



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 33. UNIDAD 7. EL TRABAJO CON VALOR SOCIAL

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

6º PRIMARIA



Del 9 al 13 de mayo



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica



CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

TEMA GENERAL: EL TRABAJO CON VALOR SOCIAL

FECHA:

¡Buenos días! Hoy es un día muy especial, vamos a trabajar con mucho entusiasmo. Frase del día: **“Las piedras más grandes no pueden quedar bien asentadas sin contar con las más pequeñas” Platón.**

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Las autoridades de Shanghai están endureciendo el continamiento por el Covid-19 que impusieron hace más de un mes, prolongando hasta finales de mayo una terrible experiencia que la capital de China, Pekín, está desesperada por evitar al convertir las pruebas masivas en una práctica casi diaria. El centro comercial de Shanghái, que la semana pasada realizó 63 millones de pruebas de PCR y 126 millones de pruebas rápidas de antígenos a sus 25 millones de habitantes, también continuará con las pruebas diarias en los próximos días, informaron las autoridades de la ciudad.

ACTIVACIÓN FÍSICA: Con nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR al realizar ejercicios de flexibilidad, tonificación, equilibrio, coordinación y relajación, estimulamos nuestro sistema nervioso central y periférico. **RTA 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.

Hoy lunes haremos un desafío motriz para el cual necesitaremos de 10 a 15 tapa roscas de botellas de plástico o de garrafón, un cucharón o unas pinzas para hielos y una cubeta. Para la actividad comenzaremos distribuyendo las tapas por todo el espacio donde trabajaremos y a una distancia de 10 pasos pondremos la cubeta. Con el cucharón o las pinzas recogeremos las tapas sin ayuda de las manos y las llevaremos a la cubeta. **¿Qué tan difícil fue recogerlas sin ayuda de las manos?**

MÍSTICA: Comerciantes y vendedores ambulantes, artesanos, oficios.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

ACTIVIDAD #1: Observa las imágenes de la mística y comenta con tus familiares si conocen alguna persona que realice algún oficio similar u otro que conozcan.

DIBUJO

ACTIVIDAD# 2 Dibuja una artesanía de tu localidad

VOCABULARIO Y FRASES / ACTIVIDAD# 3

CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE PALABRAS QUE TENGAN RELACIÓN CON EL COMERCIO AMBULANTE.

BINAS CON SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE FRASES QUE TENGAN RELACIÓN CON ARTESANÍAS DE MÉXICO.

CONCEPTUALIZACIÓN

ACTIVIDAD# 4 Investiga y anota en tu cuaderno el significado de las siguientes palabras:

- a) operaciones básicas b) matrona c) nodriza d) artesanía e) relativo f) absoluto

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

Coplas de pie quebrado, páginas. 175

CONCEPTO: Como **copla** se denomina cierta **estructura métrica de la composición poética**, típica de las canciones populares españolas. La palabra proviene del latín *copūla*, que significa 'unión', 'enlace'.

Recita en voz alta las coplas del ejemplo.

ACTIVIDAD# 5

Lee la página 175 “Coplas de pie quebrado” y responde lo solicitado en la página 176.



Tus ojos morena
se parecen a ti,
porque pestañean
como un colibrí



De las aves que vuelan
me gusta el sapo,
porque es petiso y gordo,
panzón y ñato.

CIENCIAS

Movimiento relativo y absoluto p. 164

Palabras clave: Factores, flora, lluvia ácida, deforestación, industriales.

Concepto:

LLUVIA ÁCIDA: Lluvia con ácidos disueltos, principalmente ácido sulfúrico y nítrico, procedentes de combustibles fósiles y motores.

PALABRAS CLAVE: absoluto, relativo, movimiento

ACTIVIDAD# 6 Lee los ejemplos de movimiento del cuadro de la derecha y dibuja en tu cuaderno un ejemplo de lo que se indica.

ACTIVIDAD# 7 Te invito a que revises el texto de la página 164 y elabores con la información un mapa mental, recuerda que puedes recortar imágenes o dibujar.

Ejemplos de movimiento relativo: Correr junto a un automóvil en movimiento. Si alcanzáramos la misma velocidad que el automóvil, éste parecería estar detenido.

Ejemplos de movimiento absoluto: La translación terrestre. Contemplándola desde el Sol, el movimiento es absoluto porque el Sol está quieto.

MATEMÁTICAS

ARITMÉTICA. Resolución de problemas con operaciones básicas pp. 223-226.

ACTIVIDAD# 8 Resuelve en tu libro los problemas con operaciones básicas pp. 223-226.

¿Qué operación realizar?

Palabras clave	Operación	Signo
Juntar, unir, añadir...	Suma	
Quitar, perder, gastar, separar...	Resta	
Juntar varias veces la misma cantidad...	Multiplicación	
Repartir...	División	

CULTURA

La infancia en la edad media pp. 139 y 140.

Recordemos que La **Edad Media, Medievo o Medieval** es el período histórico de la civilización occidental comprendido entre los siglos V y XV. Convencionalmente, su inicio se sitúa en el año 476 con la caída del Imperio romano de Occidente y su fin en 1492 con el descubrimiento de América,¹ o en 1453 con la caída del Imperio bizantino, fecha que tiene la singularidad de coincidir con la invención de la imprenta —con la publicación de la Biblia de Gutenberg— y con el fin de la guerra de los Cien Años.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA

ACTIVIDAD# 9 Lee y platica con tus familiares ¿Cómo era la vida de los niños en la edad media?

A) Los juegos, b) el trabajo, c) los juguetes página 139 y 140 de Cultura.

Escribe un relato de sus reflexiones en tu cuaderno.

Autoevaluación.	Tacha según corresponda
Comprendí todas las lecturas	  
Realice todas las actividades	  
Me gusto trabajar con la cartilla	  

CANCIÓN DE CUNA DE “TABARÉ”.

Juan Zorrilla de San Martín

(Uruguayo)

“Duerme hijo. Mira, entre las ramas
esta dormido el viento;
el tigre en el flotante camalote,
y en el nido los pájaros risueños;
hasta en el valle
duermen los ecos...”

“Duerme. Si al despertar no me encontraras,
Yo te hablaré a lo lejos;
Una aurora sin sol vendrá a dejarte
entre los labios mi invisible beso.
Duerme; me llaman;
concilia el sueño...”

“Yo formaré crepúsculos
para flotar en ellos;
para infundir en tu alma solitaria

la tristeza más dulce de los cielos.

Así tu llanto
no será acerbo...”

“Yo empaparé de dulces melodías
los sauces y los ceibos,
Y enseñare a los pájaros dormidos
A repetir mis cánticos maternos...
...El niño duerme ...

Duerme sonriendo...

.....

.....

La madre lo estrechó; dejó en su frente
una lagrima inmensa, en ella un beso,
y se acostó a dormir...Lloró la selva
y, al entreabrirse, sonreía el cielo.

Maravillosa
Amorosa
Dedicada
Radiante
Ejemplar

Feliz dia!

flores y frases



Solo el amor de una Madre APOYA,
cuando todos dejan de hacerlo

Solo el amor de una Madre CONFÍA,
cuando nadie más lo hace

Solo el amor de una Madre PERDONA,
cuando ningún otro entiende

Solo el amor de una Madre HONRA,
sin importar lo que has hecho

Solo el amor de una Madre RESISTE,
por cualquier tiempo,
cualquier prueba

No existe en el mundo
un amor más grande,
que el de una Madre

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL
6º. GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA No. 157
CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO**

FECHA:

NOMBRE:

¡BUENOS DÍAS!

FRASE DEL DÍA: “*Las Armas Nacionales se han cubierto de Gloria. Las tropas francesas se portaron con valor en el combate y su jefe con torpeza*”.
Ignacio Zaragoza.

CONTEXTO

Ciudad de México, 29 de abril de 2022

El Gobierno capitalino informó que la intensificación del Plan Nacional de Vacunación en la Ciudad de México ha sido un éxito al alcanzar 800 mil vacunas durante abril, gracias a que la ciudadanía acudió a las cuatro macro sedes, 187 Unidades de Salud y 122 puntos móviles, para recibir la primera, segunda o dosis de refuerzo contra COVID-19.

En ese sentido, se invitó a las madres y padres de familia a registrar a los menores de 12 y 13 años en la página mivacuna.salud.gob.mx para que reciban la vacuna. Se estima inocular a 246 mil niñas y niños de estas edades; en los próximos días se darán a conocer las fechas y sedes para que reciban el biológico.

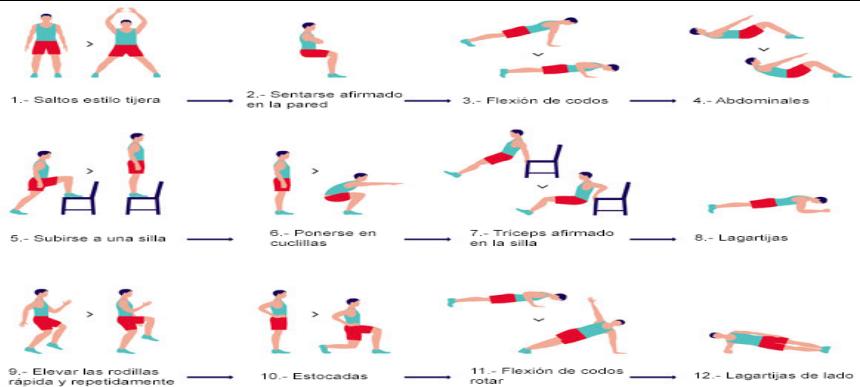
Respecto a la situación de la pandemia en la capital, los indicadores como hospitalizaciones, detección de positivos y positividad, siguen en sus mínimos históricos y a la fecha no se muestra ningún cambio en la tendencia de reducción de contagios.

FRASE DE LA ESCUELA: “*Nuestros enemigos son los mejores soldados del mundo, pero nosotros somos los mejores hijos de México*”. *Ignacio Zaragoza.*

**TEMA GENERAL
LA CULTURA E IDENTIDAD EN EL MUNDO**

Para que comiences tu día con mucha energía. Realiza las siguientes actividades, si te puede acompañar alguien estará mejor. Recuerda beber un poco de agua antes de comenzar.

Realiza diez repeticiones de cada ejercicio, si hay alguno que no puedas realizar, no lo hagas, evita lastimarte. Pon algo de música par que te sientas más animado (a).



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa los aparatos que tienen en casa, cómo se mueven, qué tipo de energía utilizan, tienes alguno que use energía solar o del viento.

¿Qué crees que pasaría si no tuvieras electricidad en casa?

¿Cómo sería tu forma de vivir? Platica si tienes oportunidad con alguien mayor y pregúntale si alguna vez vivió o conoció a personas que vivieran sin energía eléctrica y cómo le hacían para preparar su comida, divertirse, cómo le hacían para vivir.



DIBUJO

Realiza un dibujo de los beneficios que nos dan los diferentes tipos de energía y otro de cómo te imaginas que viviríamos usando otro tipo de energía como la solar y la del viento.

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

Eje temático: Expresión escrita **Contenidos:** Errores ortográficos. **Páginas:** 177

CONCEPTUALIZACIÓN

1.- Lee la página 177 del libro de Desarrollo lingüístico, conforme vayas leyendo trata de fijarte en la escritura de las palabras; después vas a copiar la fábula sin errores ortográficos. Finalmente, realiza un bonito dibujo.

VOCABULARIO Y FRASES

ESCRIBE UN CAMPO SEMÁNTICO DE:

Tipos de energía

ESCRIBE 5 BINAS DE ADJETIVOS CALIFICATIVOS

EJEMPLO: inteligente- amable

ESCRIBE UN CAMPO SEMÁNTICO DE:

Tipos de movimientos

ESCRIBE 5 BINAS DE SUSTANTIVOS COMUNES

EJEMPLO: energía-sol

CIENCIAS

Eje temático: Universo y Humanidad

CONTENIDO: Movimiento rectilíneo y circular. Pág. 165.

1.- Lee la página 165 del libro de Ciencias. El tema: "Movimiento rectilíneo y circular". Escribe y contesta.

- ¿Qué es el movimiento rectilíneo? Escribe un ejemplo.
- ¿Qué es el movimiento rectilíneo uniforme?
- ¿Qué es la rapidez?
- ¿Qué es la velocidad?
- ¿Qué es el movimiento circular? Escribe un ejemplo.

MATEMÁTICAS

Algebra. Contenido: La división de expresiones algebraicas. P. 236.

1.- Lee la página 236 del libro de Matemáticas. Copia en el cuaderno la información. Escribe dos ejemplos donde utilices la ley de los exponentes y dos donde utilices la ley de los coeficientes.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

EJE TEMÁTICO:

MOVIMIENTO CIRCULAR UNIFORME

1.- Si tienes la posibilidad y los medios, observa el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=e279R1HB_jM Experimentos de movimiento circular uniforme.

- 2.- Consigue los materiales que se necesitan para realizar el experimento.
- 3.- Realiza el experimento.
- 4.- Escribe tus observaciones.

TEMA GENERAL: **EL TRABAJO CON VALOR SOCIAL:
TRABAJADORES DE SERVICIOS**

FECHA:

¡Buen día! Un saludo a ti y tu familia esperando que estén muy bien.FRASE DEL DÍA: **“Encuentra la felicidad en el trabajo o no serás feliz”** Cristóbal Colón.

ACTIVACIÓN FÍSICA: Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes). Hoy jueves llevaremos a cabo una actividad para la cual necesitaremos un dado y de 10 a 15 tapa roscas de botellas de plástico o garrafón pondremos las fichas en el suelo y nos colocaremos a 5 pasos de las fichas lanzaremos el dado y saldremos corriendo para recoger las fichas que nos indique el dado. Al terminar e recoger todas las fichas nos sentaremos y nos pondremos a hacer diferentes figuras con las tapas roscas.



ACTIVIDAD 1. MÍSTICA: Reflexiona con los adultos de tu familia las siguientes frases célebres:



“Creo que no hay una vocación más alta con respecto a una carrera que el servicio público, que es una oportunidad para hacer una diferencia en la vida de la gente y mejorar el mundo” Jack Lew.



“Creo que cada uno de nosotros tiene una vocación que es la única como huella dactilar. Y también creo que la mejor manera de ser exitoso es descubrir qué amas y luego encontrar la manera de ofrecérselo a otros como un servicio” Oprah Winfrey.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN



ACTIVIDAD 2: Comenta con los adultos de tu familia cómo realizan las personas que realizan los servicios que ocupa la población y si algunos son más importantes unos de otros.

- * Elabora un campo semántico con 10 nombres servicios que hay en el país.
- * Redacta un texto breve en el que describas la importancia que tiene el trabajo para el beneficio de la familia y la comunidad donde vives.
- * Realiza un dibujo referente a la importancia de la importancia de las personas que ofrecen servicio a la población.

CONCEPTUALIZACIÓN

ACTIVIDAD 3: Busca en diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelas en tu cuaderno de Sociedad:

camarera radiólogo afanador docente modisto estibador administrador

MATEMÁTICAS**GEOMETRÍA**

- *Perímetro, áreas y volúmenes pp. 232-234.
- *El juego de geometría y su uso p. 235

Introducción al tema

En esta parte del ciclo escolar, podrás darte cuenta que se están haciendo recapitulaciones de todos los saberes adquiridos a lo largo de la primaria. En esta ocasión toca a la geometría, de aquí que recordarás los conocimientos referentes a: perímetros, áreas y volúmenes de figuras y cuerpos geométricos. Así como la construcción de un cuerpo geométrico.

Actividad 4

- *Lee con atención la información que se indica en las páginas 232-234
- *En un cuarto de cartulina escribe el formulario que se refiere a perímetro, área y volumen de figuras y cuerpos geométricos que se indica en las páginas 232-234 de tu libro de matemáticas.
- *Cómo lo haz realizado en otras ocasiones construye el icosaedro de la página 235 de tu libro.

SOCIEDAD

CONTENIDO: Surgimiento de los estados monárquicos europeos.

Palabras clave: monarquía, realeza, dictadura.

Concepto:

REPÚBLICA: forma de gobierno en la que el cargo de jefe de Estado está en manos de un presidente temporal que se elige por votación, bien a través de unas elecciones, bien por una asamblea de dirigentes..

Introducción al tema

Continuando con el estudio de la Edad Media, toca ahora tratar cómo surgieron las monarquías como forma de gobierno, te invito a que estudies esta parte de la historia universal.

**ACTIVIDAD 5**

*Lee con atención la página 220 de tu libro de Sociedad.

*Anota y contesta en tu cuaderno de Sociedad las siguientes preguntas referentes al tema.

- 1.- ¿Qué problemas tuvieron los señores feudales con los campesinos?
- 2.- ¿Por qué los señores feudales se debilitaron?
- 3.- ¿Cuáles fueron las naciones gobernadas por reyes?
- 4.- ¿Qué es un soberano?
- 5.- En la monarquía, ¿Cómo eran considerados los habitantes del reino y por qué?

ALIMENTACIÓN SANA

CONTENIDO: Concepto de nutrición.

Platillos regionales, recetas y dieta



Introducción al tema

En los temas que hemos tratado de esta área del conocimiento, hemos aprendido a distinguir los alimentos que son saludables para nuestro organismo, cómo se componen, comer de manera balanceada de acuerdo con las posibilidades que tengan nuestros papás; también qué sucede con nuestro organismo si comemos exageradamente o demasiado poco. Hoy vamos a tratar el concepto de nutrición, pero de manera distinta, dispóngamonos a trabajar esto.

ACTIVIDAD 6

*Lee con atención las siguientes definiciones de nutrición.

*Con base en lo que has aprendido, vas a elaborar tu propia definición de NUTRICIÓN; pero tendrá que ser con palabras que tu entiendas, pero utilizando lo que mencionan los conceptos que se te proponen.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA INTEGRAL

CONTENIDO: Improvisar diálogos en una entrevista.

Expresión oral.

Pensemos por un momento que tenemos la oportunidad de entrevistar a un personaje muy importante, puede ser el presidente de la república, un artista, el dueño de una gasolinera, la señora que hace los pasteles más ricos, por mencionar algunos.

ACTIVIDAD 7

*Elige un personaje que entrevistarías.

*Elabora las preguntas que le harías a ese personaje.

*Luego vas a imaginar que lo estás entrevistando, le planteas las preguntas y él o ella te está respondiendo. Anota en tu cuaderno qué es lo que te respondería.

**Hemos terminado por hoy.
¡Felicidades!
Nos vemos mañana**



TEMA GENERAL: “TRABAJO CON VALOR SOCIAL”

Saludo

Es un excelente día para reflexionar sobre todo lo que te permite hacer tu cuerpo.

Contexto acerca de la pandemia

Página para registrarte para la vacuna: <https://mivacuna.salud.gob.mx/index.php>,
Registros que actualmente se pueden hacer: grupo entre los 12 y los 13 años,
refuerzo para mayores de 19 años.

Frase de la escuela: “*El cuerpo humano es el carroaje; el yo, el hombre que lo conduce; el pensamiento son las riendas, y los sentimientos los caballos.*”

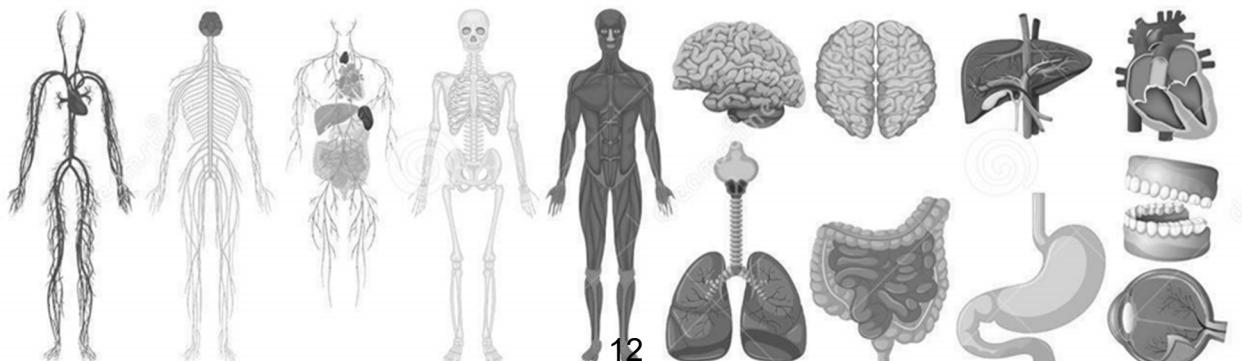
Platón

Activación física:

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy viernes jugaremos boliche colocaremos 6 botellas de plástico en el suelo y nos colocaremos a 2 m aproximadamente con una pelota y la rodaremos primero solo con la mano derecha y luego con la izquierda para tirar todas las botellas de plástico. ¿Con qué mano se te hizo más fácil? ¿cuántos intentos ocupaste para tirar todas las botellas de plástico?

Lectura de imágenes

Observa las imágenes sobre el cuerpo humano, reflexiona sobre lo que conoces del cuerpo humano.



Conceptualización

Busca en el diccionario las palabras:

-cuerpo

-humano

Vocabulario y frases

Realiza un texto corto sobre el cuerpo humano y su funcionamiento usando las palabras del campo semántico.

Ciencias

El organismo humano

Página 166

-Lee con atención el texto de la página #166 y contesta los tres siguientes cuestionamientos:

- 1.-Menciona algunos aspectos biológicos de los seres humanos
- 2.-¿Cuáles son las variaciones entre los seres humanos de acuerdo al texto?
- 3.-¿Qué aspectos desarrolla el ser humano tecnológicamente?

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

-Maqueta del organismo humano.

-Actividad: colorea, recorta y arma el anexo del cuerpo humano y pégalo en una cartulina o cartoncillo.

Desarrollo Ecológico**Genética**

La manipulación genética de los alimentos comenzó hace años, cuando el hombre modificó las semillas de algunas frutas y vegetales, a través de un proceso demorado que dependía de una evolución natural. La ingeniería genética hace este proceso de forma rápida y controlada.

Los alimentos transgénicos son la manipulación de las propiedades orgánicas de frutas, verduras y animales, a través de cambios y combinaciones del ADN de dichos productos. Un transgénico u Organismo Modificado Genéticamente (OMG), es un organismo vivo que ha sido creado artificialmente manipulando sus genes. La manipulación genética consiste en aislar segmentos del ADN de un ser vivo (virus, bacteria, vegetal, animal e humano) para introducirlos en el de otro, este fragmento de ADN, se une por medio de una enzima ADN ligada a un vector, generando una molécula nueva conocida como recombinante. El vector que se utiliza contiene secuencias que permiten la replicación y secuencias que facilitan su selección. Luego el ADN recombinante obtenido, se introduce en un microorganismo y al crecer, se expresa el gen de interés, el cual se introduce en el vegetal o animal que se desea modificar, obteniéndose el producto transgénico.

Su desarrollo comenzó en la década de los ochenta y tras varios años de estudio de plantas genéticamente modificadas, se pasó a cultivar a gran escala. Ya en la década de los noventa aparecieron las primeras variedades obtenidas por recombinación de ADN. Esta técnica ha sido ampliamente utilizada en el campo de la medicina y ha permitido el desarrollo de importantes avances en la investigación biomédica y en la actividad clínica, lo que permite vislumbrar un enorme impacto en los fundamentos y en la práctica diaria de la medicina del presente y del futuro. Pero existen peligros diversos y potenciales en relación al ambiente, porque los OGM programados para producir su propio pesticida o resistencia a determinados herbicidas, provocan resistencia en malas hierbas, lo que obligaría en un futuro a emplear pesticidas cada vez más poderosos. Ya se documentó la asimilación del OGM resistente a la canola por parte de una planta silvestre de mostaza y el gusano del algodón se hizo inmune a los transgénicos. En ambos casos pueden surgir "superplagas", difíciles de ser controladas con los pesticidas existentes y muy violentos para el medio natural, pudiendo afectar la biodiversidad de la fauna silvestre.

Actividad: realiza una tabla donde escribas aportes y contradicciones que trae consigo el uso de alimentos modificados genéticamente modificados.

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

E.T. GRAMÁTICA

SIGLOS DE PUNTUACIÓN página #179 .

Lee con atención la página del libro de Desarrollo Lingüístico Integral 179 y realiza en tu cuaderno el ejercicio que plantea sobre, elaborar 10 enunciados usando los signos de puntuación y corrigiendo el texto de la página 180 con los signos de puntuación.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA

Realiza una reflexión acerca del cuidado del cuerpo, escríbela en tu cuaderno en un texto de 5 a 10 renglones.

Autoevaluación: Colorea la cara que corresponde a la actividad realizada:

Lectura general de la cartilla :

6 7 8 9 10


Preguntas sobre el cuerpo humano:

6 7 8 9 10

6 7 8 9 10
Maqueta del cuerpo: 

Cuadro de alimentos transgénicos:

6 7 8 9 10





Cuidemos nuestro cuerpo comiendo saludable y cuidemos nuestra mente aprendiendo más.

ANEXO

