

Ruta didáctica cartilla de trabajo en casa

Del 07 al 11 Dic.

## 3° DE PREESCOLAR



Educación  
popular,  
integral,  
humanista y  
científica

*Educación popular, integral, humanista y científica*



**POSIBLE LA IGUALDAD, LA SOBERANÍA ALIMENTARIA Y EL BUEN VIVIR PARA TODOS**

# Lunes 07 de Diciembre

- **Saludo del día:**

Con un fuerte abrazo saludo a cada uno de los integrantes de mi familia

- **Frase del día:**

"Gracias por caminar junto a mí, acompañar cada día, y hacer crecer esta guía"

- **Contexto acerca de la pandemia:**

La pandemia desnudó el sistema de salud pública abandonado y destruido, pero ahora vamos todos a apoyar el esfuerzo de los que lo reconstruyen.,

**"Quédate en casa y celebra con los que están cerca"**

- **Frase de la escuela:**

"La escuela como colectividad de sujetos q a través de sus relaciones hacen acontecer la tarea de educación".

- Tema general: **retroalimentación**

## Activación física

- Observa la tabla y realiza la activación física siguiendo los pasos.





## Mística:

### El Progreso

#### Roberto Carlos

Yo quisiera poder aplacar una  
fiera terrible  
Yo quisiera poder transformar  
tanta cosa imposible  
Yo quisiera decir tantas cosas  
que pudieran hacerme sentirme  
bien conmigo  
Yo quisiera poder abrazar mi  
mayor enemigo  
Yo quisiera no ver tantas nubes  
navegar sin hallar tantas  
manchas de aceite en los mares

con ballenas desapareciendo por  
falta de escrúpulos comerciales  
Yo quisiera ser civilizado como  
los animales  
La ra la ra la rãj la ra la ra, la ra  
la la la la ra  
Yo quisiera ser civilizado como  
los animales  
Yo quisiera no ver tanto verde en  
la tierra muriendo  
con en las aguas de ríos los  
peces desapareciendo  
Yo quisiera gritar que ese palo  
negro no es mas que un negro  
veneno  
ya sabemos que por todo eso  
vivimos ya menos  
Yo no puedo aceptar ciertas

cosas que ya no comprendo  
el comercio de armas de guerra  
de muertes viviendo  
Yo quisiera hablar de alegría en  
vez de tristeza mas no soy  
capaz.  
Yo quisiera ser civilizado como  
los animales  
La ra la ra la rãj la ra la ra, la ra  
la la la la ra  
Yo quisiera ser civilizado como  
los animales  
Yo no estoy contra el progreso  
si existiera un buen consenso  
Errores no corrigen otros  
eso es lo que pienso

Fuente: LyricFin



## Observación :



## Dibuja:

En tu cuaderno algunas características del otoño y del invierno

- Lectura rápida de palabras:

otoño      hojas      secas      calabazas      viento      castañas      lluvia      golondrinas

- **Escribe 3** palabras del campo semántico

**Escribe 2** binas de palabras.

- **Escribe 1** trina de palabras.

- **Concepto:** otoño

Estación del año comprendida entre el verano y el invierno; en el hemisferio norte, se sitúa aproximadamente entre el 21 de septiembre, equinoccio de otoño, y el 21 de diciembre, solsticio de invierno.

Disciplina: DLI

- **Dibuja** cómo se observa tu comunidad en el otoño y coloca tu dibujo en una ventana de tu casa.

Disciplina: Ciencias



Recolecta 4 hojas secas en tu casa o cerca de ella, y dibuja el contorno de las mismas menciona algunas de sus características, color, textura, forma, tamaño, etc.

# Disciplina: alimentación sana

## 7 alimentos imprescindibles que no deben faltar en tu dieta de otoño

- **Setas y hongos:** Sin duda, el alimento estrella de la temporada. Destacan por su bajo aporte calórico y su **alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales**. Este grupo de alimentos son ideales para aumentar tus defensas y proteger tu sistema inmunitario.
- **Lentejas y garbanzos:** Con la llegada del otoño, retornan los platos de cuchara. **lentejas destacan por su elevado valor proteico, su aporte de calcio y su bajo porcentaje de grasas, mientras que los garbanzos te aportarán una buena dosis de hidratos de carbono y fibra**. Las legumbres destacan por su contenido en ácido fólico y todo el complejo vitamínico B, junto a potasio, magnesio, calcio, sodio, hierro y zinc.
- **Calabaza:** Sin duda, uno de los productos por excelencia de la estación que destaca por su suave sabor y su fina textura que la puede convertir en protagonista de sopas, cremas, purés y acompañamiento. En cuanto a su aporte, **destaca su contenido en ácidos grasos Omega 3 y su riqueza en vitamina A**. Además, se conserva bien durante meses. Es ideal que completes su consumo con otras verduras como berenjena, brócoli, calabacín, alcachofa o espinacas.
- **Sardina:** Tanto la sardina como la caballa son pescados azules muy consumidos en otoño y que destacan por ser **ricos en grasas Omega 3 y estar libres del peligro de estar contaminados por mercurio y dioxinas**. Aumenta el colesterol bueno, controla el malo y protege las arterias y el sistema cardiovascular. Según la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) **es aconsejable comerlo dos veces por semana**.
- **Uvas:** Una de las frutas más recomendadas del otoño y con múltiples beneficios para tu organismo. Su presencia de antioxidantes y compuestos fenólicos las convierten en un gran alimento para la prevención del cáncer. Las uvas también previenen enfermedades cardiovasculares, **evitan el estreñimiento, mejoran la digestión y evitan infecciones. Son muy recomendadas en el primer período del embarazo por su riqueza en ácido fólico**. No olvides consumir también frutos del bosque, moras, arándanos, peras y manzanas.
- **Huevos:** Te recomendamos su consumo por su aporte de aminoácidos y su 14% de contenido en proteínas. Las grasas se concentran en la yema, caracterizada por una pequeña cantidad de colesterol y su gran cantidad de vitaminas. La clara te aportará sodio, hierro, azufre, fósforo y potasio.

**Frutos secos:** Las castañas son el fruto seco por excelencia del otoño, consumidas de formas diversas como **asadas, cocidas, pilongas o confitadas**. Junto con ellas, las nueces o las almendras te proporcionarán vitaminas y los minerales que tu organismo demanda. Tienen un elevado aporte calórico y contienen grasas cardiosaludables.

**Vitamina C.** Esta sustancia permite sintetizar el colágeno y esto, a su vez, mantener la estabilidad de los tejidos del cuerpo. Los científicos aconsejan consumir, como mínimo, entre 75 y 90 miligramos al día, pero lo ideal sería alcanzar los 200 miligramos.

A parte de evitar la catástrofe del escorbuto, la vitamina C ayuda al sistema inmunitario, es un antioxidante y metaboliza el hierro. Sin embargo, debe ser consumida a diario porque es soluble en agua y, por tanto, el cuerpo la termina eliminando esta vitamina se encuentra en: **naranja, perejil, pimiento morrón, kiwi, brócoli, col de brusela, papaya, fresa.**



# Martes 08 de DICIEMBRE

## Saludo del día:

Con un fuerte abrazo saludo a cada uno de los integrantes de mi familia

## Frase del día:

"Gracias por caminar junto a mí, acompañar cada día, y hacer crecer esta guía"

## Contexto acerca de la pandemia:

La pandemia desnudó el sistema de salud pública abandonado y destruido, pero ahora vamos todos a apoyar el esfuerzo de los que lo reconstruyen.,

"Quédate en casa y celebra con los que están cerca"

## Frase de la escuela:

"La escuela como colectividad de sujetos q a través de sus relaciones hacen acontecer la tarea de educación".

**Tema general:** retroalimentación

## Activación física

Observa la tabla y realiza la activación física siguiendo los pasos.



## Mística

**Cabañuelas:** la técnica ancestral para pronosticar el clima en México



**¿Has escuchado hablar de las cabañuelas?** ¿Sabes lo que son? ¿Realmente funcionan? Aunque su origen no es exclusivamente mexicano; los **mayas**, y después los **aztecas**, tenían su propio método para **pronosticar el clima** a lo largo del año, hoy te platicaremos acerca de las **cabañuelas**, **el método ancestral para predecir el clima**.

Seguramente alguna vez hayas oído hablar de ellas o al menos escuchado su nombre, **las cabañuelas** son el método tradicional con el cual muchas personas, principalmente en las zonas rurales o que se dedican a la **agricultura**, pueden

pronosticar el clima a lo largo de los meses del año, basándose en la observación del mismo durante los **primeros 24 días** (algunos métodos incluso los 31 días) del **mes de enero**.

## Dato:

No en todos los lugares donde se emplea esta técnica se hace a partir de enero, hay países como España que las calculan a partir del inicio del mes de agosto (**cabañuelas de agosto**).

Como es de suponer este procedimiento no tiene algún sustento científico, se ha transmitido de **generación en generación** y por esta misma razón es difícil conocer con exactitud sus orígenes pues se ha practicado por los antiguos pobladores en diversas partes del mundo desde la **época babilónica** y en el **México antiguo** la tradición inició con los Mayas. Actualmente es un método muy utilizado en el sur de España, México y gran parte de Sudamérica.

## Método prehispánico para pronosticar el clima en México

En México, este método tiene su **origen con los Mayas**, quienes lo transmitieron a los **aztecas**. Los mayas diseñaron este “**sistema**” que se basa en la observación y registro de lluvias durante el **primer mes del año** para predecir el comportamiento del clima durante los meses restantes y de esta forma planear las **temporadas de siembra y cosecha**.

Tanto en el caso de los Mayas como de los Aztecas sus calendarios se componían de **18 meses con 20 días** cada uno (y 5 días extras) y la técnica constaba en la observación de los primeros 18 días al **iniciar el año** para conocer el clima, mientras que los dos días restantes servían para pronosticar el

clima del **solsticio de verano y del solsticio de invierno**. En la actualidad el método es muy similar pero la distribución del año se ha adecuado al calendario cristiano.



### ¿Cómo se leen las cabañuelas actualmente?



Actualmente en las **zonas rurales de México**, principalmente en las regiones de mayor población **indígena y agricultores** mexicanos tradicionales, es imprescindible **leer las cabañuelas**, ya que esto les permite pronosticar los **meses secos y lluviosos** del año para planificar los cultivos de cada temporada.

Como lo mencionamos anteriormente, la idea es estar pendiente y observar el comportamiento climático durante los primeros 24 días del mes de enero, los corresponden a los 12 meses de forma ascendente (enero, febrero, marzo, etc.) y de manera descendente (diciembre, noviembre, octubre, etc.). De esta forma, los días corresponderán, ambos, al mes de diciembre. Se debe tomar en cuenta el **clima** que prevalezca durante el día, ya que hay lugares en donde a lo largo de cada día se presentan varios climas, y anotar nuestras observaciones (**viento, lluvia, calor**, etc.)

**Escribe** en tu cuaderno las oraciones y palabras del texto anterior que están **resaltadas**.

**Escribe una de las palabras en los tres momentos**




Lee en voz alta las palabras y oraciones que escribiste en tu cuaderno.

**Disciplina: salud comunitaria integral**

Pon en práctica estas sencillas recomendaciones para evitar problemas de salud.  
¿Sabías que la temporada de frío se extiende aproximadamente hasta mediados de marzo?

## Prevención del coronavirus



Durante esta época se presentan masas polares que transportan aire frío, comienzan los fuertes vientos, cielo nublado y precipitaciones (lluvia, llovizna, nieve, granizo, etc.). Cuando sucede lo anterior, todos estamos propensos a contraer enfermedades respiratorias como gripe, influenza, bronquitis, entre otras; aunque los grupos de personas más vulnerables son las mujeres embarazadas - en cualquier fase de gestación-, niños de 6 meses a 5 años, personas mayores de 65 años, pacientes con enfermedades médicas crónicas y profesionales sanitarios. Todos, sin distinción, debemos tomar en cuenta las siguientes acciones para prevenir alguna enfermedad respiratoria en la temporada de frío:

- Evita cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.
- Si vas a salir de un lugar caliente, cubre tu boca y nariz, para evitar respirar el aire frío; los cambios bruscos de temperatura pueden enfermarte del sistema respiratorio rápidamente.
- Abrígate bien, utiliza gorro, guantes, bufanda (cubriendo principalmente nariz y boca) y calcetines gruesos.
- Consume gran variedad de frutas y verduras para mejorar las defensas de tu cuerpo (incluye vitamina C).
- Estornuda correctamente, utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con el ángulo interno del brazo.
- Lava las manos a menudo, especialmente después de estornudar o toser y al regresar de la calle.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias, ya que son la vía de entrada de virus al cuerpo.
- Si el frío es muy extremo permanece en casa y procura salir solamente si es necesario y recuerda usar ropa gruesa.
- Usa suficientes cobijas durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.



- Si tienes alguna infección respiratoria no te auto mediques, acude a tu médico para prevenir complicaciones.
- Si presentas fiebre u otros síntomas gripales, acude de inmediato a tu médico.

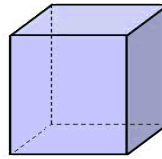
**¡Cuida tu salud**

## Disciplina: Matemáticas

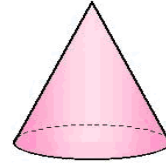
**¿Recuerdas las actividades y ejercicios en tu cuaderno y en estas cartillas que realizaste durante las tres unidades?**  
**Relaciona las imágenes**



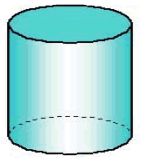
Ejemplos de los cuerpos geométricos:



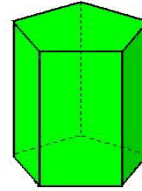
Prisma rectangular



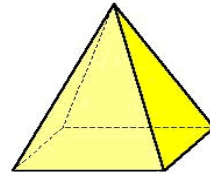
Cono



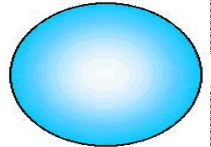
Cilindro



Prisma pentagonal



Pirámide



Esfera

1	2								
	22			25					
41		43							



2 4 6 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

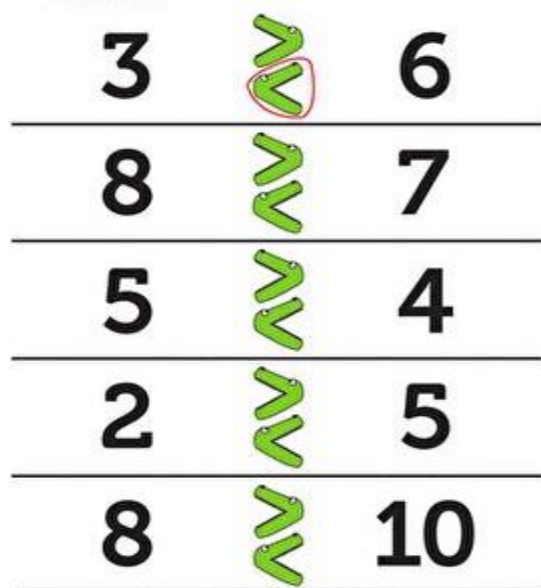


$$15 + 2 = \_$$

$$11 + 5 = \_$$

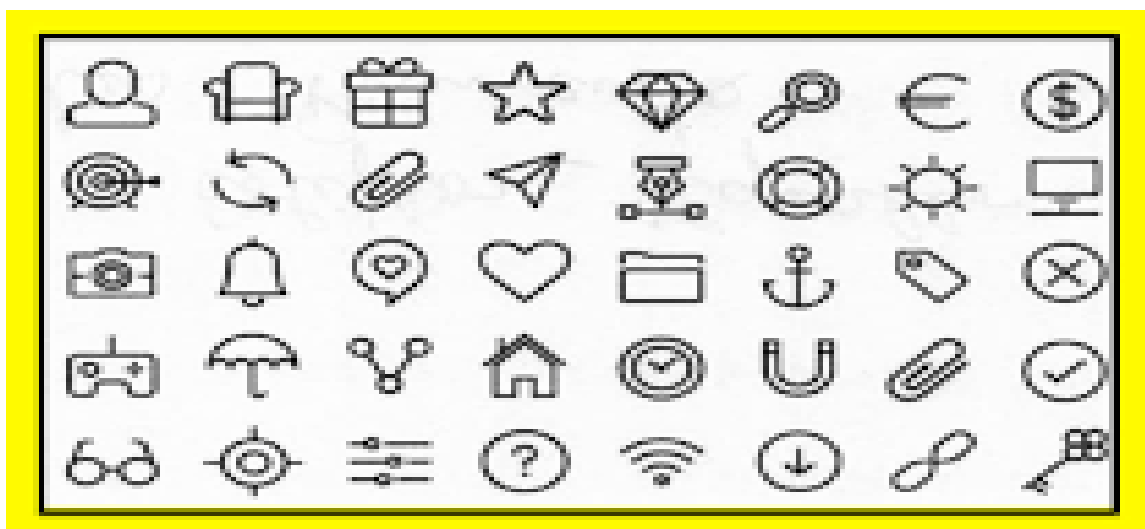
$$14 + 2 = \_$$

$$10 + 5 = \_$$



**Miércoles 09 de Diciembre**

**DNP:** encuentra la figura repetida



**Disciplina Desarrollo Lingüístico Integral**

- Lectura rápida de las palabras.

**Desigualdad pobreza riqueza egoísmo injusticia discriminación despilfarro**

**Busca** en el diccionario alguna de las palabras anteriores.

- **Escribe** 2 binas del campo anterior.

- **Escribe** un enunciado utilizando alguna de las palabras anteriores

## Concepto:

Despilfarro: Gasto excesivo e innecesario de dinero o bienes materiales.

Disciplina: **Desarrollo Linguístico Integral**

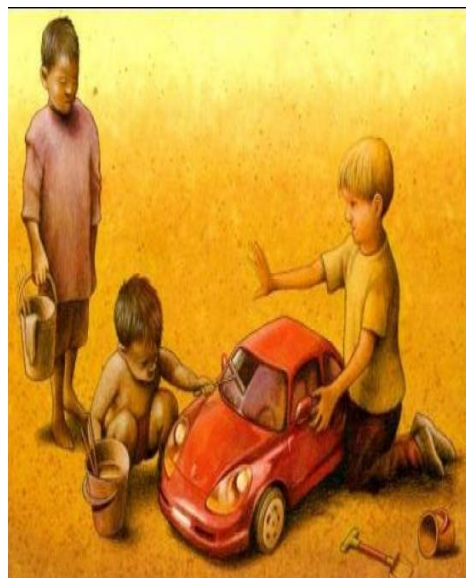
- Lectura del enunciado

**Paloma juega en el campo**

Escritura la palabra Memo en sus tres momentos de escritura.

# Memo


**Disciplina: Sociedad y cultura**



- Observa las imágenes anteriores y comenten en familia que entienden por desigualdad



- **Dibuja** en tu cuaderno que propuesta y que acciones implementan actualmente tienen como familia para solucionar la desigualdad.

## Disciplina: Alimentación Sana

### 5 consejos para prevenir resfriados en invierno

Con el fin de reforzar tu sistema inmunológico y prevenir ciertas afecciones, especialmente del aparato respiratorio, te aconsejamos disfrutar los siguientes alimentos.

1. **Guayaba.**
2. **Mandarina.**
3. **Naranja.**
4. **Fresa.**
5. **Kiwi.**
6. **Brócoli.**
7. **Acelgas.**
8. **Espinacas.**
9. **Calabaza.**
10. **Legumbres (lentejas, habas, frijol, garbanzo y chicharos).**



## Jueves 10 de Diciembre

### Saludo del día:

Con un fuerte abrazo saludo a cada uno de los integrantes de mi familia

### Frase del día:

"Gracias por caminar junto a mí, acompañar cada día, y hacer crecer esta guía"

### Contexto acerca de la pandemia:

La pandemia desnudó el sistema de salud pública abandonado y destruido, pero ahora vamos todos a apoyar el esfuerzo de los que lo reconstruyen.,

"Quédate en casa y celebra con los que están cerca"

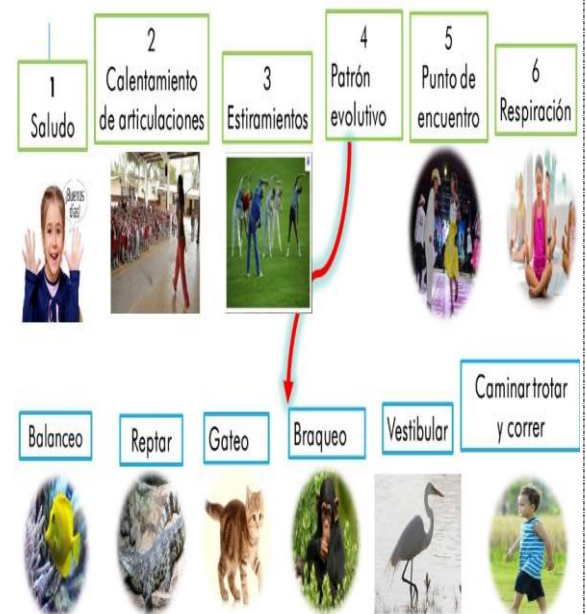
### Frase de la escuela:

"La escuela como colectividad de sujetos q a través de sus relaciones hacen acontecer la tarea de educación".

**Tema general:** retroalimentación

### Activación física

Observa la tabla y realiza la activación física siguiendo los pasos.



**Disciplina: Desarrollo Lingüístico Integral**

Lee junto con tu familia lo siguiente:

A UN JUEGO NUEVO VAMOS A JUGAR  
SEREMOS  QUE SURCAN EL MAR.  
EL  QUE SOPLA HACE AL  AVANZAR.  
A  MUY PRONTO PODREMOS LLEGAR.  
LA  PERDIDA VAMOS A ENCONTRAR.  
SU  CUBIERTA DE  ESTÁ.  
HAY UN  LIMPIO PARA RESPIRAR.  
BEBEMOS EL  DE AQUEL MANANTIAL.  
SON LA  EL  EL   
ELEMENTOS NATURALES.  
CON LA  EL  EL   
HEMOS VIVIDO UNA AVENTURA ALUCINANTE.  
 EN EL AGUA HEMOS  PASAR  
 Y  Y UN GRAN   
 VOLANDO POR EL AIRE VAN,  
EN TIERRA CONVIVE UN GRAN REINO ANIMAL.

Escribe en tu cuaderno las palabras que correspondan a las imágenes que observaste anteriormente

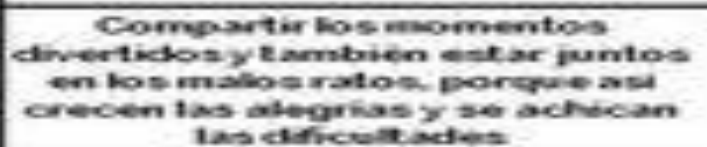
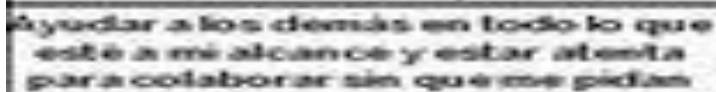
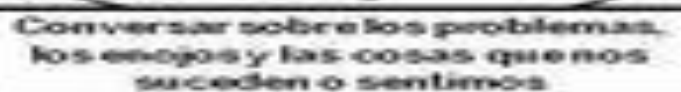
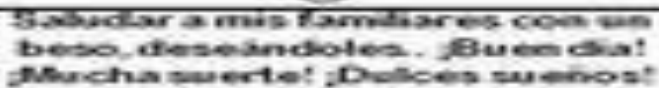
Escribe un enunciado con las palabras que escribiste en tu cuaderno.

---

--

[illegible]




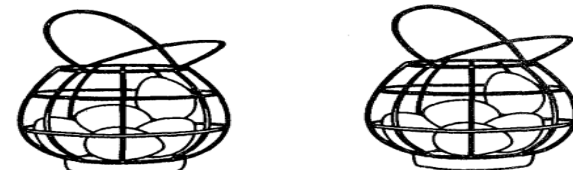

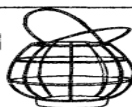

















## CONVIVIR EN FAMILIA



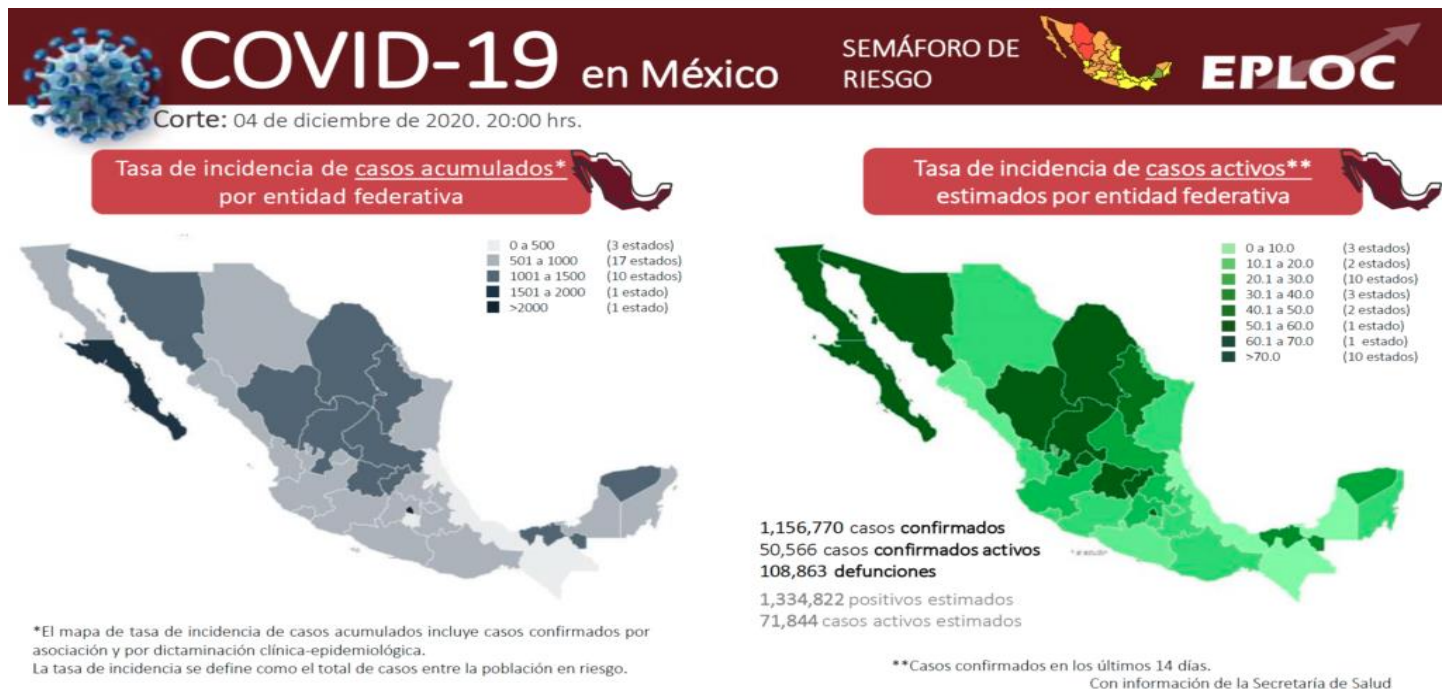


## Disciplina: Matemáticas

### MULTIPLICA Y RESUELVE

	3  ___  en total.
	5  en cada  2  ___  en total.
	5  en cada  4  ___  en total.
	3  en cada  3  ___  en total.
	2  en cada  4  ___  en total.

## DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL



## Como hacer una alcancía con materiales reciclados y una tarjeta navideña



## COMO HACER BUÑUELOS MEXICANOS

### Ingredientes

(Para 40 buñuelos medianos)

- 1 kg de Harina de Trigo
- 1 ½ taza de Azúcar (1 taza para espolvorear)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de Royal
- ½ lb o 250 gr de Manteca Vegetal
- 50 gr. de Canela molida
- 3 tazas de Agua
- ½ litro de Aceite Vegetal o ¼ litro de manteca de Puerco
- 4 hojas de tomatillo o tomate fresadilla



Hervimos el Agua con las hojas de tomate fresadilla o tomatillo.

Mezclamos harina, ½ taza de azúcar, sal, royal y manteca vegetal. Amasamos y vamos agregando poco a poco el agua de tomatillo, hasta que la masa quede de una consistencia elástica.

Formamos una bola con la masa y la dejamos reposar aproximadamente media hora. Mientras tanto mezclamos una taza de azúcar y la canela molida; separamos con esto vamos a espolvorear.

Pasada la media hora, hacemos las bolitas de masa, que queden un poco más chicas que la palma de tu mano, o al gusto. Acomodamos las bolitas de harina en una charola, separadas unas de otras. Las tapamos con un plástico y vamos tomando una por una para extenderlas con el rodillo, como si estuviéramos haciendo tortillas.

Calentamos aceite vegetal y manteca de puerco, suficiente para freír las tortillas o buñuelos, en una sartén honda. Antes de freír, la tortilla cruda se debe de ir estirando poco a poco del centro y de las orillas, todo alrededor.

Metemos la tortilla al aceite, dejamos que se dore de la parte de abajo y volteamos. Cuando tenga un color ligeramente dorado, la escurrimos con la pala, la sacamos y la ponemos en un plato con servilletas de papel para quitarle más aceite.

¡ Cuando aún estén caliente espolvorea con azúcar y canela y listo!

### ***La fotografía fue captada por el instrumento Aqua MODIS.***

La Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio de Estados Unidos (NASA por sus siglas en inglés) compartió una foto desde su cuenta de twitter donde puede verse la contaminación atmosférica a causa de los incendios dicha mancha gris se muestra forma más clara en la costa del pacífico de Jalisco hasta Chiapas.



**“ MEJOR EVITEMOS ENCENDER FOGATAS, , ya que podremos pasar unas fiestas tranquilos y saludables, debemos de cuidar el aire, al final de cuentas los afectados somos nosotros, nuestras familias, nuestros amigos y los visitantes”.**

Nos podemos dar cuenta de que las fogatas, cohetes, “palomitas, cebollitas ,brujitas , chifladores , etc, son la principal fuente de contaminación, en las fechas de Navidad y Año Nuevo.

### ***¡Y esto no daña solo al ecosistema, también afecta nuestra salud!***

Gracias a estas acciones, se activa la contingencia ambiental. Inhalar este aire contaminado puede causar problemas en el sistema respiratorio o incluso **puede derivar a malestares por envenenamiento.**

Los niños pequeños, los ancianos y los enfermos son más susceptibles a contraer alguna enfermedad debido a la contaminación ambiental. Cabe mencionar que las mascotas son muy sensibles a los fuertes sonidos de los fuegos artificiales.

**En esta víspera de año nuevo te invitamos a celebrar con tus seres queridos la llegada del 2021 , canta, baila, ríe o haz lo que más te guste pero NO CONTAMINES.**

***Recuerda que la Tierra es nuestro hogar y debemos cuidarla.***





