



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**Jóvenes
en casa**

presentan:

Cuadernillo de actividades

Fascículo Semana 5 de abril - 9 de abril 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 preguntará ¿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 Casa¹, 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!

¹ <http://jovenesencasa.sep.gob.mx/> <https://www.facebook.com/JovenesEnCasa>

ACTIVIDADES

COMUNICACIÓN

Todas las civilizaciones de la antigüedad tienen sus propios relatos sobre sus orígenes y creencias, así como de la creación del mundo. **El mito**, que es el conjunto de estos relatos, se convirtió en una manera de explicar lo que nos rodea, ya que el ser humano siempre ha tenido la necesidad de saber y entender lo que sucede a su alrededor.² A veces es usado de manera peyorativa para dar a entender que la historia es fantástica e irreal, pero incluso, muchos hechos históricos pueden servir como mitos si son importantes para la cohesión de una cultura o nación determinada y su imaginario colectivo.³

Crea un mito para explicar algún fenómeno a tu alrededor, puede ser de la naturaleza como el mar, las tormentas o el fuego o puede ser un fenómeno social también. Incluye un lugar inexistente, un tiempo ajeno al nuestro, una creación tuya respecto a cómo era todo sin ese elemento, quién lo generó, por qué o para qué y cómo cambió el mundo con esa creación.

VIDA SALUDABLE

Diario de líquidos

Durante una semana, lleva un registro diario de cuántos vasos de agua, de leche, de refrescos, jugos, tazas de sopa, de café o de té tomas. Puedes repetirlo cada semana hasta que sientas que logras tu hidratación de acuerdo a la jarra del buen beber:

² <https://www.importancia.org/mitos.php>

³ <http://enciclopedia.us.es/index.php/Mito>



Prueba a hacer las siguientes aguas frescas para sustituir la ingesta de refresco:

RECETA 1 "Agua de limón, pepino y menta"

Ingredientes:

- 1 litro de agua hervida
- 1/2 pepino
- 5 hojas desinfectadas de menta
- Jugo de 2 limones
- ½ cucharada de azúcar

Puedes licuar los ingredientes (todos previamente lavados y desinfectados) o dejarlos dentro de la jarra de agua durante 2 horas antes de su consumo y revolver para servir. Si gustas, agrega hielos.

RECETA 2 "Agua de fresa, limón y menta"

Esta receta es una variación de la anterior. Vamos a sustituir el pepino y la media cucharada de azúcar por una fruta rica en antioxidantes y con un bajo índice de azúcar, la fresa.

Ingredientes:

- 1 litro de agua hervida
- 4 fresas medianas o grandes
- 5 hojas desinfectadas de menta
- Jugo de 2 limones

Para esta receta sí debes licuar los ingredientes (todos previamente lavados y desinfectados).

PENSAMIENTO MATEMÁTICO

Torre de densidad

Así como hay sustancias que sí se mezclan, como el café con el agua, también hay sustancias que no se mezclan, como el agua y el aceite. Para realizar nuestra torre, necesitaremos los siguientes materiales:

- Alcohol etílico
- Aceite
- Jabón líquido para lavar trastes
- Miel de maple
- Leche
- Un vaso de vidrio grande
- Una jeringa sin aguja
- 5 vasos

A continuación, colocaremos cada uno de los líquidos en un vaso distinto. Pondremos los vasos uno junto al otro para calcular que estamos utilizando las mismas cantidades para todos. Una vez hecho esto, tomaremos nuestro vaso grande de vidrio e iremos colocando en él cada uno de los ingredientes, uno sobre otro.

Primero, comenzamos con la miel de maple. Hay que asegurarse de que la miel **no toque los lados del vaso**, sino que caiga siempre en el centro. Ahora, agregamos el jabón líquido. Con mucha lentitud y paciencia, para poder formar nuestra torre de ingredientes líquidos. Una vez esto, ahora agregamos el aceite, también teniendo cuidado de que no toque los bordes del vaso.

Ahora, toma la jeringa y llénala de la leche. Vamos a hacer lo mismo que hemos hecho hasta ahora, pero usando la jeringa para agregar la leche. Luego viene el alcohol, que debes agregar muy lentamente. Este sí puede tocar los bordes del vaso para que te sea más fácil verterlo.

Nota cómo se forman las capas entre los ingredientes ¿Podemos agregar más ingredientes? Sí, puedes. Lo importante también es ordenarlos de tal manera que no se mezclen. Como dijimos al principio, así como hay sustancias que no se mezclan, como el agua y el aceite, también hay otras que sí lo hacen, como el agua y el alcohol.

Otra cosa que puedes hacer es agregar objetos a tu torre. Por ejemplo, un tornillo y una semilla de frijol y una pelota de ping pong. **¿Será que flotan o que se hundan o que se quedan en alguna de las capas de nuestra torre?**

La explicación de porqué no se mezclan está relacionada con la estructura molecular de los líquidos. Si los extremos de las moléculas de un líquido son afines con los del otro, se atraerán, “se pegarán” unas con otras formando una mezcla, como pasa con el alcohol y el agua. En cambio, si no hay atracción, las moléculas no se unen y el líquido menos denso quedará sobre el más denso, como en el caso del agua y el aceite.⁴

ARTES

“Durante los primeros años de la década de los veinte, un grupo de intelectuales mexicanos se dio a la tarea de poner por primera vez ante los ojos del mundo, las artes de México —la literatura, la música, la pintura, el grabado, la escultura y, principalmente, las artesanías—, como parte del proceso de integración de nuestra identidad nacional surgido después de la Revolución de 1910. En realidad, esos primeros años marcaron el inicio de la revaloración de nuestra cultura y el reconocimiento de que el arte en México tenía manifestaciones importantes, y que una de éstas era precisamente la de las artesanías populares, representada por múltiples objetos hechos con los más variados materiales y técnicas.

(...)

Podemos clasificar como arte popular a todos aquellos objetos manufacturados con sencillos procedimientos técnicos, en los que los artesanos del campo y las ciudades expresan, consciente o inconscientemente, su ingenio y su talento creador, sin apartarse de la herencia estética y cultural que les legaron sus mayores y que los convierte en custodios de las más puras tradiciones de su grupo, su comunidad y su país. Esto son las artesanías populares tradicionales y las que de ellas se derivan.

⁴ <https://lacienciaparatodos.wordpress.com/2009/04/25/experimento-liquidos-que-no-se-mezclan/>



Por tanto, sostenemos que, hoy día, podemos aplicar el calificativo de arte popular a todas las artesanías populares tradicionales y a las derivaciones que de ellas producen los propios artesanos, y afirmamos que éstas son, precisamente, las que tenemos que proteger, conservar y fomentar por todos los medios a nuestro alcance, a fin de asegurar hasta donde sea posible su supervivencia.”⁵

Después de haber leído los párrafos extraídos del documento escrito por Carlos Espejel, busca objetos de arte popular o artesanías que tengas en casa y **organiza una exposición con tu familia**. Reflexiona: ¿ Por qué son importantes las artesanías que se producen en tu ciudad, región o municipios?, ¿reconoces algunas de estas artesanías, cuáles?

CONCIENCIA HISTÓRICA

Lee el siguiente texto histórico, escrito en el año 1993 y reflexiona: ¿**Qué postulados implementarías en tu comunidad** y por qué?

Ley Revolucionaria de Mujeres⁶

En su justa lucha por la liberación de nuestro pueblo, el EZLN incorpora a las mujeres en la lucha revolucionaria sin importar su raza, credo, color o filiación política, con el único requisito de hacer suyas las demandas del pueblo explotado y su compromiso a cumplir y hacer cumplir las leyes y reglamentos de la revolución. Además, tomando en cuenta la situación de la mujer trabajadora en México, se incorporan sus justas demandas de igualdad y justicia en la siguiente LEY REVOLUCIONARIA DE MUJERES:

Primero.- Las mujeres, sin importar su raza, credo, color o filiación política, tienen derecho a participar en la lucha revolucionaria en el lugar y grado que su voluntad y capacidad determinen.

Segundo.- Las mujeres tienen derecho a trabajar y recibir un salario justo.

⁵ Espejel, Carlos. ¿Arte popular o artesanías? Material de Lectura, Serie Las Artes en México, núm. 11, Coordinación de Difusión Cultural, de la Dirección de Literatura de la UNAM. 2014. <http://www.materialdelectura.unam.mx/index.php/358-las-artes-en-mexico/las-artes-en-mexico-no-cat/379-011-arte-popular-o-artesanias>

⁶ El Despertador Mexicano, Órgano Informativo del EZLN, México, No.1, diciembre 1993.

Tercero.- Las mujeres tienen derecho a decidir el número de hijos que pueden tener y cuidar.

Cuarto.- Las mujeres tienen derecho a participar en los asuntos de la comunidad y tener cargo si son elegidas libre y democráticamente.

Quinto.- Las mujeres y sus hijos tienen derecho a ATENCIÓN PRIMARIA en su salud y alimentación.

Sexto.- Las mujeres tienen derecho a la educación.

Séptimo.- Las mujeres tienen derecho a elegir su pareja y a no ser obligadas por la fuerza a contraer matrimonio.

Octavo.- Ninguna mujer podrá ser golpeada o maltratada físicamente ni por familiares ni por extraños. Los delitos de intento de violación o violación serán castigados severamente.

Noveno.- Las mujeres podrán ocupar cargos de dirección en la organización y tener grados militares en las fuerzas armadas revolucionarias.

Décimo.- Las mujeres tendrán todos los derechos y obligaciones que señala las leyes y reglamentos revolucionarios.

Después de haber reflexionado la primera pregunta, investiga cuántas **Alertas de Violencia de Género contra las Mujeres**⁷ se han declarado en México, en qué entidades y en qué fechas. ¿Tú comunidad es una de ellas?

Averigua dónde y cómo puedes presentar una denuncia por violencia de género en tu comunidad o municipio.

Haz una reflexión final acerca de por qué piensas que sucede la violencia de género y **qué acciones podrías llevar a cabo** para cambiar esta situación.

⁷ La alerta de violencia de género contra las mujeres (AVGM) es un mecanismo de protección de los derechos humanos de las mujeres único en el mundo, establecido en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y su trámite para emitirla o concederla lo describe el Reglamento de dicha Ley. Consiste en un conjunto de acciones gubernamentales de emergencia para enfrentar y erradicar la violencia feminicida y/o la existencia de un agravio comparado que impida el ejercicio pleno de los derechos humanos de las mujeres, en un territorio determinado (municipio o entidad federativa); la violencia contra las mujeres la pueden ejercer los individuos o la propia comunidad. <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/alerta-de-violencia-de-genero-contra-las-mujeres-80739>



BIENESTAR EMOCIONAL Y AFECTIVO

Construye tu identidad de acuerdo a tu forma de ser y pensar.

Material: cartulina, plumas, regla.

- Divide la cartulina en cuatro columnas.
- En la primera columna anota las decisiones más importantes que has tenido que hacer en el último año, como cambiar de escuela, meterte a un equipo de deporte, cambiar amigos, dejar una amistad, empezar un noviazgo, elegir carrera, etc.
- En la siguiente columna escribe las razones por las que tomaste tal decisión.
- En la tercera columna, describe si esa decisión fue positiva o negativa para ti.
- En la última columna anota para cada decisión, si ésta la tomaste de acuerdo a lo que tú piensas que es mejor para ti o la tomaste porque es lo “normal” o lo que los chavxs de tu edad o tus amistades hacen.
- Reflexiona sobre las decisiones que tomaste y la razón por lo que lo hiciste. Así te darás cuenta que quizá, lo que es bueno o “normal” para algunos, para ti no lo es, o viceversa.

Actividad complementaria

Reflexiona sobre la importancia de noviazgos sanos, armónicos, en los que ambas partes se encuentren en igualdad.

- Redacta un párrafo con tus reflexiones sobre las consecuencias que puede tener un noviazgo con alguien que tiene varios años más de edad que tú.
- Busca alguna frase que te llame la atención dentro del párrafo que has redactado.
- Resume esa frase en un eslogan publicitario, la frase debe ser contundente y transmitir un mensaje claro y conciso.
- Diseña un cartel a partir de esa frase y realizalo en la cartulina.

VIDA PRODUCTIVA

Elige un espacio para depurar, puede ser uno pequeño como un cajón, tu escritorio o un librero. No tiene que ser toda tu casa de un jalón, no, se trata de que sea un espacio en donde solamente haya pertenencias tuyas para que puedas decidir sobre ellas.

Toma los objetos uno por uno y cuestiona su propósito: ¿Todavía sirve? ¿Realmente lo necesito? ¿Para qué lo quiero? ¿Esto ayuda a que mi vida sea mejor? **¿Qué propósito tiene el guardado?** Cuando decidas qué se queda, acomoda todo de una nueva forma para que esté a la vista y sepas exactamente qué tienes y dónde está. Lo que no se queda, decide si lo donas, regalas o se va a la basura. **¡Limpieza de primavera y nuevas energías!**

RESPONSABILIDAD SOCIAL CÍVICA Y ÉTICA

El caso de las mujeres y la tierra en México

De acuerdo con datos de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en México sólo el 27% de la tierra le pertenece a mujeres; sin embargo, representan aproximadamente el 29% de la fuerza de trabajo y son responsables del 50% de la producción, tal como consta en el informe **Situación de las Mujeres Rurales e Indígenas en México** publicado por International Land Coalition. Dados estos datos, es claro que se debería establecer una política pública en torno a que las mujeres que trabajan el campo tengan acceso a ser propietarias de tierras.

- Investiga más datos sobre el trabajo y la propiedad de tierras de mujeres en México.
- Haz un diagnóstico con base en lo que investigaste.
- Diseña una política pública, es decir, una acción que el gobierno podría llevar a cabo para hacer más equitativa la repartición de tierras de trabajo en nuestro país.
- Investigar qué tipos de propiedad de la tierra existen en México y a cuáles tienen menor acceso las mujeres.



**Jóvenes
en casa**



SABERES DIGITALES

Reflexiona acerca de alguna ocasión en la que no hayas podido entregar una tarea, o proyecto, por falta de herramientas, o por alguna situación inesperada. Relata tu anécdota dibujando una tira cómica sencilla de 3 a 5 imágenes, con globos de texto.

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>