -16 \\ -64 + 48 &= -16 \\ -16 &= -16 \end{aligned} \end{array}$$



Aplico y reflexiono

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?

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?

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

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



Me desafío

El espejo

Actividades

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



Explico y recuerdo

Crucigrama

Actividades

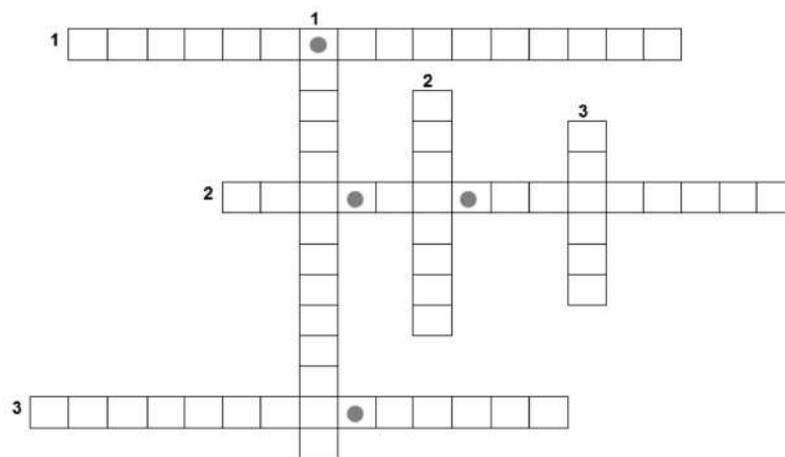
- A** Resuelve el siguiente crucigrama. Algunas respuestas están compuestas por más de una palabra. En esos casos, recuerda dejar un espacio entre las palabras.

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

Actividades

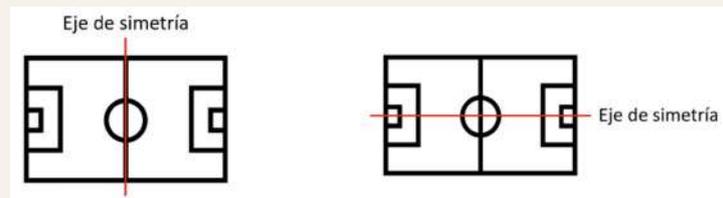
A Analiza la información que se presenta a continuación.

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.

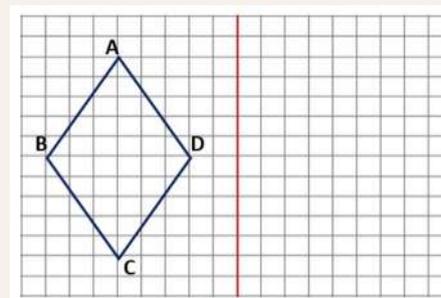
Simetría axial. Correspondencia de una figura con respecto a un eje de simetría, donde a cada punto de la figura en un lado del eje corresponde otro punto "reflejado" al otro lado del eje. Además, se cumplen las siguientes condiciones:

- 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.

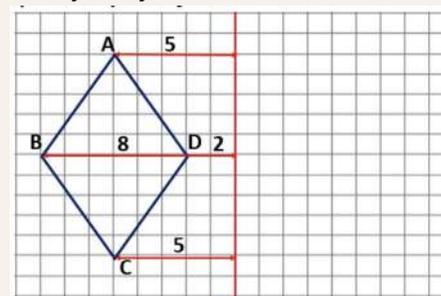


Una figura puede tener varios ejes de simetría.

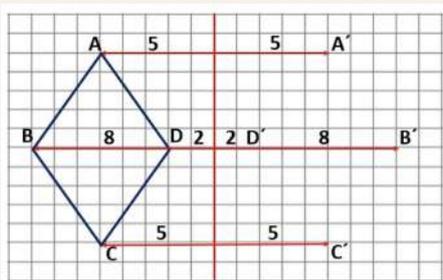
Método para construir la imagen simétrica de una figura con respecto a un eje:



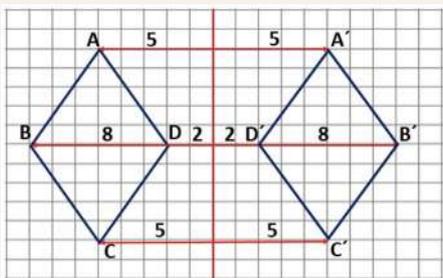
1. Mide con una regla la distancia entre cada punto y el eje de simetría. Como la figura de este ejemplo está construida sobre una cuadrícula, podrías solamente contar cuántos cuadros hay entre cada punto y el eje de simetría.



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.

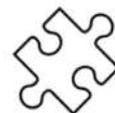


Aplico y reflexiono

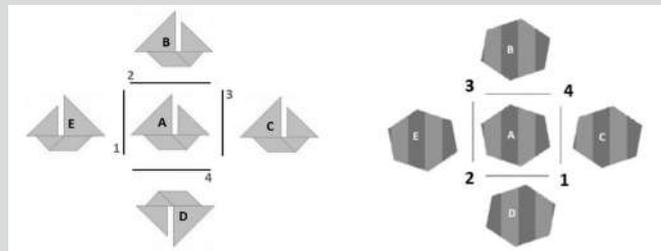
Actividades

- A Haz las siguientes actividades.

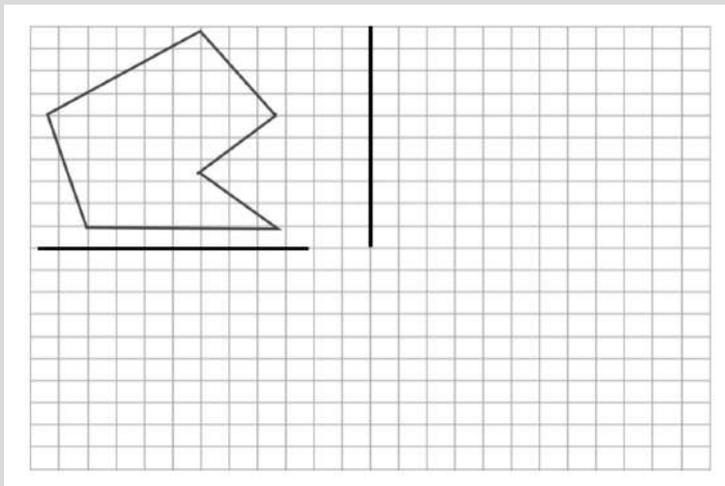
1. Traza los ejes de simetría en las siguientes figuras.



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



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





Me desafío

Girando

Actividades

- A Haz la actividad que indicará el docente.



Explico y recuerdo

Similitudes

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

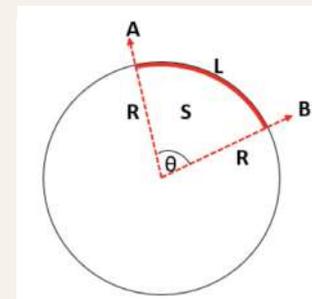
Actividades

- 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:

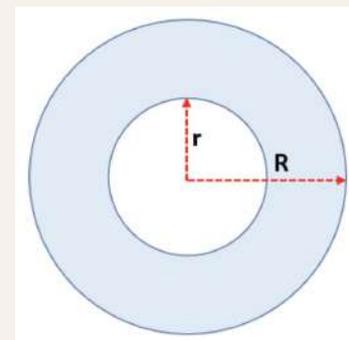
Calcula el área de un sector circular cuyo radio es 2 m y cuyo ángulo es de 35° .

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

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.

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

$$A = 3.14 (12^2 - 4^2)$$

$$A = 3.14 (144 - 16)$$

$$A = 3.14 (128)$$

$$A = 401.92 \text{ cm}^2$$

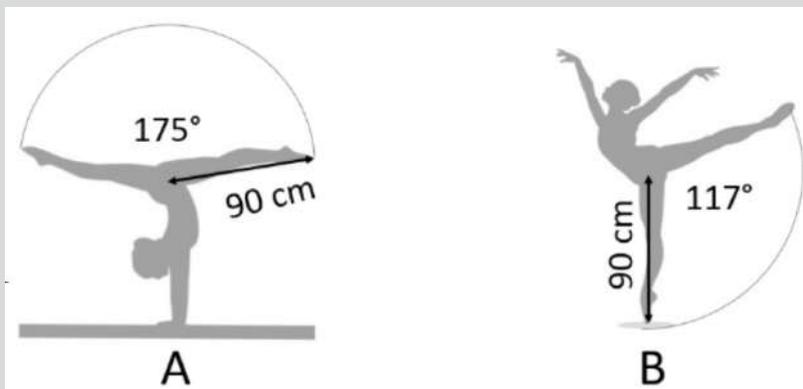


Aplico y reflexiono

Actividades

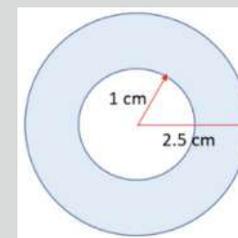
A Resuelve los siguientes ejercicios.

- 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 $\pi = 3.1416$.

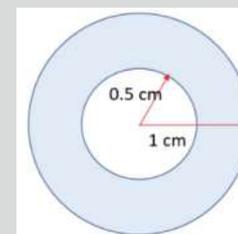


- Luciana trazó el boceto de un dije para presentárselo a un joyero. Ella desea que el dije sea de oro y que esté cubierto de diamantes en la zona oscura del boceto.

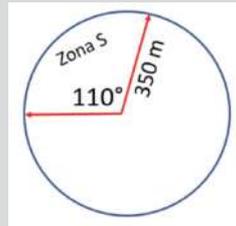
a) ¿Qué área estará cubierta de diamantes?



- 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?



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?





Me desafío

Estiran y encogen

Actividades

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



Explico y recuerdo

Palabras ocultas

Actividades

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

ANAGRAMA	PALABRA ESCONDIDA
INVOCARIA	
INEXPRESO	
BALTA	
ALBERGA	
ANILLE	



Exploro e intento

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

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

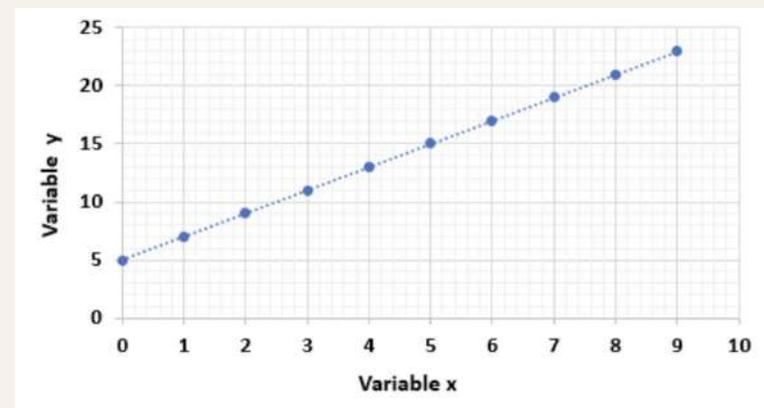
Dado que el resultado es constante ($a=2$), se puede concluir que las variables se relacionan por una variación lineal.

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

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		2	4	6	8
y	6	12		36		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.

Par 1:	Par 2:	Par 3:

b) Determina el valor de la constante.

c) Obtén la expresión algebraica y gráfica.

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

x	-2	0		7		10
y	-22		48		88	98

Cierre

Responde las siguientes preguntas.



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

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

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

Conociendo a otros

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

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

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

Actividades

ME PRESENTO

Material y organización

- Actividad en parejas

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

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

Escuchar y responder

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

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

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

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

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

Actividades

¡SILENCIO!

Material y organización

- Actividad individual

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

SOY TU ECO

Material y organización

- Actividad en parejas

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

Identificar mis sentimientos

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

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

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

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

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

Actividades

DESCRIBO MIS SENTIMIENTOS

Material y organización

- Papel
- Lápiz o pluma
- Actividad en parejas

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

Cuidar al otro

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

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

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

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

Actividades

YO TE CELEBRO

Material y organización

- Una hoja y algo para escribir
- Actividad individual

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

Mantener la calma en situaciones difíciles

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

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

Actividades

INFLAR EL GLOBO

Material y organización

- Actividad individual

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

CONTAR DE DIFERENTES FORMAS

Material y organización

- Actividad individual

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

Una vida saludable

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

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

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

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

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

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

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

Reto 1. Vida saludable

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

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

Nombre o siglas

Hago ejercicio regularmente.

Me muevo más tiempo del que permanezco sentado o quieto.

Tomo agua natural todos los días.

Como frutas y verduras.

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

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

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

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

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

Limpios y descansados

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

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

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

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

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

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

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

Reto 2. Los hábitos

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

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

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

¿Comemos?

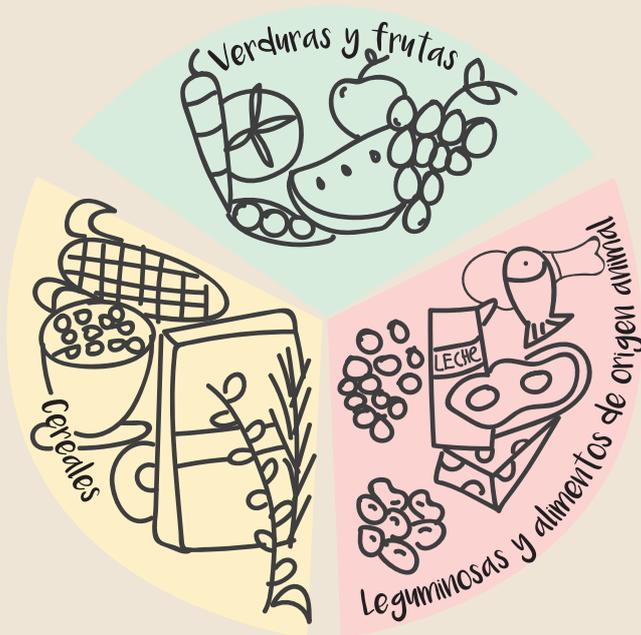
¿Qué implica una alimentación sana?

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

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

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

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



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

Consejos para una alimentación apropiada:

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

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

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

Reto 3. Alimentación

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

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

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

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

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

¡Prevenimos enfermedades!

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

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

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

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

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

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

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

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

Reto 4. Vacunas

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

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

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

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

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

--	--

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

--	--

¿En que año se inventó la vacuna?

--	--

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

--	--

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

¡Prevenimos accidentes!

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

Para empezar, debemos saber que:

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

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

Es muy importante:

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

Reto 5. Evitemos accidentes

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

A ¡Hagamos un plan de emergencia!

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

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

¿Qué es un reto?

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

¿Para qué sirven los retos?

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

¿Cuáles son las reglas de los retos?

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

Primer reto en familia: La receta de cocina

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

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

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

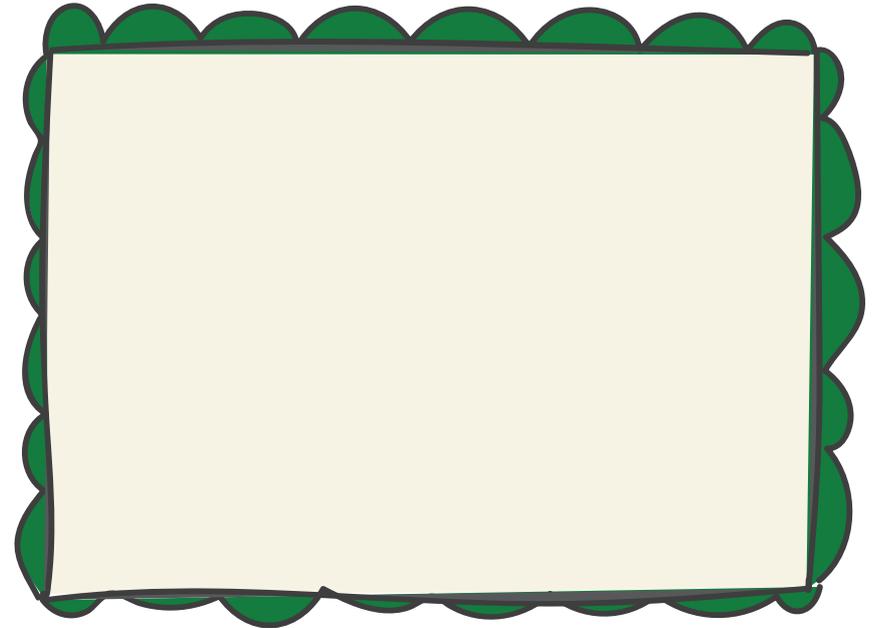
De ser posible, ¡anímense a cocinar juntos! Preparen la receta el fin de semana o en una tarde en familia. También intenta dibujar a todos los cocineros.

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

Nombre del platillo:

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

Dibuja aquí a los cocineros:



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

Segundo reto en familia: Preguntas

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

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

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

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

Dibuja algunas respuestas:



Cuarto reto en familia: Origami (papiroflexia)

El reto de hoy consiste en hacer figuras de papiroflexia.

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

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

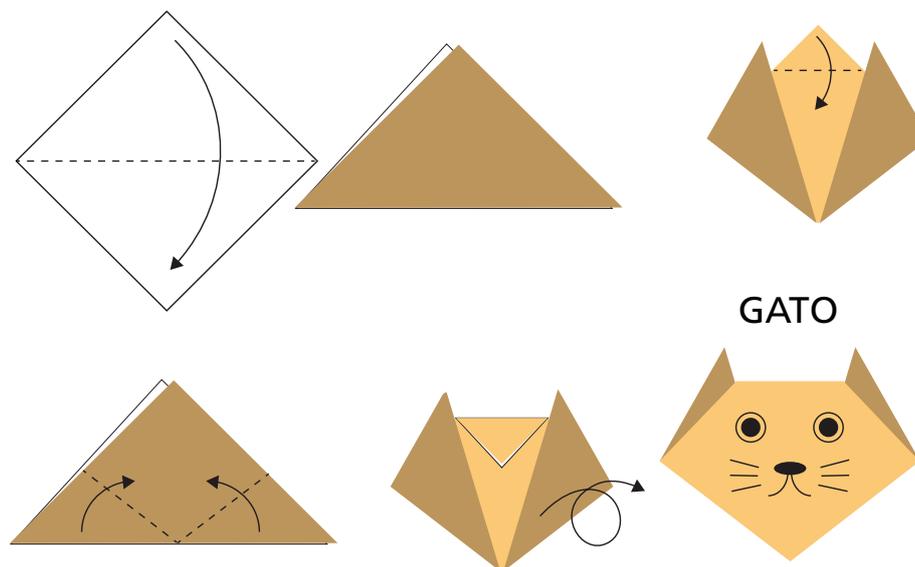
¡Todos pueden participar!

¿Qué necesitamos?

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

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

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



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

Quinto reto en familia: Nuestros valores

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

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

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

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

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

Juega en familia

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

1.
2.
3.
4.
5.

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

Estimado alumno:

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

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

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

Agradecemos mucho tu colaboración.

Liga:

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

Código QR:



Bibliografía y referencias

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

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

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

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

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

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

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