



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



Antología Primer trimestre



Mtra. Raquel Reséndiz Alvarado
Jefa del Departamento de Telesecundarias Querétaro

Prof. Jhonny Jurado De la Luz
Subjefe Técnico Pedagógico

Compilación y diseño:

Bulmaro Feregrino Alegría	Apoyo Académico Sector III
Jacaranda Alcantar Becerra	Docente Telesecundarias zona 02
Jacqueline Vizzuett Gómez	Asesor Técnico Pedagógico Zona 05
Verónica López Arteaga	Asesor Técnico Pedagógico Zona 16
Abdallán Ramírez Luna	Asesor Técnico Pedagógico Zona 17

Revisión

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



Índice

ESPAÑOL II

- Investigar sobre la diversidad lingüística.
- Recopilar leyendas y presentarlas en escena.
- Escribe un texto biográfico.

MATEMÁTICAS II

- Multiplicación y división de números decimales positivos.
- Multiplicación y división de fracciones positivas.
- Sistemas de ecuaciones 2×2 . Método Gráfico.
- Patrones, figuras geométricas y expresiones equivalentes.
- Magnitudes y medidas 1.
- Magnitudes y medidas 2.

CENCIAS Y TÉCNOLOGÍA. FÍSICA

- Movimiento de los objetos.
- Las fuerzas: interacción entre objetos.
- Las leyes del movimiento.
- Energía y movimiento.
- Energía térmica o calorífica.
- Moléculas que se mueven.

INGLÉS II

- Adjectives parts of the body.
- Preople physicial description.
- Frequency adverbs.





HISTORIA II

Pueblos indígenas en México.

Cazadores y agricultores.



Formación de Mesoamérica.

Preclásico, clásico y clásico tardío



FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA

Criterios para el ejercicio responsable de la libertad: la dignidad, los derechos y el bien común.

La información me permite decidir.



Miro críticamente los medios de comunicación y las redes sociales.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL



Fichas “Vamos de regreso a clases”

VIDA SALUDABLE



Fichas “Vamos de regreso a clases”



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

Asignatura:

Español II

Grado y grupo:

2º

Título:

Investigar sobre la diversidad lingüística

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

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

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

Arre, chavo, chin, gacho, quiúbole, ándale... son algunas palabras que comúnmente utilizamos a lo largo de toda la República Mexicana y son muestra de la diversidad lingüística. Ahora con tus propias palabras responde a la siguiente pregunta.



¿Qué es la diversidad lingüística?



Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

México es uno de los 10 países con mayor diversidad lingüística del mundo. Existen 11 familias lingüísticas a las que pertenecen 68 lenguas de las que se derivan 364 variantes. Pero a pesar de todo esto, la UNESCO afirma que muchas de ellas están en peligro de extinción.

Ahora bien, las lenguas varían de acuerdo a la región geográfica, esto es por la historia y cultura de cada una de ellas. Pide a un familiar o con ayuda de las fuentes de información que encuentres en casa, investiga 5 palabras que tú utilices y que tengan otro concepto en algún otro lugar. Observa el ejemplo.

Niño	En el norte se dice: huervo	En el sur se dice: chan

ACTIVIDAD 2

Imagina que estás con otro amigo y quieren jugar a las canicas. Redacta un pequeño diálogo de cómo le explicarías a tu amigo sobre las reglas del juego.



Ahora imagina que estás con tu maestro y que también necesitas explicarle las reglas del juego ¿cómo lo harías?

Lo ves, las variantes lingüísticas aplican en todos los sectores y en todas las actividades. Esto hace rico nuestro contexto.

■ Para terminar

A continuación se te presenta las regiones en las que se divide el país. Investiga algunas características de cómo hablas y anótalas en los recuadros.

A)



B)



C)



D)



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

Asignatura:

Español II

Grado y grupo:

2º

Título:

Recopilar leyendas y presentarlas en escena

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Recopila leyendas populares para representarlas en escena.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

Recopila leyendas populares para presentarlas en escena.

1) ¿Qué es una leyenda?

2) ¿Conoces alguna? Enlístalas

3) ¿Cómo nace una leyenda?

4) ¿Qué es un mito?

6) ¿Es lo mismo leyenda que mito? ¿Por qué?



Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Investiga con algún familiar que conviva contigo y pregunta sobre alguna leyenda que prevalezca en tu comunidad. Escríbela en el siguiente recuadro.

ACTIVIDAD 2

Con apoyo de diversas fuentes de información que tengas en casa, contesta las siguientes preguntas.

1) ¿Qué es una obra de teatro?

2) ¿Qué elementos debe tener una obra de teatro? _____



2) ¿Se puede adaptar una leyenda a una obra de teatro? ¿Cómo lo harías?

3) ¿Para qué se escenifican las leyendas?

ACTIVIDAD 3

De la leyenda que investigaste, identifica las siguientes partes de su estructura, puedes apoyarte de algún libro para identificar de qué se trata cada una.

Planteamiento:

Nudo o conflicto:

Desenlace:



■ Para terminar

A partir de lo que aprendiste en esta secuencia, adapta la leyenda que investigaste a obra de teatro. Cuida todos los elementos.



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

Asignatura:

Español II

Grado y grupo:

2º

Título:

Escribe un texto biográfico.

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Escribir un texto biográfico a partir de la integración de información que proviene de diversas fuentes

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

Para empezar

Responde a las siguientes preguntas.

1) ¿Qué es una biografía?

2) ¿Conoces alguna biografía?

3) ¿Qué factores son importantes en una biografía?



4) ¿Para qué se escriben las biografías de personajes destacados?

■ Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Lee con atención la siguiente información.

LA BIOGRAFÍA

- Para elaborar una biografía deben tratarse los siguientes aspectos:
- **Lugar y fecha de nacimiento.**
- **Lugar donde realizó sus estudios (si es que los tuvo).**
- **En qué trabajó o a qué se dedicó.**
- **Hechos relevantes o descubrimientos que haya realizado.**
- **Año y lugar en que murió (si es que ya murió).**

La Biografía

Las Biografías son textos informativos que nos cuentan la historia de la vida de una persona. La información que nos pueden proporcionar es:

- *Nombre de la persona.*
- *Fecha y lugar de nacimiento.*
- *Fecha y lugar de su muerte (si ha muerto).*
- *Aspectos relevantes de su vida: estudios, trabajo, logros, cosas que le gustan hacer, etc.*

Investiga con apoyo de alguna fuente de información que tengas en casa los siguientes conceptos:

- Fuentes primarias:

- Fuentes secundarias:



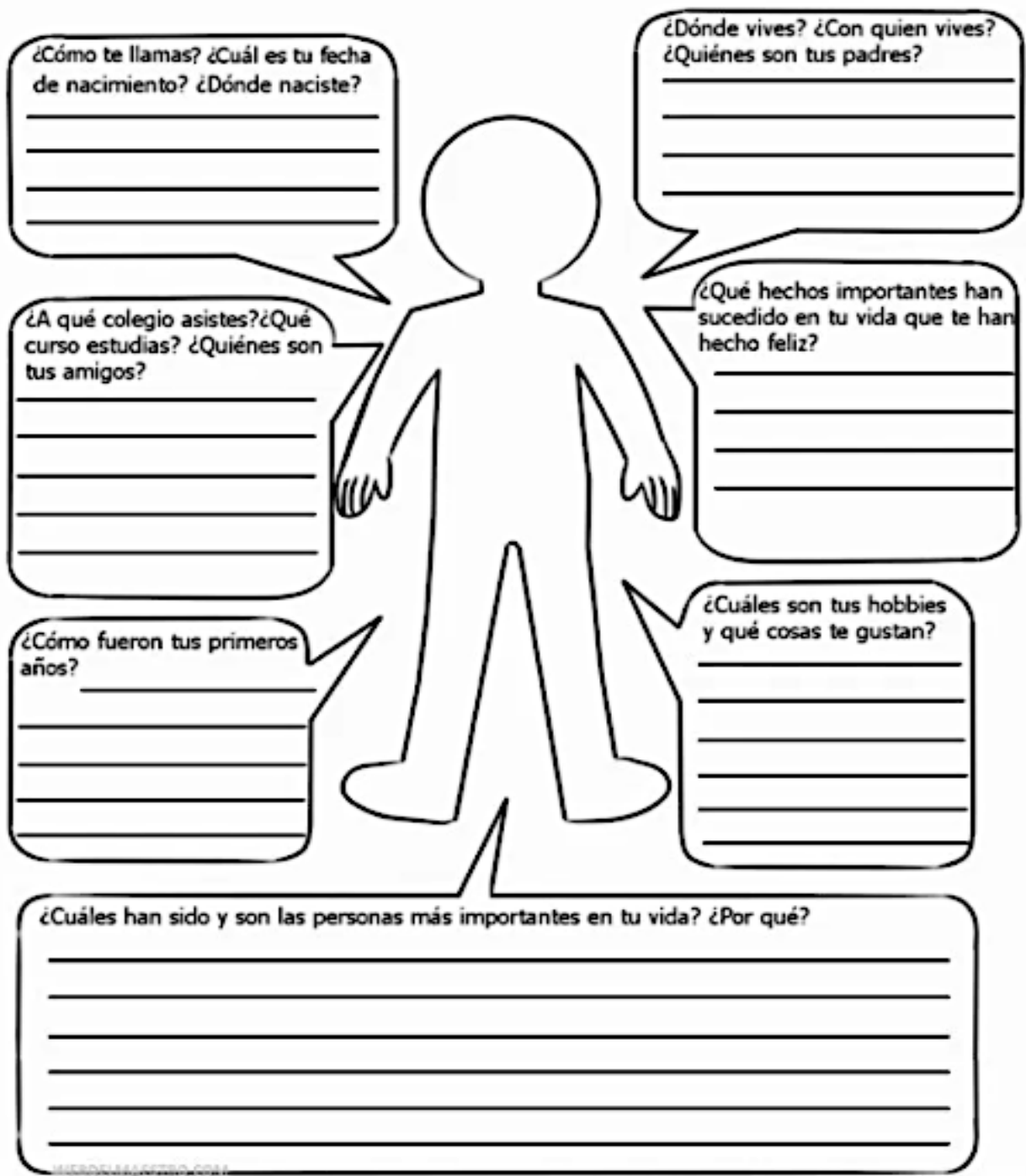
ACTIVIDAD 2

Selecciona algún personaje de la historia, social, político, educativo, cultural... puede ser de tu comunidad o de otro país de quien te interese conocer más. A partir de lo que has aprendido elabora un texto biográfico. Cuida el uso de tus fuentes, cuida los elementos que debes abordar. También te puedes apoyar de tu libro de texto para cuidar que contenga todos los elementos primordiales que caracterizan a una biografía.



■ Para terminar

Ahora es tu turno a partir de tu información, redacta una pequeña autobiografía, porque también eres una persona importante y queremos conocer más de ti.



¿Cómo te llamas? ¿Cuál es tu fecha de nacimiento? ¿Dónde naciste?

¿A qué colegio asistes? ¿Qué curso estudias? ¿Quiénes son tus amigos?

¿Cómo fueron tus primeros años?

¿Dónde vives? ¿Con quien vives? ¿Quiénes son tus padres?

¿Qué hechos importantes han sucedido en tu vida que te han hecho feliz?

¿Cuáles son tus hobbies y qué cosas te gustan?

¿Cuáles han sido y son las personas más importantes en tu vida? ¿Por qué?



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

Asignatura:

Matemáticas II

Grado y grupo:

2º " "

Título:

Multiplicación y división de números decimales positivos...

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Resuelve problemas de multiplicación y división con números enteros, fracciones y decimales positivos y negativos.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

1.- Realiza el cálculo de las siguientes multiplicaciones utilizando calculadora y responde a las preguntas.

$78 \times 10 =$

$78 \times 100 =$

$135 \div 1000 =$

$31 \times 10 =$

$3825 \div 100 =$

$267 \times 1000 =$

¿Qué sucede cuando multiplicas un número natural por 10, 100 o 1000?

¿Qué sucede cuando divides un número natural por 10, 100 o 1000?

***Multiplicar números decimales por 10, 100, 1000...**Para multiplicar un número natural por 10, 100, 1000... lo único que tendremos que hacer es agregar tantos ceros a la derecha como ceros tenga el múltiplo de 10 que es factor.

***Multiplicar números decimales por 10, 100, 1000...**Para multiplicar un número decimal por 10, 100, 1000... lo único que tendremos que hacer es mover el punto decimal a la derecha tantas posiciones como ceros tenga el número

***Dividir números decimales por 10, 100, 1000...**Si no se tiene punto decimal lo que hay que hacer es colocar uno al final del número entero y moverlo hacia la izquierda tantas posiciones como ceros tenga el número.

***Dividir números decimales entre 10, 100, 1000...**Lo único que tendremos que hacer es mover el punto decimal a la izquierda tantas posiciones como ceros tenga el número



Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Resuelve las siguientes multiplicaciones sin calculadora.

$12 \times 100 =$

$7.8 \div 100 =$

$25 \times 10 =$

$3 \div 100 =$

$478 \times 10 =$

$7.8 \div 100 =$

$786 \times 1000 =$

$3 \div 100 =$

$4 \times 100 =$

$7.8 \div 100 =$

ACTIVIDAD 2

Encuentren los números que faltan en las siguientes operaciones

$5 \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$	$12 : \underline{\hspace{2cm}} = 0.12$	$12 \times 10 = \underline{\hspace{2cm}}$
$12 \times \underline{\hspace{2cm}} = 12000$	$169 : 10 = \underline{\hspace{2cm}}$	$25 : \underline{\hspace{2cm}} = 0.25$
$0.8 \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$	$\underline{\hspace{2cm}} \times 26 = 2600$	$\underline{\hspace{2cm}} : 100 = 0.08$
$\underline{\hspace{2cm}} \times 35 = 350$	$5 : \underline{\hspace{2cm}} = 0.005$	$0.74 \times 1000 = \underline{\hspace{2cm}}$

Para terminar

1. Utilizando los aprendizajes que obtuviste, Resuelve los siguientes problemas

a) Un kilogramo de harina cuesta \$6.4, ¿Cuánto cuestan 10 kilogramos?

b) Una paleta sale en \$0.80 pesos, la bolsa trae 100, ¿Cuánto cuesta la bolsa de paletas?



Asignatura:

Matemáticas II

Grado y grupo:

2° “ “

Título:

Multiplicación y división de fracciones positivas...

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:


Resuelve problemas de multiplicación y división con números enteros, fracciones y decimales positivos y negativos.

Nombre de Alumno:
Fecha:

/ /2020


Para empezar

1.- Completa la siguiente tabla


 Varias personas fueron a comprar tomate al mercado debido a que había oferta, tenía un precio de \$ 25 pesos el kilo, las cantidades se muestran en la siguiente tabla, analízala y resuelve

<i>NOMBRE</i>	<i>CANTIDAD DE TOMATE</i>	<i>CANTIDAD A PAGAR</i>
Julia	12 $\frac{5}{8}$ kg	
Adela	8 $\frac{1}{6}$ kg	
Norma	9 $\frac{4}{7}$ kg	
Teresa	12 $\frac{9}{12}$ kg	
Eva	10 $\frac{4}{9}$ kg	
Sofía	$\frac{17}{22}$ kg	

¿Cómo obtuviste la cantidad a pagar?



Cuando se quiere obtener la equivalencia de la fracción de una cantidad, se lee:

Tres quintos de cuarenta y cinco: $\frac{3}{5}$ de 45

Y para obtenerla se lleva a cabo una **multiplicación de fracciones positivas**

$$\frac{3}{5} \times 45 = \frac{135}{5} = 27$$

Lo que significa que 27 equivale a las tres quintas partes de 45

Pero si lo que quiero es llevar a cabo una **división de fracciones positivas**, lo único que tengo que hacer es multiplicar "en cruz".

Esto es: el numerador (número de arriba) de la primera fracción por el denominador (número de abajo) de la segunda fracción, así conseguimos el numerador.

$$\frac{4}{5} \div \frac{3}{9} = \frac{4 \times 9}{5 \times 3} = \frac{36}{15}$$

Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Realiza las siguientes operaciones

$0.45 \text{ de } 50 =$

$0.6 \text{ de } 40 =$

$0.32 \text{ de } 120 =$

$\frac{1}{3} \text{ de } 45 =$

$\frac{4}{6} \text{ de } 140 =$

$\frac{1}{5} \text{ de } 400 =$

$\frac{3}{9} \text{ de } 8 =$

$\frac{2}{9} \text{ de } 1000 =$

$\frac{1}{4} \text{ de } 87 =$

$0.45 \text{ de } 130 =$

$1.3 \text{ de } 48 =$

$0.7 \text{ de } 110 =$



Resuelve las siguientes operaciones.

$$25 \times \frac{4}{5} = \underline{\hspace{2cm}} \quad 33 \div \frac{1}{3} = \underline{\hspace{2cm}} \quad 46 \div \frac{2}{5} = \underline{\hspace{2cm}} \quad 50 \times \frac{4}{8} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$14 \times \frac{1}{7} = \underline{\hspace{2cm}} \quad 5 \times 35 = \underline{\hspace{2cm}} \quad 8 \div \frac{6}{8} = \underline{\hspace{2cm}} \quad 36 \div \frac{10}{23} = \underline{\hspace{2cm}}$$

■ Para terminar

Resuelve los siguientes problemas, utilizando lo que aprendiste en esta secuencia.

A)

Un cuaderno mide $35 \frac{1}{2}$ cm de altura por $20 \frac{1}{4}$ cm de ancho:

¿Cuál es su área?

B)

La cancha de basquetbol mide 28 m de largo y 15 m de ancho:

¿Cuántos metros recorre una persona que dio $7 \frac{1}{4}$ cm vuelta?



Asignatura:
Matemáticas II
Grado y grupo:
2° “ “
Título:
Sistemas de ecuaciones 2 x 2. Método Gráfico
Aprendizaje esperado
o
Intención didáctica:
Resuelve problemas mediante la formulación y solución algebraica de sistemas de dos ecuaciones lineales con dos incógnitas
Nombre de Alumno:
Fecha:
/ /2020

Para empezar

1.- Busca en algún libro de matemáticas o en un diccionario los siguientes significados y anótalos.

CONCEPTO	¿Qué es?
Ecuación	
Incógnita	
Ecuación lineal o Ecuación de primer grado.	

Método gráfico

Procedimiento para resolver un sistema de ecuaciones por el método gráfico

- Se elabora una tabla de valores para ambas ecuaciones
- Se grafican los pares ordenados
- Se unen los puntos mediante una recta.

Ejemplo
 $x + y = 2$
 $2x + 2y = 4$

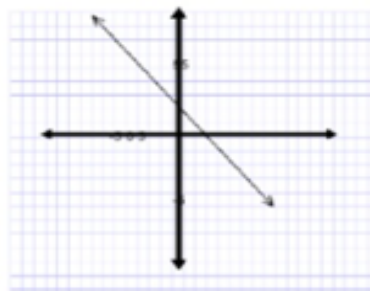
$x + y = 2$

x	y
-1	3
0	2
1	1
2	0

$2x + 2y = 4$

x	y
-1	3
0	2
1	1
2	0

Las rectas coinciden **Dependiente, Consistente: (infinita soluciones)**



Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Resuelve gráficamente los siguientes sistemas de ecuaciones

$$y - 2x = 0$$

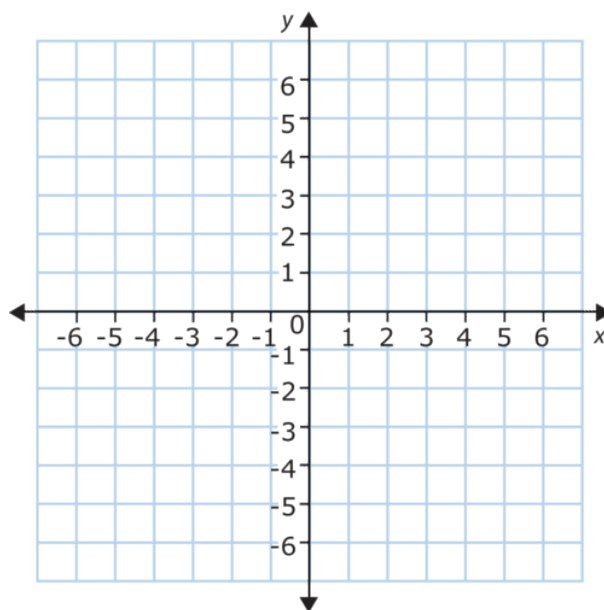
$$y + x = 3$$

TABLAS:

X	Y
4	
1	
0	
-1	
-4	

X	Y
4	
1	
0	
-1	
-4	

¿Cuál es la solución? _____



$$Y = -X + 4$$

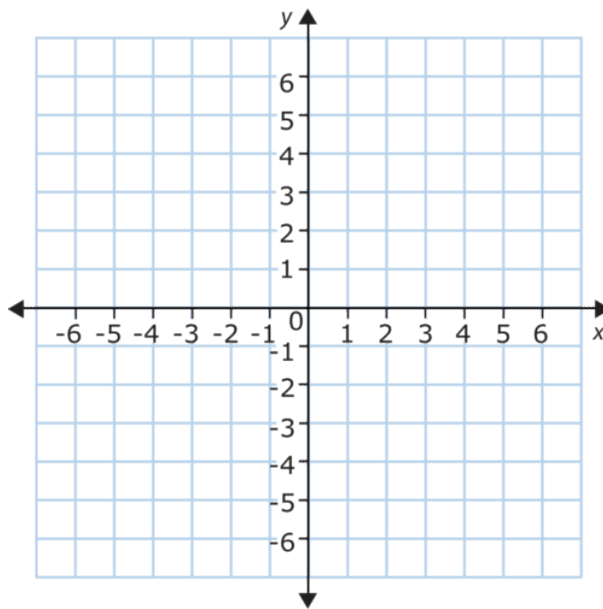
$$Y = 2X - 5$$

TABLAS:

X	Y
3	
1	
0	
-1	
-3	

X	Y
3	
1	
0	
-1	
-3	

¿Cuál es la solución? _____



■ Para terminar

3. Realiza tablas y traza tu plano cartesiano para dar la solución a los siguientes sistemas e ecuaciones:

1

$$X + Y = 4$$

$$X + Y = 2$$

2

$$2X + Y = 10$$

$$-X + Y = 4$$



Asignatura:

Matemáticas II

Grado y grupo:

2° " "

Título:

Patrones, figuras geométricas y expresiones equivalentes

Aprendizaje esperado**Intención didáctica:**

Formula expresiones de primer grado para representar propiedades (perímetros y áreas) de figuras geométricas y verifica equivalencia de expresiones, tanto algebraica como geoméricamente (análisis de las figuras).

Nombre de Alumno:**Fecha:**

/ /2020

 **Para empezar**

1. Observa detenidamente la siguiente figura y con los datos que te dan contesta:

¿Cuál es el área del rectángulo amarillo?

¿Cuál es el área del rectángulo rojo?

¿Qué tiene de diferente estas dos valores?



Cuando se desconoce la medida de alguno de los lados de la figura, se le llama incógnita y se puede nombrar con alguna letra del alfabeto.

Cuando te pidan obtener el área de una figura de la cual no tienes las medidas completas, solo tienes que expresarla con la letra que le diste a esta incógnita.

EN el caso anterior el área del rectángulo amarillo sería:

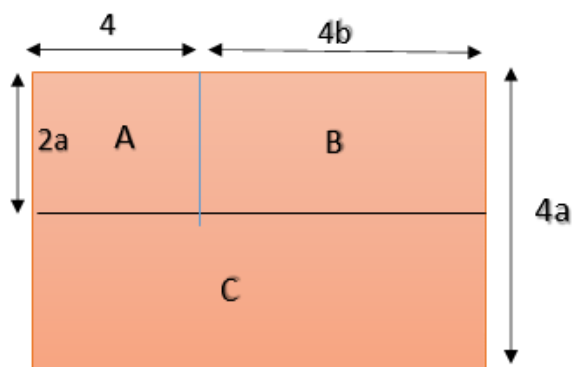
$$A = ax4 = 4a$$



Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Determina las expresiones algebraicas y colócalas en la primera columna de la siguiente tabla.

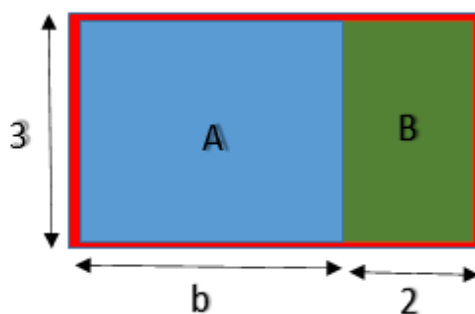


Si $a = 4$; $b = 3$ Calcula su valor del área de cada rectángulo y colócalo en la tercera columna de la tabla.

ÁREA		
	EXPRESION ALGEBRAICA	VALOR
A		
B		
A + B		
C		

ACTIVIDAD 2

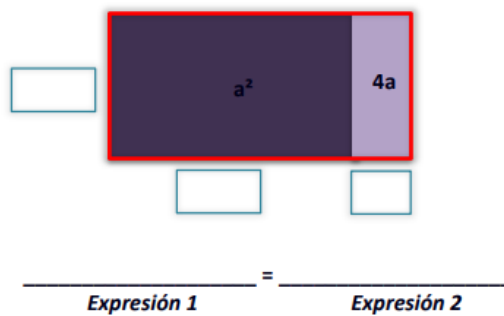
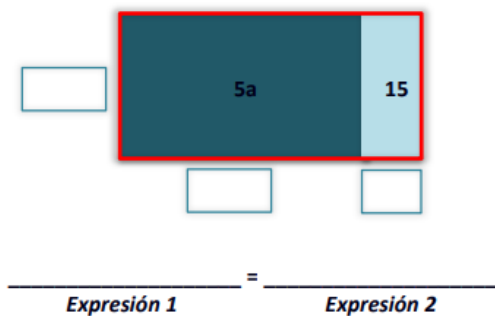
En el siguiente rectángulo determina las dos expresiones equivalentes para obtener el área. Llena el cuadro que a continuación se presenta.



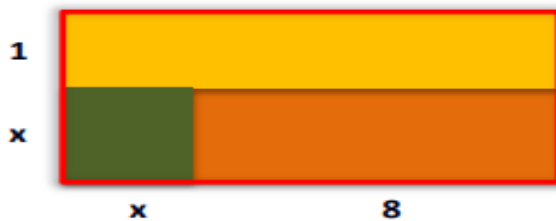
EXPRESIÓN ALGEBRAICA 1	=	EXPRESIÓN ALGEBRAICA 2
	=	

■ Para terminar

Para cada uno de los siguientes rectángulos anota las medidas de sus lados en los espacios marcados, y después usa la figura para escribir dos expresiones equivalentes que representen su área.



Encuentra dos expresiones equivalentes que representen el área del rectángulo enmarcado de rojo.



_____ = _____
Expresión 1 *Expresión 2*

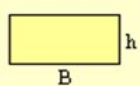



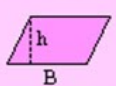

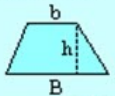









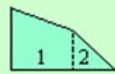





Asignatura:
Matemáticas II
Grado y grupo:
2° " "
Título:
Magnitudes y medidas 1
Aprendizaje esperado
o
Intención didáctica:
Calcula el perímetro y el área de polígonos regulares y del círculo a partir de diferentes datos
Nombre de Alumno:
Fecha:
/ /2020

■ Para empezar

Lee con atención la siguiente información.

- Obtener **el perímetro** de cualquier polígono, como de cualquier figura es sencillo, solo tienes que sumar las medidas de todos sus lados.
- Pero cuando se habla de **área**, es necesario utilizar una fórmula que permite obtener el valor, y que además varía dependiendo la figura geométrica que sea y se enuncian a continuación:

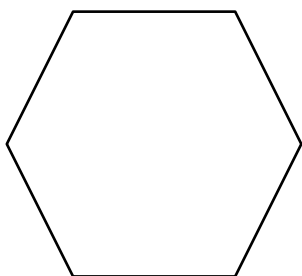
Rectángulo  $\text{Sup. } \square = B \times h$ 	Cuadrado  $\text{Sup. } \square = l^2$ 	Paralelogramo  $\text{Sup. } \square = B \times h$ 	Trapezio  $\text{Sup. } \square = \frac{(B+b) \times h}{2}$ 	Triángulo  $\text{Sup. } \triangle = \frac{B \times h}{2}$ 
Rombo  $\text{Sup. } \diamond = \frac{D \times d}{2}$ 	Romboide  $\text{Sup. } \diamond = \frac{D \times d}{2}$ 	Poligonos regulares  $\text{Sup. } \square = \frac{\text{Per.} \times \text{Ap.}}{2}$ 	Poligonos irregulares  $\text{Sup. } \square = \text{Sup. } 1 + \text{Sup. } 2$ 	Círculo  $\text{Sup. } \circ = \pi \times r^2$ 



Manos a la obra

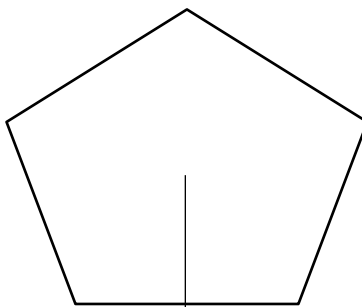
ACTIVIDAD 1

Mide un lado con una regla y la apotema y calcula el perímetro y el área de cada figura



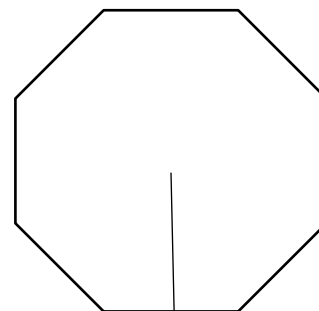
P =

A =



P =

A =

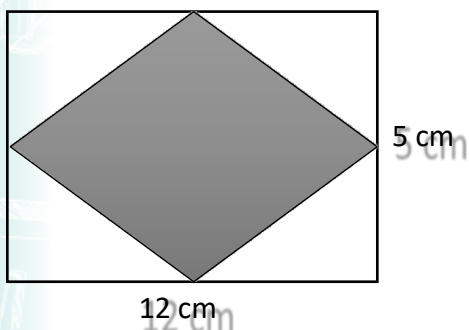


P =

A =

ACTIVIDAD 2

Lee, calcula y contesta



a) Calcula el área del Rombo: _____

b) Calcula el área del rectángulo: _____

c) ¿Cuánto mide el área blanca?: _____

d) ¿Cuál área es mayor? ¿Por qué?: _____



■ Para terminar

Resuelve los siguientes problemas

- a) El área de un cuadrado mide 225 m^2 . ¿Cuánto mide su lado? ¿Cuál es su perímetro?
- b) El perímetro de un rectángulo mide $47,6 \text{ m}$. Si la base mide $15,2 \text{ m}$, ¿cuánto mide la altura? ¿Cuál es su área?
- c) El perímetro de un pentágono regular mide $75,8 \text{ m}$. Calcula cuánto mide el lado.



Asignatura:

Matemáticas II

Grado y grupo:

2º "B"

Título:

Magnitudes y Medidas 2

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Calcula el volumen de prismas y cilindros rectos.

Nombre de Alumno:**Fecha:**

/ /2020

Para empezar

1. Recuerda tus clases de matemáticas y contesta:

- ¿Qué es el volumen? _____
- ¿Todos los cuerpos geométricos tienen volumen? _____
- ¿Todas las figuras geométricas tiene volumen? _____
- ¿El volumen se puede medir en litros? _____
- ¿Cómo puedo obtener el volumen de un prisma? _____

El volumen de cualquier prisma recto se obtiene con la siguiente fórmula:

**Volumen de un
PRISMA RECTO**

$$V = A_{\text{base}} \cdot h$$



Donde:

V= Volumen

A base= área de la base

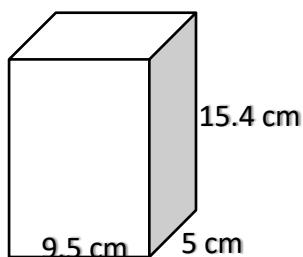
h= altura

La fórmula para obtener **A base**, dependerá la figura geométrica que tengan las bases del prisma

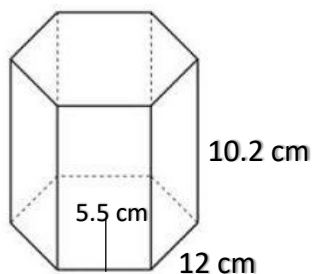
Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Calcula el volumen de los siguientes prismas. Recuerda anotar las operaciones que realizaste.



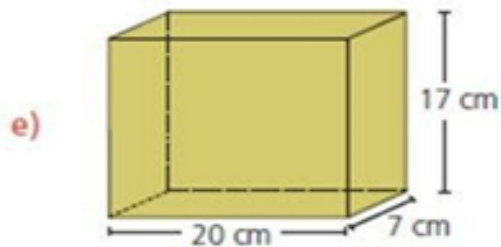
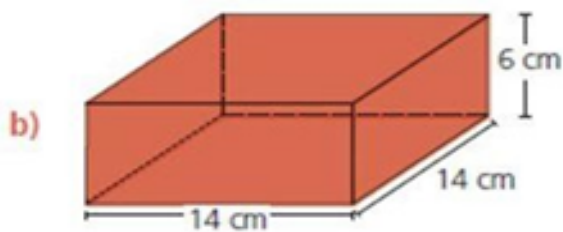
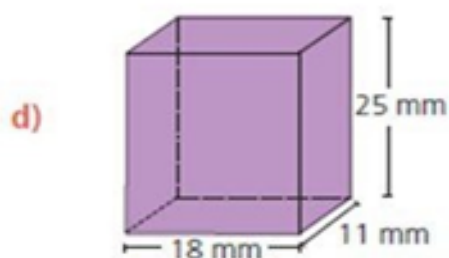
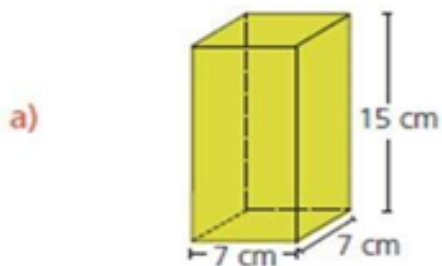
V= _____



V= _____

ACTIVIDAD 2

Utilizando la fórmula brindada, calcula el volumen de los siguiente prismas rectos.



■ Para terminar

Resuelve los siguientes problemas, con lo que aprendiste

a) Calcula el volumen, en centímetros cúbicos, de una habitación que tiene 5 m de largo, 40 dm de ancho y 2500 mm de alto.

b) Una piscina tiene 8 m de largo, 6 m de ancho y 1.5 m de profundidad. Se pinta la piscina a razón de \$ 6 el metro cuadrado.

- ¿Cuánto costará pintarla el área del alrededor?
- ¿Cuántos litros de agua serán necesarios para llenarla?

c) En tu casa, se construyó un tinaco cuadrangular para recaudar agua de lluvia, las medidas son 4.5 m de largo, 3 m de ancho y 4.25 m de alto. ¿Qué volumen tiene el tinaco?



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

Asignatura: Ciencias y Tecnología. Física

Grado y grupo: 2°

Título: Movimiento de los objetos

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Comprende los conceptos de velocidad y aceleración

Nombre de Alumno:

Fecha: / /2020

■ Para empezar

Lee el siguiente texto y contesta las preguntas.

El gran rojo: el corazón más grande de la triple corona

Conocido como “el gran rojo”, Secretarial es considerado como el mejor caballo de carrera de la historia. El gran rojo era tan rápido que en 1973, con apenas 3 años edad, se llevó el tripe corona al llevarse las tres carreras más importantes del mundo; el Derby de Kentucky, la carrera de Preakness y la de Belmont. Su hazaña no fue ganar las tres competencias seguidas (lo que no se lograba desde 1948), si no recorrer los 2400 metros del hipódromo de Belmont en sólo 2 minutos con 24 segundos, un marca que a la fecha no ha sido rota. Cuando “el gran rojo” murió le extrajeron el corazón y descubrieron que pesaba 9.98 kg, tres veces más que un caballo normal.

a) ¿Qué es la rapidez? ¿En qué otros casos has escuchado este concepto?

b) ¿Qué es la velocidad? ¿Existen diferencias entre rapidez y velocidad?

c) Si “El gran rojo” recorrió 2400 metros del hipódromo en 2 minutos con 24 segundos ¿cuál fue su rapidez? consulta tu libro de texto ciencias y tecnología.

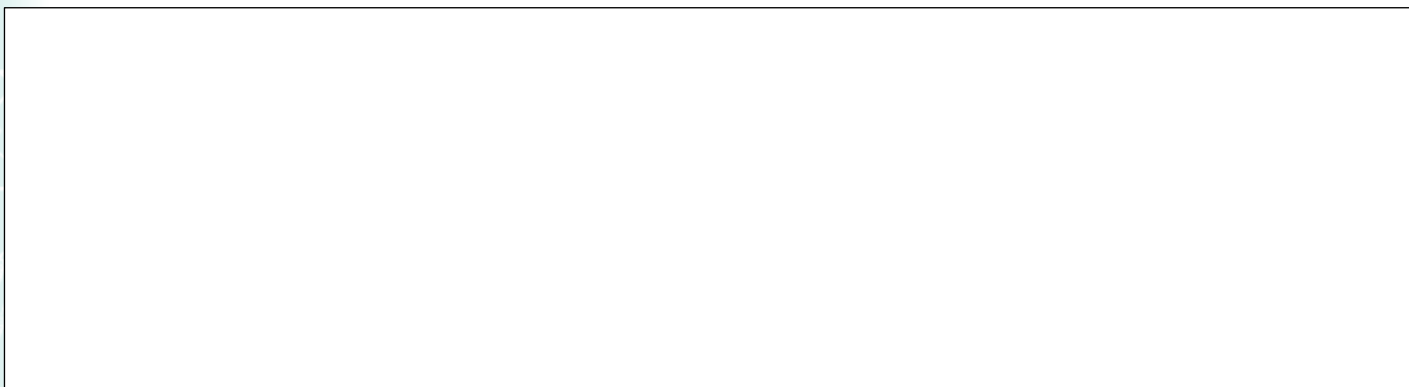


Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Pues bien, como se observa en el ejemplo, el movimiento representa un cambio de posición de un objeto con respecto a otro a partir de un lugar de referencia. El camino que recorre este cuerpo es a lo que se le llama trayectoria, si puntearas el caminito de una hormiga hasta llegar a su destino podríamos visualizar su trayectoria. Ahora, si trazáramos una línea recta desde el origen del movimiento hasta la llegada a su destino de la hormiga obtendríamos el desplazamiento.

Dibuja en el siguiente recuadro una representación que nos permita diferenciar entre el desplazamiento y la trayectoria.



ACTIVIDAD 2

Velocidad y rapidez son términos que en ocasiones cometemos el error de utilizarlos como sinónimos. Es momento de hacer la diferencia: la rapidez se refiere a la distancia que recorre un objeto en un tiempo determinado. La velocidad se refiere al intervalo de tiempo que toma un objeto para desplazarse hacia una dirección determinada. Consulta tu libro de ciencias y determina ¿cómo puedes calcular la rapidez?



ACTIVIDAD 3

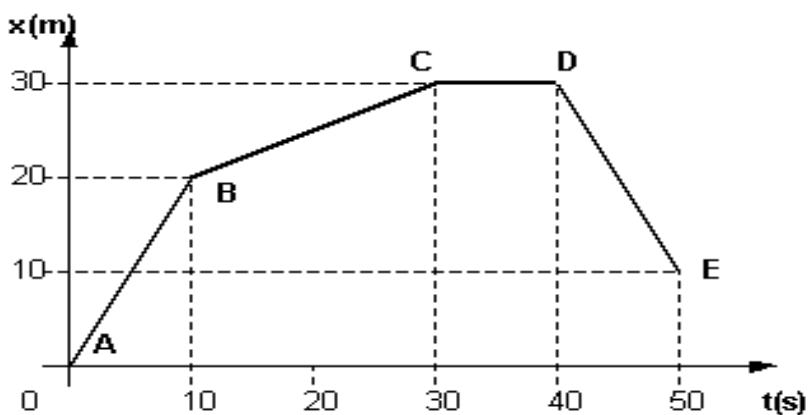
La aceleración es el nombre que le damos a cualquier proceso en donde cambia la velocidad. En un automóvil podrías acelerar al pisar el acelerador o el freno, lo que provocaría un cambio en la rapidez. Consulta algún libro que tengas en casa y determina cómo podrías calcular la aceleración.

ACTIVIDAD 4

Se le llama caída libre al movimiento que se debe a la influencia de la gravedad (fuerza con la que son atraídos los cuerpos hacia el centro de la Tierra):

- Todos los cuerpos con este tipo de movimiento tienen una aceleración de 9.8 m/s^2 , es decir que todos los cuerpos dejados en caída libre aumentan su velocidad en 9.8 m/s cada segundo.
- Este cálculo se hace sin contemplar la resistencia del aire.

En todos los casos anteriores, es posible representar los movimientos en gráficas. Éstas se representan en planos cartesianos y nos ayudan a determinar el comportamiento de los cuerpos. Observa el siguiente ejercicio.



La gráfica de la izquierda representa la rapidez y aceleración de Luis para llegar a la escuela.

- ¿Cuánto tiempo tardó Luis en recorrer 30 metros?
- ¿Entre qué segundos existió una mayor rapidez por parte de Luis?
- ¿Cuál es la rapidez de Luis a los 10 segundos?
- Determina la aceleración de Luis entre los 20m y 30m.

ACTIVIDAD 5

Lee con atención y resuelve los siguientes problemas a partir de que lo aprendiste en las actividades anteriores.

- Si tú das un paseo en bicicleta durante 2 horas y la distancia que recorriste fue de 2.5 km ¿a qué velocidad ibas en tu paseo?
- Sabemos que un cohete espacial recorre 120 km, alcanzando una velocidad constante de 500km/h. ¿En cuánto tiempo llegará a la luna? Algunos autores manejan una distancia de 384,400 km entre la tierra y la luna.



- c) Un objeto se desplaza con una velocidad constante de 4m/s. A partir de un instante y 10 segundos después su alcanza los 50 m/s. ¿Cuál fue su aceleración?

■ Para terminar

Describe ejemplos que correspondan al concepto de rapidez o velocidad y anótalo en la columna de la derecha. Justifica la respuesta. Observa el ejemplo.

Ejemplo	Rapidez o velocidad	Justificación
La marca de "El gran rojo" recorrer los 2400 metros del hipódromo de Belmont en sólo 2 minutos con 24 segundos	Rapidez	Es una magnitud escalar, pues no muestra hacia donde se dirige.



Asignatura: Ciencias y Tecnología. Física**Grado y grupo:** 2°**Título:** Las fuerzas: interacción entre objetos**Aprendizaje esperado****Intención didáctica:**

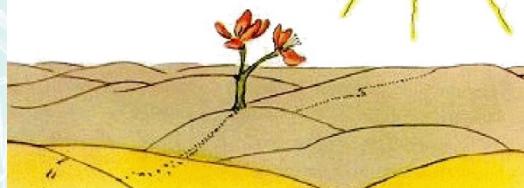
Describe, representa y experimenta la fuerza como la interacción entre objetos y reconoce distintos tipos de fuerza.

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

■ Para empezar

Observa la imagen, lee el texto y contesta las preguntas

En 1939 dio a conocer "Tierra de Hombres", y en 1942, "Piloto de Guerra" (en forma de diario). Pero su mayor logro literario, que lo inmortalizó, y que ha sido mundialmente leído y apreciado, es "El Principito"



-Anda, no te quedes así. Has decidido irte, así que vete ya. Y es que la flor no quería que el principito la viera llorar. Era una flor muy orgullosa...

Lo anterior cita una escena del libro *El principito* de Antoine de Saint Exupéry, donde el personaje principal se aleja "levitando" de su amiga la flor.

Levitar, es decir levantarse en el aire es uno de los actos que más ha fascinado al ser humano, desde leyendas y cuentos como *El principito*, hasta magos actuales.

a) ¿Será posible la levitación en los seres humanos? Justifica la respuesta

b) ¿Por qué caen los objetos?

d) ¿Cómo harías levitar un objeto? Propón una opción y preséntalo a tu maestra o maestro, puedes grabarlo con tu celular.



Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

En Física existen dos clasificaciones de fuerzas, las primeras llamadas *Fuerzas de contacto* y también las *fuerzas a distancia*, las primeras se encuentran en la imagen de la izquierda, crea una imagen similar pero con las fuerzas a distancia.

Tipos de fuerzas

Peso
Fuerza que atrae los cuerpos al centro de la Tierra.

Normal
Fuerza que aparece cuando un cuerpo está en contacto con una superficie.

Tensión
Fuerza presente en las cuerdas, cables e hilos. Representa la resistencia a estirarse.

Fuerza elástica
Fuerza presente en los cuerpos elásticos.

Fricción
Fuerza que se opone al movimiento.

[VOLVER](#)

Fuerzas a distancia

La fuerza es una magnitud vectorial, es decir que tiene magnitud, dirección y sentido. La fuerza se determina multiplicando la masa del objeto por la aceleración del mismo. Así tenemos que su fórmula es $F = m \cdot a$, donde F es igual a fuerza, m igual a masa y a es aceleración. Con base en esta información resuelve lo siguiente.

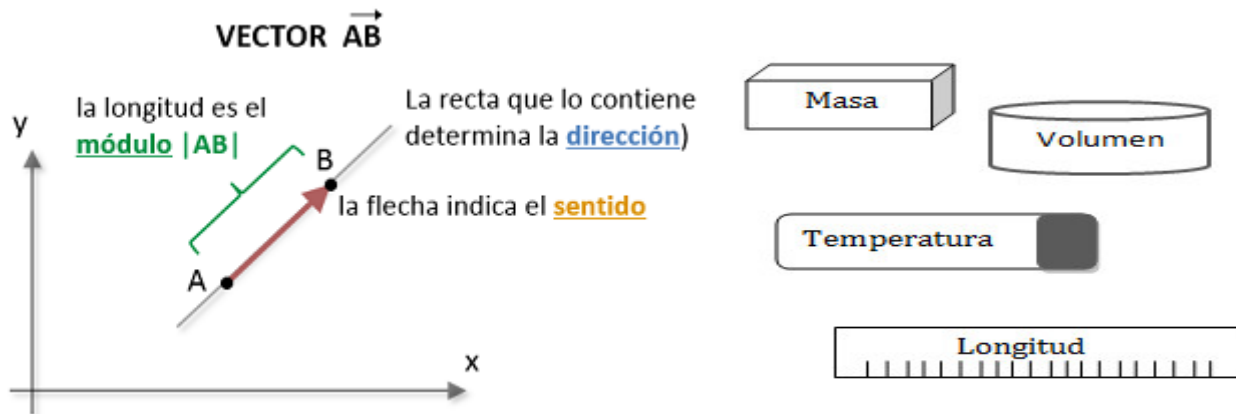
a) ¿Cuál es la unidad de medida de la fuerza?

b) Si un futbolista golpea un balón con aceleración de 23m/s y una masa de 68kg. ¿Qué fuerza tendrá el balón al momento del disparo a la portería?



ACTIVIDAD 2

Una magnitud es una propiedad de los cuerpos y puede ser medida, observa los siguientes ejemplos:



Las magnitudes podemos clasificarlas en escalares y vectoriales. Investiga en alguna fuente de información las características de cada uno de los tipos de magnitudes.

Escalares:

Vectoriales:



ACTIVIDAD 3

Lee con atención y resuelve los siguientes problemas.

- a) A una caja de 60 kg logramos moverla con una aceleración de 0.2m/s^2 , ¿cuál fue la cantidad de fuerza aplicada para lograr este movimiento de la caja?
- b) ¿Qué aceleración alcanza un cuerpo, si se le aplica una fuerza de 25 N y tiene una masa de 15 kg?
- c) Un auto se mueve al NE, avanzando 25 km. Representa el movimiento con un vector.

■ Para terminar

Ahora diseña un problema tú, utiliza tu imaginación, imágenes, colores. Este ejercicio después puede servirle a tu maestro.



Asignatura: Ciencias y Tecnología. Física**Grado y grupo:** 2°**Título:** Las leyes del movimiento**Aprendizaje esperado****Intención didáctica:** Identifica y describe la presencia de fuerzas en interacciones cotidianas (fricción, flotación, fuerzas en equilibrio).**Nombre de Alumno:****Fecha:** / /2020**Para empezar**

Lee la siguiente información, después relaciona los conceptos coloreando de azul los recuadros que representen la primera ley, de rojo la segunda ley, de verde la tercera ley.

Las leyes del movimiento o leyes de Newton

La ley de la inercia o primera ley postula que un cuerpo permanecerá en reposo o en movimiento recto con una velocidad constante, a menos que se aplique una fuerza externa. Dicho de otro modo, no es posible que un cuerpo cambie su estado inicial (sea de reposo o movimiento) a menos que intervengan una o varias fuerzas.

*Segunda ley de Newton postula que la fuerza neta que es aplicada sobre un cuerpo es proporcional a la aceleración que adquiere en su trayectoria. **La fórmula de la segunda ley de Newton es:** $F = m \cdot a$*

El postulado de la tercera ley de Newton dice que toda acción genera una reacción igual, pero en sentido opuesto.

Primera ley Newton

 $F = m \cdot a$

Cuando golpeas una piedra

Segunda ley Newton

Acción reacción

Cuando vas en un auto y frena

Tercera ley Newton

También llamada Ley de la Inercia

Masa y aceleración de los cuerpos



 **Manos a la obra****ACTIVIDAD 1**

Realiza las siguientes actividades, vas a necesitar una pelota, balón o cualquier objeto que pueda rodar fácilmente, una superficie plana como el piso de tu casa; marca las siguientes distancias con un metro o cinta métrica. Al terminar registra los datos en la tabla.

Distancia	Tiempo	Rapidez $r = d/t$
4 metros		
3.5 metros		
2 metros		

¿Qué ley aplica en esta actividad? Explica la razón.

ACTIVIDAD 2

Se aplica una fuerza de 10 N sobre un cuerpo en reposo que tiene una masa de 2kg. ¿Cuál es su aceleración?

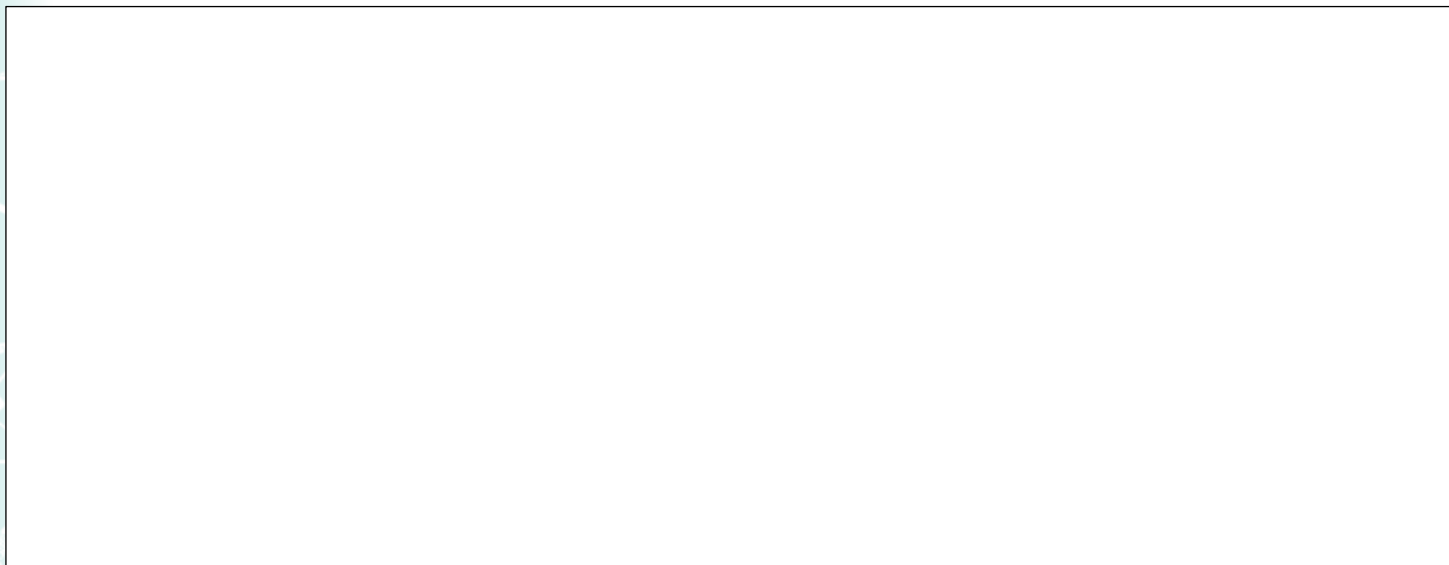
¿Qué velocidad adquiere si se sigue aplicando la fuerza durante 10 seg?

¿Qué ley de Newton aplica en este problema? Explica la razón.



ACTIVIDAD 3

Lee con atención la parte de “Para empezar” el que hace referencia a la tercera ley de Newton y elabora un dibujo en donde se represente su aplicación.



■ Para terminar

Escribe en el siguiente cuadro un ejemplo de la vida diaria en el que puedas explicar cada una de las leyes de Newton.

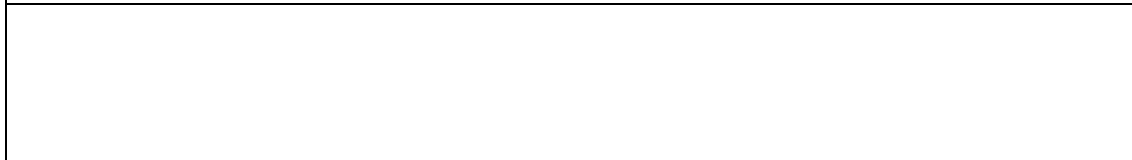
PRIMERA LEY



SEGUNDA LEY



TERCERA LEY



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

Asignatura: Ciencias y Tecnología. Física

Grado y grupo: 2°

Título: Energía y movimiento

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Analiza la energía mecánica (cinética y potencial) y describe casos donde se conserva.

Nombre de Alumno:

Fecha: / /2020

■ Para empezar

A lo largo de nuestras vidas y actividades cotidianas usamos “energía” para realizar todo aquello que genera un cambio, como lavar la ropa, calentar la comida, iluminar nuestras casas, pero en sí ¿qué es la energía?. En física la energía es la capacidad que tiene la materia de producir trabajo en forma de movimiento, luz, calor, etc.

Existen muchos tipos de energía y las fuentes que las generan, por ejemplo el sol es la fuente de la energía luminosa que nos ayuda hacer nuestras actividades durante el día. Escribe falso o verdadero en la siguiente tabla y contesta las preguntas.

Tipo de energía	Fuente de la energía	Falso o verdadero
Calorífica	Una estufa	
Luminosa	El cuerpo humano	
Mecánica	Los músculos del cuerpo	
Eólica	El aire	

a) ¿Qué otras fuentes de energía conoces?

b) ¿Cuáles tipos de energía puede producir tu cuerpo? ¿De dónde obtienes esa energía?

c) ¿Cuándo tu cuerpo está en movimiento que tipo energía obtiene? ¿Será más la energía si aumentas la rapidez?



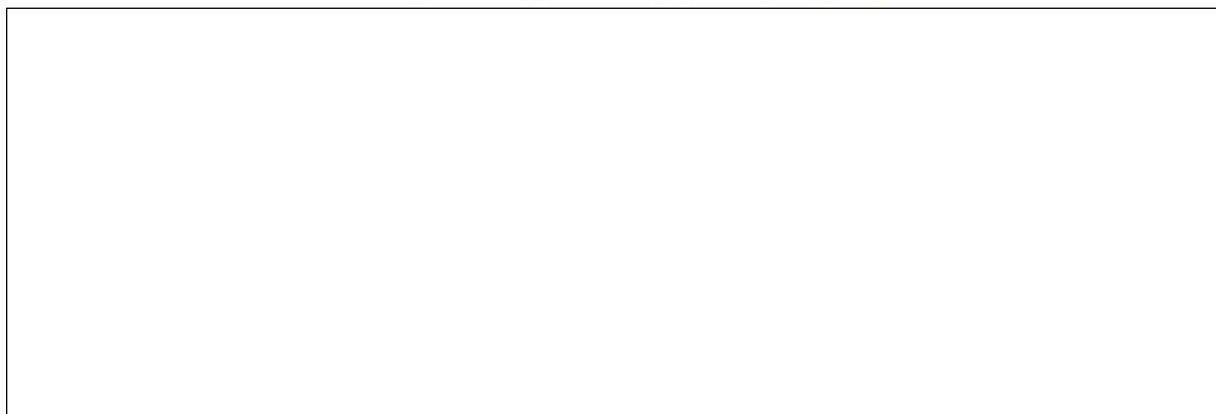
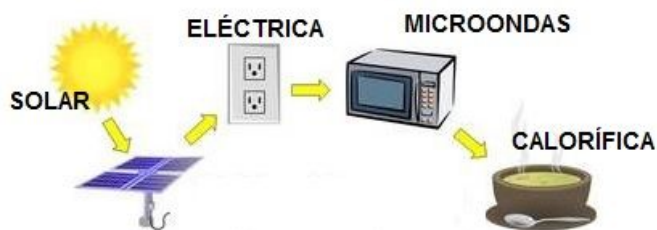
Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

“La energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma” a esto se le llama principio de la conservación de la energía, por ejemplo, el sol proporciona energía calorífica a los paneles solares, estos a su vez la convierten en energía eléctrica para encender un microondas que puede transformarla en energía calorífica para calentar nuestros alimentos.

Dibuja un esquema similar donde observes el principio de conservación de la energía.

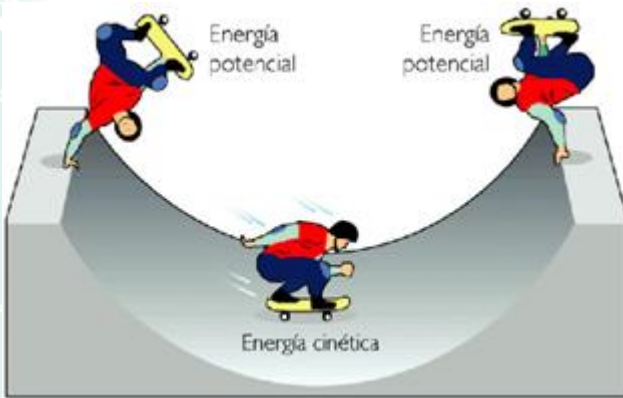
TRANSFORMACIÓN DE LA ENERGÍA



ACTIVIDAD 2

La energía más común y que es empleada para cambiar de posición o la velocidad de los objetos se le llama energía mecánica, y puede manifestarse como energía potencial y energía cinética o como la suma de ambas. Un cuerpo tiene mayor energía potencial mientras más alto se encuentre y mayor energía cinética mientras velocidad y movimiento tenga como se muestra en la figura.





Contesta el siguiente ejemplo. ¿Cuál será la energía mecánica total del patinador, si su masa es de 67kg, la altura de la rampa es de 3.4m y su velocidad es de 4.2 m/s? Consulta tu libro de texto en la página 59 y 60

ACTIVIDAD 3

Lee las siguientes actividades y problemas y resuelve.

Investiga en alguna fuente de consulta ¿cómo puedes hacer para calcular la energía potencial y la energía cinética de un cuerpo?.

- a) Calcula la energía potencial que posee un libro de 500 gr de masa que está colocado sobre una mesa de 80 cm de altura.

- b) Calcula la energía cinética de un carro de 500 kg de masa que se mueve a una velocidad de 100 km/h.



c) Calcula la energía potencial gravitatoria de un cuerpo de 30 kg de masa que se encuentra a una altura de 20 m.

■ Para terminar

A partir de lo que aprendiste durante esta secuencia, crea un problema en donde calcules la energía potencial y otro sobre energía cinética.



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

Asignatura: Ciencias y Tecnología. Física

Grado y grupo: 2°

Título: Energía térmica o calorífica

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Analiza el calor como energía. Describe los motores que funcionan con energía calorífica, los efectos del calor disipado, los gases expandidos y valora sus efectos en la atmósfera.

Nombre de Alumno:

Fecha: / /2020

■ Para empezar

Lee el texto y contesta las preguntas

La energía térmica (también energía calórica o energía calorífica) es la manifestación de la energía en forma de calor. En todos los materiales los átomos que forman sus moléculas están en continuo movimiento ya sea trasladándose o vibrando.

Este movimiento de las partículas implica que los átomos tengan una determinada energía cinética a la que nosotros llamamos calor, energía térmica o energía calorífica. En cierto modo, la energía calorífica es la energía interna de un cuerpo.

a) ¿Cuáles fuentes de energía calorífica conoces?

b) ¿Los conceptos de calor y temperatura son lo mismo? ¿Cómo defines cada uno de estos conceptos?



Manos a la obra

Completa las siguientes frases con las palabras del recuadro

Transmisión por conducción, movimiento físico, transmisión por convección, calorífica, conducción, equilibrando

La energía _____ se transmite durante el contacto directo entre cuerpos, a esto se le llama _____

La energía calorífica se transmite por el _____ de moléculas "calientes" de las zonas de alta temperatura a las zonas de baja temperatura y viceversa, _____ las temperaturas. Esto se le llama _____

La energía calorífica se transmite en forma de energía de la radiación electromagnética, emitida por todos los cuerpos. Esta es una transmisión por _____

Para terminar

Los combustibles fósiles son el carbón, el petróleo y el gas. La energía calorífica se obtiene al quemar estos productos, proceso en el que se forman grandes cantidades de dióxido de carbono y otros gases contaminantes que se emiten a la atmósfera. Estos combustibles han permitido un avance sin precedentes en la historia humana, pero son fuentes de energía que llamamos no renovables. Esto significa que cantidades que han tardado en formarse miles de años se consumen en minutos y las reservas de estos combustibles van disminuyendo a un ritmo creciente. Además, estamos agotando un recurso del que se pueden obtener productos muy valiosos, como plásticos, medicinas, etc., simplemente para quemarlo y obtener energía.

Escribe una reflexión sobre las ventajas y desventajas del uso de la energía calórica con base en de lo que has aprendido.



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

Asignatura: Ciencias y Tecnología. Física

Grado y grupo: 2°

Título: Moléculas que se mueven

Aprendizaje esperado

o
Intención didáctica:

Describe las características del modelo de partículas y comprende su relevancia para representar la estructura de la materia. Explica los estados y cambios de estado de agregación de la materia, con base en el modelo de partículas.

Nombre de Alumno:

Fecha: / /2020

■ Para empezar

Modelo cinético de partículas

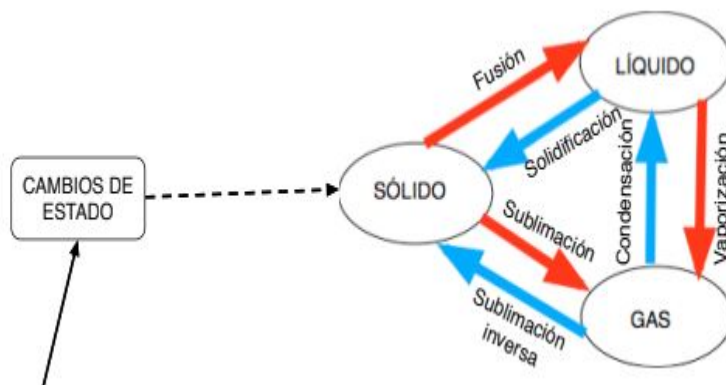
Según este modelo de materia, todo lo que nos rodea está formado por unas partículas muy pequeñas, que son invisibles aún a los mejores microscopios y que se llaman moléculas. Las moléculas están en continuo movimiento y entre ellas existen fuerzas atractivas, llamadas fuerzas de cohesión.

Las moléculas, al estar en movimiento, se encuentran a una cierta distancia unas de otras. Toda la materia se encuentra en tres estados fundamentales; sólidos, líquidos y gaseosos

Observa el esquema y contesta las preguntas

a) ¿Qué es lo que permite que la materia cambie de un estado a otro?

b) ¿Cómo imaginas que se encuentran las moléculas en los tres estados de la materia? ¿Iguales o diferentes?



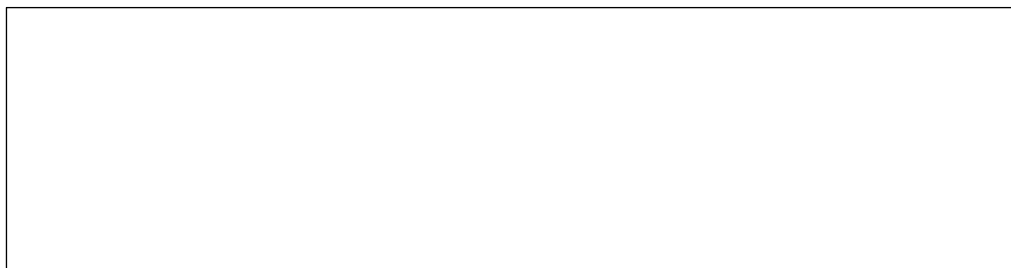
■ Manos a la obra

Representa las moléculas de las que está hecha la materia con puntos y dibuja a que distancia están éstas, en los tres estados de la materia. Describe la justificación de tu respuesta. Puedes consultar tu libro de texto.

Sólido



Líquido

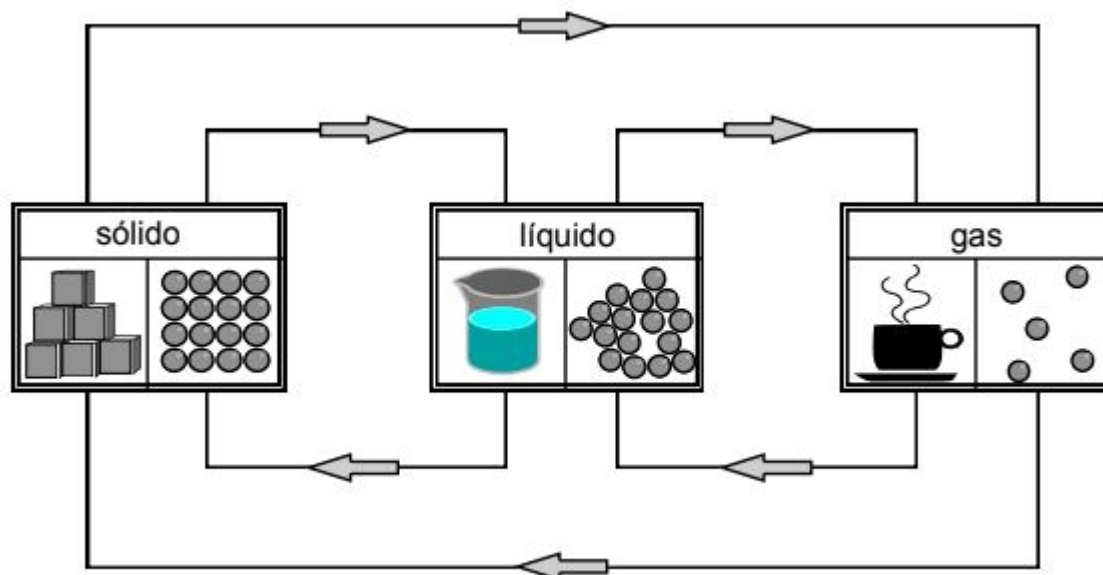


Gaseoso



Para terminar

Indica los cambios de la materia en el diagrama siguiente



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

Asignatura:

INGLÉS II

Grado y grupo:

2º “ “

Título:

Adjectives parts of the body

Aprendizaje esperado

o
Intención didáctica:

Conoce las palabras que en inglés refieren a las partes del cuerpo

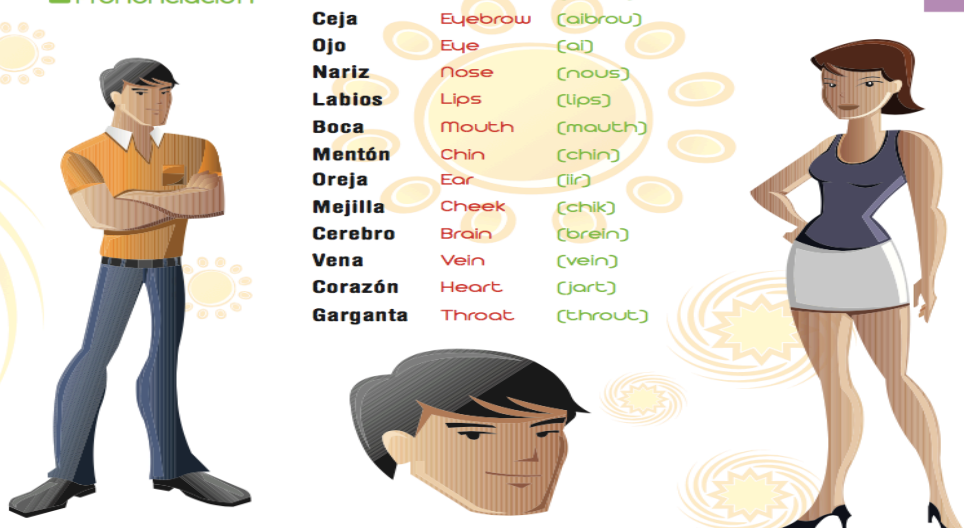
Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

Para empezar

Observa con atención el siguiente vocabulario. Estúdialo por un rato y al mismo tiempo que lo pronuncias toca esa parte de tu cuerpo.

cuerpo humano		human body	
■ Español	■ Inglés	■ Pronunciación	
Cabeza	Head	(jed)	
Cabello	Hair	(jeir)	
Cara	Face	(feis)	
Cuello	Neck	(nek)	
Hombros	Shoulder	(choulder)	
Pecho	Chest	(chest)	
Brazo	Arm	(arm)	
Codo	Elbow	(elbou)	
Muñeca	Wrist	(wrist)	
Mano	Hand	(jand)	
Dedos	Fingers	(finguers)	
Cadera	Hip	(jip)	
Pierna	Leg	(leg)	
Rodilla	Knee	(ni)	
Pie	Foot	(fut)	
	Tobillo	Ankle	
	Ceja	Eyebrow	(aibrou)
	Ojo	Eye	(ai)
	Nariz	Nose	(nous)
	Labios	Lips	(lips)
	Boca	Mouth	(mauth)
	Mentón	Chin	(chin)
	Oreja	Ear	(iir)
	Mejilla	Cheek	(chik)
	Cerebro	Brain	(brein)
	Vena	Vein	(vein)
	Corazón	Heart	(jart)
	Garganta	Throat	(throu)

Ya que los estudiaste bien, ahora realiza lo siguiente. Recorta 28 rectángulos de 3 cm X 6 cm aproximadamente. Pueden ser de cartulina, hoja, hojas de colores, con los materiales que tengas a la mano. Ahora en cada una de ellas escribirás el nombre de una parte del cuerpo en inglés.



Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Ahora, pide a alguien de tu familia que juegue contigo. Revolverás perfectamente las tarjetas que hiciste, pide que al azar saque una y que lea la palabra y tú tocarás esa parte de tu cuerpo. Puedes jugar contra alguien más, y gana el punto quien toque primero la parte del cuerpo que se pronuncia en inglés.

ACTIVIDAD 2

Ahora, sin ver el vocabulario en inglés, resuelve el siguiente crucigrama sobre partes del cuerpo.

The Body Parts

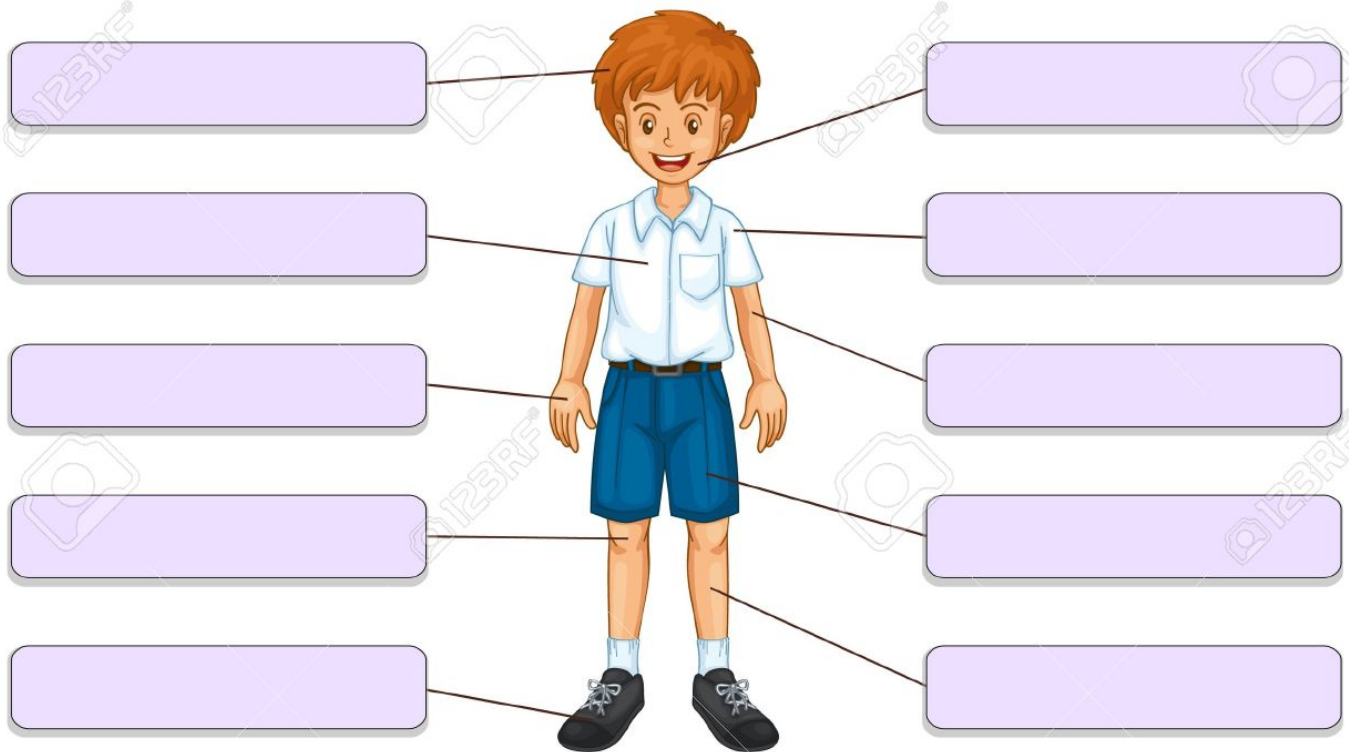
The crossword puzzle grid is as follows:

				1																



Para terminar

Observa la siguiente imagen y escribe las partes del cuerpo que están señaladas.



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

Asignatura:

INGLÉS II

Grado y grupo:

2º “ “

Título:

People physical description

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Utiliza adjetivos para describir físicamente las personas o animales

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

Para empezar

Tanto en inglés como en español, es importante poder describir a las personas, es una forma de identificarlas en caso de no conocerlas aún.

What does she look like?



- She's a young woman. She has got long, curly and brown hair. She's slim and medium height.
- She is wearing a beige blouse, grey trousers, with a brown belt and black shoes. She's also carrying a black handbag.

Como puedes observar, cuando describimos a las personas es importante escribir primero *el adjetivo* y después *el objeto o la parte del cuerpo*.

Manos a la obra

Lee con atención la siguiente lista de palabras que te ayudarán a realizar las actividades.

Blonde/fair hair – rubio

Brown hair – castaño

Brunette – persona con el pelo castaño,

Red hair – pelirojo/a

Redhead – pelirojo/a

Black hair – negro

Grey hair– gris, canoso

Long hair – pelo largo

Short hair – pelo corto

Bald – calvo

Curly hair- pelo rizado

Medium length – media melena

Wavy hair – pelo ondulado

Short hair – pelo corto

Straight hair – pelo liso

Green eyes – ojos verdes

Blue eyes – ojos azules

Brown eyes – ojos marrones

Dark eyes – ojos oscuros/negros

Grey eyes – ojos grises



Manos a la obra

Observa las imágenes y lee con atención los siguientes enunciados y escribe el nombre de la persona a quien se refiere.



_____ He is old. He is bald, tall and thin.

_____ She is tall and slim with straight blonde hair. She is blonde.

_____ He has long brown hair. He is young and slim.

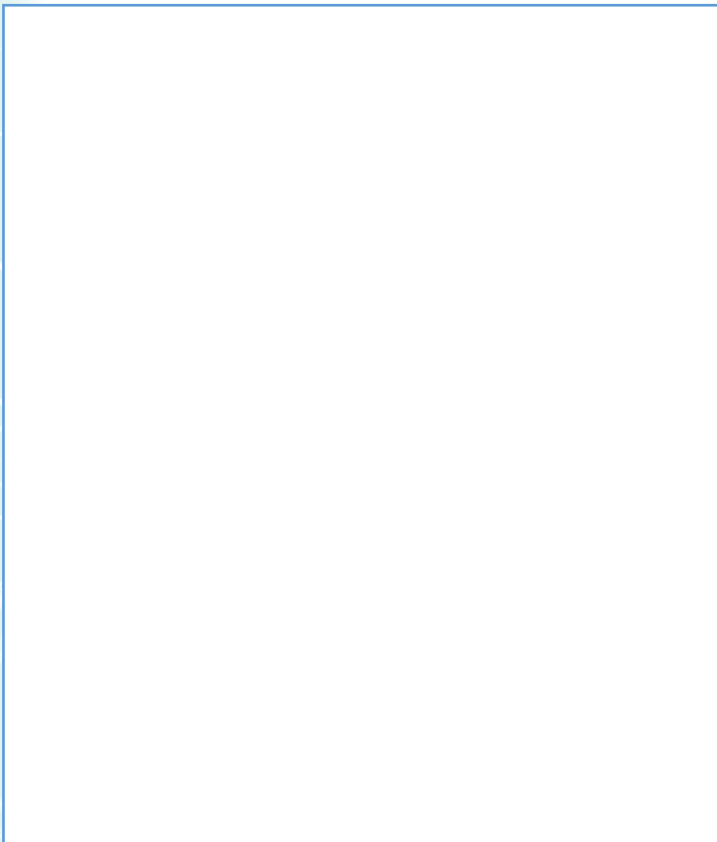
_____ He has short black hair. He has a beard and is tall and slim.

_____ She has brown and chinese hair. She has brown skin, is tall and slim.



■ Para terminar

Ahora te toca a ti, pega una fotografía o trata de dibujarte, y en realiza una descripción física de tu persona.





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

Asignatura:

INGLÉS II

Grado y grupo:

2º " "

Título:

Frequency adverbs

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Utiliza los adverbios para hablar de la frecuencia con que se realizan acciones animales y personas

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

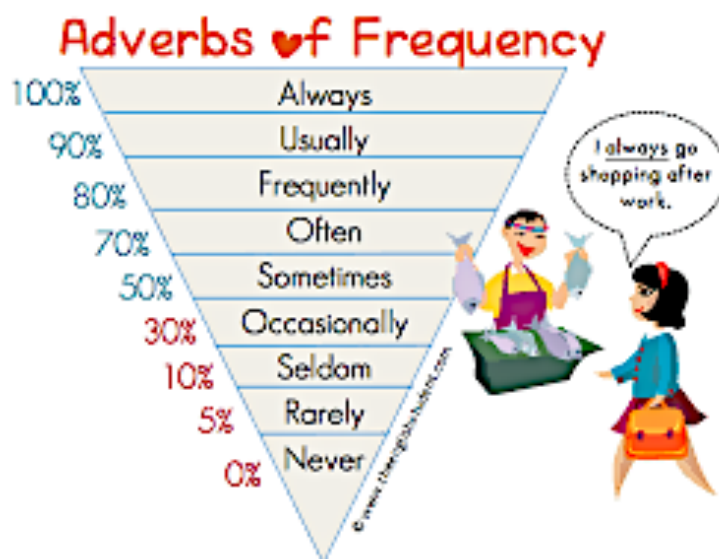
Lee con atención los siguientes enunciados.

I always have corn flakes for breakfast.

They usually spend the summer in the mountains.

You often dine at Peter's, don't you?

En el idioma Inglés también utilizamos los adverbios de tiempo para determinar la frecuencia con la que realizamos algunas tareas. Observa el siguiente diagrama.



Manos a la obra

Cada una de las frases siguientes contiene un error, encuéntralo y escribe nuevamente el enunciado en la línea.

1. *I always am happy when I finish work early.*

2. *Susan has been never to Thailand.*

3. *Gerald needs to take his medication three times for day.*

4. *Always I try to arrive at the office before 9 a.m.*

5. *It doesn't hardly ever rain in Almería.*

6. *I eat sometimes muesli for breakfast.*

7. *I always don't remember my keys when I leave the hous.*



■ Para terminar

Lee con atención los siguientes enunciados y coloca el adverbio de frecuencia en el lugar correcto.

1. He listens to the radio. (often)

2. They read a book. (sometimes)

3. Pete gets angry. (never)

4. Tom is very friendly. (usually)

5. I take sugar in my coffee. (sometimes)



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

Asignatura:

Historia II

Grado y grupo:

2º " "

Título:

Pueblos indígenas en México

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Reconoce los principales procesos y rasgos culturales de México antiguo y los ubica en el tiempo y espacio.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

Investiga en algún libro o con algún adulto el significado de las siguientes palabras:

1. Indígena: _____

2. Indio: _____

3. Identidad indígena: _____

Platica con un adulto de ¿por qué son importantes nuestras raíces indígenas para la identidad cultural?, anota lo más importante en tu cuaderno y elabora un dibujo en donde expreses lo que nos represente como pueblo indígena.



Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Observa el siguiente mapa y localiza los pueblos indígenas más importantes de la historia de nuestro país. Anota el nombre del estado y la cultura que se situó en ese lugar. Importante, puedes anotar pueblos que hayan existido en todos los tiempos de México.



Como puedes observar, México está lleno de historia, cultura y tradiciones. Hoy en día tenemos fiestas, lugares, construcciones, música, comida que son herencia de estas culturas y que juntas nos hacen identificarnos como pueblo con historia y diversidad cultural. Cada una de estas comunidades indígenas tuvieron formas especiales en su organización, lo que dio lugar a las diversas instituciones de nuestro Estado. Pero desafortunadamente, han sido personas muy vulnerables que los ha obligado a salir de sus lugares de origen, dejar sus tierras, dejar sus costumbres ya sea por las problemáticas o pocas oportunidades de trabajo y esto ha sido a lo largo de la vida en México.



ACTIVIDAD 2

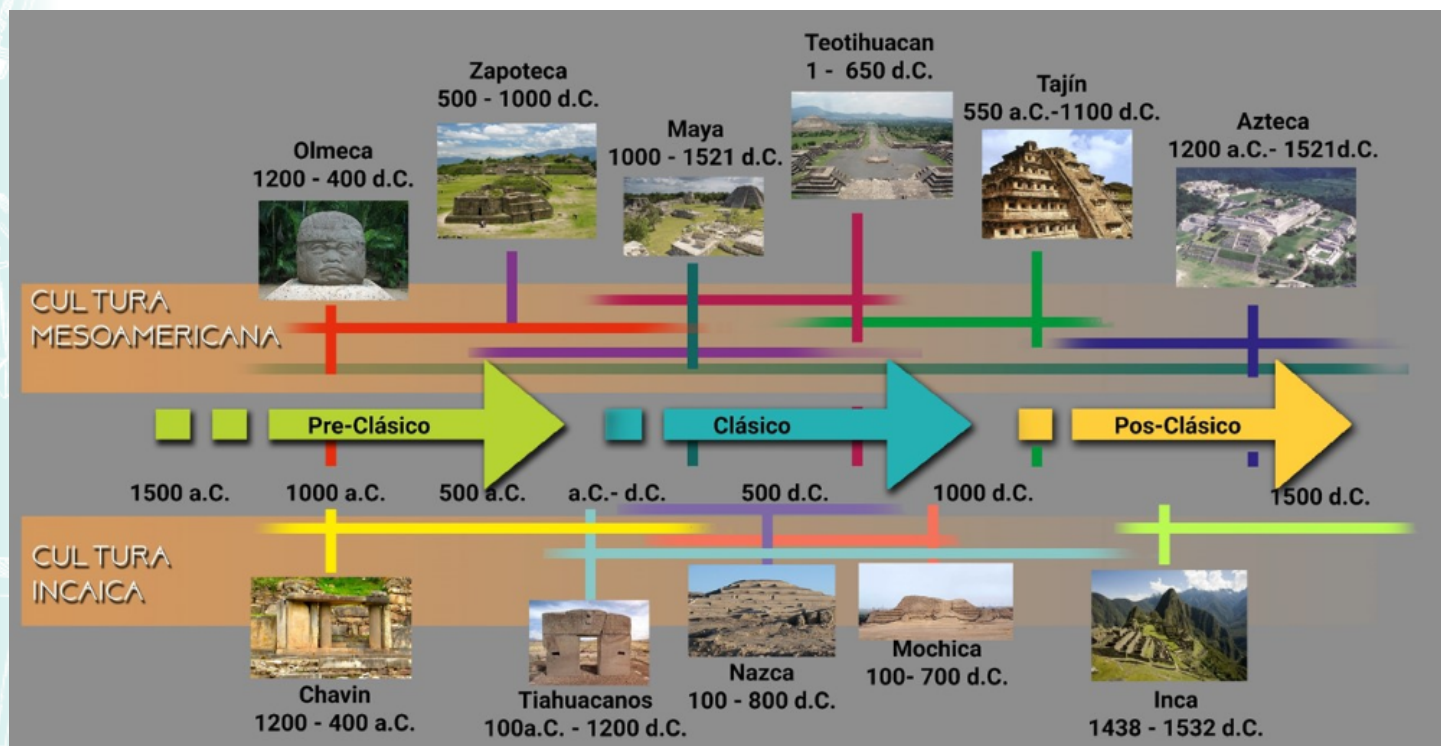
Platica con algún adulto o investiga en las fuentes de información que tengas en tu casa y anota en el cuaderno.

1. ¿Conoces algún movimiento indígena que se haya realizado para mejorar las condiciones de vida?
2. ¿Cómo sucedió dicho movimiento?
3. ¿Qué resultados obtuvo dicho movimiento?

Para terminar

PANORAMA DEL PERIODO

Observa la siguiente línea del tiempo



A esta línea del tiempo le hace falta lo que sucedió antes del surgimiento de las diferentes culturas en Mesoamérica. Recorta esta parte de la línea del tiempo y pégala en tu cuaderno y arma una línea propia, en donde expliques desde la llegada del ser humano a América. Puedes apoyarte de algún familiar, libros de primaria, de secundaria, de todos los recursos que tengas en casa. A continuación te sugerimos algunos eventos:





- Sociedades nómadas, actividades
- Surgimiento del sedentarismo
- Surgimiento de la agricultura
- Primeros grandes ciudades mesoamericanas
- Colapso de las ciudades del período clásico.

Utiliza tu imaginación, utiliza recortes, colores, pinturas, textos. Inclusive si tienes a la mano hojas blancas o cartulina lo puedes hacer.



Asignatura:

Historia II

Grado y grupo:

2º " "

Título:

CAZADORES Y AGRICULTORES

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Identifica los principales rasgos de la historia de Mesoamérica.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

Para empezar

Observa la siguiente imagen y escribe en el recuadro qué observas.



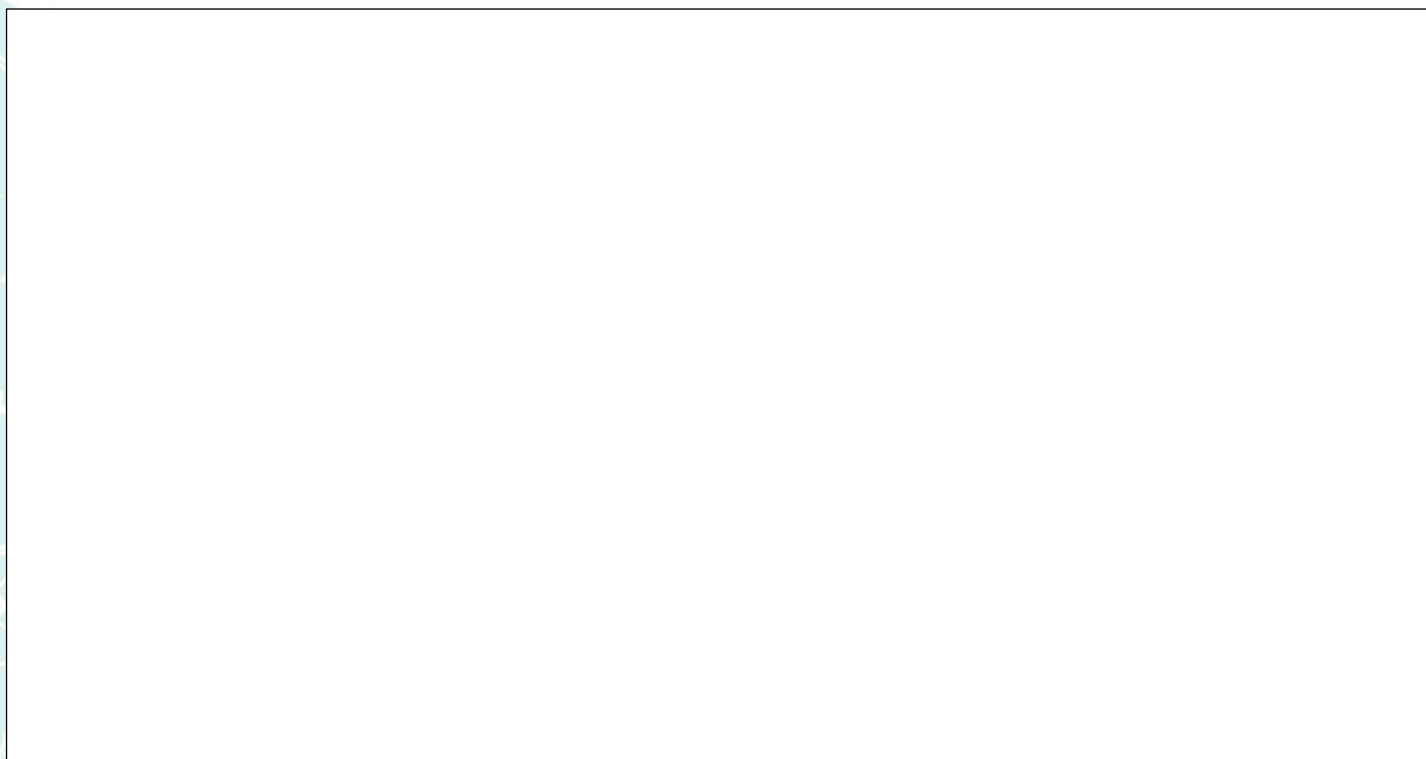
 **Manos a la obra****ACTIVIDAD 1**

Los primeros pobladores de América tuvieron que estar muy atentos a lo que sucedía con el medio ambiente y lo que tenían a su alrededor, aprendieron a construir instrumentos de hueso y troncos, cazaron animales y aprovecharon pieles y carne. Aprendieron sobre las plantas y frutos con las que podrían alimentarse, también descubrieron que con diferentes plantas podían crear pigmentos para realizar algunas tareas.

Lee con atención el siguiente párrafo y elabora un dibujo con el que puedas representar cómo vivían las sociedades de ese período. Trata de ser lo más representativo posible.

La etapa Lítica abarca desde el año 30,000 al 2500 ANE. En este entonces se utilizaban instrumentos cuyas características indican un uso más orientado a la recolección, procesamiento de vegetales y al aprovechamiento de pequeños animales. También hubo un fuerte cambio climático y la consecuente transformación de las pautas de aprovechamiento del medio, hasta las maneras de organizarse en grupo. Actividades como la elaboración de instrumentos, la recolección y la caza se convirtieron en formas de organización y subsistencia de los pequeños clanes. Poco a poco la agricultura se vio desarrollada dados los conocimientos de los ambientes y el suelo.





ACTIVIDAD 2

Observa la siguiente imagen y contesta las preguntas.



1. ¿Qué nombre reciben este tipo de pinturas? _____

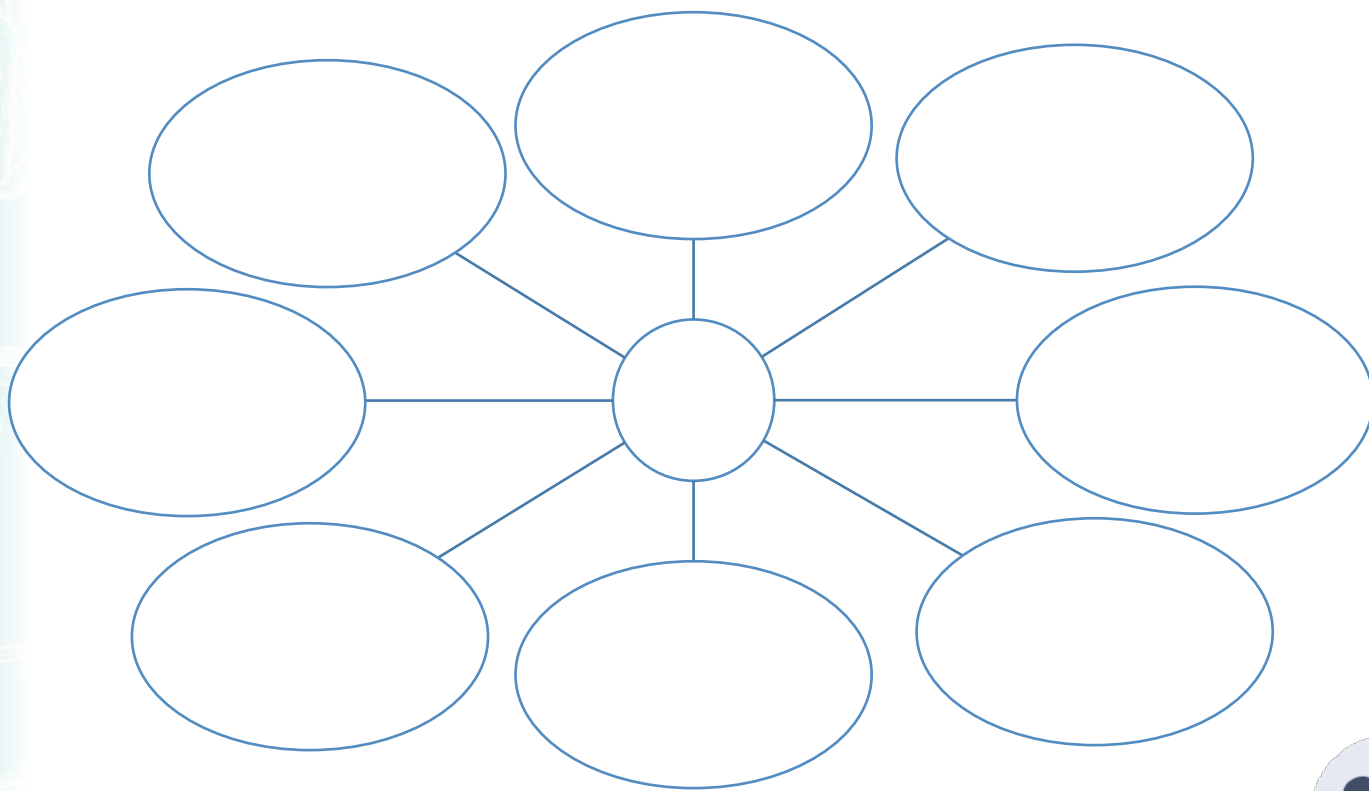
2. ¿Qué representan este tipo de pinturas? _____

3. ¿En qué países se han encontrado este tipo de pinturas? _____

ACTIVIDAD 3

Hoy el maíz es parte de nuestra identidad nacional, sin embargo llevó a nuestros ancestros todo un periodo de domesticación y manipulación para lograr del teocintle (especie silvestre con pocas filas de granos) diera origen a lo que hoy conocemos como mazorcas. Este grano ha favorecido el desarrollo de nuestra civilización.

A partir de lo que conoces del maíz, y lo que puedas investigar con los recursos que tengas en casa, elabora un mapa mental sobre los usos que se le dieron al maíz. Recuerda que un mapa mental se caracteriza por el uso de imágenes y al centro está el concepto principal.



Para terminar

Escribe 10 enunciados, sobre lo que aprendiste en esta secuencia de “Cazadores y Agricultores”

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



Asignatura:

Historia II

Grado y grupo:

2º " "

Título:

Formación de Mesoamérica

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Identifica los principales rasgos de la historia de Mesoamérica.

Nombre de Alumno:**Fecha:**

/ /2020

Lee el fragmento y responde en tu cuaderno.

La civilización mesoamericana surge como resultado de la invención de la agricultura. Este fue un proceso largo, no una transformación instantánea [...]. El cultivo del maíz constituye el logro fundamental y queda ligado de manera indisoluble a la civilización mesoamericana [...].

Debe recordarse que el maíz solo sobrevive por la intervención del hombre [...] es, de hecho, una criatura del hombre. Del hombre mesoamericano. Y este, a su vez, es el hombre del maíz [...].

Guillermo Bonfi I Batalla. México profundo. Una civilización negada, Debolsillo, México, 2005, p. 24.

- ¿Cómo surgió la agricultura?
- ¿Qué relación tiene la agricultura con el surgimiento de la civilización mesoamericana?
- ¿Cuál es la importancia del cultivo del maíz en la actualidad?

El concepto de Mesoamérica

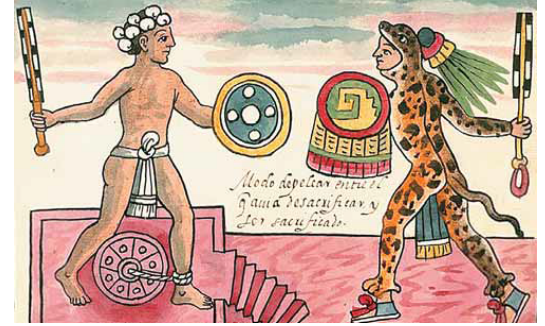
Mesoamérica fue el término con el que se designó al territorio donde se desarrollaron los pueblos originarios de nuestro país. La persona que lo propuso fue el antropólogo alemán Paul Kirchhoff, en 1939.

Kirchhoff optó por delimitar esta área cultural a partir de los elementos comunes que desarrollaron los pueblos que vivieron dentro de un espacio, el cual modificaron hasta conformar los paisajes que les permitió su sustento. Entre los elementos más importantes se encuentran:

- El consumo del maíz cocido con ceniza o cal, producto conocido hoy como nixtamal, que es la masa con la que actualmente se hacen las tortillas.
- El uso de un bastón plantador o coa para sembrar, es un palo que termina en forma de pala aplanada y afilada, que utilizaban para escarbar la tierra y poder colocar las semillas.
- Las chinampas o plataformas de troncos y tierra construidas sobre cuerpos de agua que producían varias cosechas a lo largo del año.
- La escritura *logográfica* con signos para números y valor posicional.



- El uso de dos calendarios: uno agrícola de 360 días, agrupados en 18 meses de 20 días cada uno, más 5 días adicionales; y otro, para uso ritual, de 260 días. La combinación de ambos calendarios daba como resultado un ciclo de cincuenta y dos años.
- Los códices o libros hechos de papel amate, en forma de biombos con temáticas diversas, también son originales de esta área.
- Armamento de madera con hojas de piedras de pedernal u obsidiana en los bordes, llamado macuahuitl; una especie de armadura de algodón y vestimenta de una pieza para los guerreros (figura).
- Basamentos piramidales escalonados y canchas de juego de pelota.
- Mercados especializados o divididos por especialidades.



La diversificación agrícola

Durante miles de años, las mujeres observaron, seleccionaron y experimentaron el cultivo de plantas, hasta que lograron la domesticación de algunas de ellas. Este fue el factor que hizo posible el cultivo del maíz que, a su vez, fue la base del desarrollo de las civilizaciones mesoamericanas.

Las tierras fértiles y las abundantes lluvias fueron algunas de las condiciones favorables que permitieron cultivar el frijol, la calabaza, el chile y el maíz, el cual fue adaptado a alturas y climas muy variados, desde el nivel del mar hasta altas montañas, y de zonas semidesérticas a bosques y selvas húmedas.

Algunos de los vestigios más antiguos del maíz se encuentran en las cuevas de Guilá Naquiz, localizadas en el valle de Tlacolula, Oaxaca. Además de restos arqueológicos y pinturas rupestres así como semillas y espigas de diez mil años de antigüedad.

Del maíz se aprovechaba todo: sus hojas, sus mazorcas y sus granos. Como el maíz puede consumirse en sus distintas etapas de maduración, se consumieron por igual granos tiernos o maduros. Una vez que estos eran cocidos con cal (es decir, eran nixtamalizados), el producto, digerible y nutritivo, podía prepararse de diversas maneras.

No sabemos con certeza cómo se preparó en el pasado, pero la diversidad en la que se consume actualmente puede darnos una idea: en tortillas, tacos, tamales, panuchos, molotes, quesadillas, sopes, chalupas, tostadas, tlacoyos, huaraches, memelas, peneques, picadas, enchiladas, chilaquiles, salbutes, tecocos y tecoyotes.

El maíz entero se utiliza en caldos como el pozole. Si está molido, se consume en bebidas como el pozol, el tejate, el taxcalate, el pinole y una gran variedad de atoles ¿conoces o has consumido alguna de ellos? El maíz fermentado también se usa en bebidas como el tejuino, la chicha y el tepache. Actualmente, existen al menos más de seiscientas formas de preparar el maíz para su consumo.

En Mesoamérica, el maíz adquirió un carácter divino. Así, entre los mexicas fue llamado Centéotl, para los zapotecos era Pitao Cozobi y los mayas lo conocían como Nal o Dios E (figura). Además, en muchos mitos de creación mesoamericanos, los seres humanos fueron hechos con masa de maíz.



Técnicas agrícolas

El sistema agrícola con el que se aprovechó el maíz fue la milpa, de los términos náhuatl milli “parcela sembrada” y pan “encima de”. Este sistema permitió que se sembraran otros cultivos.

De esta forma el maíz se acompañó de otras especies como el frijol, la calabaza, el chile, el tomate y otras, dependiendo de la región. Al consumo de maíz-frijol-calabaza se le conoce como “triada mesoamericana”.

De las milpas también se consumían hierbas silvestres como pápalo, quelites, verdolagas, quintoniles, huauzontles y romeritos, entre otras. Al mismo tiempo, se aprovecharon los arbustos y los árboles por sus frutos, _ bras y semillas. Incluso, algunas especies que consideradas como nocivas también se consumían; por ejemplo, algunos insectos, gusanos del elote y el hongo conocido como huitlacoche (figura).



Como puedes darte cuenta, no existió un solo tipo de milpa. Estas variaron según las características del suelo, el clima y las especies disponibles, así como de las tradiciones, los saberes locales, los gustos y las necesidades de los mesoamericanos.

En regiones tropicales, se estableció a partir del sistema de roza-tumba-quema, que consiste en la limpieza de pequeñas parcelas y la quema de residuos vegetales para cultivar y aprovechar los nutrientes de las cenizas.

En zonas semiáridas, se establecieron milpas de cactáceas y mezquitales-milpa. En estos sistemas se desarrollaron procesos de cultivo de distintas especies que proporcionan sombra y forraje.

En climas templados y con abundancia de agua, aparecieron sistemas como las chinampas, las cuales son parcelas rectangulares que forman islotes largos y angostos, rodeados de canales por los que se circula.

Para la construcción de los canales se excavaba el suelo y se depositaba el material extraído sobre la tierra que separaban los canales, dando como resultado plataformas elevadas para el cultivo. Para estabilizar los canales e incrementar el drenaje, se plantaron árboles en las orillas de las plataformas, lo que permitía la captura de humedad y la producción de varias cosechas.

Origen de Mesoamérica

Tanto la sedentarización agrícola, como la organización estatal permitieron la aparición de la civilización mesoamericana. Se crearon grandes ciudades con vida urbana y formas complejas de organización social, política, económica y religiosa.

Una vez resuelto el problema de la alimentación, un grupo de la población asumió la función de dirigir al resto. Con el tiempo, esta élite se consolidó y la sociedad se dividió en estratos.

El gobierno adquirió un carácter religioso y militar, y sus miembros justificaron su posición como descendientes de los dioses. En épocas tardías, la guerra se convirtió en un medio para dirimir conflictos y para imponerse entre ciudades.

Los grupos sociales con menos influencia aceptaron esta relación y se dedicaron a trabajar para hacer crecer las ciudades y mantener a las clases privilegiadas, con lo que estas pudieron desarrollar conocimientos suficientes para crear la escritura y el uso de calendarios astronómicos, así como técnicas constructivas.

Las ciudades concentraron a la población y en ellas convivían diariamente artesanos, funcionarios de gobierno, sacerdotes y gobernantes. Sin embargo, sus lugares de residencia estaban perfectamente diferenciados: mientras que en el centro se erigieron centros ceremoniales y palacios, en las periferias se encontraban las casas del resto de la población (figura).



El intercambio de mercancías a grandes distancias también impulsó el desarrollo de Mesoamérica. Los productos artesanales no solo se elaboraban para el consumo local, sino para obtener mercancías o productos que provenían de lugares lejanos.

Un aspecto importante de la civilización fue la religión, la cual servía para explicar el mundo y como elemento de cohesión social. Se aludió a la voluntad de los dioses para ordenar casi todos los aspectos de la vida. Las estructuras religiosas jugaron un papel muy importante, así como las fiestas y las ceremonias que ahí se realizaban o en las figuras que se adoraban como representaciones de los dioses.

El uso de la escritura es otro de los elementos fundamentales, ya que por medio de ella quedaron registrados los conocimientos y la historia necesaria para dar continuidad y, posteriormente, conocer a estas sociedades.

A pesar de las ventajas que representó el maíz y su cultivo, aún existe la duda sobre porqué los mesoamericanos dejaron su vida de recolectores. Otra de las grandes incógnitas que es necesaria resolver es la aparición del Estado. Aún es necesario conocer cómo una clase social se impuso sobre otra y por qué la mayoría de la población aceptó trabajar para mantener a pequeños linajes que se dedicaron a la religión y la tecnología.

⇒ **Actividad**

Elabora un mapa conceptual de las principales características de una civilización agrícola. Pueden organizarlo por ámbitos, para que les sea más fácil manejar la información.

Ubicación espacial y temporal de Mesoamérica

La definición de Mesoamérica se ha enriquecido con el paso del tiempo, y se utiliza para definir el área cultural en la que se desarrollaron los pueblos originarios.

Mesoamérica se subdivide en seis subáreas según las diferencias regionales. Las subáreas culturales son norte, occidente, centro, Golfo, Oaxaca y maya o sureste (mapa). A su vez, se divide cronológicamente en los periodos Preclásico, Clásico y Posclásico, como ya estudiaste.

Actividad, Coloca los nombres de las sub áreas mesoamericanas en el siguiente mapa



Oaxaca	Maya
Golfo	Norte de México
Centro	Centroamérica
Occidente	Guerrero

El Norte se caracteriza por ser un área que durante el periodo Clásico estuvo habitada por pueblos sedentarios integrados a la vida agrícola de Mesoamérica. Los asentamientos de esta época también funcionaban como centros de explotación minera y comercial, como en el sitio de La

Quemada, en el actual estado de Zacatecas, que pertenecía a la cultura chalchihuites, dedicado a la explotación y el comercio de turquesas.



Hacia el año 900, un cambio climático desfavorable para la agricultura hizo que los habitantes del norte migraran hacia el centro y los que se quedaron, se dedicaron principalmente a la caza y la recolección.

El Occidente, que corre a lo largo de las costas del océano Pacífico, es la subárea más extensa de Mesoamérica, pues incluye en sus fronteras a una gran variedad de grupos humanos. Esta variedad incluye grupos como los concheros de El Calón (en Sinaloa) y Playa del Tesoro (Colima), dedicados a explotar recursos marinos; o a los agricultores de Tumbas de Tiro de lugares como Teuchtlán (Jalisco), llamados así por sus tumbas subterráneas con forma de cuello de botella.

Sin embargo, el grupo más importante de Occidente, fue el de los purépechas, que construyeron un estado que sometió a un gran número de pueblos en tributarios. Sus dominios coinciden con el actual estado de Michoacán y sus principales ciudades fueron Pátzcuaro, Ihuatzio y Tzintzuntzan, dedicadas a la vida lacustre.

Algunos elementos que los caracterizaron fueron el uso del metal en su armamento y sus edificios de planta circular, conocidos como yácatas (figura). Los purépechas rivalizaron con los mexicas, que como ellos, fueron vencidos por los conquistadores españoles.

La subárea Centro es una de las más reconocidas debido a que las buenas condiciones climáticas favorecieron el desarrollo de importantes sitios como Cuicuilco y Teotihuacán.



En esta subárea se encuentran las evidencias más tempranas de poblamiento sedentario, como Tlapacoya, Tlatilco y Cuicuilco, esta última considerada la primera gran ciudad con arquitectura monumental. En Cuicuilco, existió una sociedad estratificada, indicios de escritura, uso de calendarios y dioses bien definidos. Éstos aspectos, en conjunto, demuestran la aparición de un Estado centralizado.

La erupción del volcán del Xitle, situado en la cordillera del Ajusco, obligó a los pobladores de la cultura cuicuilca a migrar hacia Teotihuacán, que con el paso del tiempo se convertiría en una megalópolis de más de cien mil habitantes en su etapa de mayor esplendor.

Teotihuacán destaca por ser una gigantesca urbe planificada. Las dimensiones de sus edificios y calzadas fueron de las más grandes en la historia del México antiguo. Además de la agricultura, sus habitantes se dedicaron al comercio y su influencia se extendió por casi toda Mesoamérica. En sus barrios residían grupos que controlaban la producción y el intercambio de mercancías.

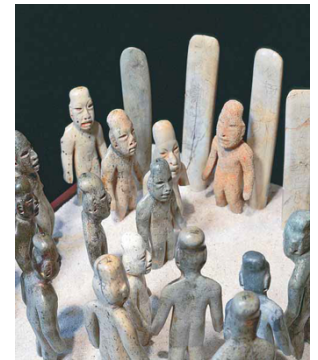
Con su decadencia, surgieron ciudades como Cantona, Cholula, Cacaxtla o Xochicalco, que son consideradas formadoras de un periodo de transición que va del 650 al 900 conocido como Epiclásico. Pero fue la ciudad de Tula, la que trascendió como centro generador de influencia y cultura para sus contemporáneos.



Otra cultura importante de la zona centro son los mexicas, grupo que dominaba la región al momento de la llegada de los españoles. Este pueblo, de origen chichimeca, controlaba diversas poblaciones de las que obtenía tributos, junto con sus aliados de Tlacopan y Texcoco. Destaca su capital Tenochtitlán, que se erigía sobre el lago de la cuenca de México por medio del sistema de chinampas.

En la subárea del Golfo destacaron las ciudades de Tres Zapotes, La Venta y San Lorenzo de estilo olmeca, consideradas como las más antiguas de Mesoamérica. Esto hizo que se hablara de una “cultura madre” que se originó en esta región, y desde donde irradió su influencia a otras áreas.

Sin embargo, los descubrimientos de estilo olmeca en regiones tan distantes han hecho pensar que en realidad las características olmecas fueron una tradición común desarrollada y compartida por varios grupos humanos de manera simultánea, por lo cual sería más adecuado hablar de “culturas hermanas” (figura).



En el periodo Posclásico, tres culturas más destacaron en esta región: la cultura de Tajín, los huastecos y los totonacas. Los sofisticados edificios de la ciudad de El Tajín, como su “pirámide de los Nichos”, y el número de las estructuras conocidas como juegos de pelota, hacen pensar que sus pobladores tenían diversos orígenes.

Se conoce como Totonacapan a la región del centro y costas de Veracruz habitada por un grupo proveniente del centro de México, y que es célebre por ser las poblaciones descritas por los conquistadores españoles como Cempoala y Quiahuiztlán.

En la subárea Oaxaca aparecieron de manera temprana sociedades complejas en San José Mogote y Monte Albán. Ésta última ciudad-Estado zapoteca se convirtió en un importante centro rector de los valles centrales de la región durante el resto de la historia de Mesoamérica.

En la época de mayor esplendor, Monte Albán se extendía por un gran territorio y era ocupada por miles de personas. Su ubicación permitía la vigilancia y el control de áreas más cercanas y en su centro ceremonial podían reunirse hasta quince mil personas para realizar celebraciones.

Sus suntuosos edificios de piedra, estucados y pintados, se encontraban alrededor de una gran plaza. En ellos vivían las elites gobernantes y los sacerdotes, mientras que el resto de la población residía en terrazas habitacionales a sus alrededores. Destaca la profusión de símbolos tallados en estelas, lápidas, jambas y dinteles, comparables con los de ciudades mayas, evidencias de su complejo sistema de escritura.

Como ocurre en la gran mayoría de las grandes ciudades clásicas, son poco claras las causas de la decadencia de Monte Albán, pero lo que sí sabemos es que surgieron una serie de pequeños señoríos autónomos de afiliación mixteca.

Tututepec fue el señorío más importante antes de la llegada de los españoles. Situado en la planicie costera de Oaxaca, fue fundado por un mítico gobernante llamado 8 Venado, Garra de Jaguar, cuya gesta se narra en una serie de códices, entre los que se encuentra el Códice Nuttall.

En la subárea Sureste o maya destacan algunos sitios del periodo Preclásico como Chiapa de Corzo e Izapa, relacionados con lo olmeca y en contacto con los mayas de las zonas selváticas. En estos lugares sobresalen los montículos de estilo olmeca, así como las estelas y esculturas de bulto.

Desde épocas muy tempranas, los mayas erigieron grandes ciudades-Estado que compitieron entre sí. Sus dimensiones evidenciaban la existencia de sociedades altamente estratificadas y la movilización de miles de trabajadores;

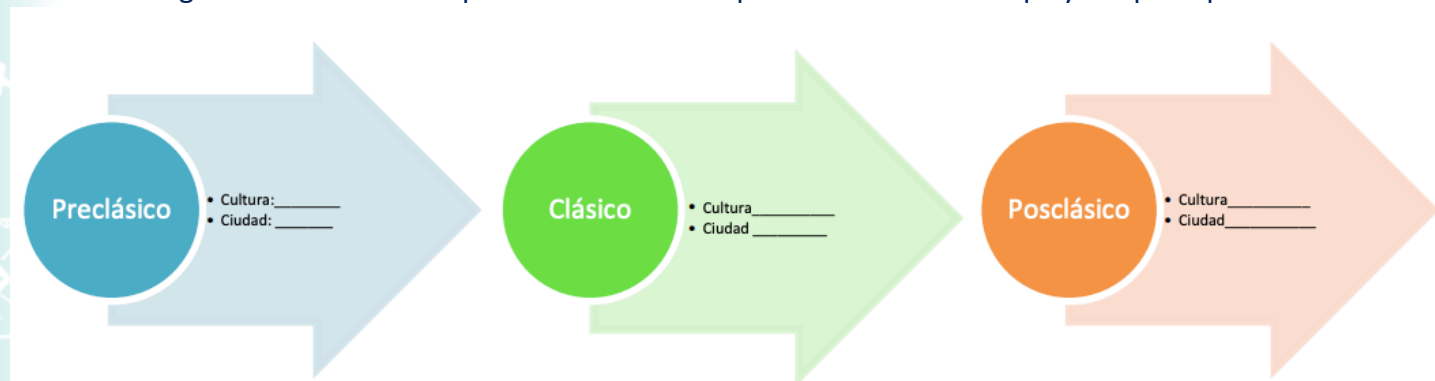


dos ejemplos son Calakmul y El Mirador en la selva del Petén, cuyos edificios principales alcanzaron hasta cincuenta y cinco metros de altura.

⇒ **Actividad**

Elabora un texto en el que expliquen el proceso de formación de la civilización mesoamericana. Para hacerlo, retoma el fragmento de la actividad de inicio así como la información del organizador gráfico de la actividad anterior.

Ubica en la siguiente línea del tiempo las culturas correspondientes a cada etapa y sus principales ciudades.



Zapoteca	La Venta	Mexica	Olmeca	Monte Albán	Tenochtitlan
----------	----------	--------	--------	-------------	--------------

Establece los principales rasgos culturales de cada una de las etapas del desarrollo de los pueblos mesoamericanos

Preclásico	
Clásico	
Posclásico	

Escribe al menos 10 rasgos culturales de los pueblos mesoamericanos, de acuerdo con la definición de Paul Kircchoff:



Asignatura:

Historia II

Grado y grupo:

2º " "

Título:

Preclásico, clásico y clásico tardío

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Identifica los principales rasgos de la historia de Mesoamérica.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

Para empezar

El periodo preclásico abarca los años 2500 al 1200 a.n.e. En esta época, las sociedades mesoamericanas habían llegado a ser plenamente sedentarias, como se muestra en las imágenes.



ACTIVIDAD 1

La siguiente estrategia se llama “araña epistémica” la intención es resumir toda la información de algún tema (dorso de la araña) a partir de preguntas que están en cada una de sus patas. Así que a partir de esta estrategia responderás a algunas preguntas sobre el periodo Preclásico, con ayuda de un adulto o las fuentes de información que tengas en casa.

¿Principales características del periodo preclásico?

¿Quiénes fueron los olmecas y cuándo surgieron?

¿Principales legados del periodo preclásico?

¿Dónde surgieron y principales monumentos?

PRECLASICO

¿Principales legados del periodo preclásico?

Otras culturas del preclásico

ACTIVIDAD 2

#QuédateEnCasa



El período clásico temprano abarca del 200 al 650 ne y el clásico tardío del 650 al 1000, con información que tengas en casa o ayuda de un adulto, completa la siguiente araña epistémica sobre los elementos más relevantes de éste periodo.

Teotihuacan, principales características

Numeración y escritura mayas

Monte Albán, principales características

Principales características de las ciudades del clásico tardío

Clásico temprano y clásico tardío

Los mayas, principales características

Principales ciudades del Clásico Tardío

Principales ciudades mayas

Principales vestigios del clásico tardío.



■ Para terminar

A manera de reflexión, escribe un pequeño párrafo en donde describas lo que más te resultó interesante de lo que aprendiste en esta secuencia de “Preclásico, clásico y clásico tardío”



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

Asignatura:

Formación cívica y ética II

Grado y grupo:

2º " "

Título:

Criterios para el ejercicio responsable de la libertad: la dignidad, los derechos y el bien

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Analiza críticamente información para tomar decisiones autónomas relativas a su vida como adolescente (sexualidad, salud, adicciones, educación, participación).

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

Observa las imágenes, y en el espacio en blanco explica ¿qué entiendes por identidad?

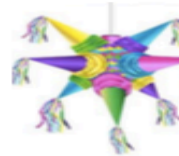
Identities

1

La identidad es:



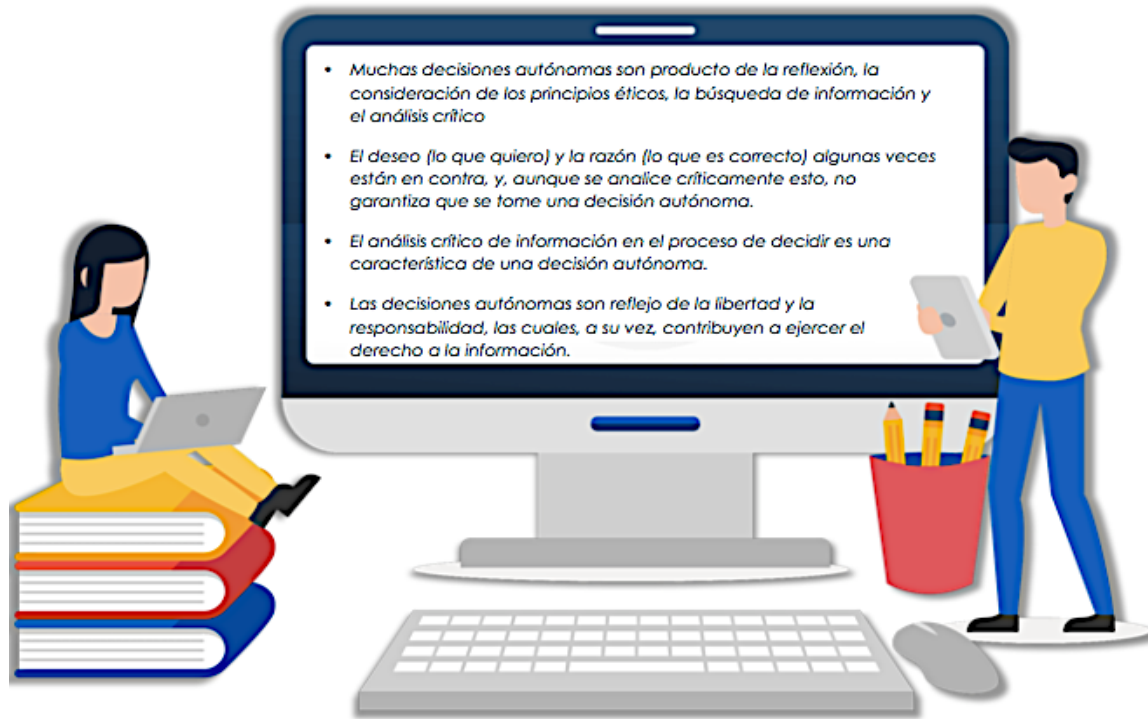
En la construcción de las distintas identidades culturales, intervienen:



Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Nuestra familia, nuestro grupo de amigos, el pueblo en el que nacimos son factores que influyen en nuestra identidad. Esta puede ser colectiva, cuando se crea dentro de un grupo más extenso de la población. Ese sentimiento de pertenencia a un grupo de personas, en donde surgen vínculos culturales y afectivos a partir del entorno en donde vivimos. Lee con atención el siguiente párrafo y realiza las actividades.



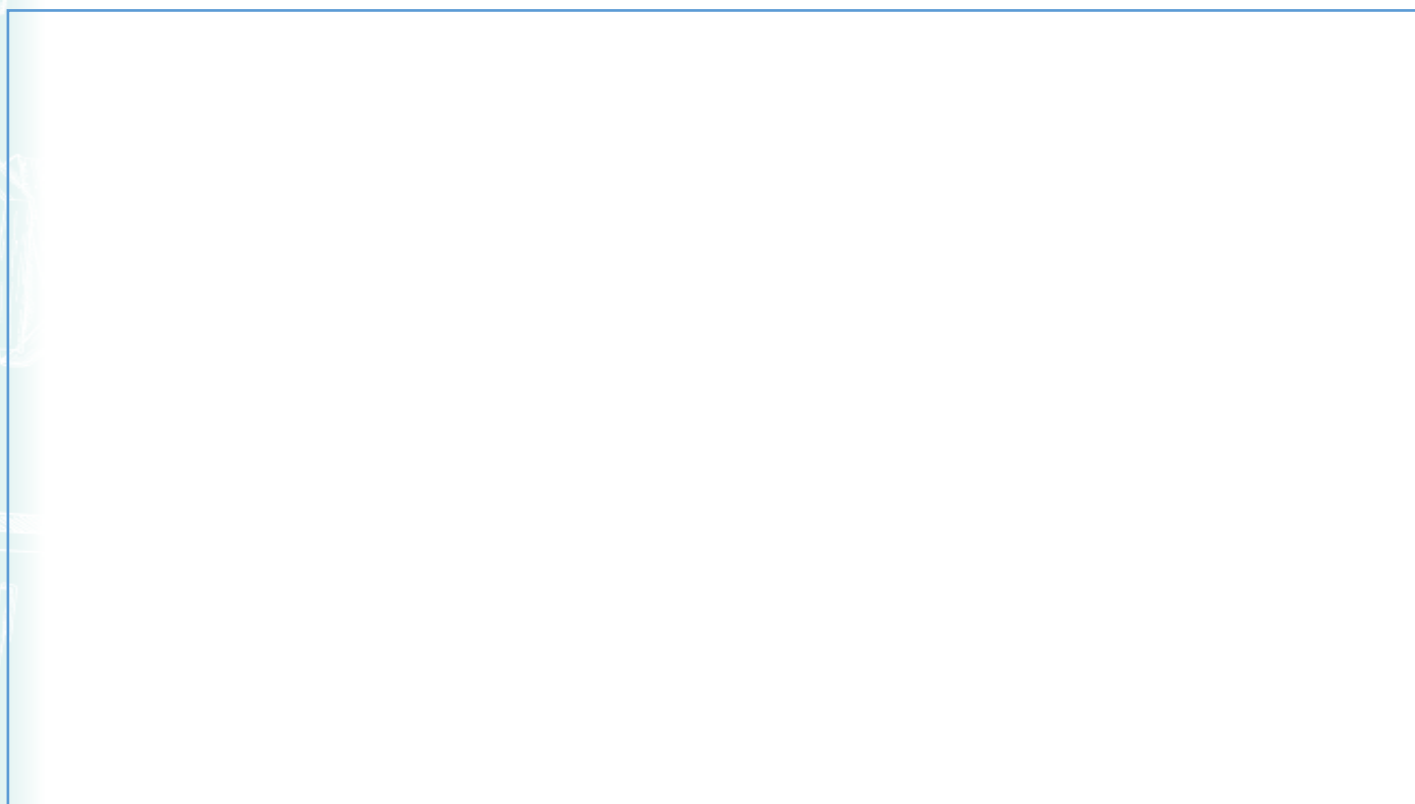
Pide a un familiar algunas fotos de tu comunidad o realiza algunos dibujos sobre las fiestas, música, comida... todo aquello que les representa como comunidad. Realiza un pequeño collage y describe ¿por qué estás orgulloso del lugar en donde vives?





ACTIVIDAD 2

La Identidad individual se refiere al concepto que cada individuo tiene de sí mismo; se construye en función de lo que cada persona percibe, sabe y tiene conciencia de qué es y le distingue del resto. Ahora, a partir de un dibujo, explica ¿quién eres? ¿qué te gusta? ¿qué te molesta? ¿con quiénes te identificas? Utiliza tu imaginación para representarlo.



■ Para terminar

A partir de lo que aprendiste en esta secuencia, escribe tu propia definición de identidad, para que lo expliques a un niño de preescolar ¿cómo le harías? ¿porqué es importante que desde pequeños conozcan su contexto y a sí mismos?



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

Asignatura:

Formación cívica y ética II

Grado y grupo:

2º

Título:

La información me permite decidir

Aprendizaje esperado

o

Intención didáctica:

Analiza críticamente información para tomar decisiones autónomas relativas a su vida como adolescente.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

■ Para empezar

Piensa en las decisiones que has tenido que tomar, ¿alguna de ellas fue muy importante para ti? ¿cuál fue el motivo? ¿qué tuviste que decidir? En el siguiente espacio escribe cuál fue la problemática y qué decisión tuviste que tomar.



Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

Consulta en diferentes fuentes que tengas en casa o con la ayuda de un adulto contesta las siguientes preguntas.

¿Qué es una decisión?

¿Qué diferencias identificas entre las decisiones autónomas y las no autónomas?

¿Por qué la información se considera útil y necesaria para tomar decisiones autónomas con responsabilidad?

¿Cómo reconocer que la información es confiable para tomar decisiones?

¿La decisión que tomaste en el primer ejercicio fue autónoma o no? Explica tu respuesta.

ACTIVIDAD 2

Lee el siguientes texto en donde se plantea un dilema moral y contesta lo que se te pide.

David es un alumno nuevo en la escuela y después de algunos meses de sentirse solo ha entablado comunicación y amistad con Manuel. Y acuerdan dar una vuelta con los amigos de Manuel. Cuando se encuentran en la puerta de la escuela, dos amigos llevan droga y alcohol. David, sorprendido, sugiere ir a otro sitio. No es capaz de decir que él no bebe, ni toma droga. Pablo desde otro lado le grita ¡Nos has traído una gallina!

¿Qué crees que debería hacer David?

¿Por qué?

#QuédateEnCasa



Si se te presentara un caso parecido. ¿Tú qué harías?

¿Qué piensas de los “amigos” que te invitan a tomar ó a drogarte?

¿Qué significa para ti “decidir responsablemente”?

■ Para terminar

Lee el texto y contesta lo que se te pide, inventa el título después de leerlo.

Escribe en el siguiente espacio una problemática grande que haya tenido algún conocido y cómo lo resolvieron.

¿Recibieron información para solucionar la problemática? Explica qué tipo de información.

¿Cuál hubiera sido una mala decisión?



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

Asignatura:

Formación cívica y ética II

Grado y grupo:

2º

Título:

Miro críticamente los medios de comunicación y las redes sociales.

Aprendizaje esperado

Intención didáctica:

Analiza la información que surge en diferentes medios de comunicación y redes sociales.

Nombre de Alumno:

Fecha:

/ /2020

Para empezar

Observa la siguiente imagen y lee con atención.



¿Qué te están ofreciendo en las imágenes?

¿En dónde las has visto?



■ Manos a la obra

ACTIVIDAD 1

La publicidad, los medios de comunicación, las redes sociales, ofrecen entretenimiento, servicios e inclusive en ocasiones información... pero no todo lo que se presenta es real, verídico o viene de fuentes confiables, así que debemos tener la capacidad para analizar la información y determinar si es confiable o no.

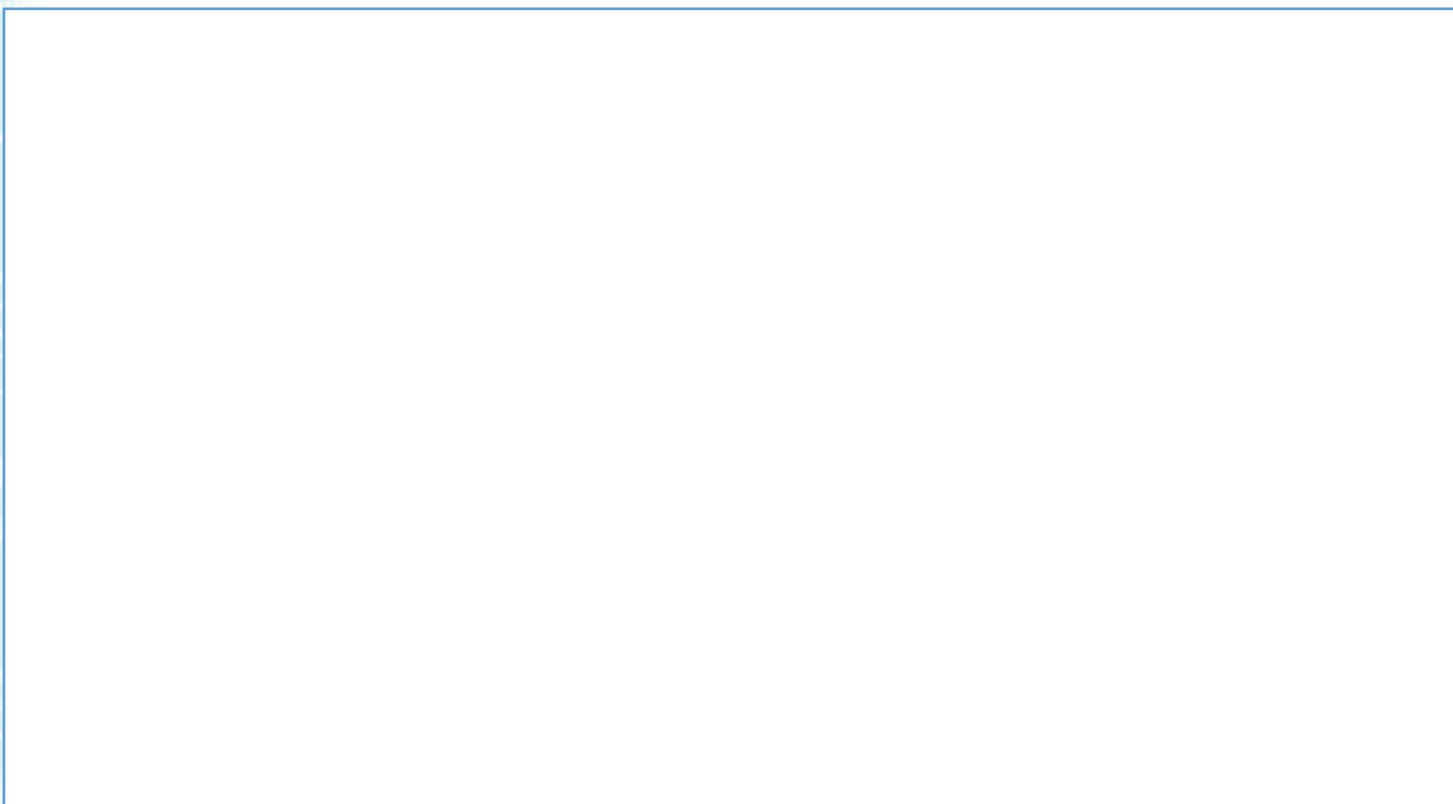
Hoy en día existen diversos entornos virtuales que también ofrecen espacios informativos, de entretenimiento, recreación o para la convivencia. Inclusive, en los últimos años se ha visto que el uso de las redes sociales ha aumentado y más en la población adolescente y en América Latina. Los últimos estudios han revelado que aumenta cada día más el uso de las tecnologías entre esta población y las actividades más comunes son: jugar, chatear, ver o escuchar videos, navegar por internet... pero desafortunadamente también se han incrementado algunos delitos digitales.

Investiga en alguna fuente de información que tengas en casa el nombre de algunos delitos cibernéticos y explica de qué se tratan.



ACTIVIDAD 2

Como viste existen muchos peligros también en los medios de comunicación, por eso es importante saber seleccionar lo que consultamos y seleccionar la información que compartimos por este medio. Como te diste cuenta, la mayor cantidad de población involucrada son jóvenes como tú, ahora diseña un anuncio con un mensaje que implique el cuidado de la información y uso de las redes sociales. Utiliza tu imaginación.



■ Para terminar

Comparte con tus conocidos o como lo indique maestro, tu anuncio publicitario, utiliza algún medio digital, para que también ellos conozcan los peligros y puedan utilizar los medios digitales de manera responsable.



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.





Cuaderno del estudiante
Secundaria
Estamos bien en casa

Escuchar y responder

Sesión 2

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 "Si" 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 necesitamos. 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, platicale 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 mas 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 márkuelos en el mapa.
5. Ahora, todos juntos deben encontrar una forma de evitar ese accidente. Para hallar soluciones podemos pensar en qué causa el problema. Si nos escuchamos, podremos encontrar grandes ideas.
6. Si algún accidente de los que identificaron llegase a pasar, ¿qué tendrían que hacer? Si hablamos, nos escuchamos y nos ponemos de acuerdo, seremos más fuertes.

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

