



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**Jóvenes
en casa**

presentan:

Cuadernillo de actividades

Fascículo Semana 12 de abril - 16 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 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 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

El objetivo es realizar un **anuncio** para algo que necesites tú, algún familiar o amistad desee vender, tienes que incluir los datos y características del objeto en cuestión. Por ejemplo, si fuéramos a vender una bicicleta, los datos podrían ser los siguientes:

- Bicicleta de montaña
- 5 años
- \$1,500
- Datos de contacto del dueño

El **público objetivo** será:

- Gente de la colonia y amigos que puedan necesitar una bicicleta para adultos

Tus **medios** para difundir el anuncio son:

- Las paredes y postes de mi colonia
- Redes sociales

Para ayudarte en el desarrollo de la actividad, te contamos los 7 consejos de David Ogilvy propone para un **anuncio eficaz**:

1. El único propósito de la publicidad es vender.
2. Define muy bien tu posicionamiento. ¿Qué vendes y a quién?



3. Estudia detalladamente a tu público.
4. Habla el lenguaje de tu público.
5. Dale a tu público toda la información que necesita.
6. Escribe muy buenas cabezas.
7. Que tu producto sea el héroe.

¡Éxito en el anuncio!

VIDA SALUDABLE

Actividad 1

1. Leer sobre la **diferencia entre bacterias y virus**.
2. Realizar dibujos de bacterias y virus para identificarlos de un modo gráfico.

Actividad 2

El **savoring**, que puede traducirse como saborear o disfrutar, es un concepto creado por los psicólogos Fred Bryant y Joseph Veroff, de la Universidad Loyola, en Chicago.

El savoring es el simple acto de **apreciar y gozar lo que hacemos mientras está sucediendo**.

Si te gusta el chocolate, come una barra, pero al hacerlo centra tu mente en lo delicioso que es comerla, disfrútala, sé consciente de ello y, más tarde, recuerda esa sensación que viviste. Si amas el olor de tu perfume o el de una flor, huele y enfoca tus sentidos y tu mente en ese olor, y después, cuando vivas momentos de estrés o de enojo, recuerda ese aroma.



Contempla una puesta de sol, pero no sólo la veas, sino obsérvala y deléitate con ella, sumérgete en su belleza: los sonidos, los colores y las formas. Más adelante, cuando sientas tristeza o miedo, recuerda esa experiencia.

Realiza la misma tarea con las cosas que te gusten, como dar un beso o un abrazo, escuchar tu canción favorita, jugar con tu animal de compañía.

De acuerdo con los psicólogos, practicarlos **disminuye la ansiedad, la culpa y la vergüenza**, a la vez que aumenta la felicidad y el optimismo.

Es una práctica que activa nuestra memoria sensorial para acumular un repertorio de experiencias sencillas y bellas que evocar cuando lo necesitemos.

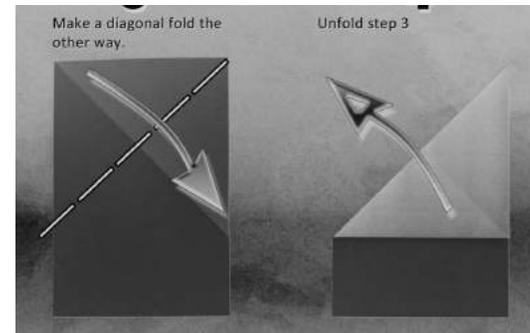
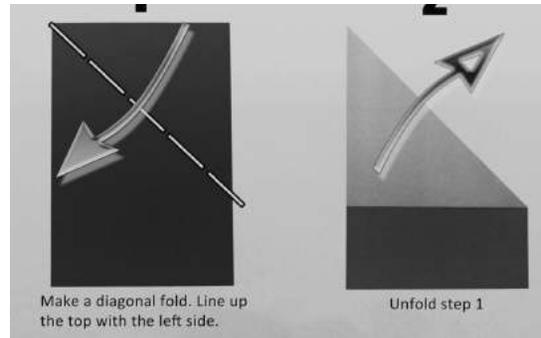
Practicarla constantemente nos ayuda a frenar la mente errante o dispersa, contrarresta pensamientos desagradables y aumenta nuestras acciones de gratitud y gozo hacia la vida y con los demás.

¡A saborear la vida!

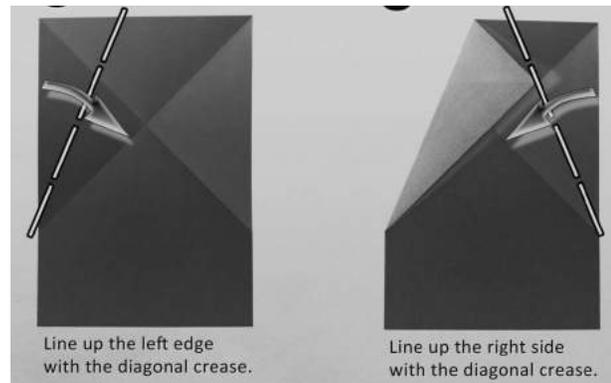
PENSAMIENTO MATEMÁTICO

Elabora un **modelo del avión que posee el récord mundial de distancia**: "Suzanne", diseñado por John Collins el 26 de febrero de 2012 y que voló 69.4 metros.

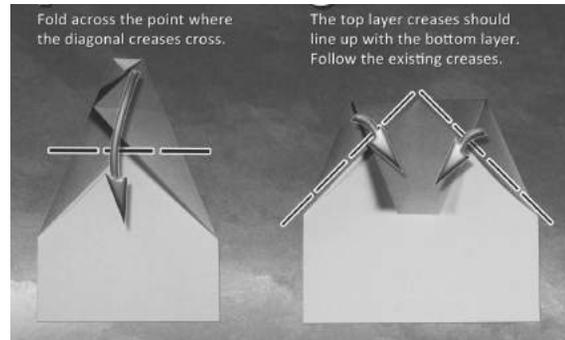
- Necesitamos una hoja que mida 21.6 por 27.9 centímetros.
1. Tomamos una de sus esquinas y la doblamos de tal forma que el lado superior coincida con el lado más largo. Hacemos lo mismo del otro lado.



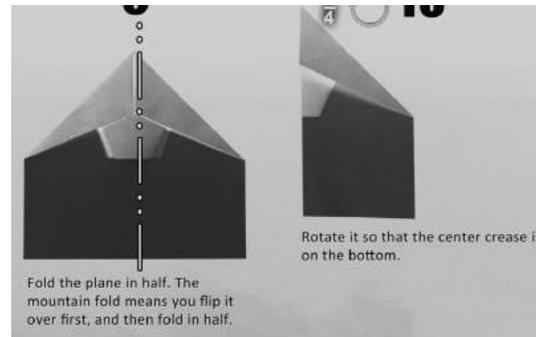
2. Vemos que se ha formado una x, tomamos una de las esquinas y doblamos sobre la diagonal, dejando un espacio de uno o dos milímetros para facilitarnos los doblajes posteriores.



3. Realizamos el mismo doblaje del otro lado, procurando dejar el mismo espacio entre el lado de la hoja y la diagonal que dejamos en el paso anterior: uno o dos milímetros.
4. Ahora tomamos una de las esquinas y realizamos los mismos doblajes que los pasos anteriores, sólo que esta vez los dejamos así, un lado sobre el otro, no importa cual lado quede arriba.
5. Vamos a tomar la punta del avión desde el punto donde se cruzan los dos doblajes inferiores y la doblamos.



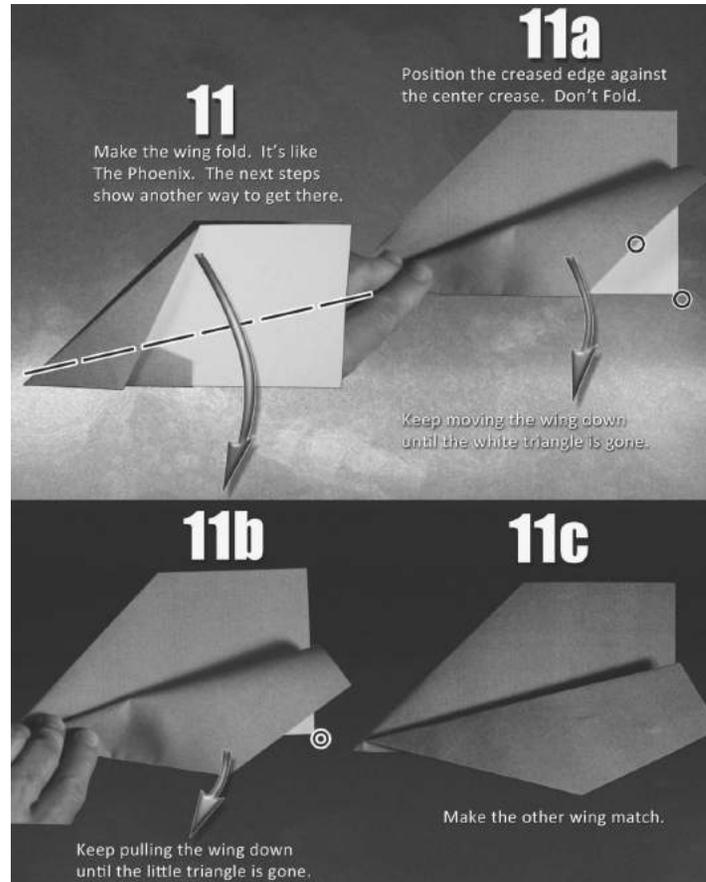
6. En la parte delantera del avión hay una línea que termina en dos esquinas, tomamos estas dos esquinas y las doblamos para que coincidan en medio formando una línea recta.
7. Doblamos ahora nuestro avión por la mitad, dejando los dobleces que hemos hecho en la parte de afuera.



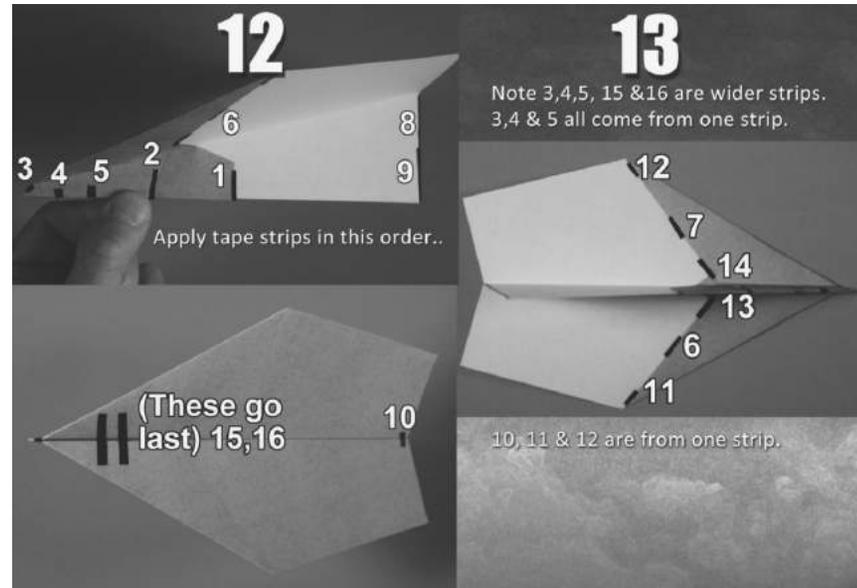
8. Ahora vamos a doblar las alas, imagina una línea que parte a un par de milímetros de la punta, pasa por el punto donde coinciden nuestros dobleces y llega hasta la cola. Realizamos este doblez por los dos lados.
9. Ahora observamos el ángulo de las alas de nuestro avión, los medimos y deben estar a 155° .



**Jóvenes
en casa**



10. Ponemos un poco de cinta adhesiva en la parte inferior de las alas y en la cola.



11. Finalmente curvamos un poco las alas levantándolas hacia atrás

12. Al lanzar nuestro avión debemos practicar un poco hasta encontrar el ángulo ideal de lanzamiento.

ARTES

Investiga cuáles son las piedras consideradas como la máxima **expresión pétre**a de alguna cultura prehispánica que te interese (olmeca, mexica, maya, etc.). Pregunta: **¿qué simbolizan?**, ¿quién las labró?, ¿dónde están? y ¿las movieron de su sitio original?

Inicia una colección inventariada de piedras provenientes de diversos sitios que visites y que te resulten interesantes, recógelas de los lugares por donde camines. Las puedes clasificar de acuerdo a su tamaño, minerales, formas, lugar en el que las encuentres, etc.



CONCIENCIA HISTÓRICA

Dialoga con tus familiares, pregúntales **qué es el feminismo**. Contrasta las respuestas de unos con otros para observar cómo piensan diferentes generaciones y cómo conciben la palabra feminismo los hombres con respecto a las mujeres. Finalmente pregunta cómo se imaginan el futuro, qué roles han cambiado, cómo se ha reorganizado la sociedad y de qué manera. A partir de las respuestas que recojas, plantea una reflexión de tu parte.

BIENESTAR EMOCIONAL Y AFECTIVO

Poniendo límites

- Extiende papel Kraft, bond o una caja grande de cartón de tal forma que puedas acostarte boca arriba. Pide a otra persona que marque la silueta de tu cuerpo con un plumón sobre la superficie de papel o cartón.
- Ahora que está delimitado tu cuerpo, obsérvalo por rato.
- Dibuja dentro de los límites de tu cuerpo todas aquellas acciones que consideras aceptables que tus familiares y amistades realicen a tu persona. (Ej. Contarme sus problemas)
- Escribe fuera de los límites de tu cuerpo todo aquello que piensas que está fuera de los límites de lo que estas personas pueden realizar a tu persona (Ej. Gritarme al expresar su enojo)

Los límites son una frontera psicológica necesaria para salvaguardar el espacio físico y emocional que todo ser humano necesita para desarrollar su identidad, autonomía e independencia.²

²Fabiola Barcia Blandino, "Manejo de Límites", en <https://www.uspsantapaula.com/inicio/images/documentos/psicologia/manejolimites.pdf> (Consultado el 4 de abril de 2021)

VIDA PRODUCTIVA

Actividad 1

Investiga acerca de las becas que te podrían ayudar a continuar tu educación, escribe las opciones en un cuaderno y pon los detalles de las convocatorias (fechas límite y requisitos). Haz uso de plumones, marca textos, regla, etc.

Actividad 2

Pregunta a las mujeres que viven contigo, vecinas y amigas si en sus trabajos han sentido que tenían la misma oportunidad de subir de puesto o pedir un aumento de sueldo que sus compañeros hombres. También pregúntales si su superior inmediato o el jefe de la empresa era hombre o mujer. Esto te puede dar una mejor idea de la igualdad de género, o falta de igualdad, en los trabajos de las personas más cercanas a ti.

RESPONSABILIDAD SOCIAL CÍVICA Y ÉTICA

El velo de la ignorancia

El filósofo estadounidense John Rawls dice que para que existan reglas iguales para todas y todos lo que debemos hacer es que se pongan las reglas antes de conocer las condiciones particulares, como condición socioeconómica, habilidades, disposiciones psicológicas de quienes integran a la sociedad. Por ejemplo, en el caso de un juego, las y los participantes deben poner las reglas sin saber las condiciones particulares de quienes van a jugar. Intentaremos una actividad para inventar un juego de esta forma, buscando que las reglas sean justas para todas y todos los jugadores.

Instrucciones

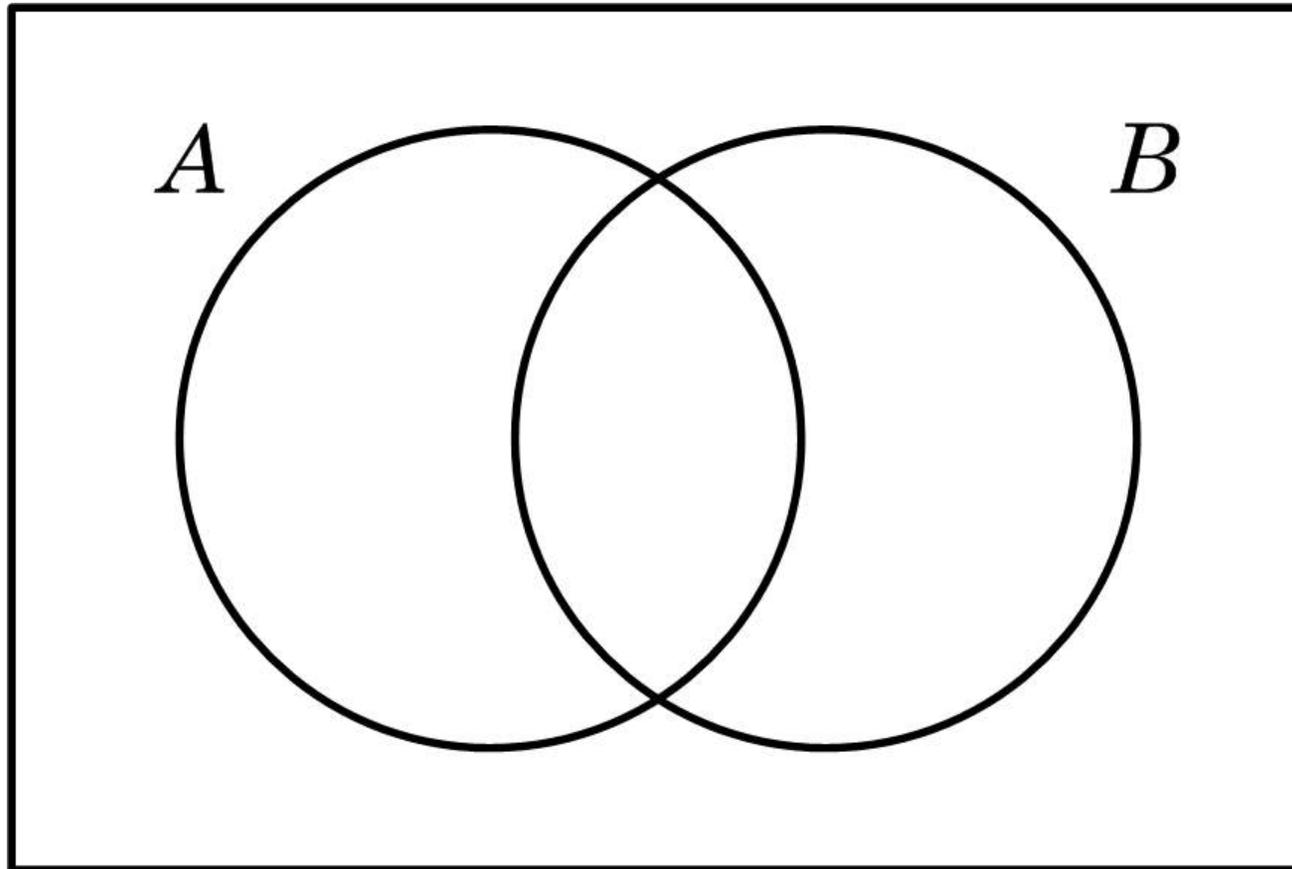
- En familia deben inventar un juego de equipos.



- Lo primero que deben hacer es inventar las reglas para que quede claro, pensando en que el juego sea lo más justo posible:
 1. El objetivo del juego (cómo se gana y cómo se pierde)
 2. Qué se puede y no se puede hacer para llegar al objetivo.
 3. Cómo se gana y cómo se pierde.
- Una vez creado el juego, deben jugarlo una ronda o por alrededor de 30 minutos.
- Ya que haya un equipo ganador, vuelvan a reunirse y reflexionen sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Les pareció que el juego fue más justo inventando entre todas y todos las reglas o hubieran preferido jugar uno que ya existía? ¿Por qué?
 - ¿Qué diferencia existe entre crear las reglas entre todas y todos y que las haga sólo un pequeño grupo de personas?
 - ¿Crees que existe alguna relación entre la forma de inventar este juego y lo que ocurre en la sociedad?
 - ¿En este juego que inventaron todas y todos tienen las mismas oportunidades de ganar al inicio?
 - ¿Qué es la igualdad de oportunidades?

SABERES DIGITALES

Realiza un diagrama de Venn acerca de las herramientas de ofimática (conjunto de técnicas, aplicaciones y herramientas informáticas que se utilizan en funciones de oficina para optimizar, automatizar, mejorar tareas y procedimientos relacionados) que utilizan tus familiares y amistades en su trabajo (A), y las que utilizas tú en la escuela (B). En el centro escribirás las herramientas en común.



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>