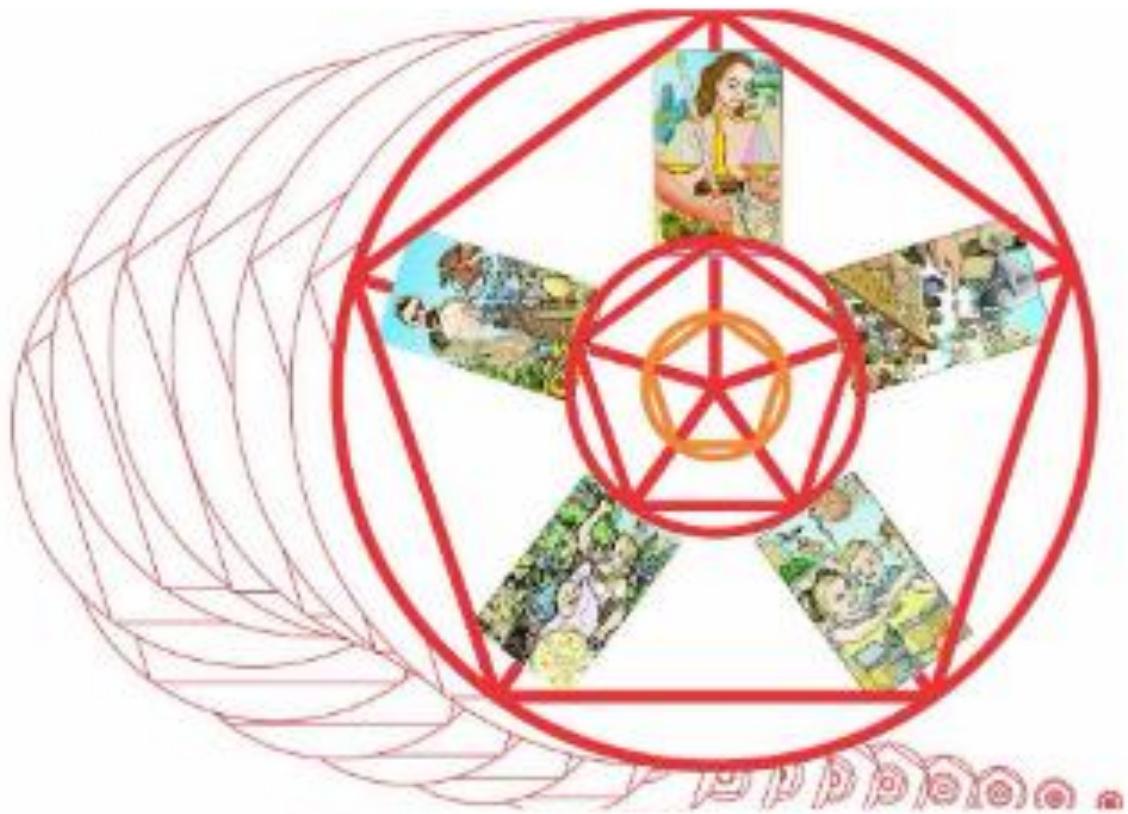




ESCUELA TRANSFORMADORA PARA LA PATRIA DIGNA

# 2do. de Preescolar



*Educación popular, integral, humanista y científica*

## UNIDAD 3: La comunidad MÓDULO 4: el comercio

Semana del 23 al 27 de noviembre 2020

## LUNES 23 DE NOVIEMBRE 2020

- SALUDO: Saluda a tu familia como se saludan en Japón (Kony Chiwa), poniendo las palmas sobre las piernas e inclinándose frente al otro
- FRASE DEL DÍA: "La salud es sacar el máximo partido de nuestras habilidades físicas y mentales, disfrutar de aquello que nos rodea y, en definitiva, ser felices."
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: "Está en nuestra naturaleza humana cuidarnos los unos a los otros mientras nosotros mismos buscamos el apoyo de otros.
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se considera importante el desarrollo intelectivo y planteamos la importancia de la apropiación de la palabra para nombrar y expresar el mundo,"
- TEMA GENERAL: MEDICINA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL.
- (comenzamos de arriba hacia abajo). Con nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR al realizar ejercicios de flexibilidad, tonificación, equilibrio, coordinación y relajación, estimulamos nuestro sistema nervioso central y periférico. RUTA DIDÁCTICA: Nos ponemos de pie, iniciamos cabeza al frente y atrás, derecha e izquierda, subimos hombros y los dejamos caer, movemos cadera, flexionamos rodillas y parados en un pie giramos un tobillo, cambiamos de pie y de tobillo. Enseguida, estiramos brazos hacia arriba y quedamos parados de puntas; hacemos arrastre de soldadito, gateamos, nos balanceamos, nos paramos en un pie como una garza, primero con ojos abiertos y luego cerrados, caminamos en nuestro lugar, trotamos y terminamos respirando profundamente. Cada ejercicio lo repetimos 8 o 12 tiempos. Estos ejercicios los vamos a repetir toda la semana.
- MISTICA:
- Poesía: las partes de mi cuerpo

Las partes de mi cuerpo hoy quiero  
aprender  
Y cuando me pregunten yo responderé:  
¡Las manos son para aplaudir!

¡Las piernas son para saltar!  
¡Los brazos son para abrazar!  
¡La boca es para cantar!  
Y el corazón para querer.

- Platica con tu familia: cómo prevenir las enfermedades en vías urinarias: Limpiarse los genitales de adelante para atrás luego de ir al baño. Beber mucha agua y vaciar completamente la vejiga al orinar. No retener la orina. Hacer pipí cada 2-3 horas. Utilizar ropa suelta que no apriete. Tomar té de Cola de caballo, de Arándanos, de Diente de león
- Realiza con tu familia ejercicios para el cuidado de las vías urinarias: Cerciórese de que la vejiga esté vacía, luego siéntese o acuéstese. Apriete los músculos del piso pélvico. Manténgalos apretados y cuente hasta 3 a 5 segundos.. Relaje los músculos y cuente hasta 3 a 5 segundos. Repita 10 veces, 3 veces al día (mañana, tarde y noche).
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico sobre hábitos para prevenir enfermedad en las vías urinarias: higiene, agua, probóticos, ejercicio.
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: Beber agua
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: beber abundante agua

### ¿Por qué debemos tomar agua?

Porque permite la disolución y el arrastre de los materiales de desecho hasta los riñones y, una vez allí, su eliminación a través de la orina

**Lunes 23 de noviembre del 2020**

**DISCIPLINA: DLI**

- Lee las palabras :

# Daniel dormir dulce fibra calcio minerales

- Elabora un dibujo del comercio que hay en el lugar donde vives y cuál te gusta más
- Coloca el dibujo que realizaste en algún lugar de tu casa



## **DISCIPLINA: CIENCIAS**

Una tarde Daniel y Pablo platicaban de los ecosistemas porque les gustó saber que dan vida a los humanos y a los animales. De pronto, el abuelito de Daniel les dijo: que es importante conservar y mantener todos los ecosistemas por parte de la humanidad es soporte vital para los animales y plantas que aportan grandes servicios y beneficios para el desarrollo del hombre. La biodiversidad es responsable de garantizar el equilibrio de los ecosistemas de todo el mundo, y la especie humana depende de ella para sobrevivir, para garantizar el equilibrio del ecosistema global y la existencia en el planeta.

- Actividad: realiza un dibujo de “inventario de animales y plantas” que hay en el lugar donde vives.
- Si tienes plastilina moldea al animal y la planta que prevalece en el lugar donde vives.

## **DISCIPLINA: ALIMENTACIÓN SANA**

La familia de Daniel hace cultiva granos de centeno. Del grano del centeno se obtiene harina con la que podemos realizar numerosos productos derivados como el pan de centeno, galletas, porque Contiene alto contenido en minerales (calcio, hierro, fósforo, zinc, selenio y sodio y ácidos grasos saludables como el ácido linoleico y alto contenido de fibra, aporta beneficios para nuestra salud como sensación de saciedad y mejora nuestro tránsito intestinal, previene problemas cardiovasculares, estomacales y de diabetes, mejora el sistema inmunitario.

actividad: ¿Has probado el pan de centeno? Investiga si lo venden por el lugar en donde vives. Si te es posible pruébalo.



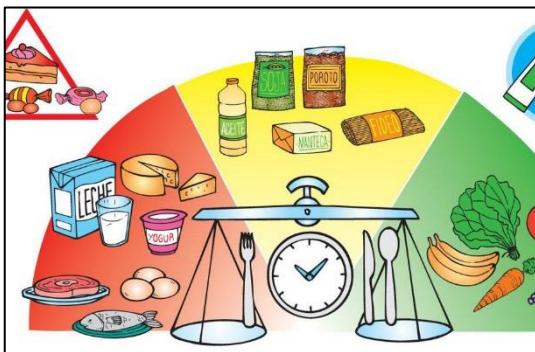
¿El color del pan de centeno es del mismo color que el pan de trigo?

¿Cuáles son las opciones saludables que pueden implementar con la familia?

En el lugar donde vives, ¿Existen ecosistemas y cómo deben cuidarlos?

## Martes 24 de noviembre 2020

- SALUDO: Saluda a tu familia como se saludan en China, (Ni hau), haciendo un pequeño movimiento circular en el aire con la mano derecha
- FRASE DEL DÍA: "Es la salud el bien más preciado. Y no el oro o la plata (Mahatma Gandhi)."
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Evite las 3 "C": espacios cerrados, congestionados o que entrañen contactos cercanos.
- FRASE DE LA ESCUELA: "en la escuela se enseña que todos los mexicanos tenemos derecho al buen vivir."
- TEMA GENERAL: MEDICINA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL.
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy martes faremos el siguiente ejercicio. **Equilibrio**. Sitúe el talón de un pie casi al puro frente de los dedos del otro pie. El talón y los dedos deben tocarse, o casi tocarse. Escoja un punto frente a usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina. Tome un paso. Ponga el talón del pie al frente de los dedos del otro pie.
- MISTICA: Observa las imágenes y platica cuál es la mejor manera de cuidar el aparato digestivo.



- Platica con tu familia cuáles son los cuidados básicos del aparato digestivo: masticar bien los alimentos, comer despacio, consumir alimentos con poco picante, consumir fibra, no comer alimentos demasiados caliente o fríos, tomar agua, respetar el horario de comida, Evitar el exceso de azúcares y grasas saturadas.
- Con tu familia localiza en tu cuerpo las partes del sistema digestivo: boca, esófago, estómago, intestino grueso y delgado, hígado y páncreas
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de nombres propios con **d**: Daniel, Delia, Diana, Domingo, Dolores
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: Daniel mastica
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: Daniel mastica despacio
- **¿Qué es el aparato digestivo?**

El uno de los más importantes de nuestro cuerpo ya que es el encargado de absorber los nutrientes de los alimentos y convertirlos en energía para alimentar todas las células. Nuestra salud pues, depende muy directamente de la alimentación y de una correcta digestión

## DISCIPLINA DLI

- Lee las palabras :

Daniel dormir dulce  
energía, nutriente dieta

- **Narra la historia de daniel (cuento) mostrando la lámina central**

**Daniel** vive en un lugar donde la mayor parte de las familias se dedican al comercio, algunos venden abarrotes, ropa, trastes, muebles, comida, **dulce** artesanal, flores, helados, verduras y frutas; y juguetes. Los días martes llegan personas de los lugares cercanos a comprar ese día lo conocen como el día del tianguis. El papá de Daniel le ha dicho que el Un tianguis es un mercado. La palabra tianguis, procede del náhuatl tianquitzli que significa mercado público, es y ha sido siempre el espacio social y cultural. A Daniel le gusta ir porque aprecia los colores y sabores que venden en ese lugar y sobre todo le gusta probar lo que le ofrecen. Cuando sea grande voy a preparar ricos elotes para vender –le comentó Daniel a su papá-. Está bien hijito, pero también debes estudiar para que tengas conocimiento y puedas apoyar a las personas que lo necesitan.

En las noches cuando **Daniel** se va a **dormir** sueña que vende **dulce** y que muchos niños le compran.

**¿Qué te gustaría vender o comprar?**

- **Actividad en libro, página 56**

**Describe la imagen**



- Escribe la palabra Daniel

Daniel

Daniel

Daniel

Daniel

## DISCIPLINA: MATEMÁTICAS

- **Lee las palabras:**

sacar apartar quitar  
disminuir restar extraer

Daniel estaba jugando con Pablo, Lucas y Mario con un dado a colocar y después quitar objetos, lo que más les emocionaba era cuando tenían que restar o quitar los objetos porque pensaban que se iban a quedar sin nada. Pero sabían que deben aprender a restar

- **Actividad: Juego con Dado:** utilizando diferentes semillas y un dado, de acuerdo a los puntos que caigan en el primer turno acomodar las semillas y en el segundo turno QUITAR semillas. Escribe el resultado

5	4	3	2	2
-	+	+	+	+
2	2	2	2	0

## DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

Daniel y su familia toman diferentes tés elaborados con hierbas naturales, algunas las cortan en el campo, otras las compran como: manzanilla, hinojo, menta, hierbabuena y melisa. Ellos saben bien que son parte de las tradiciones de los pueblos y que ayudan a prevenir enfermedades

- **Actividad: Prepara una infusión con manzanilla u otra planta que ayude al sistema digestivo.**
- Coloca en un recipiente las hierbas.
- Vierte la cantidad de agua hirviendo que consideres necesaria.
- Tapa la infusión. ...
- Deja reposar de 5 a 10 minutos.
- Cuela el líquido obtenido o bien retira el colador de la propia tetera y sirve.

¿Qué tés pueden tomar para el aparato digestivo?  
¿Cuáles son los comercios que hay en el lugar dónde vives?

## Miércoles 25 de noviembre 2020

- SALUDO: Saluda a tu familia como se saludan en Alemania, (Guten Morgen), estrechando la mano derecha aún más fuerte
- FRASE DEL DÍA: “La medicina tradicional ha venido aportando los conocimientos y procedimientos ancestrales.”
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Convierta el uso de la mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas.
- FRASE DE LA ESCUELA: “En la escuela se considera que la importancia de la apropiación de la palabra para nombrar y expresar el mundo.”
- TEMA GENERAL: MEDICINA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL.
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR: Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy miércoles haremos el siguiente ejercicio. Equilibrio. Camina en la barra de equilibrio. Imagina que estás en una barra de equilibrio y camina con un pie delante del otro mientras mantienes el equilibrio. Invita a tus hijos para que también se diviertan haciéndolo. ¡Simula ser un flamenco! Mantén el equilibrio sobre un pie siempre que puedas

- MÍSTICA: Poesía: las partes de mi cuerpo

Las partes de mi cuerpo hoy quiero aprender

¡Las piernas son para saltar!

¡Los brazos son para abrazar!

Y cuando me pregunten yo responderé:

¡La boca es para cantar!

¡Las manos son para aplaudir!

Y el corazón para querer.

- Con tu familia Platica con tu familia sobre Moderar la ingesta de alimentos grasos, como la mantequilla, margarina, tocino, manteca, y carnes grasas, embutidos, vísceras, natas, huevos y quesos curados. Lo mejor es preparar los alimentos hervidos, a la plancha, al horno, al vapor. Evita los condimentos fuertes, especias, picantes y alimentos demasiado quemados. Limita el consumo de platos preparados de manera industrial, ya que suelen tener exceso de grasas y sal.
- Con ayuda de tu mamá prepara verduras cocidas al vapor, comparte a tu familia
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de animales con **d**: delfín, cerdo, dodo, ardilla, dragón
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: Delfín inteligente
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: delfín inteligente y juguetón

### Sabías que:

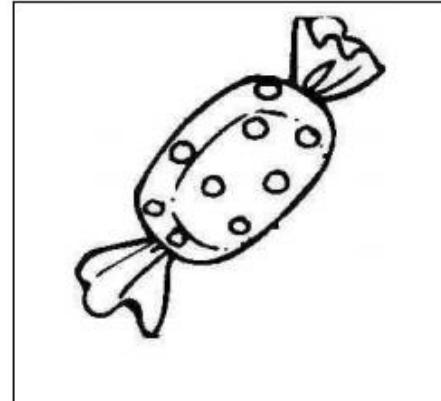
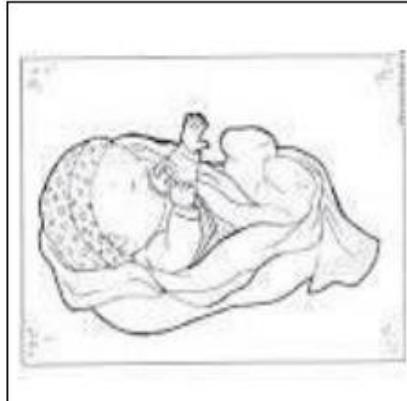
**El sistema digestivo es de gran importancia para los seres humanos, ya que su mal funcionamiento puede ocasionar molestias en los huesos, las glándulas, la piel y los músculos**

**DISCIPLINA DLI**

- Lee las palabras :

Daniel dormir dulce  
energía, nutriente dieta

- **Narra la historia de Daniel cambiando algunos hechos (cuento)**
- **Actividad en libro página 57**
- Lee y marca las palabras escritas en las líneas



Daniel

dormir

dulce

- Escribe las palabra dormir

dormir

dormir

# *dormir*

# *dormir*

## DISCIPLINA SOCIEDAD Y CULTURA

- Lee las palabras:

legado vinculo raíces  
herencia cultural



Daniel aprende que en nuestro país México está lleno de color y diversidad, y a lo largo de su historia se ha enriquecido por la participación de otras culturas que han dado origen a costumbres y tradiciones tan ricas que llegaron a ser reconocidas a nivel mundial. Nuestras tradiciones y costumbres son el resultado de la conjunción de tres factores clave, el paso de las civilizaciones maya, azteca y olmeca, el cual ha dejado un legado identificable hoy en día con muestras arquitectónicas y culturales a lo largo del territorio de nuestro país. Preservar nuestra cultura significa preservar nuestra identidad

- Actividad: Expresa y dibuja el agrado y orgullo por las experiencias y manifestaciones culturales de su familia, escuela y comunidad,

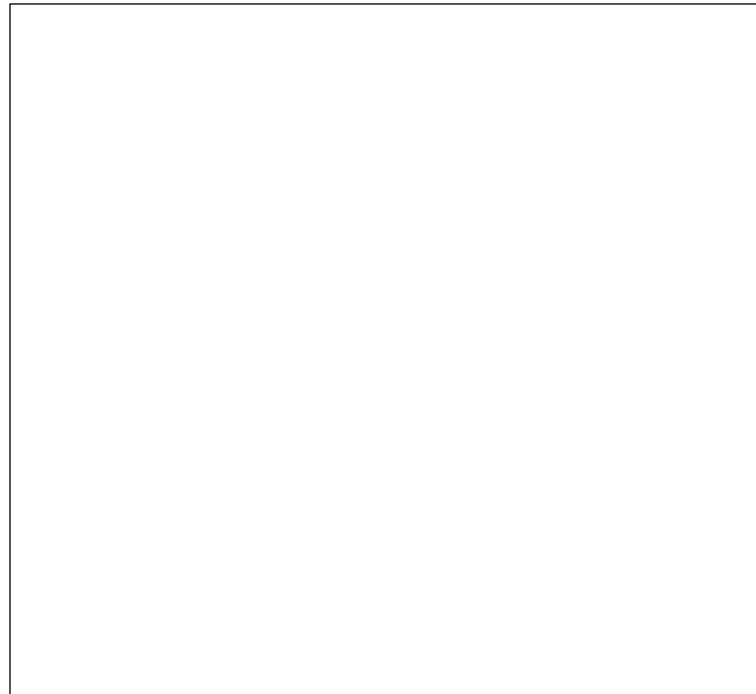
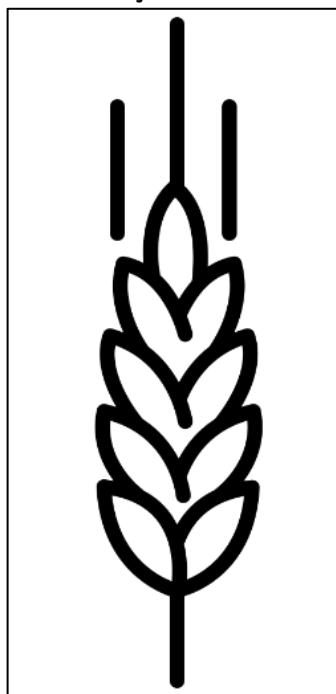
## DISCIPLINA ALIMENTACIÓN SANA

En el lugar donde vive Daniel, la Señora Delia vende agua de cebada, muchas personas van a comprarle porque esta sabrosa, también vende pan de cebada, algunas personas le compran los granos tostados para hacer café porque contiene proteínas (lisina), poco gluten, carbohidratos y gran cantidad de fibra, omegas-3, 6 y 9, vitaminas E y del complejo B, minerales (calcio, cobre, hierro, fosforo, potasio, magnesio, manganeso, zinc y selenio). Ayuda en los siguientes casos: dolor de estómago, acidez y, regulador del tránsito intestinal y estreñimiento.



- Actividad: prepara una deliciosa agua fresca y disfruta de sus beneficios.  
Agua de cebada: se pone a cocer unos 50g de cebada en una olla, en 1L de agua a fuego lento durante unos 25 minutos. Luego se cuela y se endulza con azúcar de caña. También puede añadirse limón y/o canela.
- ¿Sabes a quién le pueda ayudar en su salud el consumir la cebada?

Copia el dibujo de la cebada

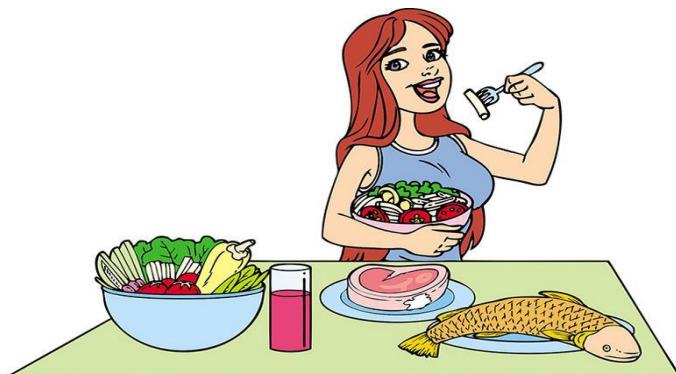


¿Cómo se sienten ser parte de las costumbres y tradiciones de nuestro país?

¿Qué alimentos debemos evitar para no afectar al sistema digestivo?

## Jueves 26 de noviembre 2020

- SALUDO: saluda a tu familia como se saludan en Francia (Bon Jour), dando cuatro besos en las mejillas
- FRASE DEL DÍA: ““Las plantas tienen vida, escuchan, sienten, respiran, se alimentan, y algunas de ellas tienen células que se reproducen indefinidamente.”
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: recuerde que debemos guardar al menos 1 metro de distancia entre usted y otras personas
- FRASE DE LA ESCUELA: “En la escuela se reconstruye el tejido social, la vida comunitaria, recuperar la solidaridad de la vida en común.”.
- TEMA GENERAL: MEDICINA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL.
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy jueves haremos el siguiente ejercicio. Equilibrio. Cierra los ojos Intenta cerrar los ojos mientras te paras con los pies juntos, imagina que caminas sobre una barra de equilibrio, que haces equilibrio sobre una pierna o que caminas sobre una superficie con variaciones. Ten cuidado y apóyate en un familiar
- MISTICA: OBSERVA LAS IMÁGENES y comenta con tu familia. Cuál es la mejor manera de cuidar la salud



- Observa tus manos e identifica si están limpias. Platica con tu familia sobre la importancia de mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los microbios a otras personas. Muchas enfermedades y afecciones se propagan por no lavarse las manos con agua corriente limpia y jabón
- Dibuja tus manos “escribe” cómo deben mantenerse limpias
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de plantas con **d**: dalia, abedul, damiana, gordolobo, cardamomo,
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: dalia roja
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: dalia roja y rosa
- **Sabias que:**

Las manos hacen tanto por nosotros... Son capaces de desempeñar una gran variedad de funciones: tocar, agarrar, sentir, sujetar, manipular, acariciar, etc. Son una parte vital porque definen quiénes somos y cómo nos vemos a nosotros mismos

**DISCIPLINA: DLI**

Lee las palabras:

Daniel      dormir      dulce  
dedos,      uñas      palma

- Narración de la historia por los niños.
- Escriba en el cuaderno los enunciados que el niño le dicte con las palabras de estudio: **Daniel, dormir, dulce**
- **Actividad en el libro. página 58**
  - Escribe la palabra dulce

dulce

*dulce*

***dulce***

*dulce*

## **DISCIPLINA: MATEMÁTICAS**

Lee las palabras:

sacar      apartar      quitar  
disminuir      restar      extraer

Una tarde soleada, Daniel y su mamá fueron a comprar diez galletas, su mamá le dijo que podía comer una y guardar las demás, pero al niño le gustan mucho que pensó me como una y me quedan nueve, y si me como otra me quedaran ocho. Tal como pensaba se iba comiendo las galletas, cuando llegó a su casa solo tenía 5. Su mamá le dijo: Daniel, ¿cuántas galletas te comiste? Me comí cinco mamá –dijo Daniel sonrojado- lo sé porque aprendí a restar. Hijo sé que aprendiste a restar, debes comer pocas galletas al día para que no te enfermes. Daniel comprendió lo que su mamá le dijo y prometió que ya no volvería a comer muchas galletas al día.

Actividad: cuenta y quítale las letras a las palabras-

COMUNIDAD (quítale 3 letras) ¿Cuántas quedaron?

ANIMALES (quítale 2 letras) ¿Cuántas quedaron?

ÁRBOLES (quítale 1 letra) ¿Cuántas quedaron?

TIERRA (quítale 4 letras) ¿Cuántas quedaron?

CASAS (quítale 5 letras) ¿Cuántas quedaron?

5	5	5	5	5
-	-	-	-	-
5	1	2	3	4

## **DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL**

A Daniel le gusta lavarse las manos porque es un hábito especialmente importante practicarlo, y lo hace: antes de comer, de ir al baño, después de ayudar a limpiar la casa, de tocar animales, de sonarse la nariz, toser o estornudar, así él cuida su salud y no se enfermerá

- Actividad: dibuja y colorea tus manos y después lavalas

¿Cómo podemos cuidar el medio ambiente para estar sanos?

Donde vives, ¿qué actividad puedes hacer para disminuir la contaminación en el lugar?

## **Viernes 27 de noviembre 2020**

- SALUDO: Saluda a tu familia, como se saludan en India Indio (Jau), levantando la mano derecha".
- FRASE DEL DÍA: Alejado el hombre de la Naturaleza progresivamente se aleja de la salud"
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Manténgase informado. Escuche los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales".
- FRASE DE LA ESCUELA: "La escuela se aprende que debemos tener "educación para el buen vivir para todos", "
- TEMA GENERAL: MEDICINA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL.
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy viernes haremos el siguiente ejercicio. **Equilibrio**. sobre pies y rodillas. Baja las manos. Estira una mano delante de ti y estira la pierna opuesta hacia atrás en el aire detrás de ti. Equilibrio de manos y rodillas Mantén tus músculos centrales contraídos para ayudarte a equilibrar. Ahora repite en el otro lado.

### **Mística: Poesía: las partes de mi cuerpo**

Las partes de mi cuerpo hoy quiero  
aprender

Y cuando me pregunten yo  
responderé:

¡Las manos son para aplaudir!

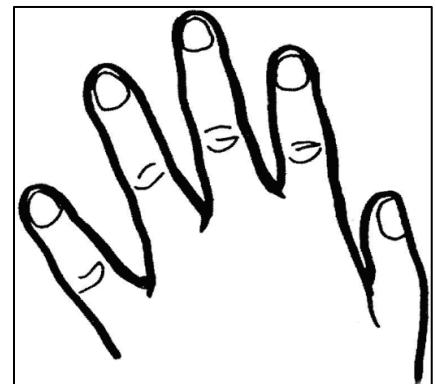
¡Las piernas son para saltar!  
¡Los brazos son para abrazar!  
¡La boca es para cantar!  
Y el corazón para querer.

- Platicar en familia sobre la importancia cortar periódicamente las uñas: Mantener bien limpias y cortas las uñas previene de la aparición de gérmenes y bacterias que provocan infecciones
- Pide a tu mamá que te corte las uñas y las limpie porque las uñas son una zona muy importante en la limpieza porque al formar parte de las manos podrían llegar a convertirse en un vehículo de microbios y bacterias.
- Escribe en tu cuaderno 2 palabras de campo semántico de cosas que comiencen con la letra **d** ejemplo: dado, dedo, diente, diploma, domino.
  - Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: dado grande

Escribe en tu cuaderno 2 Trinas palabra; ejemplo: dado grande azul

### **SABÍAS QUE:**

**Las uñas protegen las puntas de los dedos que son sensibles y nos ayudan a tomar objetos pequeños, constituyen una unidad funcional como órgano del tacto y órgano prensil que habilita funciones tan importantes para la vida del ser humano**



### DISCIPLINA: DLI

- Lee las palabras

Daniel dormir dulce  
dedos uñas palma

Leer los enunciados e identificar las palabras en estudio

Daniel vende en la donas  
Todos debemos dormir bien  
El dulce es de sabor limón

- Dictar las palabras de estudio a los niños para que las escriban. Daniel, dormir, dulce
- **Actividad en el libro 59**

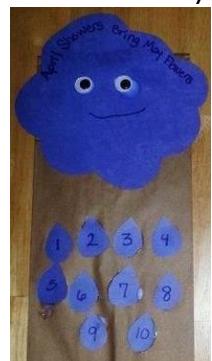
### **DISCIPLINA: ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE**



El abuelito de Daniel le comentó que las aguas pluviales son agua de lluvia que no es absorbida por el suelo, sino que escurre de edificios, calles, estacionamientos y otras superficies. Las aguas pluviales se recolectan en alcantarillas y fluyen a colectores pluviales y al sistema de drenaje pluvial de la ciudad o por los campos, montañas, valles. Es

importante captar, almacenar y utilizar el agua de lluvia para uso doméstico y consumo humano es de gran relevancia para la mayoría de las poblaciones, sobre todo aquellas que no tienen acceso a este vital líquido.

- Actividad: simular la lluvia con una regadera o lanzando agua en forma de lluvia
- Dibuja 2 nubes y gotitas de agua, pégalas en una hoja y cuenta cuántas gotas de agua tiene cada nube, señala la que tiene menos



## DISCIPLINA: ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

Como vimos es importante el comercio de tu comunidad, así que vamos a elaborar un producto que puedas vender en casa, que con ayuda de mamá puedas experimentar en casa.

- Palomitas

Ingredientes:

Maíz palomero

Aceite

En una olla agrega aceite y agrega una taza de palomitas tapa bien y espera que comiencen a reventar, muévelas constantemente hasta que ya no escuches explosiones, sácalas y retira las que no se reventaron, pon a enfriar y repite la operación, ahora envasa.

- Composición literaria: Elabora un cuento adivinanza, poema, rima o una canción sobre la vida en el lugar donde vives
- Elabora una pancarta sobre la importancia de preservar la naturaleza
- Elabora un cartel con el tema: "cuidado de la naturaleza y la salud"
- Prepara con tu familia una ensalada para cuidar la salud. Ensalada de lechuga, jitomate, zanahoria, cebolla y huevo duro

Lavar bien las verduras con agua fría y dejar escurrir.

Cortar la lechuga como te guste.

Cortar el jitomate

Agregar la zanahoria rallada.

Incorporar la cebolla rodajeada

Por último los huevos duros cortados.

Mezclar, condimentar a gusto..Servir

