



## EN LA CUARENTENA DECIDO CUIDARME

### Los acompañantes le hacen lectura guiada al estudiante:

Desde la distancia te enviamos un saludo y un abrazo grande, esperamos que te estés cuidado e igualmente que estés compartiendo tiempo con tu familia.

Para esta primera semana hemos preparado para ti unas actividades especiales de reflexión y autocuidado, además te ayudará a ir adquiriendo la rutina de estudio para realizar las otras actividades que tenemos para ti.

- Para comenzar con ayuda de tus padres escribe cómo te sientes hoy:

---



---

Probablemente la situación por la que estamos pasando en este momento, nos puede hacer sentir emociones que no queremos, como por ejemplo tristeza, rabia, miedo, etc... Estas emociones también son importantes porque es una señal de que tenemos que hacer algo al respecto para mejorar nuestra condición o estado de ánimo.

Cuando sientas rabia, ansiedad o tristeza, distrae tu mente pensando en algo que te agrade o realizando alguna actividad que te guste.

Te invitamos a que **practiques este ejercicio como lo muestra el ejemplo, cada vez que sientas emociones negativas**. Te ayudará a controlarlas y a tomar decisiones. Mira con detalle el ejemplo y practica con alguna emoción negativa que tengas en el momento. Escribe o dibuja en cada cuadro.

¿Qué emoción negativa estas sintiendo?	¿Qué situación o persona me lo genera?	¿Qué estoy pensando?	¿Qué cosa positiva puedo pensar?	¿Qué acciones debo tomar para enfrentar esta situación?
Ejemplo: susto	Cuando voy a presentar un examen	De pronto lo pierdo	De pronto es difícil pero si me esfuerzo lo voy a lograr.	Estudiar juicioso, creer en mí.



Ahora con la ayuda de quien te acompaña lee las siguientes situaciones y responde:



**¿Cómo lograr un ambiente seguro y protector?**

1. Lee con tu familia las siguientes situaciones. Ilumina el círculo rojo del semáforo si hay peligro, el amarillo si hay que tener cuidado y el verde si es un ambiente seguro. Comenta con tu familia qué podrían hacer para convertir todos los casos en un ambiente seguro.

<p>Para llegar a su casa, Mónica debe cruzar una gran avenida en la que siempre pasan automóviles. Había un puente peatonal, pero un camión lo tiró y ahora la gente cruza como puede.</p>		<p>Han reparado las escaleras de la escuela de Gerardo, porque el barandal estaba flojo y los niños podían caerse. Ahora, las escaleras están en buen estado y los niños pueden pasar tranquilos.</p>	
<p>Estás sólo en casa y quieres ver la televisión. Tomas el cable para conectarla, pero te das cuenta de que el enchufe está quemado.</p>		<p>En la escuela de Mateo hay un patio donde llevan los mesabancos que ya no sirven, están rotos y oxidados. Mateo y sus amigos juegan ahí algunas veces.</p>	

**Si a mí me pasa... ¿A quién le cuento? ¿Con quién cuento?**



1. Lee estos casos. Si esto te pasara ¿podrías contarlo a una persona de confianza que te pueda proteger? Marca tu respuesta y anota a quién le podrías contar.

¿Podría contarlo a alguien que me crea, me proteja y me ayude?	Sí	No	¿A quién se lo contaría?
Un niño me quita la comida todos los días.			
El señor de la tienda me ve raro. El otro día no me dejaba salir y me acarició la cara y el cuello.			
Una niña me ofende y quiere golpearme afuera de la escuela.			
El hermano de un amigo fuma y el otro día me invitó un cigarro. Le di una "fumadita" para que me dejara en paz. Ahora cada vez que me ve, me da un cigarro.			
El hijo de la vecina hace películas y videos. Me dice que soy muy bonita y que si quiero me toma unas fotos en las que salga coqueta, pero que no le diga a mi mamá para que sea una sorpresa.			



Colorea o escribe en tu cuaderno los hábitos que practicas para cuidarte

## Aprendo a cuidarme

Aunque tienes derecho a que te cuiden, debes aprender a cuidarte. Para lograrlo necesitas saber lo que te conviene, lo que es bueno para ti y aprender a reconocer el peligro y evitarlo. Debes tener hábitos de vida saludable: asearte todos los días, comer sanamente, dormir temprano, protegerte del frío y del calor. Recuerda que nadie debe obligarte a realizar actos indebidos o que te pongan en peligro. Estas y otras acciones forman parte del autocuidado.



Algunos niños y algunas niñas tienen hábitos que afectan su salud y bienestar, por ejemplo:

- Se quedan despiertos hasta altas horas de la noche viendo televisión, por lo que al día siguiente están cansados.
- Comen muchos dulces y no se lavan los dientes. Pronto tendrán caries.
- No les gusta usar ropa abrigadora cuando hace frío, por lo que se pueden enfermar.

Puedes crecer y desarrollarte como una persona sana si haces un plan en el que te comprometas a cuidar de ti mismo y lo aplicas con la ayuda de tu familia y tus maestros.



Desarrollando competencias en matemáticas: Un acompañante puede leer la instrucción

Leemos bien el enunciado del problema y con ayuda de tus colaboradores resuelves según la operación matemática que necesites: Suma o resta



Solución: \_\_\_\_\_

8. En un camión hay 383 melones, y en otro, 467. ¿Cuántos melones transporta uno más que el otro?

Datos:	Operación:
--------	------------

7. Un águila real ha recorrido 139 km antes de pararse a comer y 94 km después. ¿Qué distancia recorrió en total?



Datos:	Operación:
--------	------------

12. En el tren de alta velocidad viajan 232 hombres y 197 mujeres. En una estación se bajan 65 hombres. ¿Cuántos hombres quedan en el tren?

Datos:	Operación:
--------	------------

Solución: \_\_\_\_\_







Debes realizar cada operación suma o resta para completar los caminos

Recorta los números y pégalos en el lugar que corresponda:

Qué número está antes ?      Qué número va después ?

<input type="text"/>	68	<input type="text"/>
<input type="text"/>	71	<input type="text"/>
<input type="text"/>	39	<input type="text"/>
<input type="text"/>	56	<input type="text"/>
<input type="text"/>	83	<input type="text"/>
<input type="text"/>	90	<input type="text"/>

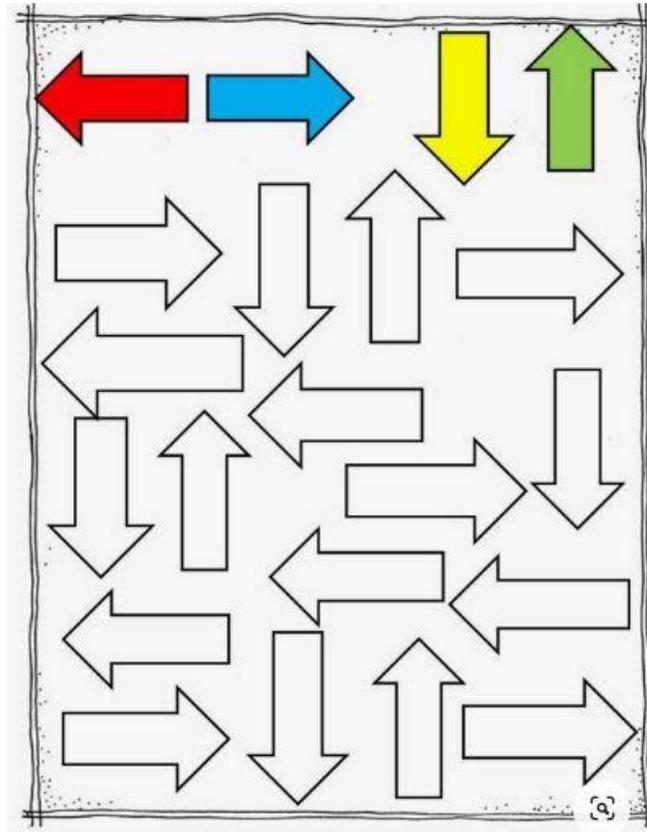
Scissors icon

67	69	38	55	40	82
89	70	84	72	57	91

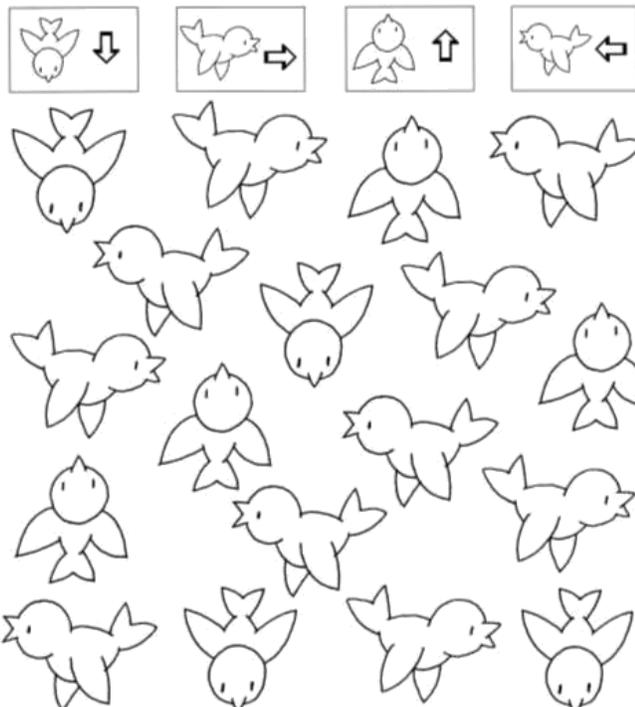


**DIMENSIONES ESPACIALES:**

Colorea los dibujos siguiendo las instrucciones de la posición de las flechas.



Utiliza los mismos colores y la misma indicación de las flechas anteriores para colorear los pájaros





## Competencias de lenguaje

**Leo, escucho o veo el siguiente cuento y respondo con ayuda de mis colaboradores la siguiente bitácora:**

Escucho: <https://www.mundoprimaria.com/reproductor-de-audio?cid=206>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KGf7hGMeADU>

**El león que se hizo el muerto:** Adaptación del cuento popular de España

Érase una vez una zorra que la tenía tomada con un viejo e inocente león y siempre le robaba la comida. La muy listilla, todos los días, aprovechaba que el felino dormía o salía a cazar para entrar en su cueva y quitarle los trozos de carne que guardaba para la cena.

Aunque nunca la había pillado con las manos en la masa, al león le habían llegado rumores de que ella era la ladrona y ya estaba hasta las narices de llegar a casa y ver que habían desaparecido todos sus víveres.

Un día decidió que tenía que vengarse de su eterna enemiga y se lo comentó a su amigo el guepardo.

– ¡Está claro que algo tengo que hacer! Por culpa de esa caradura me quedo muchos días sin probar bocado y no me parece justo. Yo me paso horas buscando comida y ella no hace nada en todo el día y luego se come lo mío ¡Tiene un morro que se lo pisa!

– Ciertamente su actitud es intolerable, compañero.

– Quiero atraparla para darle un buen escarmiento, pero es muy ágil y yo ya estoy viejo... ¿Algún consejo?

Su querido colega el guepardo tuvo una idea que al león le pareció brillante.

– Yo creo que la única forma de conseguirlo es haciéndote el muerto. Te tumbas en la hierba en la entrada de la cueva y cuando la zorra entre a robar y pase por tu lado...

¡Zás!... ¡Sacas la zarpa y la enganchas por el rabo!

– ¡Es un plan genial, amigo mío! Me voy a casa a ponerlo en práctica ¡Gracias por tu ayuda!

Siguiendo al pie de la letra la sugerencia del guepardo, el león se acostó en la entrada de su cueva y se puso panza arriba, muy quieto y muy tieso, fingiendo ser un cadáver. Después esperó, esperó y esperó hasta que por fin, por el rabillo del ojo, vio llegar a la zorra.

Contuvo la respiración aguardando a que ella pasara casi rozándole para colarse en la cueva pero desgraciadamente, esa parte del plan falló. En vez de acercarse, la zorra se quedó a un par de metros de distancia y el falso difunto escuchó que decía:

– ¡Uy, parece que el león ha fallecido! Bueno, no puedo estar segura hasta que no se tire tres pedos, porque por todos es sabido que es lo que hacen los leones cuando mueren.

La zorra se aseguró de hablar bien alto para que el león la oyera y él, que era bueno e ingenuo, cayó en la trampa. Se concentró y sin mover ni un pelo de los bigotes, se tiró tres enormes y apuestos pedos.

¡PRRRR!

¡PRRRR!

¡PRRRR!



La zorra se tapó la nariz y empezó a partirse de risa.

– ¡Ja, ja, ja! ¡Está claro que sabes tirarte pedos como bombas fétidas, amigo, pero lo que está todavía más claro es que tú estás más vivo y coleando que yo!

El león se sonrojó y bastante enfadado se levantó de golpe, pero la zorra ya había puesto en pies en polvorosa y le gritaba desde lejos:

– ¡Ay, león, mucho tienes que espabilar para poder coger a una zorrita lista como yo!

El felino tuvo que admitirlo: ¡esa granuja era difícil de atrapar y no le quedaba otra que perfilar un plan mejor!

– ¡Soy viejo pero no tan tonto como tú te crees! ¡Ten por seguro que algún día te atraparé!

Resignado, entró en la cueva y se puso a pensar en una nueva y original estrategia para conseguir que cayera en sus redes.

¿Lo logró?... ¡Quién sabe!

### **Bitácora de comprensión lectora: Escribo con la ayuda de mis colaboradores**

Nombre del cuento	
Personajes del cuento	
Dibujo de lo que más te gusto	
Escribe un nuevo final	

Puedes practicar con otros cuentos que tengas en casa y realizar tu bitácora en el cuaderno.



En tu cuaderno o en la guía organiza las siguientes frases que están desordenadas o mal escritas.

1. Miperroladramucho.	1.
2. Juanesguapo.	2.
3. Lamesacojea.	3.
4. Elaviónnovuela.	4.
5. Lacasaesamarilla.	5.

Dirige Ciudad-Real NÓFEX

Ciencia Fonológica de frases

Ordena las siguientes palabras formando una frase

coche

Pepe

un

rojo

conduce

-Frase:

cenado

ha

ensalada

Juan

-Frase:

amigo

Su

se

llama

Alejandro

-Frase:

es

Mañana

cumpleaños

mi

-Frase:



Lee el siguiente cuento.

Después en tu cuaderno escribe el siguiente cuento, pero sin dibujos.

Cuando estés escribiendo el cuento vas a reemplazar el dibujo por la palabra que representa la imagen.

Un juego nuevo vamos a jugar  
Seremos   que surcan el   
El  sopla hace el  avanzar  
A  muy pronto podremos llegar  
La  pérdida vamos a encontrar  
Su  cubierta de  esta  
Hay un  limpio para respirar  
Bebemos el  de aquel   
Son la , el  y el   
Elementos naturales  
Con la , el  y el   
Hemos vivido una historia alucinante.  
Que ahora podremos contar. 