



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 12. UNIDAD 3. LA SALUD Y LA MEDICINA TRADICIONAL

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

2º PRIMARIA



Del 16 al 18 de noviembre



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

2º GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

12

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA: del 16 al 19 de Noviembre del 2020

BUENOS DIAS: Que tengas bonito día.

TE DEL DÍA: "La manzanilla: también conocida como camomila, te hará sentir relajación muscular."

Contexto acerca de la pandemia. Leerlo en familia

La pandemia de covid-19 "durará un año más de lo que debería" porque los países más pobres no están recibiendo las vacunas que necesitan, advirtió la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El doctor Bruce Aylward, uno de los líderes de la OMS, dijo que, en ese contexto, la crisis provocada por la propagación del SARS-CoV-2 podría "prolongarse fácilmente hasta el 2022".

Menos del 5% de la población de África ha sido vacunada con las dos dosis, en comparación con el 40% en la mayoría de los otros continentes.

La idea original detrás del Covax, el programa global respaldado por las Naciones Unidas para distribuir vacunas de manera justa, era que todos los países podían adquirir vacunas a través de ese mecanismo, incluyendo los países ricos participantes.

Pero la mayoría de los países del G7 decidieron contenerse después de que comenzaron a hacer acuerdos bilaterales directamente con las compañías farmacéuticas para asegurar sus propias vacunas.

FRASE DE LA ESCUELA: "La salud no se valora, hasta que llega la enfermedad"

TEMA GENERAL: SALUD VISUAL (CUIDADO DE LOS OJOS)

y SALUD BUCAL (CUIDADO DE LA BOCA)

1.- Alimentación (para mejorar la vista) e Hidratación (consumo de té)



Cuida tus Ojos y tu Salud Visual..m4a

2.- Iluminación y distancia para leer y distancia del televisor y computadora. Evitar uso excesivo de pantallas) Televisor, computadora, tableta y celular). 3.-Dieta sana

4.- Lavado y cepillado de dientes, Uso de hilo dental. Limpieza y revisión por el odontólogo (Señalar en qué casos, caries), cuando las condiciones de la pandemia lo permitan y no representen riesgo, excepto urgencias.

5.- No fumar.

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. Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy martes faremos el siguiente ejercicio: Adoptar una postura cómoda sentado o parado. respire profundamente. Luego debe comenzar a mover la cabeza de derecha a izquierda con los ojos cerrados. De forma simultánea cerrar las manos y abrirla. Al terminar la activación no dudes hidratarte y si es con un té es mucho mejor.



A Tu Salud, Canción Infantil, Vídeo Letra - MundoCanticuentos.mp4



Niños y salud.mp3

TÉS PARA DORMIR MEJOR (Manzanilla) La manzanilla: también conocida como camomila, te hará sentir relajación muscular. Por ello, también funciona si tomas un baño con esencias de esta hierba. Si constantemente la indigestión hace de las suyas, prepárate una infusión de camomila para olvidarte de esos problemas y dormir mejor. La manzanilla te ayudará a dormir más rápido y mejor, incluso si tienes problemas de estrés y depresión.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Pide ayuda a un adulto lee y contesta en tu cuaderno.

Desde la infancia hasta la edad adulta es imprescindible adoptar hábitos sencillos para mantener una buena salud visual, bucal y auditiva, y por consiguiente, tener una mejor calidad de vida. Acciones sencillas como llevar una alimentación equilibrada, consultar a un especialista con regularidad como medida preventiva y de control, tener buenos hábitos de higiene, entre otros, pueden contribuir a prevenir a futuro una enfermedad derivada del mal cuidado de estos tres sentidos.

La zanahoria, tiene betacaroteno, que se transforma en vitamina A. Este contribuye a la visión nocturna. Al igual que las acelgas y espinacas Los cítricos son muy recomendables por su alto aporte en vitamina C. El huevo ayuda a mantener la buena salud de la conjuntiva. Los frutos secos tienen un alto contenido en vitamina B y vitamina E. Los lácteos tienen mucha vitamina A. una buena salud visual,

Escribe en tu cuaderno tu que haces en tu alimentación para cuidar la salud visual, ?

DIBUJA

Ahora vas a dibujar lo que contestaste en la pregunta de arriba.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

De las siguientes palabras encuentra a que campo semántico pertenecen: ___ y escríbelas en tu cuaderno. Ejemplo: Alimentos que ayudan a la vista y la fortalecen: Zanahoria, acelgas, espinacas y huevo.

El limón, la mandarina, la cidra, la lima, la naranja, el pomelo, la clementina, las naranjas amargas, el calamondín, la piña, la mora y la uva. A que campo semántico pertenecen: ___

Forma 3 binas y 6 enunciados simples con las palabras que estamos estudiando en tu cuaderno .

Ejemplo: mandarina acida

Ejemplo: Las zanahorias son ricas.

CONCEPTUALIZACION

Busca con apoyo de tu familia el significado de las 2 palabras y escríbelos en tu cuaderno.

cuajada:

kéfir:

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

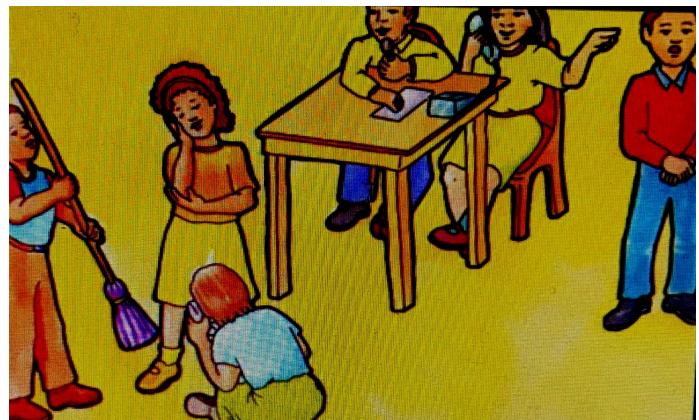
DIBUJO

Lee en voz alta con apoyo de un adulto la lectura.
"Comunicamos lo que conocemos" y contesta las preguntas en tu cuaderno. pág. 80

Sabes ¿Qué es una Colonia?

¿A qué invito Lucia a sus compañeros?

Haz visto una Radio? ¿Cómo es? ¿Para qué sirve?



¡¡¡SABIAS QUE!!!

El número de los nombres

El número singular hace referencia a un solo elemento o unidad.

El número plural se refiere a más de un elemento o unidad.

Observa con atención las siguientes palabras en estudio del modulo 1, 2 y anexa el 3

Lee y repasa: Norma, negocio, naranja, noción, noticias, nopal, nutrición, nada, narrar,

navegación, nuez, necesita, María, maleta, muñeca, muerde, madera, maíz, mariposa, mina, muestra, mano, mochila, manzana.

Lucía, lancha, leones, laguna, lanza, lana, lápiz, lee, lentes, limpia, laboratorio, lagarto .

Ahora anexa, recorta y pega las palabras.

En cartoncitos como lo hiciste con las anteriores palabras.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

Escribe en tu cuaderno:

A que campo semántico pertenecen estas palabras y ayudan a fortalecer la vista : Leche, Cuajada, Manteca, Nata, Helado, Queso, Yogur, Kéfir: _____

A que campo semántico pertenecen estas palabras: Laritza, Leonela, Liliana, Lorena, Lucina, Laura, Leonicio, Liborio, Lola, Lucia y Lucrecia: _____

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS Y ENUNCIADOS SIMPLES

Forma 2 binas y 7 enunciados simples con las palabras que estamos estudiando en tu cuaderno .

Ejemplo: unta mantequilla

Ejemplo: Lucia y Laritza comen pan.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca con apoyo de tu familia el significado de las 2 palabras y escríbelos en tu cuaderno.

Ejemplo: El número de los nombres: El número singular hace referencia a un solo elemento o unidad.

El número plural se refiere a más de un elemento o unidad.

yogur;

nata:

CIENCIAS

E.T.F. Y P. DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.

CONTENIDO: Las medidas

higiénicas para cuidar el cuerpo humano, cuidado de los órganos de los sentidos, para prevenir las enfermedades respiratorias y enfermedades digestivas. <https://www.youtube.com/watch?v=-x9VwUetDtc>

CONTEXTUALIZACION

Con apoyo de un adulto contesta las preguntas.

¿Cuáles son los sentidos que trabajaste en la cartilla anterior? ¿En que parte del cuerpo se encuentran?

¿Qué acciones realiza cada uno de ellos?

DIBUJA

Realiza en tu cuaderno un dibujo donde plasmes los cinco órganos de los sentidos mencionados anteriormente. Después, abajo de cada dibujo pegas la información que vas a leer de como mantener sano cada sentido.

CONCEPTUALIZACION

Busca con apoyo de tu familia el significado de las 2 palabras y escríbelos en tu cuaderno.

radiación:

mucosidad:

VALIDACION

Lee, escribe en tu cuaderno con ayuda de un adulto en tu cuaderno:

Investiga 5 alimentos que ayudan a mantener sano nuestros sentidos y 5 alimentos dañinos para los sentidos.

POSICIONAMIENTO

LEE EN VOZ ALTA. RECORTA Y PEGA ABAJO DE LOS DIBUJOS QUE HICISTE ARRIBA.

El cuidado de la salud debe ser lo más importante en cualquier etapa de la vida. Hacerlo desde una edad temprana puede prevenir diferentes padecimientos.

La mala higiene personal puede deberse a la falta de educación en los hábitos higiénicos.

También debemos de cuidar nuestros órganos de los sentidos, los cuales son: oído, gusto, tacto, vista y olfato. A continuación se mencionan una serie de recomendaciones para prevenir algunas enfermedades.

Hábitos saludables para el tacto: Evitar exponer la piel a temperaturas extremas, ya que el frío causa insensibilidad y el calor puede destruir la piel.

Evitar tomar el sol en exceso. Si tomamos el sol hay que hacerlo con cremas de protección solar y evitando las horas de mayor radiación.

Hábitos saludables para el olfato: Eliminar el exceso de mucosidad. Para ello, utilizaremos un pañuelo limpio. Debemos respirar por la nariz y no por la boca.

Hábitos saludables para el gusto: Evitar consumir alimentos o bebidas muy frías o muy calientes, que pueden dañar las papilas gustativas. Cepillarse los dientes después de comida y limpiarse también la lengua.

Evitar el consumo de alimentos muy condimentados (picantes, salados, etc.).

El alcohol y el tabaco disminuyen la sensibilidad de las papilas gustativas.

Hábitos saludables para la vista: Aunque las lágrimas mantienen los ojos limpios de una forma natural, se deben lavar los ojos diariamente solo con agua, al levantarse, para quitar las legañas producidas durante la noche. Nunca debemos tocar los ojos con las manos o un pañuelo sucio. Utilizar una buena luz para la lectura para no forzar la vista, y que venga del lado izquierdo para los diestros y del derecho, para los zurdos. Evita ver la televisión muy de cerca. Mejor, a más de 1,5 metros. Usar gafas de sol en días muy soleados. Evitar los lugares con mucho humo para no dañar los ojos

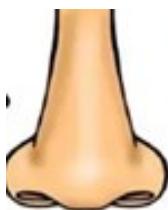
Hábitos saludables para el oído: Evita el uso de cotonetes para los oídos porque pueden empujar hacia dentro la cera y formar tapones que pueden llegar a dañar el tímpano. No limpiaremos las orejas nunca con un objeto puntiagudo, pues podría dañar el tímpano.

Evita los lugares con mucho ruido o escuchar música a un volumen alto, ya que se pierde capacidad auditiva.

MODELO: ACTIVIDAD FINAL

Te gustan las adivinanzas pues adivina Y te toca hacer adivinanzas de los que faltan:

Una señora
muy aseñorada
que lo escucha todo
y no entiende nada.



Tengo un tabique en el medio,
y dos ventanas a los lados
por las que entra el aire puro
Y sale el ya respirado.

MATEMATICAS

UNIDAD 3 MODULO 3 E.T. FRACCIONES Y SUS OPERACIONES:

CONTENIDO: Fracciones de igual denominador. (Martes) CONTENIDO: Fracción $\frac{1}{4}$ (jueves) Aprende las fracciones con elabueloeduca.wmv.



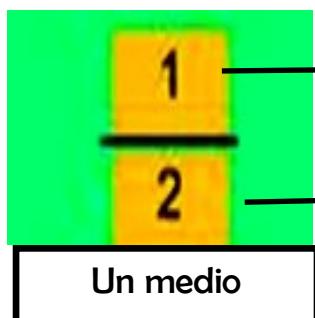
Tortillas, fracciones y sus equivalentes.mp4

- 1.- Lectura matemática del contexto, construcción problemática y representación abstracta del contexto. 2.- Manejo del lenguaje matemático: caracterización – contextualización – conceptualización. 3.- Manejo de palabras claves: apropiación del conocimiento. 4.- Manejo conceptual del lenguaje matemático.

Motivación: Pide a un adulto te ayude y puedan conseguir lo siguiente: 2 tortillas, 4 galletas, 2 naranjas

Ahora vas a pedir ayuda a un adulto que te ayude a doblar las tortillas en 2 partes iguales cada tortilla:

Contesta en tu cuaderno: ¿Cómo se llama cada parte? ¿Cuántas partes son en las dos tortillas?



numerador : nos indica el número de partes que cogemos del todo o la unidad

denominador : nos indica en número de partes totales en las que dividimos el todo o la unidad

Ahora las galletas en 4 partes iguales cada galleta:

¿Cómo se llama cada parte? ¿Cuántas partes son en las 4 galletas?

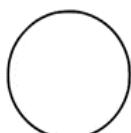
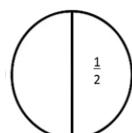
Y por último las naranjas en 8 partes iguales cada naranja:

¿Cómo se llama cada parte? ¿Cuántas partes son en las 2 naranjas?

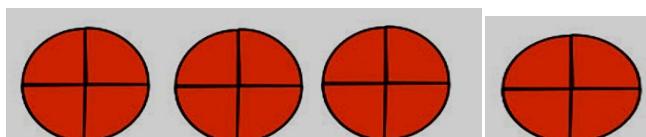
- 5.- Manejo de los procedimientos matemáticos 6.- Reflexión matemática, construcción de inferencias – 7.- Correlación entre ramas matemáticas, 8.- Correlación de las matemáticas con otras disciplinas 9.- Construcción de conclusiones y/o inferencias sobre las correlaciones científicas. (Dominio del conocimiento).

Recorta el cuadro y pega en tu cuaderno

Observa, Dibuja y Resuelve los ejercicios de las preguntas de arriba fíjate en el ejemplo:



$$\frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \text{es igual a } \underline{\hspace{2cm}}$$



Completa en tu cuaderno lo que falta a las galletas y las naranjas.

10.- Construcción de modelos 11.- Construcción y resolución de proyectos en planos de transformación social o del entorno ecológico. (Actividades de transformación). Con las fracciones también podemos realizar sumas y restas; si tenemos dos o más fracciones con el mismo denominador, se suman únicamente los numeradores en la adición o se restan los numeradores en caso de una sustracción, y se mantiene el mismo denominador, no se altera. Ejemplo.

$$\frac{5}{8} + \frac{7}{8} = \frac{12}{8} \quad \frac{2}{3} + \frac{5}{3} = \frac{2+5}{3} = \frac{7}{3} \quad \frac{10}{8} - \frac{8}{8} = \frac{2}{8}$$

Realiza los ejercicios en tu cuaderno:

$$\frac{12}{7} + \frac{4}{7} + \frac{20}{7} =$$

$$\frac{23}{7} - \frac{14}{7} =$$

$$\frac{21}{13} + \frac{14}{13} + \frac{10}{13} =$$

$$\frac{43}{11} - \frac{29}{11} =$$

$$\frac{15}{11} + \frac{10}{11} + \frac{21}{11} =$$

$$\frac{89}{13} - \frac{78}{13} =$$

$$\frac{31}{17} + \frac{41}{17} + \frac{38}{17} =$$

$$\frac{103}{19} - \frac{94}{19} =$$

TEMA DEL DIA MIERCOLES POR DISCIPLINA DLI

BUENOS DIAS: Buen día. Deseo estés bien.

TE DEL DÍA: Valeriana. Las infusiones de valeriana se caracterizan por su efecto tranquilizante, lo cual te permitirá dormir profundamente.

TEMA GENERAL: SALUD VISUAL (CUIDADO DE LOS OJOS) y SALUD BUCAL (CUIDADO DE LA BOCA).

2.- Iluminación y distancia para leer y distancia del televisor y computadora. Evitar uso excesivo de pantallas) Televisor, computadora, tableta y celular).



Cuida tus Ojos y tu Salud Visual..m4a

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy miércoles haremos este ejercicio: Oreja-Barbilla: En este ejercicio, se toca la barbilla con una mano y, por afuera, la oreja con la otra mano, luego se cambia. Realiza este ejercicio marchando en tu lugar.

TÉS PARA DORMIR MEJOR Valeriana. Las infusiones de valeriana se caracterizan por su efecto tranquilizante, lo cual te permitirá dormir profundamente. Es tan efectivo que muchos dicen que debes prepararte para caer rendida en pocos minutos. Esta bebida es súper recomendable para los días donde padeciste de mucha ansiedad y estrés.



Pide ayuda a un adulto lee y contesta en tu cuaderno.

Desde la infancia hasta la edad adulta es imprescindible adoptar hábitos sencillos para mantener una buena salud visual, bucal y auditiva, y por consiguiente, tener una mejor calidad de vida. Acciones sencillas como llevar una alimentación equilibrada, consultar a un especialista con regularidad como medida preventiva y de control, tener buenos hábitos de higiene, entre otros, pueden contribuir a prevenir a futuro una enfermedad derivada del mal cuidado de estos tres sentidos.

Tienes que adoptar estos hábitos sencillos para mantener tu vista sana: ¡¡INTÉNTALO!!!



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

DIBUJO

Lee en voz alta con apoyo de un adulto la lectura.

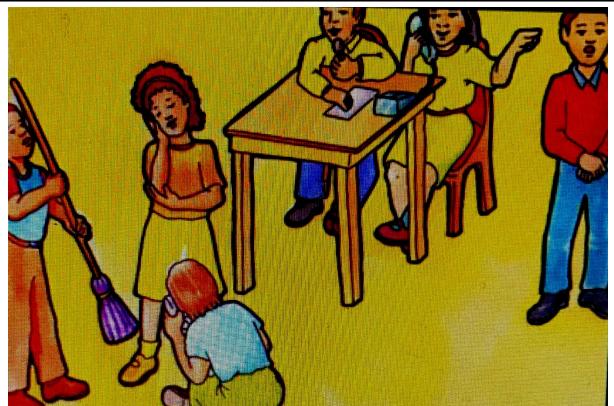
“Comunicamos lo que conocemos” y contesta las preguntas en tu

cuaderno. pág. 80

¿Quién fue el conductor del programa de radio?

¿Quiénes fueron los radioescuchas?

¿Cuál fue la sugerencia de Ubaldo?



¡¡¡SABIAS QUE!!! El número de los nombres: Si el nombre en singular acaba en vocal átona, formamos el plural añadiendo una -s: casa / casas coche / coches beso / besos

Observa con atención las siguientes palabras en estudio del modulo 1, 2 y anexa el 3

Lee y repasa: Norma, negocio, naranja, noción, noticias, nopal, nutrición, nada, narrar,

navegación, nuez, necesita, María, maleta, muñeca, muerde, madera, maíz, mariposa, mina, muestra, mano, mochila, manzana.

Lucía, lancha, leones, laguna, lanza, lana, lápiz, lee, lentes, limpia, laboratorio, lagarto .

Ahora anexa, recorta y pega las palabras.

En cartoncitos como lo hiciste con las anteriores palabras.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

Lee los nombres de: Laurel, Lavanda, Lechuga, Linaria, Limonero, Livistona, Lampazo menor, Lirio cárdeno, Llanten mayor, Llanten mediano, Lauréola hembra, Lavanda dentada, Laurel de la India, Lirio de los valles.

Escríbelos en tu cuaderno y escribe a que campo semántico pertenecen:

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS Y ENUNCIADOS

Forma 2 binas y 7 enunciados simples con las palabras que estamos estudiando en tu cuaderno .

Ejemplo: Lavanda medicinal

Ejemplo: El laurel es un arbusto.

CONCEPTUALIZACIÓN

Con ayuda de un adulto investiga las2 palabras y escribe en tu cuaderno el significado.

Livistona:

Llanten mediano:

Si el nombre en singular acaba en vocal átona, formamos el plural añadiendo una -s: casa / casas
coche / coches beso / besos

Realiza con ayuda de un familiar la lectura en voz alta de las palabras que escribiste en los cartoncitos.

Ahora realiza la lectura rápida de las palabras con ayuda de un familiar tres veces al día.

Señor (a) por favor hacer dictado diario en el cuaderno de 3 a 5 palabras de la hoja que esta al final.

Lee y contesta la Página 80 y 81 del libro del alumno.



AREA SOCIEDAD Y CULTURA. E.T. LA ESCUELA COMO ESPACIO PARA LA ORGANIZACION COMUNITARIA Y POPULAR, ORGANIZAR ASAMBLEAS.

CONTENIDO: TRABAJO COLECTIVO Y PERMANENTE.(LA CONVIVENCIA)

CONTEXTUALIZACIÓN.

RESUELVE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

¿Qué es el trabajo en equipo?

¿Cómo se organizan en casa para realizar las labores del hogar?

DIBUJO.

Realiza en tu cuaderno un dibujo dónde estés trabajando en equipo.

CONCEPTUALIZACIÓN.

Con ayuda de tu diccionario busca la definición de las siguientes palabras.

Trabajo:

Colectivo:

Convivencia:

VALIDACIÓN Y POSICIONAMIENTO.

El trabajo colaborativo es una modalidad de trabajo en la que un grupo de personas colaboran para lograr una meta común. Este sistema se basa en la filosofía de interacción y cooperación. Y, como el propio término indica, se trata de trabajar en unión con otros individuos. Así, se crean sinergias y beneficios recíprocos entre los miembros. La clave principal del trabajo colaborativo es que todos los participantes se reúnen de manera conjunta, dinámica y descentralizada para alcanzar un objetivo común.

Realiza la actividad de la pagina 84 de tu libro vamos a leer.

REFLEXIÓN Y ABSTRACCIÓN.

Contesta las siguientes preguntas.

¿Qué es el trabajo colaborativo?

¿Por qué crees que es importante trabajar en colectivo?

¿Crees que el trabajo en equipo ayude a una buena convivencia?

PREDECIR – PROYECTAR – TRANSFORMAR.

Escucha el video varias veces. Contesta las preguntas:

¿Qué acciones propones para unir a tu comunidad, para trabajar en colectivo, para lograr objetivos que beneficien a todos los habitantes?

¿Qué sucedió el 20 de noviembre? ¿Quién era en ese tiempo el Presidente de la república mexicana?

¿Cómo tenía al país Don Porfirio Díaz? ¿Qué hicieron los mineros para defender sus derechos? ¿Qué sucedió en 1908? ¿Quiénes participaron durante esta época? Anota los nombres de los personajes que participaron en esta lucha:



Qué sucedió el 20 de noviembre Para hacer la tarea en la primaria.mp4

AREA: SALUD INTEGRAL COMUNITARIA UNIDAD 3 OBJETIVOS ESTRATEGICOS DEL PLAN DE SALUD COMUNITARIA. ORGANOS VITALES: Estomago-Intestinos, Pulmones: [article/000066.htm](#), corazón y piel.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Contesta en tu cuaderno lo siguiente:

Limpia tu nariz con un pañuelo de tela o de papel. Observa si hay algún residuo de moco.

DIBUJO

Observa y lee la siguiente imagen.



VALIDACION

Pide apoyo a un adulto y contesta en tu cuaderno: Observa la imagen y describe brevemente
¿Cuál es la función principal de los pulmones en nuestro cuerpo?.

POSICIONAMIENTO

Lee con ayuda de un adulto la información.

Cómo cuidar los pulmones: Para los especialistas, el cuidado de los pulmones y en general de las vías respiratorias, está en la prevención. Una buena higiene, con lavados nasales con agua de mar, nos puede ayudar a eliminar los virus y bacterias atrapados en la mucosidad y los patógenos, alérgenos y partículas contaminantes que se encuentran en el interior de las fosas nasales.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA:

Contesta en tu cuaderno:

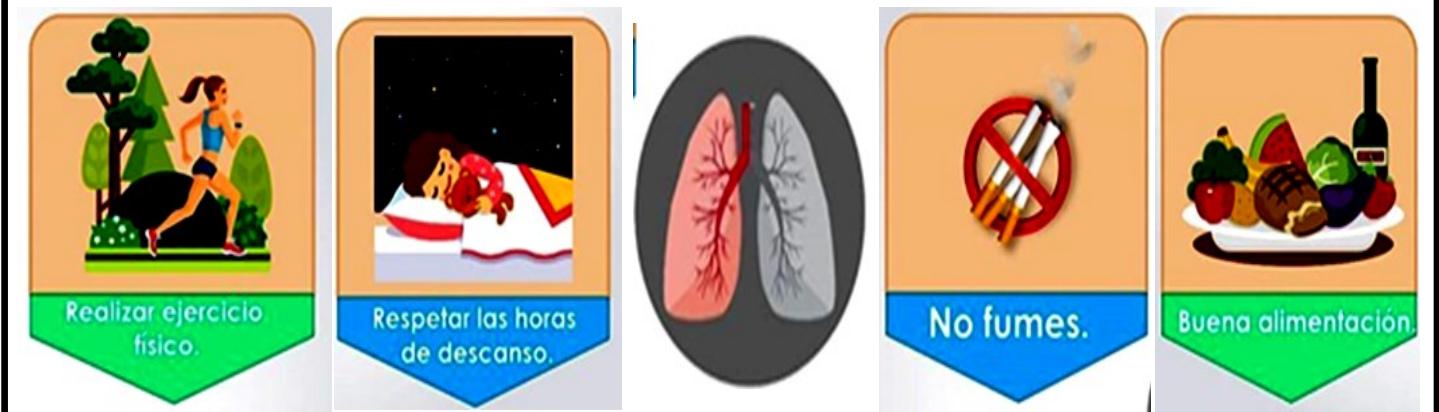
¿Alguna vez has enfermado de gripe, tos, catarro, bronquitis o neumonía?

¿Conoces alguna persona de tu comunidad de haya enfermado de Covid-19?

ACTIVIDAD FINAL

Recorta y arma un cartel en tu cuaderno con las imágenes:

Tips para cuidar tus pulmones.



BUENOS DIAS: Buen día. Te deseo pases un día alegre.

TE DEL DÍA: Jazmín. Esta suave hierba puede ayudar a niños y adultos a dormir mucho mejor.

TEMA GENERAL: SALUD VISUAL (CUIDADO DE LOS OJOS) y SALUD

BUCAL (CUIDADO DE LA BOCA) 3.-Dieta sana

4.- Lavado y cepillado de dientes, Uso de hilo dental. Limpieza y revisión por el odontólogo (Señalar en qué casos, caries), cuando las condiciones de la pandemia lo permitan y no representen riesgo, excepto urgencias.

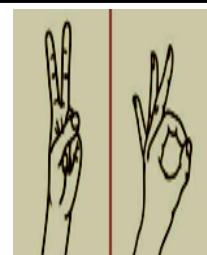


Hábitos de Higiene.mp4



Cuida tus Ojos y tu Salud Visual..mp4

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy miércoles haremos este ejercicio: Haga con los dedos de la mano derecha el símbolo de la paz y con los de la izquierda, la señal de “está bien”. Después mude alternadamente la posición de los dedos para que la mano izquierda muestre “paz”, y la derecha, “está bien”. Debe repetirlo varias veces con las dos manos, no se desespere y tómese su tiempo. No se te olvide hidratarte



TÉS PARA DORMIR MEJOR: Jazmín. Esta suave hierba puede ayudar a niños y adultos a dormir mucho mejor. Además, elimina dolores musculares y de cabeza. Sin duda alguna debes tenerla en tu alacena para cualquier ocasión.



Pide ayuda a un adulto lee y contesta en tu cuaderno.

Desde la infancia hasta la edad adulta es imprescindible adoptar hábitos sencillos para mantener una buena salud visual, bucal y auditiva, y por consiguiente, tener una mejor calidad de vida. Acciones sencillas como llevar una alimentación equilibrada, consultar a un especialista con regularidad como medida preventiva y de control, tener buenos hábitos de higiene, entre otros, pueden contribuir a prevenir a futuro una enfermedad derivada del mal cuidado de estos tres sentidos.

Hoy te voy a comentar como mantener unos dientes y encías sanas. Existen alimentos que nos ayudan a cuidar nuestros dientes en encías. La vitamina D; la podemos encontrar en el pescado, consumirlo 2 veces por semana. La vitamina c nos permite tener encías saludables la encontramos en los cítricos al igual que la papaya , brócoli y granada. También ocupamos en Calcio es el mineral del cual se forman los huesos y dientes; lo encontramos en el yogurt, leche y quesos. además de una buena alimentación es importante una buena higiene bucal para cuidar nuestra dentadura: **¡¡RECUERDA Y PRACTICALO!!**

Cepillado Correcto



Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.



Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.



Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

Cómo Usar el Hilo Dental



Utilice unos 45 cm (18") de hilo dental, dejando 3 ó 5 cm(1 ó 2") para trabajar.



Siga suavemente las curvas de sus dientes.



Asegúrese de limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma.

Consejos finales : la cantidad de pasta dental debe ser como del tamaño de un frijol, no es necesario usar mucha, en estos momentos es preferible a menos que sea una emergencia no acudir al dentista para evitar posibles contagios,

Un chiste de despedida ¿qué pasa si mezclamos un puercoespín y una jirafa?
(respuesta: un cepillo dental de cuello largo)

Encuentra en esta sopa de letras las palabras escondidas

e	n	o	l	m	i	s	o	l	i	h	f	g	e	a	p	u
t	s	o	t	l	o	m	j	s	r	l	j	u	d	i	s	p
l	i	i	h	e	c	i	ù	r	ù	e	g	u	a	m	o	ù
l	e	c	d	n	a	m	c	o	m	a	y	s	l	p	d	ù
u	c	y	g	g	r	n	r	c	u	a	f	o	i	u	o	t
u	ù	o	r	u	i	a	i	j	i	n	s	s	m	h	n	l
r	i	f	n	a	e	o	n	o	s	c	o	o	e	t	t	a
e	h	f	h	s	s	e	ù	m	ù	e	n	j	n	i	o	ù
s	j	g	y	r	u	n	d	a	y	p	r	a	t	h	l	ù
a	t	s	a	p	c	l	ù	m	g	i	i	g	o	i	o	j
r	c	u	r	a	r	e	t	h	f	l	s	e	s	u	g	y
l	i	l	s	t	y	n	n	o	p	l	a	p	h	ù	o	p
g	u	u	n	i	d	f	p	t	r	o	e	o	i	p	d	l
g	u	j	t	ù	o	a	n	t	h	i	l	o	t	u	d	f
e	y	i	f	ù	ù	p	y	d	g	l	o	g	h	p	r	f
ù	n	c	m	h	r	p	d	n	d	i	e	n	t	e	s	r
l	u	r	t	l	e	e	n	c	i	a	n	l	t	ù	p	ù

ayuda	caries	cepillo	consultorio	curar	dientes	encía
enjuague	flúor	hilo	lengua	odontólogo	pasta	pegajosos sonrisa alimentos

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

DIBUJO

Lee en voz alta con apoyo de un adulto la lectura.

“Comunicamos lo que conocemos” y contesta las preguntas en tu cuaderno. pág. 80

¿Qué sabes de la televisión? y ¿Para qué sirve?

¿Cuál fue la propuesta que hizo Pablo? ¿Has jugado alguna vez al teléfono descompuesto? ¿En qué consiste?



¡¡¡SABIAS QUE!!! El número de los nombres: Si el nombre en singular acaba en consonante o en vocal tónica, se añade -es.

balcón / balcones rubí / rubíes color / colores realidad / realidades

EXCEPCIONES: café / cafés sofá / sofás mamá / mamas papá / papas

Observa con atención las siguientes palabras en estudio del modulo 1, 2 y anexa el 3

Lee y repasa: Norma, negocio, naranja, noción, noticias, nopal, nutrición, nada, narrar, navegación, nuez, necesita, María, maleta, muñeca, muerde, madera, maíz, mariposa, mina, muestra, mano, mochila, manzana.

Lucia, lancha, leones, laguna, lanza, lana, lápiz, lee, lentes, limpia, laboratorio, lagarto .

Ahora anexa, recorta y pega las palabras.

En cartoncitos como lo hiciste con las anteriores palabras.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

Lee los nombres de: lubina, lechuza, liebre, lamprea, lobo, lagartija, libélula, lémur, luciérnaga, loro, leopardo, león, langosta y lombriz

Escríbelos en tu cuaderno y escribe a que campo semántico pertenecen:

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS Y ENUNCIADOS

Forma 2 binas y 7enunciados simples con las palabras que estamos estudiando en tu cuaderno .

Ejemplo: luciérnaga pequeña

Ejemplo: El leopardo es un felino.

CONCEPTUALIZACIÓN

Con ayuda de un adulto investiga las 2 palabras y escribe en tu cuaderno el significado

lamprea:

libélula :

El número de los nombres: Si el nombre en singular acaba en consonante o en vocal tónica, se añade -es. En: balcón / balcones rubí / rubíes color / colores realidad / realidades. EXCEPCIONES: café / cafés sofá / sofás mamá / mamas papá / papás

Realiza con ayuda de un familiar la lectura en voz alta de las palabras que escribiste en los cartoncitos.

Ahora realiza la lectura rápida de las palabras con ayuda de un familiar tres veces al día.

Señor (a) por favor hacer dictado diario en el cuaderno de 3 a 5 palabras de la hoja que esta al final.

Lee y contesta la Página 82 y 83 del libro del alumno.



MATEMATICAS

UNIDAD 3 MODULO 3 E.T. FRACCIONES Y SUS OPERACIONES:

CONTENIDO: Fracciones de igual denominador. (Martes) <https://youtu.be/oEmq8YuLDrl>

CONTENIDO: Fracción ¼ (Jueves) Aprende las fracciones con elabueloeduca.wmv

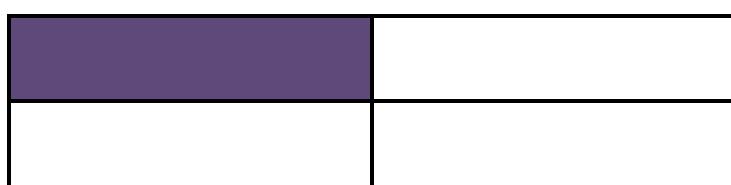
- 1.- Lectura matemática del contexto, construcción problemática y representación abstracta del contexto. 2.- Manejo del lenguaje matemático: caracterización – contextualización – conceptualización. 3.- Manejo de palabras claves: apropiación del conocimiento. 4.- Manejo conceptual del lenguaje matemático.

Motivación: Busca en casa lo que te pueda servir para poner en práctica lo siguiente: objetos de reúso, (hojas de papel, cajas, botes, tela etc.) cosas, alimentos. Ahora a utilizarlos en: Concepto Fracciones de un

cuarto. Entendemos que $\frac{1}{4}$ (*un cuarto*) equivale a una cuarta parte de un entero, y se calcula dividiéndolo entre 4.

Ejemplo: En el rectángulo inferior, la parte de color representa una cuarta parte del total de la figura, lo

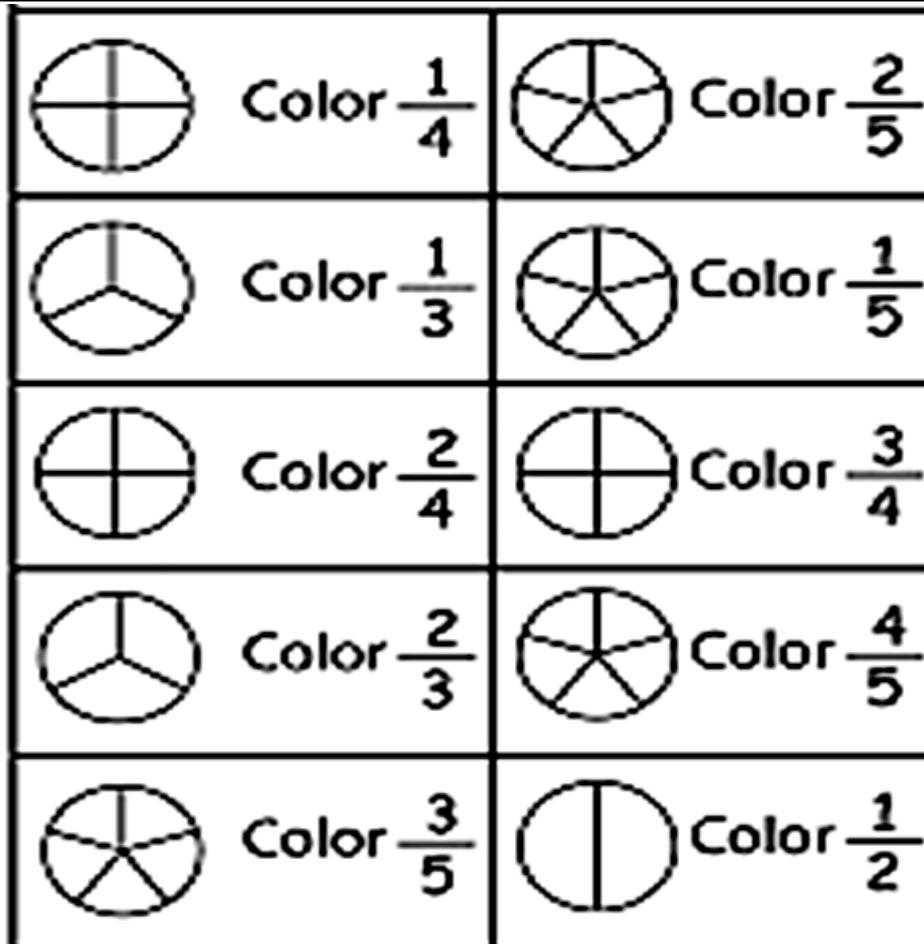
que equivale a $\frac{1}{4}$



- 5.- Manejo de los procedimientos matemáticos 6.- Reflexión matemática, construcción de inferencias – 7.-Correlación entre ramas matemáticas, 8.- Correlación de las matemáticas con otras disciplinas 9.- Construcción de conclusiones y/o inferencias sobre las correlaciones científicas. (Dominio del conocimiento). 10.- Construcción de modelos 11.- Construcción y resolución de proyectos en planos de transformación social o del entorno ecológico. (Actividades de transformación).

Dibuja en tu cuaderno todo lo que vayas realizando dividido en cuartos 1/4.

Recorta, colorea y realiza el ejercicio en tu cuaderno



PROUESTA PARA ACTIVIDAD DE DESARROLLO ECOLÓGICO. Hacer papel reciclado.

Receta de papel reciclado casero.

OBSERVACION Y CONTEXTUALIZACION

Lee con ayuda de un adulto el texto e intenta llevártalo a cabo.

Materiales:

Papel para reciclar

Cubo

Agua caliente

Batidora

Rejilla o malla

Tela

Esponja

Pasos para preparar el papel reciclado son

los siguientes: Recorta el papel en trozos pequeños. Ayuda a tus hijos e hijas para que tengan cuidado con las tijeras.

Cuando ya tengas los trozos recortados, introduce los en un recipiente grande (un cubo, por ejemplo) y echa el agua caliente (más o menos el doble de agua que de papel).

Pasa la batidora en la mezcla de papel y agua hasta lograr una pasta, y déjala reposar durante varias horas.

Cuela la pasta de papel por un escurridor de verduras para quitar el exceso de agua.

Pasa la pasta de papel por agua fría.

Extiende la pasta sobre la rejilla o malla con una cuchara para crear el papel del grosor y la extensión que quieras lograr.

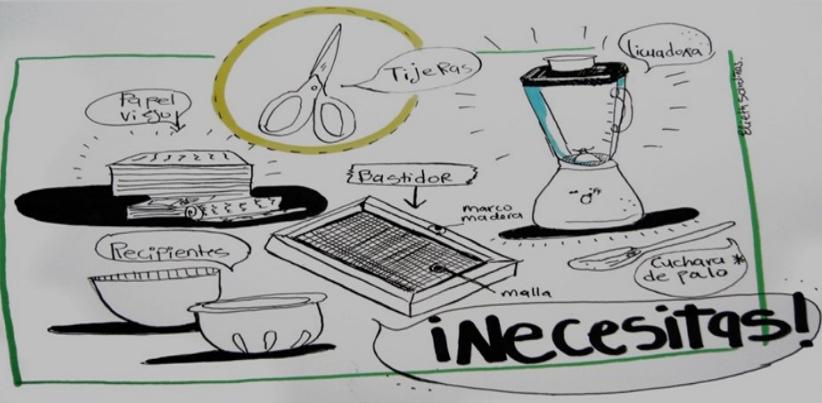
Cubre la pasta con una tela y dale la vuelta.

Retira la malla y cubre la pasta con la tela. Para retirar el exceso de humedad puedes prensar el papel con una esponja sobre la tela.

Cuando la tela absorba el agua la retiras y dejas que se seque el papel, como mínimo, durante un día. Es aconsejable que no esté ante una fuente de calor directo.

Si quieres crear papel de un color determinado puedes utilizar colorante de alimentos. Añádelo a la pasta de papel antes de mezclarlo todo con la batidora.

DIBUJO



VOCABULARIO Y FRASES: CAMPO SEMÁNTICO

Escribe en tu cuaderno un campo semántico de: Papel reciclado:

REFLEXION FILOSOFICA

Pregunta a un adulto y escribe las repuestas en tu cuaderno.

¿Por qué es tan importante implementar este tipo de actividades en tu hogar?

¿Crees que puedan hacerlo?

Escribe paso a paso de como la hiciste.

TEMA DEL DIA VIERNES POR DISCIPLINA DLI

BUENOS DIAS: Buen día espero te encuentres con muy buen ánimo a trabajar.

TE DEL DÍA: Pasiflora. Esta es una bebida tradicional que toda abuela quería ofrecerte luego de un gran susto.

TEMA GENERAL: SALUD VISUAL (CUIDADO DE LOS OJOS) y SALUD BUCAL (CUIDADO DE LA BOCA)

No fumar: El fumar daña casi cada órgano del cuerpo y sistema de órganos del cuerpo y disminuye la salud general de la persona.



Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy viernes haremos este ejercicio: Poner una mano sobre el hombro del lado contrario, apretándolo firme, y girar la cabeza hacia el lado opuesto. No te olvides de respirar profundamente y botar el aire girando la cabeza hacia el hombro contrario y repetir el ejercicio con el otro lado. No se te olvide hidratarte.

TÉS PARA DORMIR MEJOR: Pasiflora. Esta es una bebida tradicional que toda abuela quería ofrecerte luego de un gran susto, ¿recuerdas? También puedes beber esta infusión después de un día largo donde el dolor de cabeza no te deja en paz.



Pide ayuda a un adulto lee y contesta en tu cuaderno.

Desde la infancia hasta la edad adulta es imprescindible adoptar hábitos sencillos para mantener una buena salud visual, bucal y auditiva, y por consiguiente, tener una mejor calidad de vida. Acciones sencillas como llevar una alimentación equilibrada, consultar a un especialista con regularidad como medida preventiva y de control, tener buenos hábitos de higiene, entre otros, pueden contribuir a prevenir a futuro una enfermedad derivada del mal cuidado de estos tres sentidos.

Ya se tú no fumas, pero posiblemente alguien que tú conoces lo hace, platica con él y dile que deje de hacerlo, ya que el fumar le puede ocasionar:

Debilidad y manchas en sus dientes (se les ponen muy amarillos y feos).

Infecciones respiratorias como bronquitis, tos crónica y otras enfermedades.

Cáncer de pulmón.

Además de hacerlo mas propenso a enfermarse del COVID-19.

Pídele que pare y no permitas que fume cerca de ti, ya que al hacerlo a ti también te daña.

Es importante que te cudes tú y también a los que te rodean.

¡¡RECUERDA Y PRACTICALO!!

En tu cuaderno escribe todo lo que se dijo en la platica que tuviste con tu familia y de ser posible haz un cartel con lo que ocasiona el fumar y pégala en un lugar visible en casa.

Tómale una foto

mándanos un correo:poderinfantil2020@hotmail.com

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

DIBUJO

Lee en voz alta con apoyo de un adulto la lectura.

“Comunicamos lo que conocemos” y contesta las preguntas en tu cuaderno. pág. 80. ¿Cuáles fueron las palabras que utilizaron para el juego del teléfono descompuesto? ¿Qué medios de comunicación hay en tu comunidad? ¿Cuáles medios de comunicación son los que tú utilizas? ¿Has jugado alguna vez al teléfono descompuesto? ¿En qué consiste?



¡¡¡SABIAS QUE!!! El número de los nombres: Hay nombres que sólo se usan en singular: salud, este, sur, oeste, sed, tez, cént...

Algunos nombres sólo se usan en plural, carecen de singular: tijeras, gafas, pinzas, alicates, víveres, enseres, entendederas, facciones, exequias, andas...

Observa con atención las siguientes palabras en estudio del modulo 1, 2 y anexa el 3

Lee y repasa: Norma, negocio, naranja, noción, noticias, nopal, nutrición, nada, narrar, navegación, nuez, necesita, María, maleta, muñeca, muerde, madera, maíz, mariposa, mina, muestra, mano, mochila, manzana.

Lucía, lancha, leones, laguna, lanza, lana, lápiz, lee, lentes, limpia, laboratorio, lagarto .

Ahora anexa, recorta y pega las palabras.

En cartoncitos como lo hiciste con las anteriores palabras.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

Lee los nombres de: laberinto, ladrillo, lámpara, lana, lápiz, lapicero, laringe, lata, leche, lechuga, lego, letra, libro, libreta, librería, licencia, linterna, líquido, listones y literatura.

Escríbelos en tu cuaderno y escribe a qué campo semántico pertenecen:

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS Y ENUNCIADOS

Forma 2 binas y 7 enunciados simples con las palabras que estamos estudiando en tu cuaderno .

Ejemplo: libreta rayada

Ejemplo: El ladrillo tiene un agujero.

CONCEPTUALIZACIÓN

Con ayuda de un adulto investiga las 2 palabras y escribe en tu cuaderno el significado

laringe:

literatura:

El número de los nombres: Hay nombres que sólo se usan en singular: salud, este, sur, oeste, sed, tez, cént... Algunos nombres sólo se usan en plural, carecen de singular: tijeras, gafas, pinzas, alicates, víveres, enseres, entendederas, facciones, exequias, andas...

Realiza con ayuda de un familiar la lectura en voz alta de las palabras que escribiste en los cartoncitos.

Ahora realiza la lectura rápida de las palabras con ayuda de un familiar tres veces al día.

Señor (a) por favor hacer dictado diario en el cuaderno de 3 a 5 palabras de la hoja que está al final.

Lee y contesta la Página 84 del libro del alumno.



ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

E.T. TECNICAS Y PROCESOS TECNOLOGICOS (ACTIVIDADES SECUNDARIAS DE PRODUCCION)

CONTENIDO: LA SALUD VISUAL

CONTEXTUALIZACION.

Contesta en tu cuaderno con ayuda de un adulto:

¿Qué es la visión? ¿Cómo vemos? ¿Cuál es la importancia de la salud visual? ¿Por qué cuidar la salud visual? ¿Cómo promover la salud visual? ¿De qué manera se relaciona la alimentación con la visión?

¿Qué es el sentido de la vista y para qué sirve? ¿Cuál es el órgano del sentido de la vista? ¿Cómo podemos cuidar nuestros ojos? ¿Por qué es importante cuidar la salud de tus ojos?

ABSTRACCION DEL OBJETO DE ESTUDIO.

Lee con ayuda de un adulto el siguiente texto.

La salud visual un eslabón importante en la calidad de vida de las personas y en la infancia es una pieza fundamental para el desarrollo psicofísico integral. Un déficit severo de visión constituye un obstáculo para el adecuado desarrollo cognitivo y social del niño, tanto para el éxito en la escuela y el bienestar a futuro.

Cuando el niño no posee una correcta visión, la capacidad de realizar actividades tan esenciales en su desarrollo como leer, estudiar, atender o comprender se verá limitada aun con una aceptable agudeza visual. Esto podrá derivar en un evidente fracaso escolar sin que esté motivado por un desinterés del alumno por los estudios, sino porque existe alguna anomalía en la visión que le impide realizar estas actividades.

Los ojos son la ventana del mundo. La visión es el sentido más importante porque el 80% de la información que recibimos entra a través de los ojos; no solo las imágenes, sino también todas las sensaciones que les acompañan. Es por ello que debemos cuidar nuestra vista ya que se encuentra expuesta a la contaminación, estrés, cansancio y otros factores peligrosos que pueden afectar nuestra visión.

Debemos comer saludablemente, en especial frutas y verduras, que contengan vitaminas A y C, y alimentos que contengan omega 3.

La higiene de nuestros ojos es importante. Mantener una higiene ocular eficaz para así reducir los riesgos de infección, y aportar a tu visión calidad y bienestar. Ante cualquier duda consulta con un especialista.

CONCEPTUALIZACIÓN

Investiga con ayuda de un adulto y escribe en el cuaderno: Es lo mismo “ver bien” que tener una “buena visión”

ACTIVIDAD ¡¡¡MANOS A LA OBRA!!!

¿Cómo cultivar zanahorias en casa: ¿Te animas?

Como Plantar Zanahorias Paso a Paso con Éxito Huerto Urbano en 1 minuto.mp4



La zanahoria se cultiva a partir de semillas, ya que no tolera bien el trasplante. Las plantaremos, a unos 5 cm de la superficie. La semilla germinará en 10 ó 15 días. Necesitará un sustrato de 2 l de volumen, debe estar suelto para que permita un buen desarrollo de la raíz, y debe primar la profundidad a la hora de elegir el contenedor más adecuado. Una vez germinadas, dejaremos una plántula por maceta o, si es en mesa de cultivo, una distancia de unos 8 cm entre plantas, eliminando el resto de plantones.

Por lo tanto, su comienzo de cultivo se realizará mediante siembra directa sobre el terreno o el sustrato, según se cultive en huertos urbanos de campo y jardín o huertos urbanos de terraza o balcón.

SUSTRATO PARA LA SIEMBRA DE ZANAHORIAS

La tierra para la siembra de la zanahoria debe ser franca, suelta y algo arcillosa sin llegar a que sea pesada y mucho menos pedregosa. Y por supuesto fertilizada.

utilizaremos un sustrato de plantación al que podemos añadir un 10% de arena de río lavada y otro 10% de arcilla o tierra de campo. Y el superficial de otros tres o cuatro centímetros donde realizaremos la siembra directa sobre un sustrato para semilleros o sustrato para plantas de interior, que suele ser más turboso y retiene mejor la humedad, en este caso muy necesaria para su germinación.

PROYECTO

¿Sabes cómo se hace un cajón de cultivo?



Utiliza cajas de fruta y plástico de bolsas para basura y construye tu propio cajón de cultivo, pide ayuda a tu familia.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

¿CÓMO CULTIVAR ZANAHORIAS?

1. Las semillas de las zanahorias son muy pequeñas.
2. Crecen bien en CAJONES DE CULTIVO.
3. Enterramos las semillas a una profundidad de 5 mm – 1 cm.
4. La distancia de cultivo es de 3 x 4 cm.
- 5.-Mantenemos las semillas constantemente húmedas.
- 6.-La temperatura óptima para su crecimiento y desarrollo es de 16-18 ° C.
- 7.-Cuando la semilla alcance 5 cm. realizamos un aclareo. Es decir, seleccionamos las que estén más crecidas y las pasamos a un tiesto nuevo. También podemos plantarlas directamente sobre el terreno final, ya sea en huerto tradicional, huerto urbano o maceta.

8.- La recolección se realiza entre 3-4 meses desde su plantación.

DOMINIO DE LA TECNICA Y BENEFICIOS PARA LA COMUNIDAD

Existe una gran diversidad de HORTALIZAS que podrías cultivar. Pregunta por ellas y atrévete a cultivarlas con ayuda de tus familiares.

¿Cuáles siembran en tu comunidad o en tu hogar? ¿Cuáles te gustan? ¿Por qué y para qué realizar un cultivo urbano o de traspatio?

Hoy más que nunca es necesario proponer la estructuración de huertos urbanos o Agricultura Urbana en las casas de las familias Urbanas o del medio Rural coadyuvando en una sana alimentación, elevando su capacidad alimenticia y económica.

SISTEMATIZACION Y EVALUACION

En la bitácora del cultivo, debemos llevar el registro de todas las acciones que le realizamos al cultivo, indicando fechas, cantidades de insumos utilizadas y las personas que llevaron a cabo las labores, así como el tiempo en que se inicia una tarea y a la hora que termina.

Cultivar parte de nuestros alimentos contribuye a bajar la huella de carbono del hogar y obtenemos alimentos limpios sin pesticidas, además es terapéutico y ayuda a entretener a los más pequeños.

REFLEXION FILOSOFICA

¿Crees que se pueda realizar esta actividad en tu familia?

"Somos lo que comemos" Ludwig Feuerbach.

"Lo único peor a no tener vista es no tener visión." Helen Adams Kelle

Lee en voz alta con ayuda de un adulto las palabras:

Oscar, Olga, Inés, Ema, Ubaldo, Ulises, Ana, Antonio, Sergio, Sara, Ariel, Tere, Álvaro, Norma, arroz, árbol, nuez, nopal, avena, pera, flores naranja, aguacate, iguana, insecto, elefante, escarabajo, escorpiones, urraca, abeja, serpiente, tuzas, oruga, mariposa, nutria, novillo, isla, escuela, negocio, Tiripetío, universidad, navegación, túneles, industria, Oaxaca, otoño, oye, ocho, ojo, ocurre, oxígeno, ollitas, oportunidad, idea, infancia, intenta, invierno, imagina, independencia, ideal, ilumina, escucha, evade, evita, ejemplo, época, epidemia, escucha, evita, encuentra, unión, umbral, urgencias, usa, utiliza, último, único, alimentación, ama, aprende, agricultura, abuelo, sillón, sangre, suelo, salón, sudor, sucio, salta, salud, siente, soñar, tabla, tambor, tarea, tierra, tabique, tamales, tiene, teléfono, toca, maestra, diario, tierra, ordena, nutrición, nada, narrar, necesita, noción, noticias, nutrición, nada, narrar, nuez, necesita, María, maleta, muñeca, muerde, madera, maíz, mariposa, mina, muestra, mano, mochila, manzana, Lucía, lancha, leones, laguna, lanza, lana, lápiz, lee, lentes, limpia, laboratorio, lagarto.