



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**Jóvenes  
en casa**

presentan:

Cuadernillo de actividades

Fascículo Semana 15 - 19 de marzo de 2021



## Bienvenidxs:

Ante la contingencia de salud debida al COVID-19 y las consecuencias que trajo consigo, todas nuestras actividades, así como dinámicas familiares se han visto transformadas y también afectadas. A la fecha, se debe mantener el confinamiento y sabemos que esto puede ser difícil porque ya han pasado muchos meses, pero no debemos bajar la guardia aún. Necesitamos la participación de toda la sociedad para que los contagios sean los mínimos, quedarnos en casa es la única opción, pero eso no significa que debemos abandonar aquello que más nos gusta hacer. Aunque parece un reto difícil de lograr, la imaginación, la mentalidad de crecimiento, la curiosidad y la creatividad pueden ser nuestras aliadas para seguir adelante con todo lo que nos ayuda a construir nuestro proyecto de vida.

Te preguntarás ¿cómo hacerlo sin salir de casa? Como complemento a la programación de Jóvenes en TV, se pone a tu alcance este cuadernillo donde encontrarás actividades y contenido que podrás realizar desde casa y que nos ayudará a estar en contacto de una forma divertida y colaborativa con compañeros/as, profesores, amigos/as y familia, así como a seguir desarrollándonos intelectual y socioemocionalmente. En el cuadernillo cada semana encontrarás actividades diferentes relacionadas con las diez áreas de los programas de Jóvenes en TV: Vida Saludable, Comunicación, Pensamiento Matemático, Responsabilidad Social Cívica y Ética, Conciencia Histórica, Autoaprendizaje, Vida Productiva, Bienestar Emocional y Afectivo, Saberes Digitales y Artes.

Si eres estudiante de educación media superior, te invitamos a sumarte a la Comunidad Jóvenes en Casa, para que juntos/as aprovechemos esta temporada construyendo nuevas experiencias de aprendizaje y de desarrollo humano a través de ejercicios lúdicos. Sabemos que es un tiempo muy difícil en todos los aspectos y entendemos que a veces hay momentos en los que no quieres saber de nada, pero cuando estés listo, aquí está tu cuadernillo para apoyarte con nuevos conocimientos y herramientas para la vida. Esperamos sea de tu agrado y te diviertas aprendiendo tanto de ti mismo, de tu comunidad y del mundo que nos rodea.

¡Comencemos!



# ACTIVIDADES

## COMUNICACIÓN

Vamos a crear un **juego de cartas** para reconocer las principales características del juego y su vínculo con nuestro contexto social y cultural. ¿Vale?

1. Primero, genera unas cartas con las siguientes imágenes:

- Espada
- Corazón
- Corona
- Montaña
- Moneda
- Libro
- Calavera

Puedes repetir las figuras tanto como quieras, de modo que tengas un mazo de cartas del número que tú decidas. También puedes agregar otras figuras, si así lo deseas.

2. Ahora hay que construir un boceto de juego, que debe contener las siguientes características:

- Objetivo
- Número de jugadores
- Reglas
- Cuándo gana un jugador
- Cuándo pierde un jugador
- Nombre

3. Considera las siguientes funciones de las cartas en el contexto del juego para la creación de este:



- Para contar historias
- Para buscar tener más
- Para buscar tener menos
- Para adivinarlas
- Para acumular puntos
- Para formar secuencias

4. Puedes considerar las siguientes acciones que se pueden hacer con grupos de cartas en el contexto del juego:

- Ordenar
- Agrupar
- Comparar
- Separar
- Intercambiar
- Esconder

5. Escribe tu boceto de juego, con los puntos indicados en el inciso 2, para después jugarlo a manera de “partida piloto”.

6. Dicha partida piloto te servirá para hacer ajustes al juego a partir de la observación y experiencia.

8. Al final, reflexiona sobre cómo el juego que creaste representa tus intereses y contexto propio. Es decir, como creador, el juego que desarrollaste es producto también de tus gustos, tu época, el espacio en el que vives, tus condiciones sociales y tu lengua, entre muchos otros rasgos. Puedes escribir un texto al respecto.



## **VIDA SALUDABLE**

Lo que comemos es fundamental para el funcionamiento humano, pero no todo lo que comemos es nutritivo. Es importante saber que la juventud y la adolescencia son excelentes momentos para **fomentar buenos hábitos alimenticios que determinarán la salud en la vida adulta, y** prevendrán de posibles enfermedades. Por eso es fundamental conocer los valores nutritivos de todo lo que comemos, así como los conceptos de calorías y balance energético para difundir la cultura de alimentación saludable.

Hoy vamos a investigar, escribe aquí lo que encontraste acerca de los siguientes temas:

1. Los nutrientes que se recomiendan consumir durante la adolescencia.
2. La diferencia entre grasa corporal y grasa magra.
3. Acerca de los platillos favoritos de tus familiares y qué nutrientes tienen.
4. Las frutas y verduras típicas de la región y descubrir sus valores nutritivos.



## PENSAMIENTO MATEMÁTICO

La **solución de los problemas** que existen a nuestro alrededor depende del ejercicio de nuestro ingenio e inteligencia, no sólo para encontrar una respuesta, sino que esta sea lo más práctica posible.

Si con cerillos representamos una escalera de uno, dos y tres peldaños ¿cómo podríamos saber cuántos cerillos necesitamos para construir una de cien peldaños?

Es evidente que podríamos encontrar la respuesta construyendo físicamente la escalera, también podemos hacer una tabla con el número de peldaños y la cantidad de cerillos que se usan en la construcción de cada uno de estos “pisos”.

Ambas respuestas, son poco prácticas de llevar a cabo ¿qué método crees que pudieras seguir para resolver este problema?

Un análisis de la forma en que está construida la escalera nos revela diversas alternativas en que podemos agrupar sus componentes, cada una de estas agrupaciones puede expresarse como una ecuación. ¿Ya la tienes?

## ARTES

Organiza una reunión con tu familia para sacar las fotografías de sus cajas y revisar álbumes. Jueguen a contar las historias que hay detrás de cada una. Platiquen sobre quiénes aparecen en las fotografías. ¿Saben en dónde se tomó? ¿Qué ocurría? ¿Por qué estaban ahí? **Tomen una fotografía** familiar para dejar testimonio de este momento.



## CONCIENCIA HISTÓRICA

Pregunta a tu mamá, papá, hermanos, hermanas, tíos, tías, abuela, abuelo o algún familiar, ¿cómo han vivido ellos alguna crisis económica? ¿Qué **crisis económica** recuerdan?

Realiza una lista de cinco objetos que conozcan que hayan tenido **especulación** de mercancía, es decir que incrementen su precio ante una eventualidad, la cual no se relaciona con su precio de producción.

- 
- 
- 
- 
- 

Dibuja cinco productos que hayan experimentado **inflación** (incremento de precios).



¿**Cuál es la diferencia** entre especulación e inflación? Por ejemplo, el día de hoy se especula con la venta y renta de tanques de oxígeno por el COVID-19 por la alta demanda del producto. El huevo incrementa su precio por el COVID-19, por el costo de distribución, ya que hay menos movilidad en las ciudades y cuesta más llevarlo a las tiendas de consumo.

## **BIENESTAR EMOCIONAL Y AFECTIVO**

Arma tu propio “**Detector de conductas violentas**”.

Cuando estés con tu pareja (si no tienes pareja puedes hacer el ejercicio con alguna amistad o algún familiar) trata de identificar cómo te sientes: en paz, feliz, emocionado, triste, nervioso, amenazado, temeroso, etc.

Identifica si estas emociones que sientes son provocadas por alguna actitud de tu pareja.

Haz un listado en una tabla de las cosas que hace tu pareja:

<b>Lo que me hace sentir bien</b>	<b>Lo que me hace sentir mal</b>



**Dialoga** con tu pareja, amistad o familiar acerca de estos **sentimientos**, habla desde el “Yo me siento así... cuando...” en lugar de “Es que tú...”. Para lograr una **comunicación asertiva**, es importante que ambos lados escuchen lo que la otra persona está diciendo y no lo que nosotros queramos asumir que dice, ya que muchas veces proyectamos lo que sentimos en las palabras del otro. Tomen turnos para hablar y usen la empatía.

Si aún así no te sientes cómodo/a, escuchado/a o el listado sigue siendo más largo del lado de lo que te hace sentir mal, tal vez deberías reconsiderar la relación.

## **VIDA PRODUCTIVA**

Realiza una carta a tu yo del futuro y establece 3 metas realistas que puedas cumplir en los próximos 3 meses, en esa misma carta establece qué estrategias seguirás para cumplir dichas metas.

Después de escribir la carta, lee uno por uno los siguientes enunciados. Explica a qué se refiere cada uno y da un ejemplo que se relacione con alguna experiencia emocional que hayas tenido:

- a) Soy responsable de cómo me siento.
- b) Entiendo cómo me siento y por qué.
- c) No soy responsable de cómo se sienten los demás.
- d) Acepto que tengo emociones negativas y positivas; y me hago cargo de ambas.



e) El reconocer mis emociones me hace empático/a con los demás.

f) Al estar a cargo de mis reacciones soy más eficiente en resolver los conflictos que me presenta la vida.

g) Identifico mis emociones y me permito ser más considerado/a, compartido/a y cooperativo/a, pues ya no tengo miedo a no saber cómo voy a reaccionar.

## **RESPONSABILIDAD SOCIAL CÍVICA Y ÉTICA**

¿Cómo nos comprometemos para **hacer comunidad**?

Análisis de caso

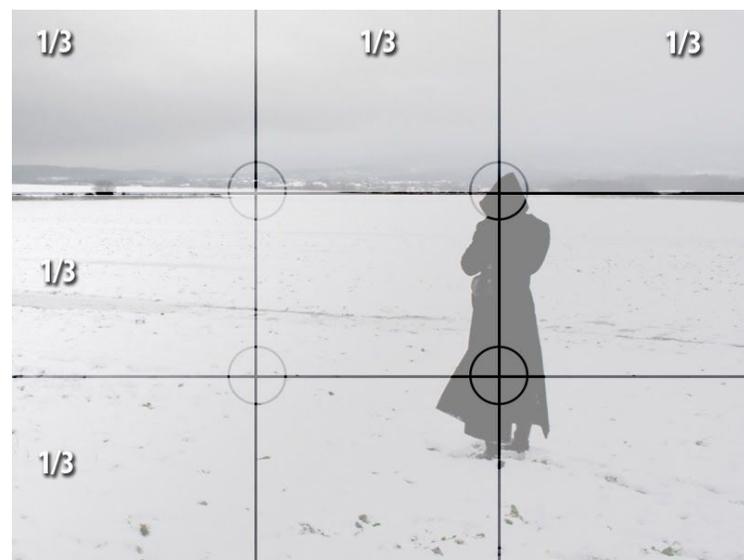
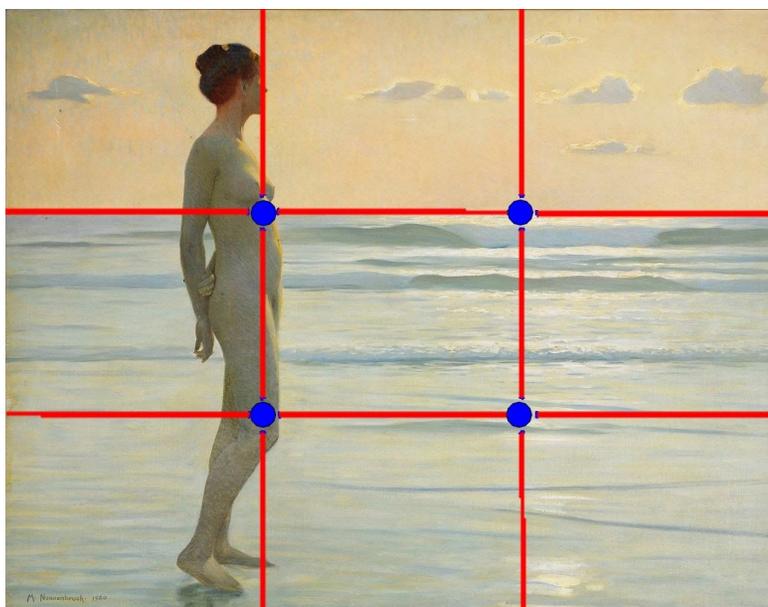
Imaginemos por un momento una comunidad que ha sido fuertemente afectada por la pandemia. La comunidad ficticia de San Jerónimo de los Altos se caracteriza por obtener recursos de la venta de sus famosas artesanías en las afueras de la ciudad. Muchos de sus pobladores tienen puestos a lo largo de la carretera y, debido a la pandemia, las ventas han bajado casi a cero y sus pobladores no saben qué pueden hacer.

¿Cómo se puede modificar la situación de manera que los habitantes de esta población, ustedes entre ellos, reaccionen para mejorar sus vidas y la de la comunidad?

¿Qué factores son importantes para que la comunidad salga adelante?

## **SABERES DIGITALES**

Practica la composición de imágenes, tomando un retrato fotográfico de algún familiar. Utiliza la regla de los tercios. Si no cuentas con un smartphone, dibuja un objeto dentro de un marco, del tamaño que prefieras. Elige un fondo adecuado y compón tu cuadro. Evita situar tu objeto en el centro de la imagen, busca el punto de atención que atrae la mirada en tu fondo, procurando que tu elemento principal sobresalga y llame la atención hacia él.



<sup>1</sup> Wikimedia.

<sup>2</sup> Wikimedia.



Si te gustaron los contenidos de este cuadernillo y tienes oportunidad de conectarte a Youtube, puedes ver los episodios completos acerca de estos temas y muchos otros más en el canal de la Subsecretaría de Educación Media Superior:  
<https://www.youtube.com/user/MediaSuperiorMx>

RESPUESTA ECUACIÓN:

siendo cada una de estas, una respuesta correcta, aunque la última es la más sencilla para encontrar la respuesta o nuestro juego:  $(2+3n = 2 + 3(100) = 2 + 300 = 302)$ .

$$(2+3n)$$

$$2(n+1)+n,$$

$$(2+n+2n).$$