



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

"2021. Año de la Constitución de la Independencia y la Grandeza de México"

ESCUELA PRIMARIA MIGUEL HIDALGO
CCT: 15EPR0895U
ZONA ESCOLAR: P277
SANTA CRUZ, VILLA DE ALLENDE, ESTADO DE MÉXICO
PROFESORA. RUBITH MARLEN ALVAREZ ARROYO

PLANEACIÓN DE CLASES

5° GRUPO "A"

SEMANA DEL 03 AL 07 DE MAYO DEL 2021



HORARIO DE CLASES SEMANA 32

Hora	Lunes 03 de mayo	Martes 04 de mayo	SUSPENSIÓN DE LABORES	Jueves 06 de mayo	Viernes 07 de mayo
7:32 a 8:32 am/ 7:00-8:00pm	Artes	<u>Matemáticas</u>		<u>Matemáticas</u>	Lengua materna
8:00 a 8:32 am/7:32 a 8:32 pm	Educación socioemocional	Ciencias naturales		Historia	Matemáticas
8:32.9:00 am / 8:00-8:32 pm	Ciencias Naturales	Lengua materna: español		Español	<u>Inglés</u>
10:00-11:00	Geografía	Historia		Educación Física	Vida saludable
SEMANA 32 DE LLAMADAS TELEFÓNICAS					
8:00 a 17:00		Grupo 1	SUSPENSIÓN DE LABORES	Grupo 2	Grupo 3
					PNCE
19:00	Diario de emociones	Diario de emociones		Diario de emociones	Diario de emociones

COMPONENTES CURRICULARES

Semana 32: lunes 03 de mayo 2021

ASIGNATURA	TÍTULO DEL PROGRAMA	APRENDIZAJE ESPERADO	ENFASÍS
Artes	<i>Tercera llamada... ¡Acción</i>	Reconoce la influencia que la tecnología ejerce en el teatro, y viceversa, e identifica las formas en que ésta se expresa	Investiga y experimenta algunas técnicas del cine para simular el movimiento y reconoce el papel preponderante de la acción dramática
Educación Socioemocional	<i>En sus marcas, listos</i>	Vincula las diversas emociones relacionadas con la alegría, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar.	Vincula las diversas emociones relacionadas con la alegría, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio.
Ciencias Naturales	<i>El aire</i>	Describe procesos de transferencia del calor – conducción y convección– en algunos materiales y su importancia en la naturaleza.	Experimenta, analiza y explica procesos de transferencia del calor: conducción y convección en algunos materiales.
Geografía	<i>Diferencias económicas entre países de los continentes</i>	Distingue diferencias económicas en países representativos de los continentes	Identifica diferencias de los países representativos de los continentes, de acuerdo con sus principales actividades económicas.

Semana 32: martes 04 de mayo 2021

ASIGNATURA	TÍTULO DEL PROGRAMA	APRENDIZAJE ESPERADO	ENFASÍS
Matemáticas	<i>¿Cómo ubicamos un lugar o un objeto?</i>	Aprendizaje esperado: Interpreta y describe la ubicación de objetos en el espacio, especificando dos o más puntos de referencia.	Considera la necesidad de establecer puntos de referencia para ubicar objetos en un espacio determinado. Ubica objetos en un espacio determinado,
Ciencias Naturales	<i>Sonido</i>	Describe procesos de transferencia del calor –conducción y convección– en algunos materiales y su importancia en la naturaleza	Analiza e identifica procesos de transferencia del calor en la naturaleza: ciclo del agua y corrientes de aire.
Lengua materna: español	<i>Un rompecabezas narrativo</i>	Conoce la estructura de una obra de teatro.	Elabora, con el texto narrativo seleccionado, un esquema de la estructura de la obra de teatro.
Historia	<i>¿Un milagro mexicano?</i>	Describe la participación de México en la Segunda Guerra Mundial, el proceso de industrialización y sus consecuencias sociales.	México en el contexto de la Segunda Guerra Mundial. El crecimiento de la industria y los problemas del campo.


Semana 32: jueves 06 mayo 2021

ASIGNATURA	TÍTULO DEL PROGRAMA	APRENDIZAJE ESPERADO	ENFASÍS
Matemáticas	<i>Ubicamos más objetos</i>	Aprendizaje esperado: Interpreta y describe la ubicación de objetos en el espacio, especificando dos o más puntos de referencia.	Considera la necesidad de establecer puntos de referencia para ubicar objetos en un espacio determinado. Ubica objetos en un espacio determinado, a partir de.
Historia	<i>Las demandas de obreros y estudiantes</i>	Describe la participación de México en la Segunda Guerra Mundial, el proceso de industrialización y sus consecuencias sociales	Las demandas de obreros, campesinos y clase media.
Lengua materna: español	<i>Un poco más</i>	Conoce la estructura de una obra de teatro.	Elabora, con el texto narrativo seleccionado, un esquema de la estructura de la obra de teatro.
Educación Física	<i>Soy quien deseo ser</i>	Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes.	Combina actividades que le permitan poner a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices tanto en situaciones de juego competitivas.

Semana 32: viernes 07 de mayo 2021

ASIGNATURA	TÍTULO DEL PROGRAMA	APRENDIZAJE ESPERADO	ENFASÍS
Lengua materna	<i>Detalle de 10 de mayo</i>	Elaborar una tarjeta de felicitación para su mamá	
Matemáticas	<i>¿Cuál de todos?</i>	Aprendizaje esperado: Interpreta y describe la ubicación de objetos en el espacio, especificando dos o más puntos de referencia.	Considera la necesidad de establecer puntos de referencia para ubicar objetos en un espacio determinado. Ubica objetos en un espacio determinado, a partir de algunos puntos de referencia.
Vida saludable	<i>El hábito de cuidar nuestra salud 1</i>	Practica hábitos de higiene y limpieza que favorecen el cuidado de sí, con base en la importancia que tiene para la salud, la de su familia, escuela y comunidad.	Conoce las medidas para detener la propagación de enfermedades contagiosas.
PNCE	<i>Descubro mis emociones</i>	Reconocer diferentes formas asertivas para expresar emociones	Reconocer diferentes formas asertivas para expresar emociones

Semana 32: lunes 03 de mayo de 2021

ASIGNATURA	TÍTULO	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
Artes	Tercera llamada... ¡Acción	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Hoy vas a conocer influencia que la tecnología ejerce en el teatro, y viceversa. ♣ ¿Sabes que el cine? ¿Qué se narra en el cine? ♣ Escribe en tu cuaderno el concepto: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>El cine es el arte de narrar historias mediante la proyección de imágenes, de allí que también se le conoce con el nombre de séptimo arte, pero también, es la técnica que consiste en proyectar fotogramas, de forma rápida y sucesiva, para crear la ilusión de movimiento.</p> <p>El cine, mejor conocido como cinematografía, es una técnica y un arte que consiste en la captura, montaje y proyección de fotogramas, de manera rápida y sucesiva, obteniendo como resultado la ilusión de una imagen en movimiento.</p> </div> ♣ Lee recorta y pega en tu cuaderno el ANEXO 1. ♣ En los negativos del ANEXO 2 dibuja una secuencia de la imagen como la del niño que está caminando observa detenidamente los movimientos del niño y en las otras dos dibuja otra imagen que se ha de tu agrado que lleve una secuencia puede ser de tu perro saltando etc., recuerda iluminar tus dibujos que realices. <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  </div> ♣ Escribe en tu cuaderno las siguientes preguntas de reflexión: 1) ¿De qué otra forma podrías crear cine en tu casa?, 2) ¿Qué tema escogerías para hacer tu propia película?, 3) Dibuja las emociones que te hace sentir al ver tu película favorita y escribe cual es. ♣ Recorta, contesta lo que te solicitan y pega en tu cuaderno el ANEXO 3 "autoevaluación del alumno".
Educación socioemocional	En sus marcas, listos	<ul style="list-style-type: none"> ♣ PARA ALUMNAS, ALUMNOS / FAMILIA ♣ Escribe en tu cuaderno la siguiente situación, las preguntas y responde: <ul style="list-style-type: none"> • Imagina la siguiente situación: Te esforzaste mucho para realizar tu tarea, al llegar a la escuela un compañero la destruye. • Reflexiona cómo te sentirías ante esa acción y contesta las preguntas: 1) ¿La forma en la que reaccionarías afectaría a otros? ¿Por qué? 2) Tu reacción, ¿te haría sentir mal? ¿Por qué?, 3) ¿De qué manera podrías actuar mostrando respeto sin lastimar a nadie? ♣ Lee las siguientes recomendaciones que te podrán ayudar a gestionar mejor tus emociones y evitar situaciones de violencia. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><u>Date tiempo para calmarte y reflexionar.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Respira profundo y busca una distracción con alguna actividad placentera como caminar, jugar, escuchar música, dibujar, etc. - Evita ir de inmediato con la persona o las personas con quienes te sientes molesto. - Relájate y piensa en las consecuencias de actuar de forma impulsiva. - Cuando estés más tranquilo, comenta tu punto de vista sin gritos, burlas ni agresiones. - Antes de decir algo tranquilízate y piénsalo bien, trata de ponerte en el lugar del otro para saber cómo decir lo que piensas. - Si el conflicto no se resuelve, busca apoyo con algún adulto de confianza. - Piensa en alguna alternativa de solución para el problema que originó el conflicto. </div>
Ciencias Naturales	El aire	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Abre tu libro en las páginas 92 y 93, lee el texto, subraya lo más importante con un color o una marca textos. ♣ Lee y realiza el ANEXO 4 y pega en tu cuaderno.
Geografía	Diferencias económicas entre países de los continentes	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Lee las páginas 137 y 138 de tu libro de geografía, subraya lo más importante con un color o una marca textos. ♣ Escribe en tu cuaderno la siguiente información: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>Para comparar las condiciones socioeconómicas de vida de los países se utiliza los siguientes indicadores.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) La esperanza de vida: que es promedio de años que se espera que viva la gente. 2) El nivel educativo: que refleja el acceso de la población a este servicio. </div>

3) El ingreso económico promedio: que indica la capacidad de la población para satisfacer sus necesidades.

- ♣ Anota en tu cuaderno las siguientes preguntas y respóndelas: ¿Qué necesitas para vivir bien?, ¿Cuáles son las condiciones de vida para las personas del lugar dónde vives?


NO SE TE OLVIDE ESCRIBIR TU DIARIO DE EMOCIONES

Semana 32: martes 04 de mayo 2021

ASIGNATURA	TÍTULO	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
Matemáticas	¿Cómo ubicamos un lugar o un objeto?	<ul style="list-style-type: none"> ♣ En esta semana aprenderás a ubicar objetos en un espacio determinado utilizando algunas referencias: ♣ Copia a tu cuaderno la siguiente información: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> Para hacer una ubicación clara y precisa de dónde encontrar un objeto o un lugar, es necesario tener un punto fijo y usar posiciones: arriba, abajo, en medio de, a la derecha, a la izquierda, entre, encima, a un lado dentro, estas palabras son necesarias e indispensables además de dar una buena descripción. </div> ♣ Pinta el ANEXO 5, contesta lo que te piden, recorta y pega en tu cuaderno.
Ciencias Naturales	Sonido y cuidado del oído	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Lee las páginas 110 y 111 de tu libro de ciencias naturales ha, subraya lo más importante con un color o una marca textos. ♣ Con lo leído elabora un resumen. ♣ Observa la siguiente imagen de la estructura del oído. ♣ Lee, contesta, recorta el ANEXO 6 y pega en tu cuaderno.
Lengua materna	Un rompecabezas narrativo	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Las obras de teatro tienen un planteamiento un nudo y un desenlace, escribe en tu cuaderno la siguiente información: Una obra de teatro al igual que los textos narrativos tienen un planteamiento, un nudo y un desenlace: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Planteamiento: arca el inicio de la obra, en él se presentan o se explican los antecedentes de la historia, aquello que es necesario conocer para comprenderla, al igual aparecen alguno de los personajes principales. ✓ Nudo: es la parte de la obra de teatro donde se desata el conflicto, que adquiere intensidad o se complica conforme avanza la historia. ✓ Desenlace: es la parte de la obra de teatro donde el conflicto llega a su punto máximo y se da paso a su resolución.
Historia	¿Un milagro mexicano?	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Abre tu libro en la página 130 y 131, lee el texto, subraya lo más importante con un color o una marca textos. ♣ Lee y realiza el ANEXO 7 y pega en tu cuaderno.

NO SE TE OLVIDE ESCRIBIR TU DIARIO DE EMOCIONES

Semana 32: jueves 06 mayo 2021

ASIGNATURA	TÍTULO	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
Matemáticas	Ubicamos más objetos	♣ Pinta el ANEXO 8 , contesta lo que te piden, recorta y pega en tu cuaderno.
Historia	Las demandas de obreros y estudiantes	♣ Abre tu libro en la página 132, 133 y 134, lee el texto, subraya lo más importante con un color o un marca textos. ♣ Lee y realiza el ANEXO 9 , recorta y pega en tu cuaderno.
Lengua materna	Un poco más	♣ Lee, contesta, recorta y pega a tu cuaderno el ANEXO 10 .
Educación Física	Soy quien deseo ser	<p>♣ Para esta actividad requieres caja, cesto, bote y pelota.</p> <p>♣ Realiza la siguiente actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un familiar traerá en sus manos una caja, cesto o bote. • El alumno tratara de meter el mayor número de pelotas (puede ser de papel de trapo o plástico) dentro de ésta. • El familiar evitará que el niño meta las pelotas con diversos movimientos y desplazamientos. • Intercambien el rol entre ellos. Integrantes más familiares y botes. Es por tiempo acordado previamente de 3 a 5 minutos.  <p>♣ Escribe en tu cuaderno las siguientes preguntas y contesta: ¿Qué estrategia utilice en esta actividad?, ¿Qué fue lo que se te dificulto de la actividad que realizaste?, ¿Qué fue lo que más te gusto de la actividad?, o realiza un dibujo de la actividad que realizaste.</p>
NO SE TE OLVIDE ESCRIBIR TU DIARIO DE EMOCIONES		

Semana 32: viernes 07 de mayo 2021

ASIGNATURA	TÍTULO	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
Lengua materna	Detalle para mamá	<p>♣ Este día trabajarás para una tarjeta de felicitaciones para el 10 de mayo.</p> <p>♣ Recorta el ANEXO 11, puedes pegarla sobre un pedazo de cartulina o una hoja de color para que se haga más gruesa la tarjeta, píntala, o decora si en casa tienes estos materiales papel crepe, china elabora bolitas de colores, diamantina. Escribe lo que tú quieras decirle a tu mamá, guárdala en un sobre y entrégasela el día lunes 10 de mayo. Como es una tarjeta para tu mamá no debes de pegarla en tu cuaderno, sólo si te es posible toma una foto, lo importante es que realices la actividad para tu mamá</p>
Matemáticas	¿Cuál de todos?	<p>♣ Abre tu libro de desafíos matemáticos página 126 y lee la consiga y realiza lo que te pide.</p> <p>♣ Toma una fotografía a la actividad y envíala a la maestra, si no te es posible, manda el libro para que lo revise el día que asiste tu mamá a la escuela</p>
Vida saludable	El hábito de cuidar nuestra salud 1	<p>♣ En estas dos semanas de trabajo aprenderás algunos HABITO DE CUIDAR NUESTRA SALUD, por esta pandemia del COVID-19.</p> <p>♣ Lee, recorta y pega en tu cuaderno el ANEXO 12.</p> <p>♣ Lee las indicaciones, pinta, recorta y pega en tu cuaderno el ANEXO 13</p>
PNCE	Expresar mis emociones	♣ Lee y contesta lo que te piden los ANEXOS 14 y 15 , recorta y pega en tu cuaderno.
NO SE TE OLVIDE ESCRIBIR TU DIARIO DE EMOCIONES		

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Fichas de actividades de aprender en casa III
<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/site/ed-primaria?id=5>
01 de abril de 2021.
- ✓ Libro de PNCE 5°
https://dgdge.sep.gob.mx/pnce_materiales/
01 de abril de 2021
- ✓ Libros de texto gratuitos
<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>
01 de abril de 2021.
- ✓ Materiales de internet
<https://materialeducativo.org/>
https://mx.images.search.yahoo.com/search/images;_ylt=AwrE18uu9ZJgovoAt1DD8Qt.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3BpdnM-?p=imagenes+dia+de+la+madre&fr2=piv-web&fr=mcafee/
01 de abril de 2021.
- ✓ Parilla de aprendizajes esperados
<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202104/202104-RSC-446kHkJ6vN-3AprendizajesEsperadosPRIMARIASEMANA32.pdf>
01 de abril de 2021.
- ✓ Plan y programa de estudios 2011
http://edu.jalisco.gob.mx/cepse/sites/edu.jalisco.gob.mx.cepse/files/sep_2011_programas_de_estudio_2011.guia_para_el_maestro_quinto_grado.pdf
01 de abril de 2021.

ANEXO

ANEXO 1/ARTES / LUNES 03

MÁS SOBRE EL CINE

La primera imagen en movimiento fue creada por Joseph-Antoine Ferdinand Plateau y por el matemático e inventor austríaco Simón Von Stampfer. En 1832 había realizado diversos experimentos para comprender, de mejor manera, la imagen en movimiento, por lo que desarrolló lo que conocemos como fenaquistiscopio.

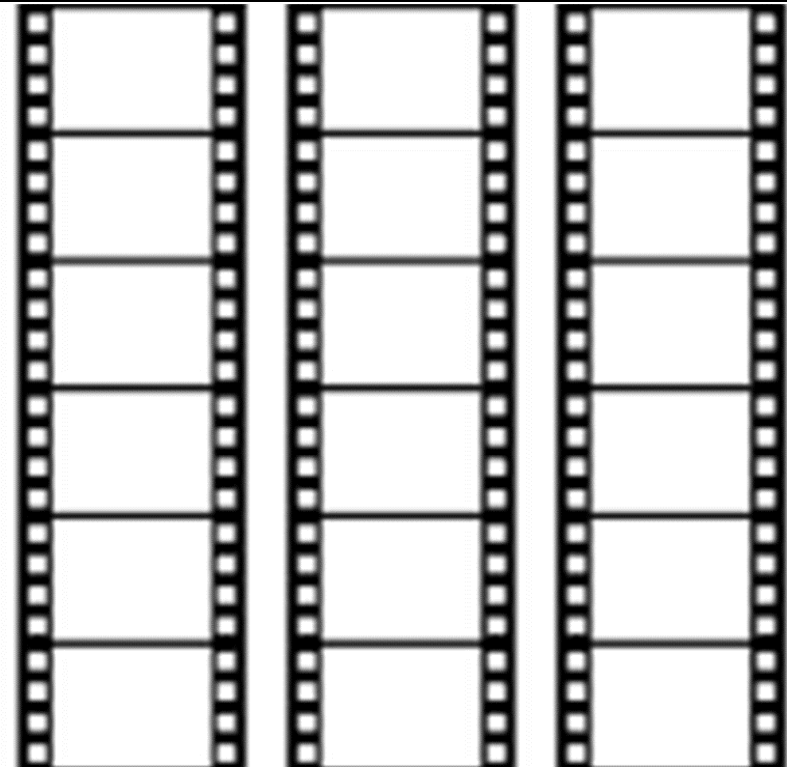
Este invento sirvió como precedente a diversos artefactos que precedieron a la cinematografía como: El zootropo, praxinoscopio, verascopio, entre otros. Los que con posterioridad usaron los primeros cineastas para las primeras películas.

El fenaquistiscopio es un disco que gira libremente en torno a su eje. El observador debe hacer girar el disco a la “velocidad correcta” mientras observa las imágenes a través de una rendija. Una imagen animada aparece entonces detrás de la rendija. ... Desplazar el control para modificar la velocidad de rotación.

Zoótrope es una máquina estroboscópica creada en 1834 por William George Horner, compuesta por un tambor circular con unos cortes, a través de los cuales mira el espectador para que los dibujos dispuestos en tiras dentro del tambor, al girar, den la ilusión de movimiento.



ANEXO 2 /ARTES / LUNES 03/ NEGATIVOS



ANEXO 3/ARTES / LUNES 03/ AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO

AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO

Autoevaluación: Colorea la carita según el trabajo que realizaste.

Regular (6-7)	Bien (8-9)	Muy bien (9-10)
<ul style="list-style-type: none"> Realizo algunas actividades Algunas respuestas de reflexión son correctas. 	<ul style="list-style-type: none"> Realizo cada una de las actividades correctamente La mayoría de las respuestas de reflexión son correctas. 	<ul style="list-style-type: none"> Realizo cada una de las actividades correctamente Todas las respuestas de reflexión son correctas.

ANEXO 4/CIENCIAS NATURALES / LUNES 03

ANEXO 5/MATEMÁTICAS/ MARTES 04

INSTRUCCIONES: escribe en la línea lo que se te pide en cada una de las indicaciones.

● **Lee la explicación:**

El aire es una mezcla con la que estamos en contacto todos los días, en él están presentes diferentes gases. El aire es un elemento vital para los seres vivos.

● **Realiza la actividad:**



Con información de las páginas 92-93, contesta lo siguiente.

1.- Cuando inhalamos, aspiramos una mezcla de gases, entre ellos se encuentra el:

2.- Una dificultad para identificar las mezclas de gases es que:

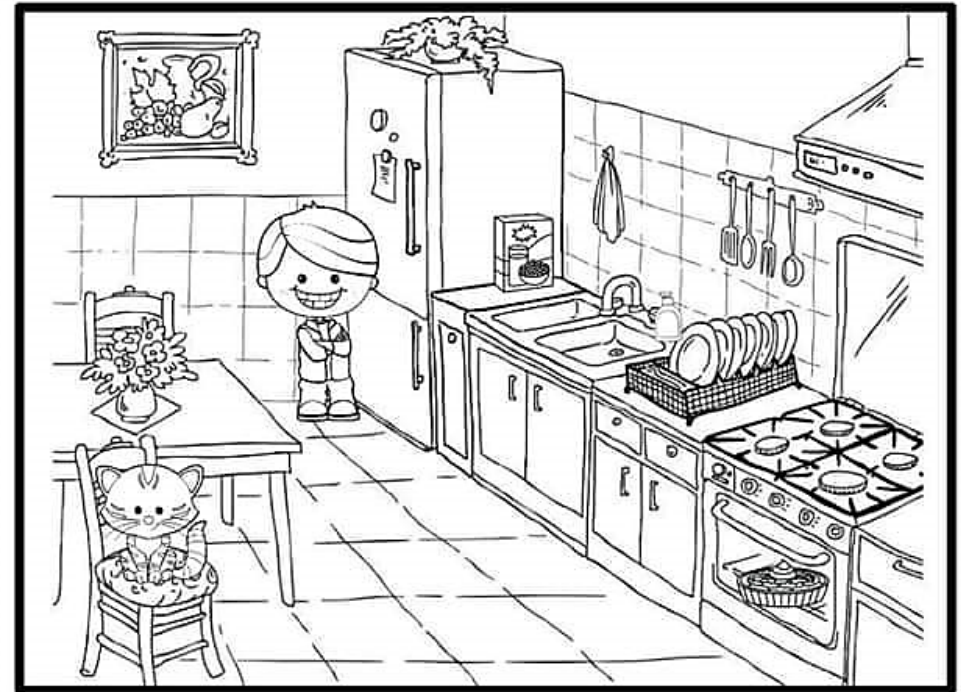
3.- La concentración de oxígeno en la atmósfera disminuye a medida que aumenta la:

4.- Algunos gases que inhalamos pueden llegar a ser muy:

● **Realiza la actividad:**



Escribe una acción que podemos realizar para tener un aire mas limpio.



Encima de la mesa esta una servilleta arriba de ella hay un _____

A un lado del refrigerador del lado izquierdo esta un _____

Dentro del horno esta un _____

Al lado derecho de la llave esta el _____

Entre refrigerador y el lavaplatos esta una caja de _____

Arriba de la silla esta un _____

No se pueden ver

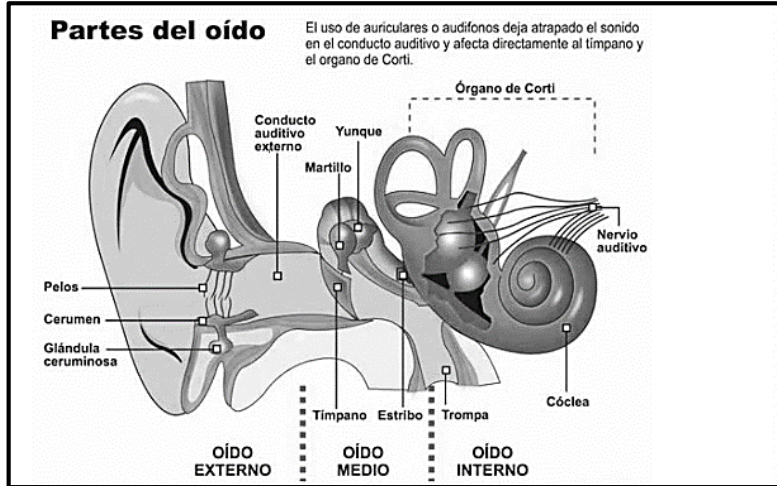
Altitud

Tóxicos

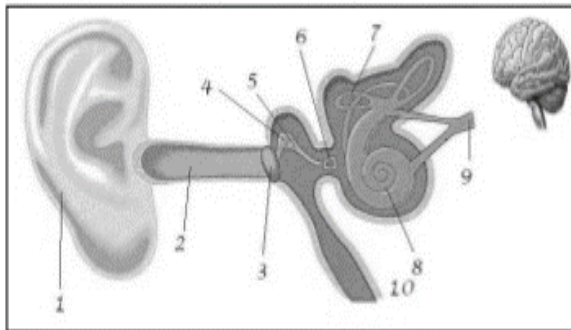
Oxigeno

ANEXO 6 / CIENCIAS NATURALES / MARTES 04

ANEXO 7 / HISTORIA / MARTES 04



- Con un color dibuja el recorrido que hace el sonido hasta el cerebro.



PARTES DEL OIDO

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- Conductos semicirculares
- _____
- Nervio auditivo
- Trompa de Eustaquio

Escribe cuatro acciones preventivas para los efectos nocivos del sonido en el sistema auditivo y la conducta de las personas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

INSTRUCCIONES: responde las siguientes preguntas, para ello lee las páginas 130 y 131 de tu libro de historia.

La Segunda Guerra Mundial

¿Por qué México se vio favorecido con la 2da Guerra Mundial?

¿Por qué los EUA mejoraron las relaciones con sus vecinos?

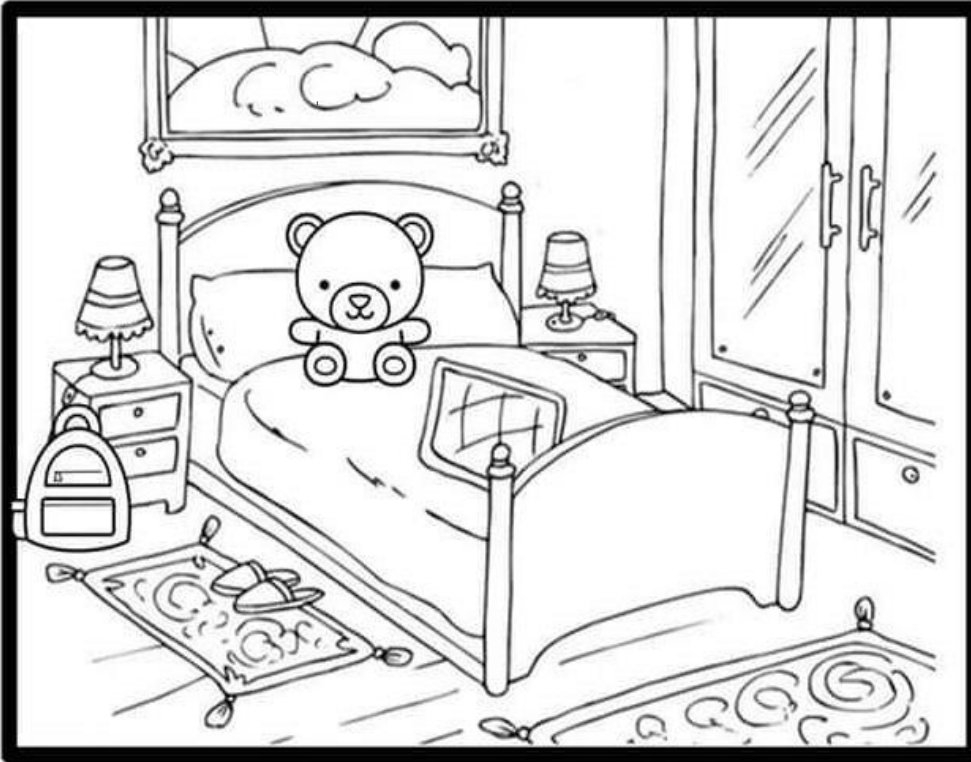
¿Qué sucedió para que México apoyara a los EUA y a sus aliados?

¿En qué año atacaron a los dos buques de petróleo de México?

¿Hechos históricos que marco a México en el siglo XX?

ANEXO 8 / MATEMÁTICAS / JUEVES 06

INSTRUCCIONES: escribe en la línea lo que se te pide en cada una de las indicaciones.



Entre las almohadas y la manta esta un _____

Entre el buro izquierdo y el tapete esta la _____

Sobre los buros están las _____

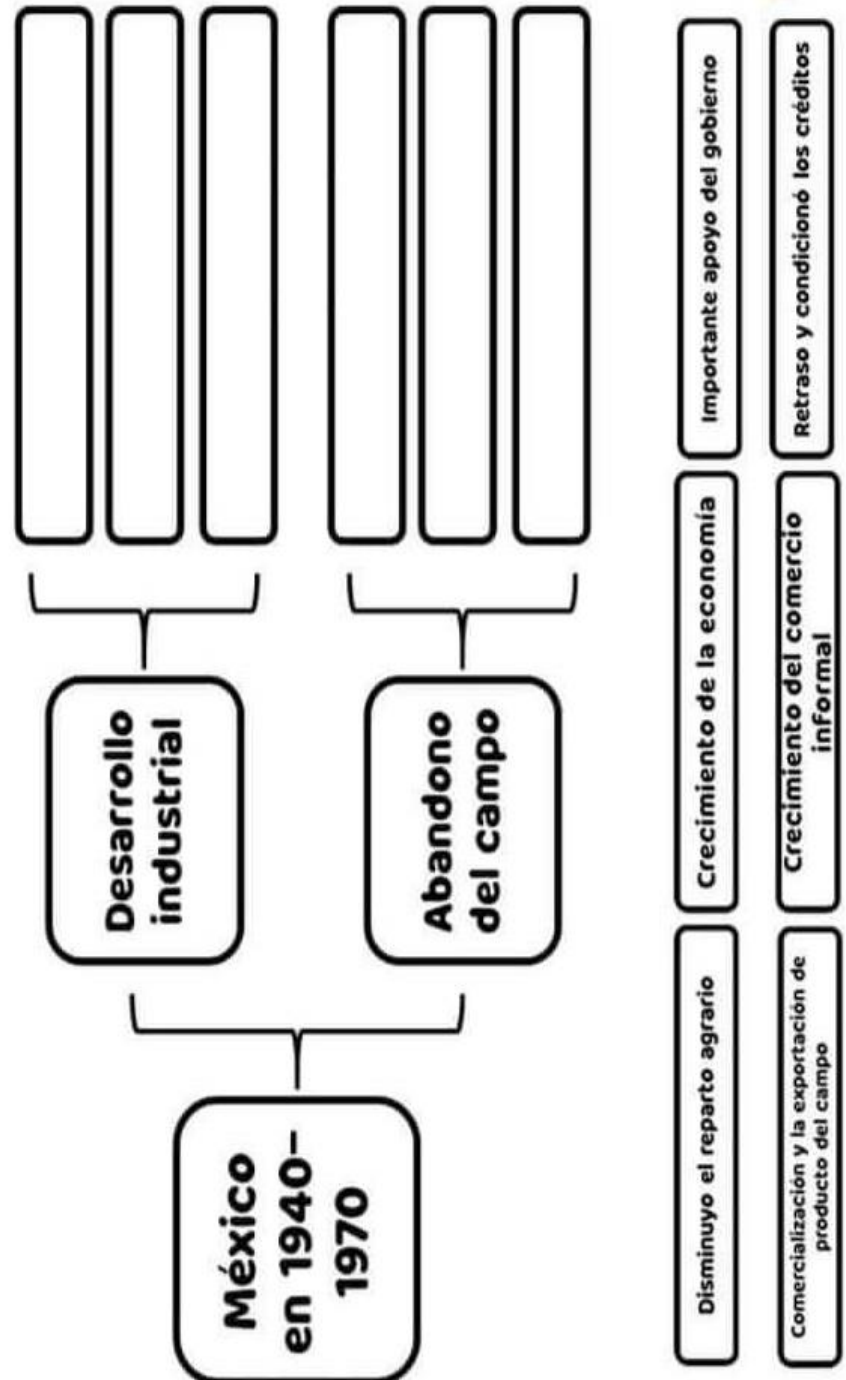
Encima del tapete están las _____

Al lado derecho de la cama esta el _____

Arriba de la cama en la pared esta un _____

ANEXO 9 / HISTORIA / JUEVES 06

INSTRUCCIONES: completa el esquema.



● **Lee la explicación:**

Las obras de teatro tienen un planteamiento, un nudo y un desenlace.

● **Realiza la actividad:** 

Relaciona correctamente cada parte de la obra con su significado. Une con una línea.

Planteamiento

Es la parte de la obra de teatro donde el conflicto llega a su punto máximo y se da paso a su resolución.

Nudo

Marca el inicio de la obra, en él, se presentan o explican los antecedentes de la historia, aquellos que son necesarios conocer para comprenderla.

Desenlace

Es la parte de la obra de teatro donde se desata el conflicto, que adquiere intensidad o se complica conforme avanza la historia.



ANEXO 12/VIDA SALUDABLE/ VIERNES 07

1) EL HABITO DE CUIDAR NUESTRA SALUD

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CONTAGIOSAS? Las enfermedades contagiosas (tales como la gripe, o los resfriados) se propagan de persona a persona de diferentes maneras. Una forma es a través de contacto físico directo, como besar o tocar a una persona que ha tenido la infección, por la saliva que se expulsa al estornudar o toser, al utilizar los cubiertos de comida de una persona enferma.

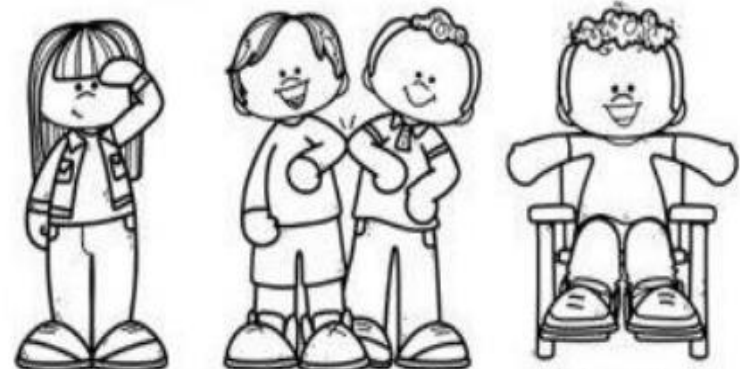
Si todos generamos hábitos para prevenir enfermedades, evitaríamos gastos médicos, pandemias como las que estamos viviendo, hospitalizaciones, operaciones y esos hábitos que podemos hacer en nuestra vida diaria son:

- Cuidar la alimentación.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Realizar deporte.
- Cuidar la higiene personal y de tu entorno.
- Dormir 8 horas diarias.
- Mantener una buena salud mental (pedir ayuda cuando lo necesites, divertirse, convivir con amigos, familia)

ANEXO 13 /VIDA SALUDABLE/ VIERNES 07

ACTIVIDAD 1: Lee la información y analiza las imágenes que se presentan; después colorea las siguientes imágenes

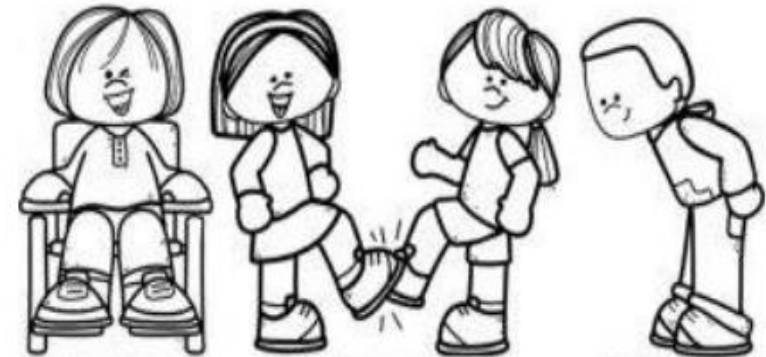
SANA DISTANCIA SALUDOS



Militar

Con los codos

Abrazo en el aire



Guiño

Con los pies

Japonés

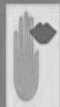
¿CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?



Mantenerse alejado de personas con alguna infección respiratoria.



Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.



Evitar saludos de beso y mano si está enfermo.



Evitar sitios concurridos o eventos donde hay mucha gente.



No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños o adultos mayores.



Evitar cambios bruscos de temperatura.



Consultar al médico si tiene fiebre, dolor corporal, tos, dificultad para respirar y sibilido en el pecho.



Ventilar casa o pieza.

HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



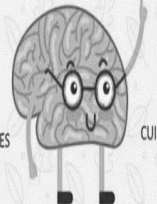
CUIDA TUS HORAS DE SUEÑO



CUIDA TU ALIMENTACIÓN



REALIZA ACTIVIDADES AGRADABLES



CUIDA TUS RELACIONES PERSONALES

HAZ EJERCICIO



MANTÉN TU CEREBRO ACTIVO



ORGANIZA BIEN TU TIEMPO



GESTIONA TUS EMOCIONES

@maria_escalopez

Sesión 1

► Descubro cómo expresar mis emociones

Reconocerás diferentes formas asertivas para expresar tus emociones

¿Sabías que todos tenemos formas diferentes de expresar lo que sentimos? Algunas personas son muy expresivas y otras no tanto. Es bueno externar nuestros sentimientos y emociones, pero se debe hacer con respeto y sin dañar a los demás ni a sí mismo; ésta es una manera **asertiva** que ayuda a fortalecer la sana convivencia. Siendo asertivos fomentamos la convivencia armónica.

Asertividad.

Acción de expresar sentimientos y creencias de manera honesta, respetuosa, directa y apropiada; sin violentar los derechos de los demás ni los propios.

En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa cada imagen. Escribe en la línea la emoción que representa y contesta la pregunta:



• ¿Qué haces cuando te sientes así?



• ¿Qué haces cuando te sientes así?



• ¿Qué haces cuando te sientes así?



• ¿Qué haces cuando te sientes así?

1. Imagina la siguiente situación:

Te esforzaste mucho para realizar tu tarea, al llegar a la escuela un compañero la destruye.

2. Reflexiona cómo te sentirías ante esa acción y contesta las preguntas.

• ¿La forma en la que reaccionarías afectaría a otros? ¿Por qué?

• Tu reacción, ¿te haría sentir mal? ¿Por qué?

• ¿De qué manera podrías actuar mostrando respeto sin lastimar a nadie?

Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Lee las siguientes acciones. Une con una línea cada acción con las formas de expresión que aparecen a la izquierda, según corresponda.

Expresión

Asertivas

No asertivas

Acción

Hacer berrinche

Dialogar

Pensar

Golpear

Tener calma

Respirar

Insultar

2. Escribe a continuación cómo expresarías de manera asertiva las siguientes emociones.

Enojo: _____

Tristeza: _____

Alegría: _____

Miedo: _____