



USEBEQ
UNIDAD DE SERVICIOS PARA LA EDUCACIÓN
BÁSICA EN EL ESTADO DE QUERÉTARO



Antología

Primer trimestre





Subcoordinación de Gestión Educativa

La edición y producción del presente material está a cargo de la Unidad de Servicios para la Educación Básica en el Estado de Querétaro (USEBEQ), de conformidad con la fracción VIII del artículo 115 de la Ley General de Educación, por lo que el contenido, la presentación y diseño, así como la disposición en conjunto y de cada página son propiedad de USEBEQ. Se autoriza su reproducción únicamente con fines educativos por cualquier sistema mecánico o electrónico, por lo tanto, se prohíbe la reproducción total o parcial de este material con fines de lucro.

Ing. Gilberto Alvaradejo García
Coordinador General de la USEBEQ

Mtra. Maribel Rodríguez Martínez
Subcoordinadora de Gestión Educativa

Prof. Leonid Medina Trejo
Director de Educación Secundaria

Mtra. Raquel Reséndiz Alvarado
Jefa del Departamento de Telesecundarias Querétaro

Prof. Jhonny Jurado De la Luz
Subjefe Técnico Pedagógico

Compilación y diseño:

Verónica López Arteaga	Asesor Técnico Pedagógico Zona 16
María Fernanda Peña García	Asesor Técnico Pedagógico Zona 11
Ana Laura Quintanar Martínez	Asesor Técnico Pedagógico Zona 10
Abdallán Ramírez Luna	Asesor Técnico Pedagógico Zona 17
Jacqueline Vizzuett Gómez	Asesor Técnico Pedagógico Zona 05

Revisión

Laura Pérez Avila	Auxiliar Administrativo del Equipo Técnico
--------------------------	---------------------------------------------------

Índice

	Página
ESPAÑOL III	
Un mapa conceptual.	7
Lectura dramatizada.	10
Narra una historia.	14
Sistematiza los pasajes más relevantes de su vida para elaborar una autobiografía.	18
Comprende el propósito comunicativo, el argumento y la postura del autor al leer artículos de opinión.	21
MATEMÁTICAS III	
Ecuaciones Cuadráticas 1.	25
Eventos mutuamente excluyentes.	29
Razones Trigonométricas.	32
.	
CIENCIAS III	
Propiedades de la materia.	35
Propiedades cualitativas de la materia.	42
Propiedades cuantitativas de la materia.	46
INGLÉS III	
Past simple tense.	49
Wh. Questions words.	52
Simple past Vs past continuous	55
HISTORIA III	
La caída de México Tenochtitlán.	58
Independencia a la República restaurada	61
Los cambios en las formas de gobierno.	64

FORMACIÓN CIVICA Y ÉTICA III

Página

Construyo mi futuro: mis capacidades y aspiraciones.

67

Acciones para construir mi futuro.

71

Derecho a la educación para potencializar mis capacidades.

74

SOCIOEMOCIONAL

77

Conociendo a otros.

Escuchar y responder.

Identificar mis sentimientos.

Cuidar al otro.

Mantener la calma ante situaciones difíciles.

VIDA SALUDABLE

85

Vida saludable.

Los hábitos.

Alimentación.

Vacunas.

Evitemos accidentes.

Asignatura:

ESPAÑOL

Grado y grupo:

3º

Título:

UN MAPA CONCEPTUAL

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Abstrae información de un texto para elaborar definiciones de

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /

■ Para empezar

Un **mapa conceptual** es una herramienta de aprendizaje basada en la representación gráfica de un tema, a través de la esquematización de los conceptos que lo componen.

Actividad 1.

De acuerdo al tema que se estará abordando deberás, responde las siguientes preguntas que te orientaran para poder llegar al aprendizaje esperado.

¿Qué pasos sigues para abstraer las ideas principales de un texto?

¿Has elaborado mapas conceptuales?

¿En qué asignaturas?

¿Para qué sirven?



■ Manos a la obra

Actividad 2. Da lectura al siguiente texto.

LA QUÍMICA EN TU ENTORNO

Desde el origen de la ciencia moderna, hace más de 400 años, la civilización se ha modificado constantemente a un ritmo sin precedentes; todo este desarrollo no ha sido producto de la casualidad, ya que mediante la ciencia se consolida una forma de explorar y comprender el entorno impulsando, a su vez, la tecnología que transforma la vida humana, en la mayoría de los casos para bien, pues mejora de manera notable nuestra calidad de vida.

Se puede pensar que un avión, un teléfono inteligente o un cohete espacial son parte de los mayores alcances tecnológicos, sin embargo, el impacto de la ciencia en la vida cotidiana va más allá de los artefactos, por ejemplo, ha sido mediante la ciencia y su desarrollo que se han erradicado diferentes enfermedades. Gracias a ello, la esperanza de vida aumentó de 30 años, en la Edad Media, a más de 70, en el siglo XXI.

Hoy en día, para satisfacer las dos necesidades más grandes de la población mundial: la alimentación y la salud, se requiere de la participación y del saber de los profesionales de distintos campos y disciplinas del conocimiento, entre ellas la química. Esta rama de las ciencias naturales se relaciona con múltiples áreas y actividades de diferentes campos: agropecuario, industrial, médico, científico y de transformación.

Después realiza la abstracción de la información, considerando los siguientes pasos:

- ✚ Lee detenidamente el texto.
- ✚ Subraya con color las palabras o frases que presentan las ideas centrales del texto.
- ✚ Esos serán los conceptos que utilizarás para realizar el esquema.

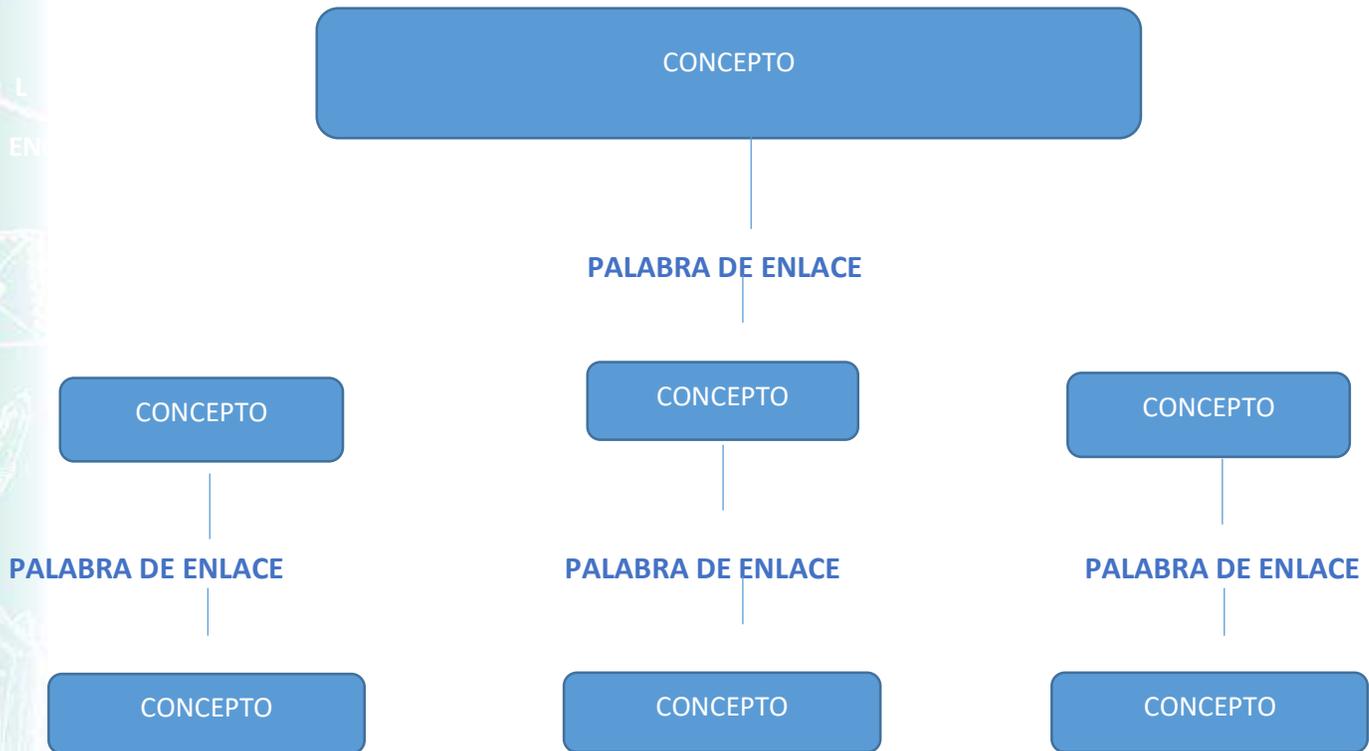
Actividad 3. Sigue los siguientes pasos para realizar el mapa conceptual del tema indicado.

- ✚ Haz una lista de los conceptos o frases más importantes.
- ✚ Escribe las los conceptos o frases en pequeños pedazos de papel.
- ✚ Agrupa los conceptos con relación entre sí y ordénalos desde el más general al más específico.
- ✚ Conecta las ideas relacionadas con líneas.
- ✚ Verifica el orden lógico del mapa conceptual.



Evaluación

Actividad 4. Registra las frases o conceptos en el siguiente mapa conceptual.



Asignatura:

ESPAÑOL

Grado y grupo:

3º

Título:

LECTURA DRAMATIZADA

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Comprende la importancia de la entonación y dramatización para darle

Nombre de Alumno:**Fecha:**

/ /

■ Para empezar

Recuerda que una **obra de teatro** u obra dramática es una obra literaria destinada a ser representada por unos actores ante un público y en un escenario.

La lectura dramatizada de una obra de teatro es una modalidad de lectura oral en la que una o varias personas representan a los personajes del texto por medio de la voz.

Actividad 1. Une con una línea cada concepto con su definición.

Son indicaciones relativas a la escenografía, a las acciones, a la iluminación o al vestuario que se intercalan en el guion teatral.

Texto en el cual se describe todo lo que ocurre en la obra de teatro.

Es lo que dice cada personaje.

Cada una de las partes que conforman una obra de teatro.

Es la lista de personajes que intervienen en una obra de teatro.

Texto literario para ser representado
Ante un auditorio.

Parlamento**Elenco****Escena****Acotaciones****Obra de teatro****Guion**

■ Manos a la obra

Actividad 2. Lee el siguiente fragmento de la obra de teatro.

“Romeo y Julieta”.

(Fragmento)¹



Teobaldo: La obligada paciencia se encuentra con la ira y en tal encuentro tiembla mi carne acometida; he de partir, pero esta intrusión que hoy se ve dulce, va a ser, un día, la más amarga hiel.

Romeo: (A Julieta, tocándole la mano) Si ahora profana con tan indigna mano este sagrado altar, pagaría mi pecado: mis labios, ruborosos romeros, como en rezos, limarían ese rudo tacto con tierno beso.

Julieta: Buen Romeo, ofendéis vuestra mano ofrendada, que sólo está mostrando su devoción honrada. Los santos tienen manos que tocan los romeros, y palma contra palma se besan los palmeros.

Romeo: ¿No tienen labios los santos y los palmeros?

Julieta: Sí, Romeo, los tienen para decir sus rezos.

Romeo: Entonces, dulce santa, dejemos que los labios, como las manos, alcen a la fe su llamado.

Julieta: Los santos no se mueven, dan lo que se les ruegue.

Romeo: Pues no te muevas mientras mis rezos no te lleguen. (La besa). Mis labios, en los tuyos, lavaron su pecado.

Julieta: Entonces son los míos lo que lo han recibido.

Romeo: ¿Pecado de mis labios? Oh, tan dulce atentado. Devuélveme mi pecado. (La besa)

Julieta: Besas como entendido.

Nodriza: Tu madre quiere intercambiar dos palabras contigo. (Julieta va a ver a su madre)

Romeo: ¿Quién es su madre, pues?



Nodriza: Elegante mancebo, su madre es la señora de esta encumbrada casa y una dama virtuosa, benévola y prudente. Yo amamanté a su hija, con quien recién hablabais. Os digo que el que logre quedarse con su mano se hará de un tesoro **Romeo:** (Aparte) ¿Es una Capuleto? ¡Oh, qué precio! Mi vida, en deuda a mi enemigo.

Nodriza: Elegante mancebo, su madre es la señora de esta encumbrada casa y una dama virtuosa, benévola y prudente. Yo amamanté a su hija, con quien recién hablabais. Os digo que el que logre quedarse con su mano se hará de un tesoro **Romeo:** (Aparte) ¿Es una Capuleto? ¡Oh, qué precio! Mi vida, en deuda a mi enemigo.

Benvolio: ¡Vámonos, ya la fiesta no puede ser mejor!

Romeo: Ay, eso temo, y creen mi inquietud, mi dolor.

Capuleto: No, señores, aún no es hora de partir. Un pequeño banquete todavía nos espera. (Le susurran algo al oído) Ah, bueno, siendo así... Os agradezco a todos, honestos caballeros, gracias y buenas noches. Aquí, traed más antorchas. Vámonos, a la cama. Ah, mozo, por mi fe, que se nos ha hecho tarde. Ya me voy a dormir. (Salen)

SEP/Norma, Libros del Rincón, 2002, pp. 19, 51 a 59. (Adaptación del original: Shakespeare, William. Romeo y Julieta)

Responde las preguntas del fragmento leído.

¿Cuál es el título de la obra?

¿Cuál es la trama de la obra de teatro?

¿Qué personajes participan?

¿Cómo es el ambiente?



Anota las acotaciones que aparecen en el texto

Describe detalladamente cómo se sienten y qué actitud adoptan cada uno de los personajes.

Evaluación

Actividad 3. Con ayuda de tu familia, realiza una lectura dramatizada de la obra de teatro “Romeo y Julieta”, siguiendo las siguientes recomendaciones:

RECOMENDACIONES

1. El texto se lee, no se memoriza.
2. No se actúa, sólo se da la entonación, poniendo la emoción y sentimientos de los personajes.
3. Regula el volumen de tu voz para que todos te escuchen bien.
4. Respeta las pausas que marcan los signos de puntuación.
5. Muchas veces además de los actores se designa a otra persona para que lea algunas acotaciones.
6. El vestuario, el maquillaje y la escenografía se usan en menor cantidad y a veces no se utilizan.

Responde las siguientes preguntas

¿Cómo fue tu experiencia al realizar la lectura dramatizada?

¿Cuáles son las principales características de una lectura dramatizada?



Asignatura:

ESPAÑOL

Grado y grupo:

3º

Título:

Narra una historia

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Emplea los recursos gráficos y visuales para la construcción de un texto.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /

■ Para empezar

Una historieta consiste en la narración de una historia a través de una sucesión de ilustraciones que se complementan con un texto escrito.

Historieta



Actividad 1. Discute con tu familia sobre los problemas que hayan observado en su comunidad y elabora una lista.

PRINCIPALES PROBLEMAS

■ Manos a la obra

Actividad 2. Responde las siguientes preguntas, de acuerdo a los problemas que identificaron en la actividad anterior.

¿Qué beneficios se obtendrían si se solucionarían?

¿Qué se necesita para resolver dicho problema?

¿Qué tipo de materiales podrían elaborar para difundir el problema y dar a conocer sus soluciones?



¿Qué es una historieta?

¿Para qué sirve una historieta?



Actividad 3. Identifica las partes de la historieta, uniendo con una línea cada concepto con su definición.

Es el espacio donde se escribe

lo que dicen o piensan los personajes.

Es el espacio en el que se colocan a los personajes de las historietas, generalmente tiene forma rectangular.

Es la representación de los sonidos.

Son los encargados de representar la historia.

Consiste en la parte escrita de la historieta.

Cuadro o viñeta

Dibujos

Onomatopeya

Texto

Globo



Evaluación

Actividad 4. Elabora una historieta para difundir una problemática de las que identificaste anteriormente, sigue los siguientes pasos.

- ✚ Elige un problema del cual se va hablar y dar solución.
- ✚ Haz un listado de los personajes que van a participar.
- ✚ Imagina cómo serán los dibujos que representarán la historieta.
- ✚ Divide la problemática en partes (cada una de ellas estará representada en una viñeta)
- ✚ Elige los elementos que se van a usar en la historieta (onomatopeyas, globos, etc.)
- ✚ Manos a la obra, echa a volar tu imaginación para realizar la historieta, puedes apoyarte con recortes o elaborar dibujos.

--	--	--	--



Asignatura:

ESPAÑOL

Grado y grupo:

3º

Título:

Sistematiza los pasajes más relevantes de su vida para elaborar una autobiografía.

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Sistematiza los pasajes más relevantes de su vida para elaborar una

Nombre de Alumno:**Fecha:**

/ /

■ Para empezar

Una autobiografía es la biografía de una persona contada por ella misma.



Actividad 1. Contesta las siguientes preguntas.

¿Qué biografías recuerdas haber leído?

¿Cuáles son los principales datos que se incluyen en una biografía?

¿Te gustaría realizar tu autobiografía?



¿Qué experiencias o acontecimientos te gustaría contar en tu biografía?

Define los siguientes conceptos:

Biografía:

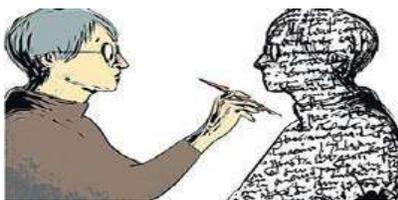
Autobiografía:

Manos a la obra

Actividad 2. Contesta los siguientes datos sobre tu vida.



Nombre :



Fecha v lugar de nacimiento

Acontecimientos v hechos importantes

Acontecimientos de niñez

Formación v estudios

Pasatiempos



Evaluación

Actividad 3. En el siguiente recuadro, te toca redactar tu autobiografía, hecha a volar tu imaginación si tienes alguna duda consulta algún familiar que este cerca de ti.



Pasado:



Presente:



Proyecto de vida a futuro:



Asignatura:

ESPAÑOL

Grado y grupo:

3º

Título:

Artículos

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Comprende el propósito comunicativo, el argumento y la postura del autor al leer artículos de opinión.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /

■ Para empezar



Recuerda que una noticia es un relato oral o escrito sobre un hecho actual y de interés público, difundido a través de los diversos medios de comunicación.

Un artículo de opinión es un escrito, generalmente publicado en un periódico o revista, que refleja principalmente la opinión del autor sobre el tema.

Actividad 1. Contesta las siguientes preguntas.

¿En qué momentos has expresado tus opiniones?

¿Crees qué es importante defender los puntos de vista? ¿Por qué?

¿Has leído algún texto en periódicos o revistas en los que una persona opine sobre algún hecho o situación?

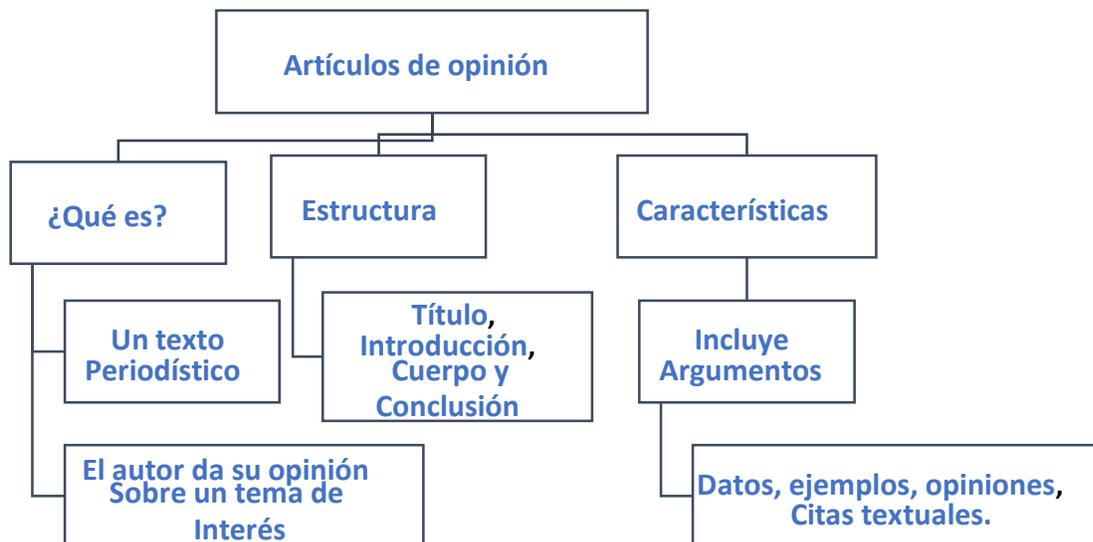


¿Cuál crees que sea la diferencia entre noticia y artículo de opinión?

¿Crees que los medios de comunicación influyen en los puntos de vista que las personas tienen ante un determinado suceso, hecho o situación?

■ Manos a la obra

Actividad 2. Analiza el siguiente esquema sobre los artículos de opinión y completa lo que se pide en el cuadro.



DIFERENCIAS ENTRE NOTICIA Y ARTÍCULO DE OPINIÓN

❖	❖
---	---

Actividad 3. Selecciona uno de los siguientes temas e investiga en libros o pregunta algún miembro de tu familia, ya que tengas información suficiente adopta una postura (a favor o en contra), argumentando tu punto de vista.

- ❖ La igualdad de género.
- ❖ La tecnología.
- ❖ Las drogas.
- ❖ El acoso escolar.
- ❖ La contaminación ambiental.
- ❖ La libertad de expresión.

POSTURA	ARGUMENTOS (POR QUÉ)
ESTOY A FAVOR DE	✓ ✓ ✓
ESTOY EN CONTRA DE	✗ ✗ ✗



Evaluación

Actividad 4. Redacta en el siguiente cuadro un texto donde des tu punto de vista sobre el tema “El uso de las redes sociales”.



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

Matemáticas III

Grado y grupo:

3º ""

Título:

Ecuaciones Cuadráticas 1

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Resolución de problemas que impliquen el uso de ecuaciones cuadráticas

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

1. Analiza la situación planteada y responde las preguntas.

a) Ramiro tiene un perro como mascota, en este momento Ramiro tiene 12 años más que su perro, pero dentro de 4 años tendrá tres veces la edad que tendrá su perro. Diseñen una estrategia que les permita conocer la edad de ambos.

- ¿Qué edad tiene Ramiro?
- ¿Qué edad tiene su perro?
- ¿Cómo representas la edad de Ramiro?
- ¿Cómo representas la edad de su perro?
- Entonces, ¿qué expresión modela esta situación y permite darle solución?
- ¿De qué tipo de expresión se trata?
- Escribe las operaciones que realizaste

• ¿Qué procedimiento seguiste para resolver la expresión que planteaste?

• ¿De qué manera puedes comprobar que tu resultado es correcto?



Manos a la obra

En los grados anteriores trabajaste con la resolución de situaciones en las que plantearon y resolvieron ecuaciones lineales con una y dos incógnitas.

1. Lee la siguiente situación y contesta lo que se les indica.

a) Don Matías quiere comprar un terreno cuadrangular, pero desconoce sus dimensiones.

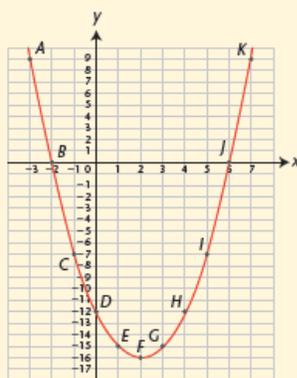
- ¿De qué manera se puede obtener el área?
- Escribe la expresión algebraica que representa al área de esta figura.
- En la expresión algebraica x^2 , ¿qué indica el número 2 en la base x ?
- ¿Por qué?
- Si don Matías sólo recuerda que el área es de 625 m^2 , ¿mediante qué procedimiento puede calcular el valor de cada uno de los lados?
- ¿Cómo quedaría la expresión algebraica para llevar a cabo este procedimiento?
- Por lo tanto, cada lado mide:
- ¿Cómo se llama la expresión algebraica que acabas de obtener de la situación del terreno de don Matías?
- ¿Cuál es el procedimiento que utilizaron para llegar al resultado?

Para tener en cuenta

En una ecuación de segundo grado o cuadrática el exponente máximo que puede tener una incógnita es 2. Analiza la siguiente condición, esto te permitirá observar y deducir las respuestas y conclusiones necesarias.

$$y = x^2 - 4x - 12$$

x	y	x	y		
A	-3	9	G	3	-15
B	-2	0	H	4	-12
C	-1	-7	I	5	-7
D	0	-12	J	6	0
E	1	-15	K	7	9
F	2	-16			



1. En la escuela Felipe Neri se llevó a cabo un maratón, en el que Dulce y Mario llegaron en primer lugar.

Ayuden al jurado a resolver cuáles son los números de registro de los alumnos que llegaron primero, consideren que son números consecutivos, y el producto de estos dos números es igual 1 050.

a) ¿Cuál es la ecuación que utilizan para resolver esta condición?

b) Existen dos números enteros consecutivos cuyo producto es igual al de la ecuación planteada. Completen la tabla para encontrarlos.

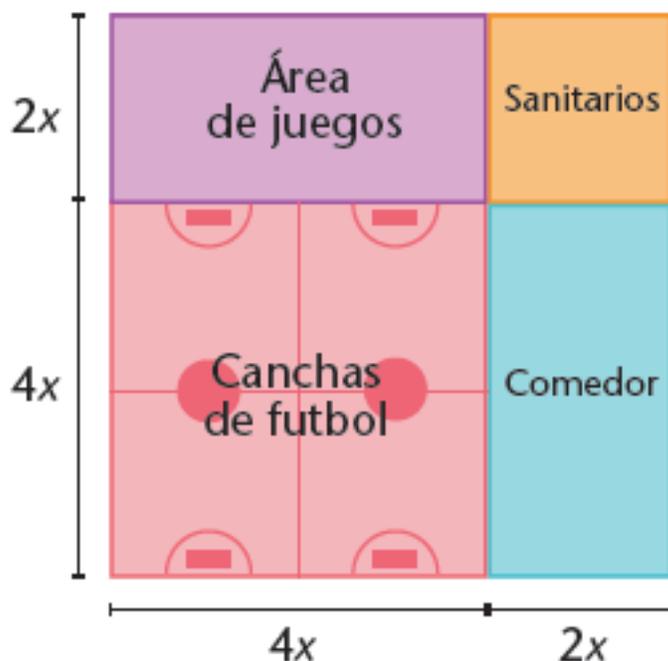
x	x + 1	x(x + 1)
30		
31		
32		
33		
34		



- Los números cuyo producto es igual a 1050 son: _____ y _____
- Si los números fueran negativos, ¿se obtendría el mismo resultado?
- ¿Por qué?
- Expliquen cómo comprobarían su resultado

■ Para terminar

1. En una comunidad se quiere construir un deportivo para la población; las autoridades donarán un terreno, el cual dividirán en dos canchas de futbol, un área de juegos, un comedor y sanitarios, tal como se muestra en la figura.



- ¿Cuál es la expresión algebraica que representa el área de todo el terreno?
- ¿De qué forma obtuvieron el resultado?
- ¿Cuál sería el área para cada uno de los espacios?

Canchas de futbol:

Sanitarios:

Comedor:

Área de juegos:

- ¿Cómo son las áreas destinadas para el comedor y la zona de juegos?
- ¿Por qué?



e) Si sumas todas las áreas para cada sección del deportivo, ¿sería igual o diferente al área total del terreno?
Justifica tu respuesta



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura: **Grado y grupo:**

Título:

Aprendizaje esperado
 o
Intención didáctica:

Nombre de Alumno: **Fecha:**

■ Para empezar

1. Analiza y resuelve la siguiente situación.

Jesús y Yarena son hermanos y entre los dos han decidido contribuir con las labores de su casa. Jesús propone lanzar una moneda y un dado al mismo tiempo, por lo que pueden usar un diagrama de árbol, y de esa manera decidir quién hará cada tarea. Yarena piensa que es más conveniente usar un arreglo rectangular.

a) Elabora el diagrama de árbol y el arreglo rectangular.

Arreglo rectangular para el lanzamiento de dos dados

		Dado 1					
		1	2	3	4	5	6
Dado 2	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						



- ¿Cuál de las representaciones consideran que es más adecuada a la situación de lanzar dos dados?

Expliquen su respuesta.

- ¿En cuál de los dos casos consideran que es más sencillo obtener la posibilidad de ocurrencia de un evento?
- ¿Qué es más probable, que salga una pareja de números pares o una cuya suma de los dígitos sea 9?
- ¿De qué manera llegaste a esta conclusión?

■ Manos a la obra

1. Analicen la situación planteada y respondan las preguntas.

En una secundaria particular dos grupos de tercer grado tienen 30 alumnos cada uno. El grupo A tiene 18 mujeres y el B tiene 13, con estos datos completa la tabla y responde las preguntas.

	Grupo A	Grupo B	Total
Hombres			
Mujeres			
Total			

a) Considera las siguientes probabilidades:

Es hombre

Pertenece al grupo A

Pertenece al grupo B y es mujer

- ¿Es posible seleccionar a un alumno al azar que esté en el grupo B y que sea mujer?
- ¿Es posible que el alumno seleccionado cumpla con las condiciones 2 y 3?

Expliquen su respuesta

- Qué es más probable, ¿que el alumno seleccionado sea mujer o que sea una mujer del grupo B?
- Qué es más probable, ¿que pertenezca al grupo A y que sea mujer?, ¿o que pertenezca a B y que sea mujer?
- ¿Cuál es la probabilidad de que el alumno seleccionado no sea una mujer del grupo B?
- ¿Cuál es la probabilidad de que el alumno seleccionado sea hombre y esté en el grupo A?

■ Para terminar

1. A Luisa le gusta tener sus monedas en un monedero, en la imagen se muestran las monedas que hoy tiene.



- ¿Cuál es la probabilidad de sacar una moneda de 1 peso?
- ¿Cuál es la probabilidad de que sea de 2 pesos?
- ¿Cuál es la probabilidad de que la moneda sea de 5 o de 10 pesos?
- ¿Cuál es la probabilidad de que la moneda sea mayor que 1 peso y menor que 10?

a) De estos eventos mencionados:

- ¿Algunos son complementarios?

Explica porqué

- ¿Hay condiciones que sean mutuamente excluyentes?

Explica tu respuesta



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

Matemáticas III

Grado y grupo:

3º " "

Título:

Razones Trigonométricas

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Explicitación y uso de las razones trigonométricas seno, coseno y tangente.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

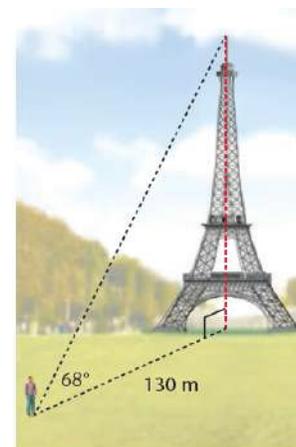
■ Para empezar

1. Analiza y resuelve la situación dada.

a) Antonio fue de viaje a Francia, al visitar la Torre Eiffel quiso saber cuál es su altura, pero solo pudo obtener dos medidas: la distancia de donde él se encuentra al centro de la base de la torre y el ángulo de elevación hasta la punta de la torre.

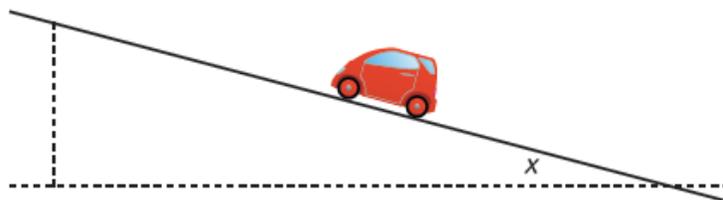
Ayuden a Antonio a encontrar la altura de la Torre Eiffel.

- ¿Cuánto mide la altura?
- ¿Qué estrategia utilizaste para encontrar el resultado?
- ¿Cuál es la expresión trigonométrica que modela esta situación?
- ¿A qué distancia se encuentra Antonio de la cúspide de la Torre Eiffel?
- Explica tu respuesta.
- ¿Es posible encontrar la cúspide de la torre utilizando algún otro procedimiento?
- ¿Por qué ocurre esto?



Manos a la obra

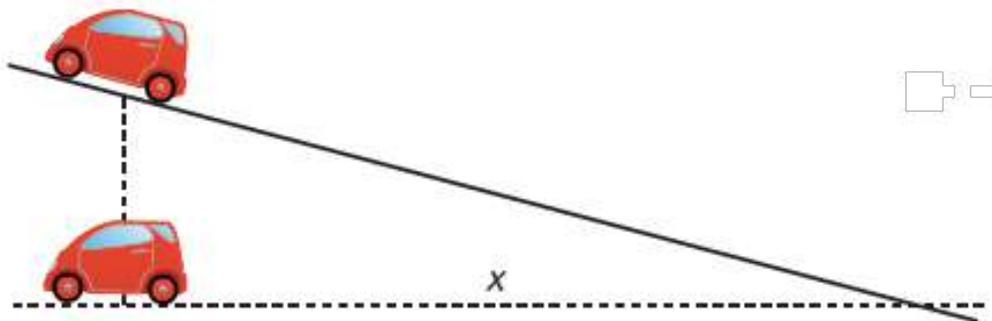
1. Para construir una nueva carretera hacia una montaña los ingenieros decidieron que por cada 1500 m que recorran los autos deben ascender 300 m.



a) ¿Cuántos grados de elevación debe tener la carretera para cumplir con la distancia recorrida y los metros ascendidos?

- ¿De qué manera encontraste el valor del ángulo?
- ¿Cuál es la expresión trigonométrica que modela esta situación?

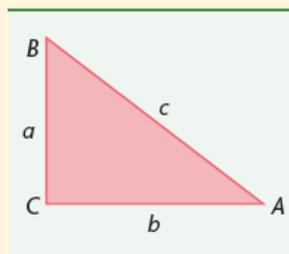
b) Si un vehículo hubiera hecho el recorrido de manera horizontal, ¿qué distancia habría recorrido cuando el auto que va sobre la nueva carretera llegue a los primeros 1 500 m?



- ¿Qué estrategia utilizaron para encontrar este resultado?
- ¿Qué función trigonométrica se puede utilizar para modelar esta situación?

Para tener en cuenta

Las relaciones entre las funciones trigonométricas de los ángulos agudos de un triángulo rectángulo muestran equivalencias entre sí.

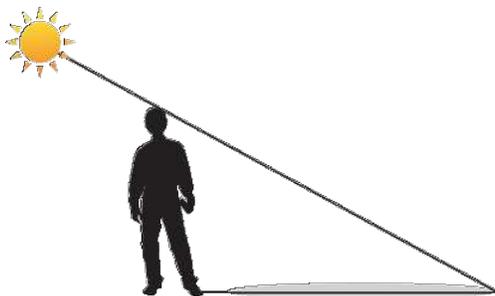
	$\text{Sen}A = \frac{a}{c}$	$\text{Sen}B = \frac{b}{c}$
	$\text{Cos}A = \frac{b}{c}$	$\text{Cos}B = \frac{a}{c}$
	$\text{Tan}A = \frac{a}{b}$	$\text{Tan}B = \frac{b}{a}$



■ Para terminar

1. Analiza la siguiente situación y resuelvan la actividad.

Luis mide 1.85 m de estatura, al estar de pie en cierto momento del día proyectó una sombra de 2.3 m.



- ¿Con qué ángulo están llegando los rayos del Sol a la superficie del suelo?
- ¿Qué estrategia utilizaste para encontrar este resultado?
- ¿Cuál es la función trigonométrica que modela esta situación?
- ¿Cómo puedes comprobar que su resultado es correcto?
- ¿Existe la posibilidad de encontrar el ángulo con otro procedimiento?
- Si Luis hubiera tenido una estatura de 1.70 m, ¿qué longitud hubiera tenido la sombra que proyecta?
- ¿Qué expresión modela esta situación?



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

Ciencias y Tecnología. Química III

Grado y grupo:

3º ""

Título:

Propiedades de la materia

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Clasifica diferentes materiales con base a su estado de agregación e identifica su relación con las condiciones físicas del medio.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

Una chamarra, un martillo y un libro son ejemplos simples de cómo aprovechar los diferentes materiales para construir objetos útiles. A lo largo de su historia, la humanidad, gracias a la experiencia empírica y a la exploración sistemática de los materiales, sus propiedades e interacciones, ha logrado desarrollar la tecnología para fabricar cientos de artefactos y herramientas, desde un molcajete y una cuchara, hasta los teléfonos celulares y los telescopios espaciales. En este tema conocerás todo lo referente al mundo de los materiales, sus propiedades y diferencias.

¿Qué hace diferentes a los materiales que te rodean?

1. Observa las imágenes y respondan lo siguiente:
 - a) Describe con tus palabras de qué material está hecho cada objeto.

- b) ¿Cuáles serían las diferencias más evidentes entre los distintos materiales?



#Quéd



2. Clasifica los objetos en conjuntos. Por ejemplo, en metálicos y no metálicos. Mencionen las características que definen su pertenencia a un determinado conjunto.

Metálicos	No metálicos

■ Manos a la obra

La química en tu entorno

Desde el origen de la ciencia moderna, hace más de 400 años, la civilización se ha modificado constantemente a un ritmo sin precedentes; todo este desarrollo no ha sido producto de la casualidad, ya que mediante la ciencia se consolida una forma de explorar y comprender el entorno impulsando, a su vez, la tecnología que transforma la vida humana, en la mayoría de los casos para bien, pues mejora de manera notable nuestra calidad de vida (figura 1.1).



Figura 1.1 Las sociedades se han beneficiado del conocimiento de materiales como los metales.

Se puede pensar que un avión, un teléfono inteligente o un cohete espacial son parte de los mayores alcances tecnológicos, sin embargo, el impacto de la ciencia en la vida cotidiana va más allá de los artefactos, por ejemplo, ha sido mediante la ciencia y su desarrollo que se han erradicado diferentes enfermedades. Gracias a ello, la esperanza de vida aumentó de 30 años, en la Edad Media, a más de 70, en el siglo XXI.

Hoy en día, para satisfacer las dos necesidades más grandes de la población mundial: la alimentación y la salud, se requiere de la participación y del saber de los profesionales de distintos campos y disciplinas del conocimiento, entre ellas la química. Esta rama de las ciencias naturales se relaciona con múltiples áreas y actividades de diferentes campos: agropecuario, industrial, médico, científico y de transformación.



La química está presente en todo lo que te rodea

1. Observa las imágenes, analicen y contesten lo que se les pide.

a) ¿Qué relación tiene la química con el contenido de cada imagen?



b) En cada caso, menciona si consideras que la química tiene un impacto positivo o negativo para el ambiente o las personas.



2. Indica otras situaciones o contextos cotidianos en los que identifica que la química esté presente.

3. Con base a la información que hasta aquí has abordado, responde lo siguiente:

¿Cuál es el papel de la química en su vida cotidiana, y si ésta es una ciencia benéfica o dañina para la vida humana. Anoten tus conclusiones



¿Qué es la química? Es la ciencia que estudia todo tipo de materia; sus propiedades, composición y los procesos mediante los cuales se transforma. Durante este curso te percatarás de que la química está en todas partes: en la naturaleza, en tu comunidad y en cada ser humano.

Tal vez hayas escuchado hablar de los productos químicos, pero ¿qué son y cómo puedes saber más de éstos? Se consideran productos químicos los materiales o las sustancias que por su origen pueden clasificarse en sintéticos: productos obtenidos en laboratorios y fábricas; o naturales: aquellos que se obtienen del medio natural (minerales, plantas, hongos, animales o bacterias).

Los productos de limpieza, las pinturas, los pesticidas y las bolsas de plástico son ejemplos de sustancias químicas sintéticas; los aceites esenciales, la insulina y la sal se clasifican como sustancias químicas naturales. Ambos tipos pueden ser benéficos o perjudiciales para el ser humano y su entorno, todo depende de la manera como se utilicen y en qué contexto. Hay una gran variedad de sustancias nocivas que pueden tener distintos efectos negativos, tales como los venenos, ya sean naturales o artificiales.



Figura 1.2

De la misma manera se pueden encontrar sustancias sintéticas o naturales, cuyo impacto puede ser benéfico para la investigación y la salud de las personas (figura 1.3).



Figura 1.3 Las prótesis dentales son ejemplo del resultado benéfico de los productos obtenidos de las sustancias químicas sintéticas



Propiedades físicas de los materiales

Cuando observas que el follaje de un árbol se mueve, puedes inferir que la fuerza del viento es responsable de ese movimiento, sin embargo, si te pidieran describir el aire, y dado que no lo puedes ver ni sentir, a menos que haya viento, ¿qué podrías decir de sus características?, ¿es acaso el aire de la costa igual al aire de una ciudad o al de las montañas?, ¿podrías explicar sus diferencias?, ¿cómo hacerlo?

Como tal vez sepas por experiencia propia, no es fácil distinguir a simple vista algunas sustancias que sólo en apariencia son iguales a otras. Por ejemplo, diferenciar el aire del gas, el agua del alcohol, el talco de la harina o distinguir el azúcar de la sal. El que dos materia-



les tengan sus propias características significa que tienen diferencias entre ellos.

Uno de los efectos nocivos más evidentes de las diferentes sustancias son los detergentes y plásticos con que se contaminan diferentes entornos naturales.

Actividad 3. Las propiedades y los sentidos

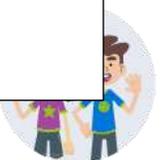
Con ayuda de tus papás o hermanos realiza el siguiente experimento

Contesten la siguiente pregunta.

¿Cómo distingues materiales similares?

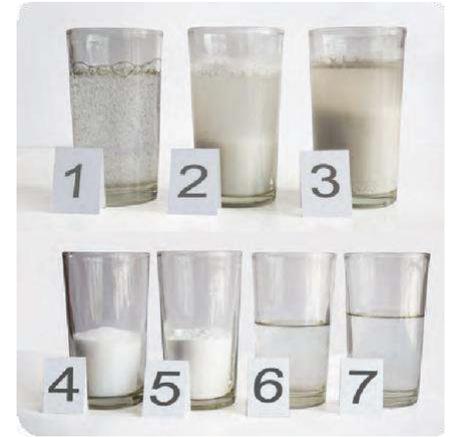
Hipótesis

A partir de su experiencia cotidiana, propón pruebas que les permitan diferenciar materiales similares como cal y yeso u otras parejas de materiales. Anótenlas en el siguiente recuadro.



Material:

- 10 vasos transparentes idénticos
- Plumón
- 10 gramos de cada una de las siguientes sustancias: azúcar glas Sal de mesa, bicarbonato de sodio, yeso, talco y azúcar.
- Además consigan 100 ml de cada líquido:; agua natural, agua mineral, vinagre blanco y refresco de limón.



Procedimiento y resultados

1. Numera los vasos con el plumón.
2. Pide a su papá o mamá que les ayude a verter un poco de cada sustancia en los vasos sin que ustedes sepan cuál queda en cada uno.
3. Clasifica los materiales por su estado de agregación. (Los recuerdas)
Describe en el recuadro de abajo ¿cómo determinaron el estado de agregación de los materiales?

¿Cómo puedes distinguir sustancias tan parecidas como el talco y el azúcar glas, o el agua simple del vinagre blanco?

4. Usen sus sentidos del tacto, gusto, olfato y vista para clasificar todas las sustancias, según sus características. Siempre pregunten a sus papás cuáles sustancias pueden ser probadas y cuáles no. Recuerden seguir las medidas de precaución que él señale para el manejo de los materiales de este experimento.
 - a) En cada vaso, escribe con plumón las características propias de cada sustancia. Por ejemplo, estado de agregación, textura, color, olor, etcétera.



- b) Con base en la información del inciso anterior, anota en el siguiente recuadro qué tipo de sustancia hay en cada vaso.

- c) Menciona qué características, perceptibles con los sentidos, te permitieron identificar cada uno de los materiales. Enlístenlas.

■ Para terminar

Análisis y discusión

Anota las características de las sustancias que usaron en sus clasificaciones. Indiquen qué sentidos utilizaron para distinguir cada una de ellas. Reflexionen y analicen lo siguiente:

- a) ¿En qué casos es suficiente reconocer una característica para diferenciar dos sustancias?

¿En cuáles no? Expliquen por qué. _____

- b) ¿Qué características permiten diferenciar bicarbonato de sodio de azúcar glas?

- b) ¿Cuáles propiedades distinguen al agua del vinagre? _____
¿Cuáles los hacen similares? _____



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

Ciencias y Tecnología. Química III

Grado y grupo:

3º ""

Título:

Propiedades cualitativas de la materia

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Identifica las propiedades cualitativas de la materia

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

Propiedades cualitativas.

En la actividad anterior comprobaste que para distinguir dos materiales diferentes es necesario identificar algunas de sus propiedades. Todas aquellas que pueden ser determinadas sin necesidad de transformar el material se llaman propiedades físicas, y de éstas, las que son perceptibles sólo con los sentidos se denominan propiedades cualitativas: color, sabor, olor, textura, forma y estado de agregación. También observaste que, en ocasiones, como en el caso del azúcar y la sal, una propiedad cualitativa no es suficiente para distinguir dos.

A través de los sentidos puedes reconocer algunas propiedades de los materiales y así distinguir unos de otros. Con el gusto puedes identificar entre la sal y el azúcar; el olfato te permite saber si un líquido incoloro es agua o vinagre blanco. En otros casos, el uso de los sentidos no es suficiente, por ejemplo, es difícil diferenciar el bicarbonato de sodio de otra sustancia como el yeso, pues ambos se ven igual. Sin embargo, son sustancias distintas: el yeso se utiliza en la construcción, mientras que el bicarbonato se usa en el hogar.





Las propiedades cualitativas son aquellas que te pueden ayudar a describir ciertas propiedades de la materia, en general como su color, olor, sabor y estado físico, entre otras. Las propiedades cualitativas pueden ser percibidas pero no medidas

Manos a la obra

Propiedades cualitativas

Pide ayuda de tus papás o de algún adulto con quien convives en casa y realiza el siguiente experimento.

Pregunta inicial

¿A qué se debe el cambio en las propiedades cualitativas?

Hipótesis

Piensen ejemplos de cambios en el color, el sabor, la textura, el estado de agregación de los materiales y las condiciones en que ocurren.

Material

- 5 cazuelas o platos pequeños
- Una barra de chocolate
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 2 cucharadas de manteca o mantequilla
- Un trozo de madera
- Un trozo de manzana sin cáscara



Procedimiento y resultados

1. Agrega un poco de cada material en platos distintos, Completa la tabla “Antes” con las propiedades cualitativas de cada material.

Tabla “Antes”

Propiedades	Chocolate	Aceite	Manteca	Madera	Manzana
Color					
Sabor					
Olor					
Estado de agregación					
Otro					

2. Coloca los platos bajo el sol y déjenlos ahí 15 minutos. Escribe, cómo esperas que cambien las propiedades de cada material y explíquen en qué basan su predicción. _____

Al terminar el tiempo, completen la tabla titulada “Después”.

Tabla “Después”

Propiedades	Chocolate	Aceite	Manteca	Madera	Manzana
Color					
Sabor					
Olor					
Estado de agregación					
Otro					

Compara la información de tus dos tablas. Anoten si se cumplieron sus predicciones o no.



■ Para terminar

Análisis y discusión

Con base en lo observado, analicen de qué manera las condiciones del ambiente afectan las propiedades cualitativas de los materiales. Anótalo a continuación: _____

Conclusión

¿Cuáles propiedades cualitativas son más susceptibles de modificarse por acción del ambiente? _

¿Qué condiciones ambientales promueven estos cambios? _____



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura: Ciencias y Tecnología. Química III **Grado y grupo:** 3º “ ”

Título: Propiedades cuantitativas de la materia

Aprendizaje esperado
Intención didáctica: Identifica las propiedades extensivas e intensivas de la materia

Nombre de Alumno: **Fecha:** / /2020

■ Para empezar

Propiedades cuantitativas.

El uso de los sentidos para identificar ciertas sustancias tiene límites, pero gracias a otro tipo de características de las mismas es posible diferenciar las. A las propiedades que pueden ser medidas y se les asigna un valor numérico se les llama propiedades cuantitativas, y para medirlas se emplean diversos instrumentos, tales como reglas, básculas, balanzas o probetas graduadas

Analiza el diagrama 1.1 para diferenciar las propiedades físicas.



Un ejemplo de propiedad intensiva es la densidad, es decir la masa por unidad de volumen, misma que se puede calcular así:

$$\rho = \frac{m}{V}$$

Sin importar el tamaño de la muestra, siempre se obtiene la misma densidad para un mismo material

Material	Densidad	Material	Densidad
Aire (1 atm, 20 °C)	1.29×10^{-3}	Agua de mar	1.03
Plata	10.50	Sangre	1.06
Hielo	0.92	Dióxido de carbono	2.00×10^{-3}
Agua	1.00	Oxígeno	1.43×10^{-3}
Oro	19.30	Hierro, acero	7.80

Tabla 1.1 Valores de la densidad de algunos materiales (en g/cm³).

■ Manos a la obra

Masa, volumen y densidad

Realiza la siguiente actividad, apóyate de algún familiar.

Pregunta inicial, con base a lo leído en la parte de para empezar de esta ficha, contesta:

¿En qué difieren las propiedades extensivas e intensivas de los materiales? _____

Material

- Plastilina
- Regla de 30 cm
- Cilindro de madera, cartón o plástico
- Algunos objetos que sean idénticos entre sí: clips, gomas o sacapuntas

Procedimiento y resultados



1. Elabora dos cubos de plastilina, uno de 2 cm y otro de 4 cm de lado.
2. Construye una balanza con la regla, el cilindro y una base de plastilina, como se muestra en la imagen.



3. Mide la masa de cada cubo de plastilina.
 - a) Coloca el cubo en un extremo de la balanza y agreguen clips, uno por uno, en el otro extremo hasta encontrar el equilibrio.
 - b) El número de clips usado para equilibrar la balanza es la masa del cubo, medida en clips.
4. Calcula el volumen del cubo. Si no recuerdan cómo hacerlo, aquí tienes la fórmula para que recuerdes.
5. Repite los pasos 3 y 4 para cada cubo.
6. Calcula la densidad de cada cubo dividiendo la masa entre el volumen. Anota los datos de masa, volumen y densidad de cada uno en una tabla que puedes agregar en el siguiente espacio.



7. Dado que la densidad indica la masa por (en clips), ¿cuál sería la masa de un cubo de plastilina de 3 cm de lado? Calcúlenlo _____ y luego verifíquenlo con la balanza.

■ Para terminar

Análisis y discusión

Describe los conceptos de propiedades extensivas e intensivas.

Contesta lo siguiente

¿De qué depende la diferencia en cuanto a masa y volumen de los cubos que usaron? _____

El valor de la densidad de la plastilina ¿fue distinta para cada cubo? Expliquen por qué.



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

Inglés III

Grado y grupo:

3º " "

Título:

PAST SIMPLE TENSE

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Identifica la función del pasado simple para indicar acciones o situaciones que comenzaron y terminaron en un momento específico del pasado

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

ACTIVIDAD 1

Lee con atención los siguientes textos.



Isabel Espinosa was born in Barcelona, in Spain. In 1990 she started working for Paperchase in London. Paperchase sells stationery and gifts, and at that time it was owned by W H Smith. She worked as a sales assistant and, from 1991, as deputy manager in a number of the London shops before she became the manager of the Victoria branch in 1992. While she was running the shop, she also attended training courses. Then in 1995 she was offered the job of manager in W H Smith, Alicante, and she moved back to Spain.

Andrew Thomas is British, and he has worked for W H Smith since 1990. At that time he moved from his home town of Middlesbrough to Liverpool to study languages and international relations. While he was studying, he also worked part-time for W H Smith, both in Liverpool and, in the university holidays, in Middlesbrough. After leaving college in 1994, he went on a management training course run by W H Smith. In 1995 he became deputy manager of the new Alicante branch.



■ Manos a la obra

Busca todos los verbos que estén en pasado y escríbelos en los siguientes recuadros.

REGULARES	IRREGULARES

¿En qué tiempo gramatical están escritos?

Regresa al recuadro y escribe a un lado del verbo en pasado, su forma gramatical en simple present.

■ Para terminar

ACTIVIDAD 2.

Ahora, a partir de lo que tú haces o vives, utiliza los verbos en simple past y escribe un enunciado, en el siguiente espacio.

1. _____

2. _____





3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

Inglés III

Grado y grupo:

3º " "

Título:

Wh. QUEStions words

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Identifica "WH. Question words" para obtener información específica acerca de eventos pasados.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

ACTIVIDAD 1

Relaciona ambas columnas, identificando qué información se busca a partir del tipo de pregunta.

What?

Se utiliza para recibir la explicación de algo.

Where?

Se utiliza para preguntar sobre una fecha.

When?

Implica preguntar sobre una persona.

Who?

Se interpreta como el qué de una pregunta.

Why?

Se utiliza para preguntar sobre un lugar.

Which?

Se interpreta como "cuál".

How?

Se entiende "cómo" de una pregunta.



■ Manos a la obra

Lee con atención las siguientes preguntas, les hace falta una palabra. Complétalas a partir de lo que aprendiste con la actividad anterior.

1. _____ did you do last weekend?
2. _____ does she dance so well?
3. _____ do you wanto lunch?
4. _____ Of these two shirt is betrer?
5. _____ makes the final decisión?
6. _____ is your birthday?
7. _____ do you like play soccer?

■ Para terminar

ACTIVIDAD 2

Para recordar la manera en cómo debemos hacer preguntas en Inglés, te presentamos un pequeño texto. Léelo con mucha atención y escribe 5 preguntas que se puedan responder a partir de esta información y utilizando cualquiera de las formulaciones anteriores (Wh).

Saint Valentine's Day, commonly shortened to Valentine's Day, is an annual commemoration held on February 14 celebrating love and affection between intimate companions. The day is named after one or more early Christian martyrs named Valentine and was established by Pope Gelasius I in 500 AD. It was deleted from the Roman calendar of saints in 1969 by Pope Paul VI, but its religious observance is still permitted.

It is traditionally a day on which lovers express their love for each other by presenting flowers, offering confectionery, and sending greeting cards (known as "valentines"). The day first became associated with romantic love in the circle of Geoffrey Chaucer in the High Middle Ages, when the tradition of courtly love flourished.

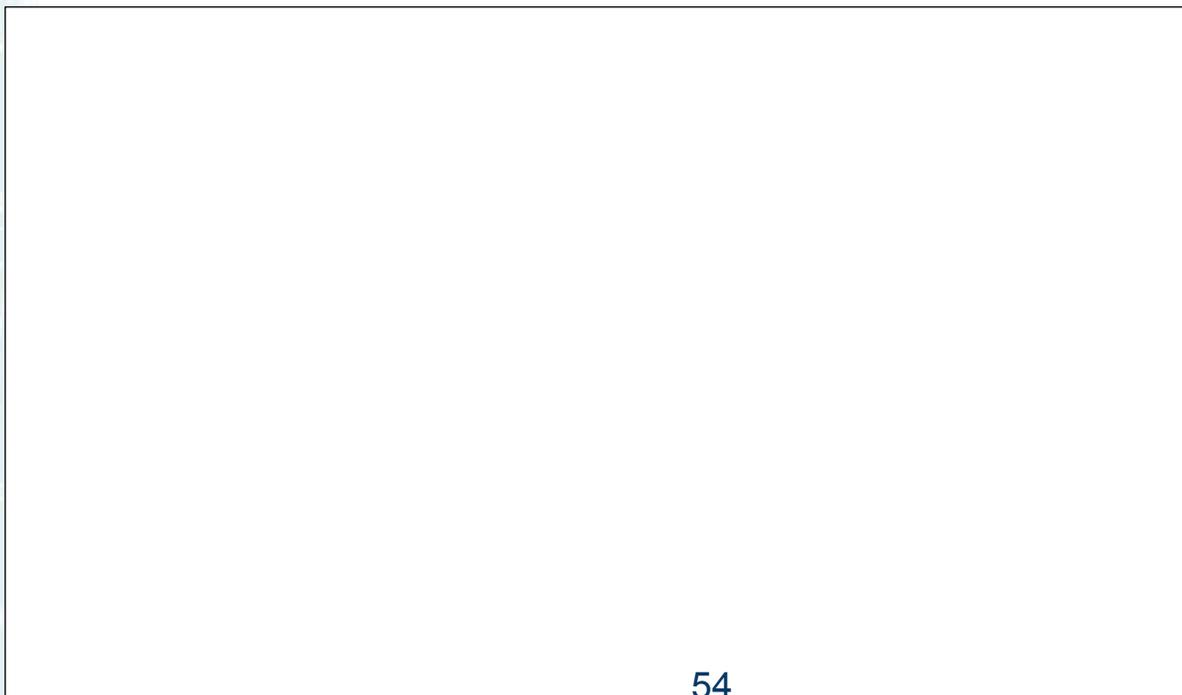


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ahora responde a las preguntas. Ten mucho cuidado al redactar cómo estas preguntando y cómo debes contestar.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Elabora un dibujo que sea representativo de la lectura.



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

Inglés III

Grado y grupo:

3º " "

Título:

Simple past Vs past continuous

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Al finalizar la sesión, los alumnos serán capaces de identificar que, cuando las estructuras pasado simple y pasado continuo son usadas en un mismo enunciado, la acción o situación descrita en pasado simple interrumpe la acción descrita en pasado continuo.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

ACTIVIDAD 1

Lee con atención y completa los siguientes enunciados en simple past.

1. Sally _____ (be) disappointed she _____ (miss) the party.
2. I _____ (study) for the exam for three hours.
3. They _____ (be) happy to be home.
4. I _____ (dream) I could fly last night.
5. We _____ (meet) the at the restaurant.

Ahora completa los siguientes enunciados en continuous past. Observa el ejemplo.

Ejemplo. I was working.

1. You _____ (work) very hard yesterday.
2. He _____ (play) in the park.
3. The plane _____ (leav) the airport.
4. He _____ (cry) because his toy is broken.
5. She _____ (do) the work of two people.



Manos a la obra

Observa la diferencia:

- En el simple past solo usamos la persona + el verbo en pasado + el complemento y es para referirnos a una acción que ya pasó.
- El continuous past habla de una acción que sucedió pero no indica en qué momento termina y usamos la persona+ verbo to be en pasado+ verbo con terminación ing + complemento.

ACTIVIDAD 2

Observa los siguientes verbos y utilizando ambos tiempos escribe algunos enunciados como lo marca el ejemplo.

Wash
Want
Work

Meet
Find
walk

Get
Make
See

She saw a movie in her home, when Carlos was working.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



■ Para terminar

ACTIVIDAD 3

Lee con atención el siguiente texto y realiza las actividades que se te piden.

Susan had a party last week. She had invited all her friends to her house. She had invited her friends from work, her friends from university, and her friends from her neighborhood. The guests started arriving at around 7 o'clock for dinner.

Susan's best friend, Cindy, was there, wearing a red dress. And Susan's boyfriend, Tom, was wearing a blue suit and looked very handsome.

Cindy's boyfriend wasn't there, because he was travelling for business. He was negotiating a big contract in Sao Paolo that day. He had left the day before, and wouldn't be back for two more days.

Susan had made lasagna, which was very good. She had made enough lasagna for 30 people! She had also made salad and stuffed eggplant. Everything was delicious.

En los siguientes recuadros clasifica algunos de los enunciados que están en el texto, según como están escritos, en simple past y en continuous past.

SIMPLE PAST	PAST CONTINUOUS



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

HISTORIA III

Grado y grupo:

3º " "

Título:

La caída de México Tenochtitlán

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Conocer el periodo de la caída de México Tenochtitlán

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

1. Describe brevemente qué sucedió después de la caída de México Tenochtitlan en 1521.
2. Escribe el nombre de las siguientes ciudades que se desarrollaron en cada punto marcado en el mapa: Palenque, México Tenochtitlan y Monte Albán.



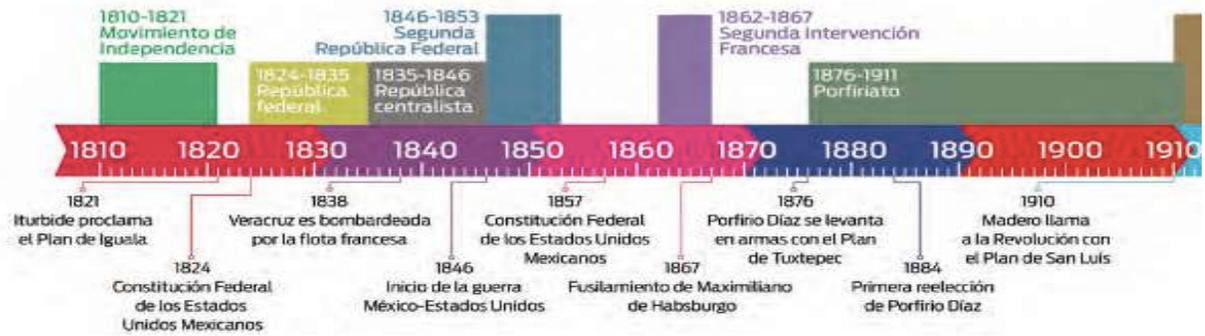
a) Observa el mapa y responde: ¿a qué área cultural pertenecen los mayas?

b) Subraya los grupos que sobresalieron en el área cultural del Centro.

- Zapotecos y mixtecos.
- Teotihuacanos y mexicas
- Olmecas y totonacas
- De Mezcala y purépechas



Manos a la obra



De acuerdo con la línea del tiempo, en la siguiente tabla escribe *H* cuando se trate de un hecho histórico y *P* cuando sea un proceso.

Iturbide proclama el Plan de Iguala en 1821
Movimiento de Independencia
Madero llama a la Revolución con el Plan de San Luis en 1910
Por riato
Segunda Intervención Francesa
República centralista
Constitución de 1917
Expropiación petrolera en 1938
Segunda República Federal
Entrada en vigor del Tratado de Libre Comercio de América del Norte en 1994

Ordena cronológicamente, del 1 al 5, los procesos históricos.

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| () Revolución Mexicana. | () República centralista |
| () Movimiento de Independencia | () Por riato |
| () Segunda Intervención Francesa | |



■ Para terminar

Señala cuántas décadas transcurrieron entre la Consumación de la Independencia y el inicio de la Revolución Mexicana. _____

6. Subraya durante qué proceso histórico aconteció el movimiento estudiantil de 1968.

a) Por riato

c) Milagro mexicano

b) Revolución Mexicana

d) Segunda República Federal



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

HISTORIA III

Grado y grupo:

3º " "

Título:

Independencia a la República restaurada

Aprendizaje esperado

○

Intención didáctica:

Identificar los principales hechos y procesos de la historia de México de 1810 a 1876.

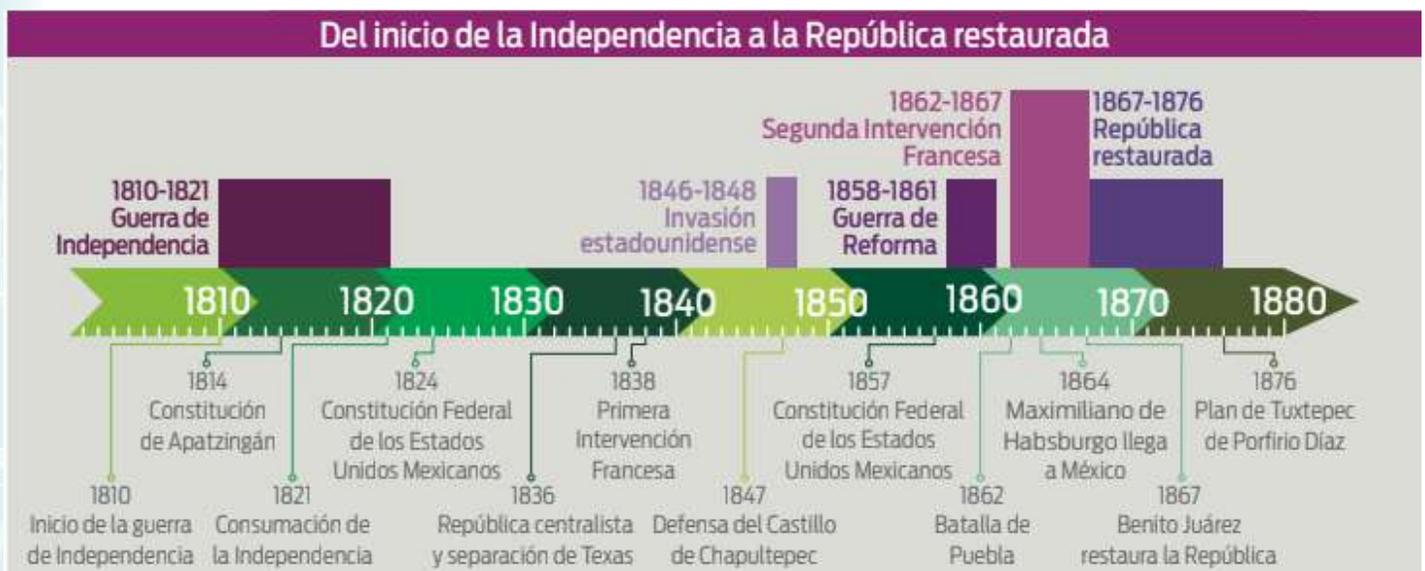
Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

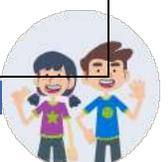
■ Para empezar

Observen detalladamente la línea del tiempo y escojan tres hechos y dos procesos históricos que les parezcan importantes.



Escriban lo que saben sobre los hechos y procesos que seleccionaron.

--	--	--



Contesta lo siguiente

¿Por qué son importantes para la historia de México?

¿Cómo han influido en el presente?

■ Manos a la obra

A lo largo de la historia, la extensión geográfica de México se ha modificado. La división política de nuestro territorio cambió después de la Independencia. En esa época había veintiún provincias; además, la antigua Capitanía General de Guatemala decidió anexarse al Imperio mexicano. Entre 1822 y 1823, México alcanzó la mayor extensión territorial de su historia: 4 925 283 km² (mapa 1.1). En la actualidad, el territorio continental de nuestro país abarca 1 959 248 km².

Mapa 1.1 Imperio mexicano (1821-1823)



Realiza las siguientes actividades

1. Elabora en una hoja el mapa del Imperio mexicano. Marca las fronteras actuales de la República Mexicana y colorea los territorios que ya no forman parte de ella.

2. Anota la extensión que alcanzó México en 1823 y calcula la diferencia con su extensión actual.

3. Escribe por qué consideras que se han modificado las fronteras de México.

■ Para terminar

Analiza la siguiente infografía y contesta lo que se te pide revisen la infografía de estas dos páginas y con ayuda de un diccionario escriban una definición de los siguientes conceptos.

- Independencia
- Soberanía
- Dictadura
- Constitución
- República
- Intervención
- Imperio





Asignatura:

HISTORIA III

Grado y grupo:

3º " "

Título:

Los cambios en las formas de gobierno.

Aprendizaje esperado



Intención didáctica:

Identifiquen los tipos de gobierno que hubo de 1821 a 1876 y escriban algunas de sus características.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

Analiza la siguiente infografía

LOS CAMBIOS EN LAS FORMAS de gobierno

Epopeya del pueblo mexicano o Historia de México a través de los siglos.

Constitución de 1857.

1854-1857
Entre 1854 y 1855, con la Revolución de Ayutla se puso fin a la dictadura de Santa Anna. Después, la lucha por el poder entre conservadores y liberales se recrudeció. En 1857, fue promulgada la primera constitución de corte liberal que definió la vocación de nuestro país como una república soberana, laica y federal.

Soldados de la Reforma en una venta.

1858-1861
Debido a la promulgación de la Constitución de 1857, estalló una guerra civil entre liberales y conservadores: la Guerra de Reforma o de los Tres Años (1858-1861).

Retrato de Benito Juárez.

1862-1867
En 1861, el gobierno liberal de Benito Juárez suspendió los pagos de la deuda externa, hecho que propició la segunda intervención armada de Francia y la imposición de un gobierno monárquico. Con el triunfo liberal en 1867, se consolidaron la república, la soberanía y la independencia. Los siguientes diez años se conocen como República restaurada.



Describe los siguientes tipos de gobiernos que se muestran en cada periodo según la infografía anterior

1854 - 1857	1858 - 1861	1862 - 1867

Las intervenciones extranjeras en México

Debido a las condiciones económicas y políticas de México en el siglo XIX, las potencias imperialistas europeas y Estados Unidos aprovecharon la situación para ejercer presiones diplomáticas y económicas, e incluso la agresión armada a nuestro país.

Por ejemplo:

- En 1829, España intentó reconquistar México. Entre el 27 de julio y el 11 de septiembre, aconteció la invasión de Isidro Barradas, quien fue derrotado por las fuerzas militares mexicanas.
- Entre 1838 y 1839, las fuerzas francesas bloquearon el puerto de Veracruz para obligar al gobierno a firmar un tratado comercial injusto e impuesto por la fuerza (fi gura 1.1). A esta intervención se le conoce como Guerra de los Pasteles.
- En 1835, Estados Unidos atentó contra la soberanía mexicana al apoyar la independencia de Texas (1835-1836); años después arrebató a México, mediante la guerra (1846-1848), más de la mitad de su territorio (fi gura 1.2). Así, nuestro país perdió Texas, la Alta California y Nuevo México.
- Entre 1862 y 1867, las ambiciones imperialistas de Napoleón III provocaron otra intervención armada francesa en México y la imposición de un gobierno monárquico. Sin embargo, las fuerzas mexicanas, al vencer a los franceses y a sus aliados conservadores mexicanos, consolidaron la independencia y soberanía nacional.

- Realiza las siguientes actividades

1. Lee nuevamente el apartado “Las intervenciones extranjeras en México” y elabora en tu cuaderno una línea del tiempo ilustrada de las agresiones que sufrió México en el siglo XIX.



2. Contesta lo siguiente

¿Por qué España, Francia y Estados Unidos intervinieron nuestro país?

¿Cuál fue la pérdida más grave de México en esa época?

■ Para terminar

Lee con atención la siguiente carta enviada por una mujer a Guillermo Prieto.

Noche horrible la del 13 [de septiembre de 1847]; la ciudad estaba completamente a oscuras, se escucharon tiros en todas direcciones y reventaron tres o cuatro bombas que difundieron el terror. Al amanecer el 14, comenzaron a entrar las tropas, las gentes aparecían en las azoteas y en las bocacalles, curiosas, amenazadoras y rugientes. [...]

Estos demonios de cabellos encendidos, no rubios, sino casi rojos, caras abotagadas, narices como ascuas, marchaban como manada, atropellándose y llevando sus fusiles como se les daba la gana. [...]

Llovían piedras y ladrillazos de las azoteas, los léperos animaban a los que se acercaban, en las bocacalles provocaban y atraían a los soldados que se dispersaban. [...] aquellos ebrios que gritaban y se lanzaban como fi eras sobre mujeres y niños matándolos, arrastrándolos; ¡aquello era horrible!

Contesta lo que se te pide

- ¿En qué ciudad se desarrollaron los hechos de la narración?
- ¿Qué ocurrió en México en 1847?
- ¿Quiénes son los “demonios de cabellos encendidos”?
- ¿Qué hacían en el lugar donde sucedieron los hechos?
- ¿La autora fue testigo presencial de los hechos que narra? ¿Por qué?



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

Formación cívica y ética III

Grado y grupo:

3º " "

Título:

Construyo mi futuro: mis capacidades y aspiraciones

Aprendizaje esperado

○
Intención didáctica:

Valora sus aspiraciones, potencialidades y capacidades personales (para el estudio, el trabajo y la recreación) y se plantea estrategias para desarrollarlas. Formula compromisos para el cuidado de su salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

Son diversos los ámbitos en los que los seres humanos pueden desarrollarse y todos son importantes para alcanzar una vida plena y saludable, para ellos son importantes nuestras decisiones. También son muy variadas las áreas de interés, por eso resulta valioso que dediques tiempo para reconocer tus capacidades y aspiraciones individuales, y para precisar metas a corto y mediano plazo que te orienten hacia lo que pretendes lograr.

Lee las siguientes situaciones. Complétalas escribiendo en las líneas lo que harías si tú fueras el protagonista.

¿Tú qué harías?

1. Estás reunido con tus amigos, están aburridos, no hay luz y no pueden escuchar música, ver televisión, ni nada, entonces uno de ellos que vive allí recuerda que tiene algunos botes de pintura en aerosol y les propone ir a hacer unos dibujos o leyendas en las casas de los alrededores, entonces tú decides que:

Porque _____



2. Estás en la clase de danza, estás ensayando un baile para la asamblea del 20 de Noviembre y ya son tú y un amigo los últimos en retirarse, de pronto notan que alguien olvidó un celular muy moderno y tu amigo te dice que lo vendan y se reparten el dinero entonces tú dices que

Porque

■ Manos a la obra

Tomar decisiones no es una opción en la vida, esta nos obliga a hacerlo todo el tiempo. En algunas situaciones es fácil decir, por ejemplo al comprar zapatos, al elegir comida de un menú, pero hay otros momentos en que no es tan fácil elegir. Lee con atención las siguientes decisiones y anota que ventajas de desventajas traerán para tu futuro.

SITUACIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Si decido trabajar terminando la secundaria		



Si decido seguir estudiando hasta terminar una carrera		
Si decido cuidar mi alimentación y hacer deporte.		

La construcción de nuestra personalidad inicia desde que nacemos. Durante nuestro desarrollo, los seres humanos contamos con un potencial de crecimiento que se reduce al aspecto físico. El desarrollo integral está relacionado con la cobertura de una amplia variedad de necesidades básicas. La satisfacción de todas ellas debe contribuir a la realización personal y colectiva. Sin embargo, para definir qué queremos lograr en la vida, es indispensable reconocer las capacidades propias, reflexionar acerca de nuestras aspiraciones o metas y descubrir qué aspectos o rasgos es posible acrecentar, fortalecer o potencializar con el paso del tiempo. Este conocimiento nos permitirá identificar también cuáles son los desafíos u obstáculos que debemos prever para prepararnos y afrontarlos.

Las capacidades y las aspiraciones son aspectos esenciales para el desarrollo; se encuentran conectadas e interactúan entre sí a partir de lo que somos capaces de ser o hacer. Además, ninguno de estos aspectos está determinado de una vez para siempre: puede variar conforme se transita por las diversas etapas del desarrollo.

■ Para terminar

Ahora dibuja en el primer recuadro algunas capacidades que observes en ti y en el siguiente tus aspiraciones considera cualquier ámbito.

Tengo capacidad para:



Aspiro a...



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

Formación cívica y ética III

Grado y grupo:

3º " "

Título:

Acciones para construir mi futuro

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Argumenta sobre las acciones y las condiciones que favorecen u obstaculizan el derecho al desarrollo integral de los adolescentes.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

La valoración de las condiciones y posibilidades que se tienen para plantearse metas en el presente y construir un mejor futuro personal y colectivo es esencial. Ahora, analizaremos opciones y estrategias para alcanzar nuestras metas.

Haz lo que se te pide a continuación y al final reflexiona sobre el conocimiento y valoración de tus capacidades.

- En una hoja en blanco, dibuja el contorno de tu figura. Escribe tu nombre y apellido en la parte superior.
- A la altura de la cabeza escribe dos o tres actividades intelectuales que puedes realizar con eficiencia.
- A la altura de los ojos, seres u objetos que admiras.
- En los oídos, nombres de cantantes o música que te agrada.
- En la boca, alimentos que te gusten.
- En la nariz, algo que te agrada oler.
- En la mano derecha, actividades en las que eres hábil. (puedes cambiar a la izquierda si eres zurdo)
- En la mano izquierda (si eres diestro, en la derecha si eres zurdo) actividades en las que no destacas.
- A la altura del corazón, seres, hechos o cosas que aprecias.
- En el pie derecho, actividades que realizas con gusto.
- En el pie izquierdo, las que haces a disgusto.

Observa tu dibujo ¿imaginaste tantas cosas de ti?



■ Manos a la obra

El logro de nuestras metas no sucede de la noche a la mañana ni ocurre en una determinada edad o etapa de desarrollo sino que se va configurando de acuerdo con las opciones que se presentan a lo largo de la vida. Un factor que influye en la configuración del futuro personal es el establecimiento de nuevas relaciones sociales más allá del ámbito familiar.

Conforme crecemos y nos involucramos en diferentes grupos sociales, entramos en contacto con otras personas. Los vínculos con éstas surgen por distintas razones, entre ellas satisfacer nuestras necesidades y compartir intereses y valores. Es en estos grupos donde se descubren elementos sociales, culturales y emocionales que enriquecen nuestra forma de ser, hablar, relacionarnos, mostrar afecto y planeamos metas, entre otras cosas. Así, el desarrollo humano se conforma a partir de lo que hemos sido, lo que somos y lo que queremos ser en diversos ámbitos de la vida.

¿Qué sacrificios o pruebas estás dispuesto a realizar para alcanzar tus metas?

Para lograr

Estoy dispuesto a

Ahora escribe 3 pequeñas acciones que debas realizar para alcanzar la meta que te planteaste en el ejercicio anterior.

1.

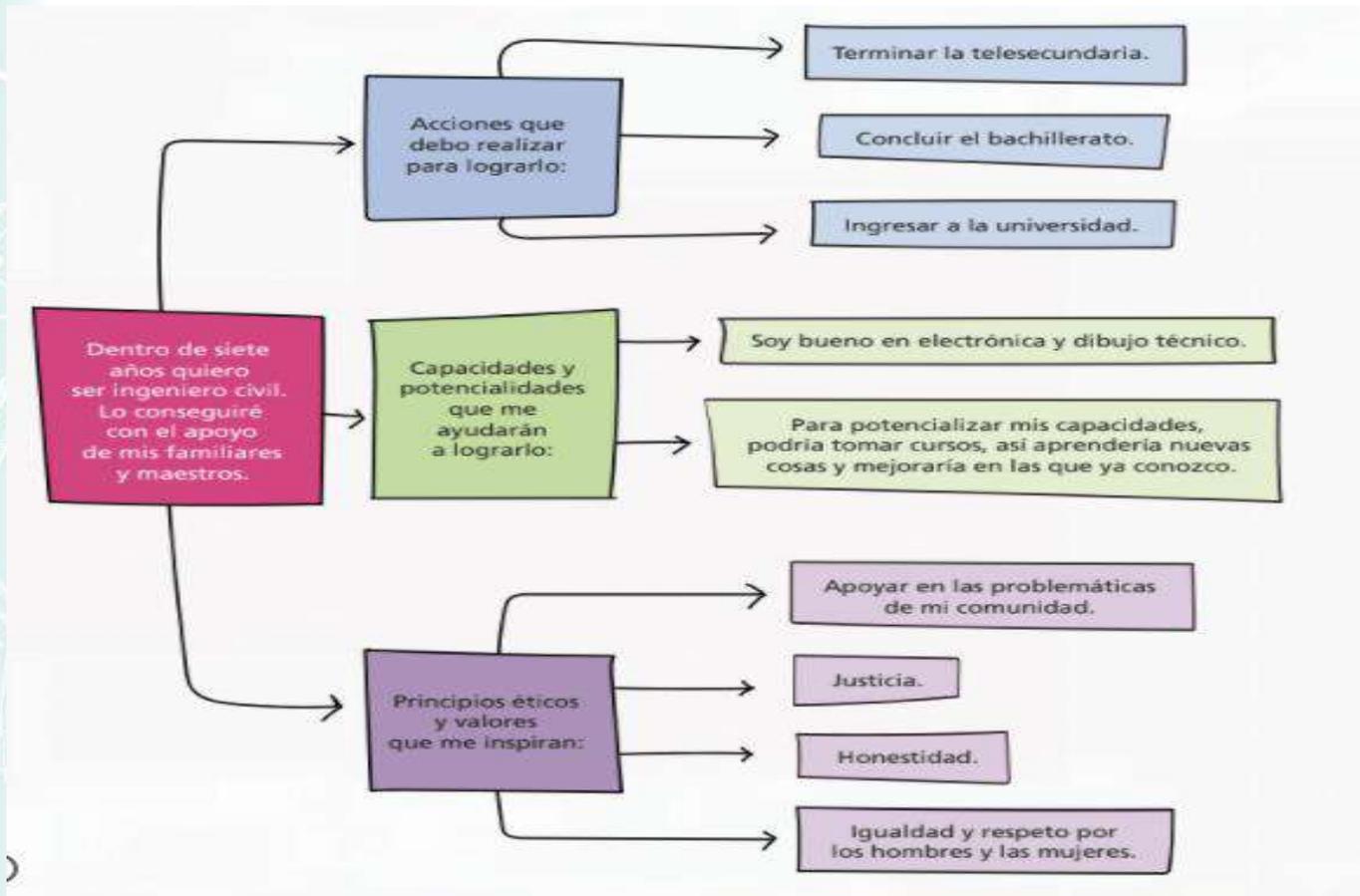
2.

3.



El proyecto de vida se construye considerando intereses, aspiraciones, capacidades y potencialidades. En cuanto a los intereses y las aspiraciones, desde una perspectiva ética, es necesario que las personas los definan considerando los principios éticos y valores como el respeto a la dignidad humana, la igualdad, el respeto a las diferencias, la solidaridad, la responsabilidad y el bien común.

Observa el siguiente esquema que te ayudará a visualizar qué debes considerar para comenzar a trabajar en un proyecto de vida.



■ Para terminar

Elabora una ruta crítica (es similar a una línea del tiempo pero proyecta el futuro) en donde plantees lo que quieres hacer y en cuanto tiempo lograrás. Puedes utilizar colores, cartón, cartoncillo, plumones, hojas... usa tu imaginación. Lo importante es que plasmes tus metas, la fecha de realización y los pequeños pasos que tendrás que dar para llegar a ellas.



Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Asignatura:

Formación cívica y ética III

Grado y grupo:

3º " "

Título:

Derecho a la educación para potencializar mis capacidades

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Participa en acciones para promover y defender activamente el respeto a la libertad en el espacio escolar. Analiza el papel del Estado y la ciudadanía en la vigencia y garantía del derecho a la libertad de las personas.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

La educación es un derecho fundamental en la vida de las personas y los pueblos cuyo goce y ejercicio hace posible que las mujeres y hombres desarrollen armónicamente todas sus facultades, como lo establece la Constitución Política. Con este derecho es posible fomentar el amor a la patria mexicana y el respeto a las libertades fundamentales. Esto sucederá siempre y cuando no exista ningún tipo de discriminación y se proporcionen las mismas oportunidades para todos.

La escuela es la institución clave para el desarrollo del potencial humano. A través de ella se busca que las personas adquieran los aprendizajes esenciales para la vida en sociedad.

Aprender a conocer

Hacerlo mediante el estudio, ejercitando la atención, la memoria y la curiosidad intelectual. Esta última va de la mano con la capacidad de investigar y desarrollar un juicio crítico para formarse una opinión de manera autónoma.



Aprender a vivir juntos

Promover un ambiente solidario y respetuoso de las diferencias, mientras se reconoce que la satisfacción de las necesidades básicas de las demás personas es tan importante como la satisfacción de las propias; fomentar la empatía y la resolución no violenta de los conflictos.



Aprender a hacer

Con el desarrollo de habilidades y empleo de técnicas para poner en práctica los conocimientos y resolver problemas.



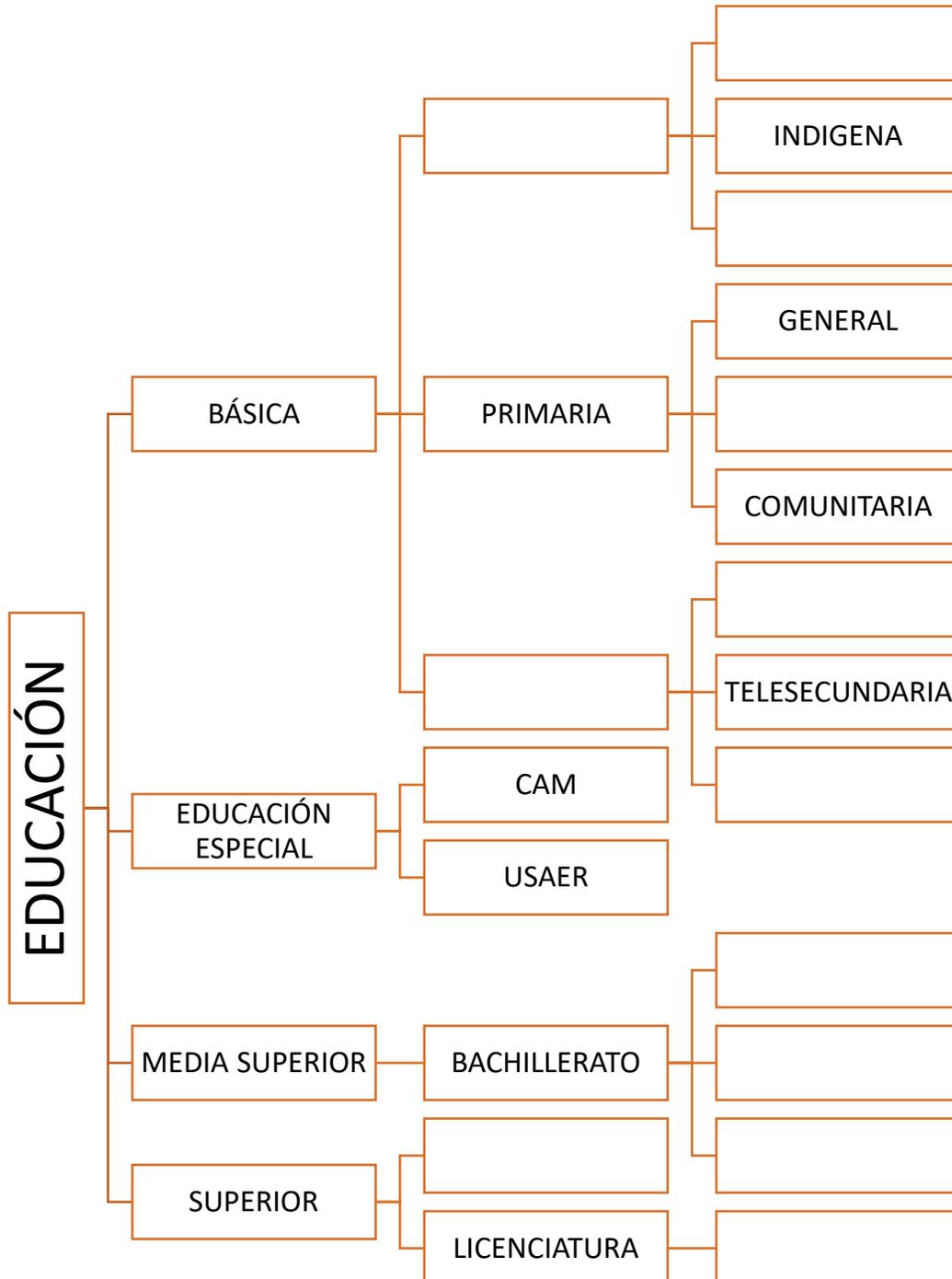
Aprender a ser

Construir con otros la identidad personal y reconocer el sentido de pertenencia a distintos grupos y, de manera especial, al género humano.



■ Manos a la obra

Durante la educación básica debes adquirir los conocimientos y capacidades previstos en los planes y programas de estudio oficiales, divididos en las asignaturas que ya conoces: Español, Matemáticas, Ciencias y Tecnologías, Educación socioemocional, Educación Física y Artes. Observa el siguiente esquema y complementa con los tipos de nivel educativos que tú supongas que existen o has escuchado que existen, puedes pedir que te ayuden y en familia completar el esquema.



■ Para terminar

La educación no sólo es una alternativa, para continuar desarrollando tus capacidades, sino como un medio para hacer realidad parte de tus aspiraciones a mediano y largo plazo. Para ello es importante que asumas tu responsabilidad para alcanzar tus metas.

En familia platica sobre cuál será tu mejor opción para continuar con tus estudios, y redacta tus conclusiones.



Pide a un hermano, a tu papá, mamá o algún familiar que viva en tu casa realicen la siguiente actividad. Las preguntas las puedes cambiar, lo importante es que ambos expresen sus sentimientos en este periodo de aislamiento.

Cuaderno del estudiante
Secundaria
Estamos bien en casa

Conociendo a otros

Sesión 1

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?



Ahora, pide a un hermano, a tu mamá, papa o algún familiar que viva en casa contigo que realicen la siguiente actividad en pareja.

Cuaderno del estudiante
Secundaria
Estamos bien en casa

Escuchar y responder

Sesión **2**

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.



Cuaderno del estudiante
Secundaria
Estamos bien en casa

Identificar mis sentimientos

Sesión **3**

Actividades

DESCRIBO MIS SENTIMIENTOS

Material y organización

- Papel
- Lápiz o pluma

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.



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?



Cuaderno del estudiante
Secundaria
Estamos bien en casa

Mantener la calma en situaciones difíciles

Sesión **5**

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.



Cuaderno del estudiante Vida saludable en familia

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.



Cuaderno del estudiante
Vida saludable en familia

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 "S" 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.



Cuaderno del estudiante Vida saludable en familia

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-



Cuaderno del estudiante Vida saludable en familia

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.



Cuaderno del estudiante Vida saludable en familia

- 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-



Cuaderno del estudiante

Vida saludable en familia

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"/>



Cuaderno del estudiante

Vida saludable en familia

¿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.



Cuaderno del estudiante
Vida saludable en familia

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 máquenlos en el mapa.
5. Ahora, todos juntos deben encontrar una forma de evitar ese accidente. Para hallar soluciones podemos pensar en qué que 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).





Apreciable alumna/alumno, estamos aquí para ti... Telesecundarias Querétaro

Ciclo Escolar 2020-2021