



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 37. UNIDAD 6

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

1. PREESCOLAR



Del 6 al 10 de junio



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica

Lunes 6 de junio del 2022

Saludo del día: Comenzaremos con un juego para saludarnos. Se realizarán soles en cartulina y se colorearán a gusto de cada uno.

Frase del día: "La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón"

Contexto a cerca de la pandemia: México sigue cuatro ejes de acción para lograr la estrategia de vacunación: busca directamente a los productores y consigue contratos o intenciones de compra; se suscribe a iniciativas como COVAX (mecanismo que agrupa a gobiernos, productores, sociedad civil, agencias y organismos de salud internacionales, que busca garantizar el acceso de los 92 países de bajos y medianos ingresos a las vacunas)

Tema general: LA ESCUELA ESPACIO DE DESARROLLO PEDAGÓGICO Y CIENTÍFICO (ART. 3º. EDUCACIÓN LAICA, CIENTÍFICA Y HUMANISTA)

Activación física:

- | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1.-flexibilidad y estiramiento. seguir esquema | 6.-posicion totalmente erguida (humano) |
| 2.-calentamiento | 7.-braqueo (pasamanos) |
| 3.-mov. tronquial o mecida (anfibio) | 8.-caminata, maratón y carrera. |
| 4.-reptar o arrastre (reptil) | 9.-respiracion |
| 5.-gatear (cuadrúpedo) | 10.-hidratacion |

Mística: Poesía. La luna.

La luna, taza de leche
blanca de la vaca pinta,
en un descuido esta noche
se ha derramado en la pampa.
La ordeñadora, allá arriba, allá arriba,
cómo lo estará esperando.

Observación.

Observa las verduras y frutas que tienes en casa y platiquen cuáles son las que se cultivan en el lugar donde vives

La huerta es generalmente un espacio más bien pequeño o reducido ya que la misma no se crea con la función de producir gran cantidad de vegetales sino más bien generar un número útil e interesante de cultivos para consumo personal y local

Dibuja un diseño de huerta que pueden tener en casa, copia si alguien en tu familia cuenta con una.

Vocabulario y frases:

Escucha con atención la lectura de las siguientes palabras que papá o mamá te leerán.

tierra, cultivo, vegetales, semilla, composta

Dicta a mamá o papá para que las anoten 3 palabras de campo semántico relacionado con el huerto.

hortaliza

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 pares (binas) de palabras.

Ejemplo:

hortaliza

familiar

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 trinas de palabras.

Ejemplo:

hortaliza

familiar

escolar

SABIAS QUE: La huerta se erige hoy como un espacio en el cual los productos son mucho más naturales, saludables y seguros que los que se producen a nivel masivo ya que no se utilizan contaminantes ni insecticidas en la producción de alimentos.

DISCIPLINA: DESARROLLO LINGUISTICO INTEGRAL

Lee las palabras y encierra las palabras que se indica en cada rectángulo.

<div>lee</div> <div>lee</div> <div>escribir</div> <div>escribir</div> <div>colorear</div> <div>lee</div> <div>colorear</div> <div>escribir</div> <div>lee</div> <div>escribir</div>	<div>Leonel</div> <div>Laura</div> <div>Luis</div> <div>Leonel</div> <div>Luis</div> <div>Leonardo</div> <div>Lian</div> <div>Laura</div> <div>Lilia</div> <div>Leonel</div> <div>Lilia</div> <div>Leonel</div> <div>Lissandro</div> <div>Leonel</div> <div>Lucía</div>
<div>Pedro</div> <div>Petra</div> <div>Pablo</div> <div>Pablo</div> <div>Patricia</div> <div>Paloma</div> <div>Pavel</div> <div>Pedro</div> <div>Paloma</div> <div>Pepe</div> <div>Panfilo</div> <div>Pedro</div> <div>Pepe</div> <div>Pedro</div>	<div>pelota</div> <div>pelota</div> <div>pelota</div> <div>triciclo</div> <div>bicicleta</div> <div>pelota</div> <div>muñeca</div> <div>triciclo</div> <div>bicicleta</div> <div>pelota</div> <div>muñeca</div>

Repasa los nombres

Leonel y Pedro

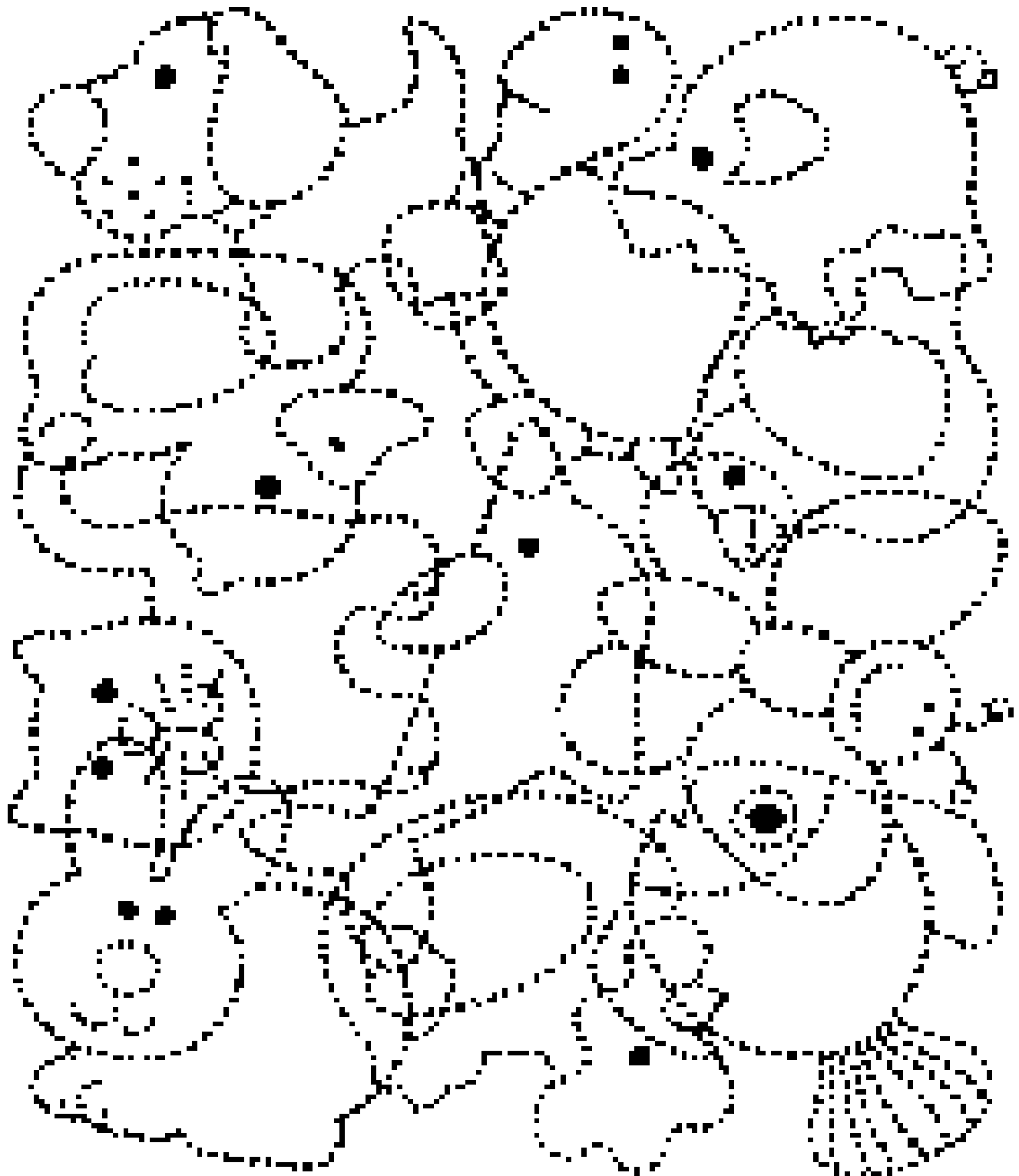
Leonel y Pedro

Leonel y Pedro

DISCIPLINA: Ciencia

Animales acuáticos

En el siguiente dibujo busca y colorea los animales acuáticos que encuentres.



DISCIPLINA: ALIMENTACIÓN SANA

El organismo necesita alimentarse para vivir.

Los nutrientes que obtiene de los alimentos le permiten funcionar correctamente y hacer frente a las actividades diarias. Pero el papel de alimentación va mucho más allá: los recientes avances en nutrición de las últimas décadas nos han permitido determinar la importancia de una correcta alimentación a la hora de promover la salud física y mental, prevenir las enfermedades y, en general, mejorar nuestra calidad de vida.

- Actividad: lleva con una línea los alimentos necesarios para que los niños puedan tener la suficiente energía para correr.



Martes 7 de junio del 2022

Saludo del día: Vamos a jugar. Dibujamos una luna y la pintamos, del color que más nos guste.

Frase del día: "El estudio sin deseo estropea la memoria y no retiene nada de lo que toma" (Leonardo da Vinci)

Contexto a cerca de la pandemia: México sigue cuatro ejes de acción para lograr la estrategia de vacunación: participa en la transferencia tecnológica de Astra Zeneca a un productor nacional y desarrolla producción propia con varios proyectos de investigación en marcha para el desarrollo de vacunas.

Tema general: La escuela espacio comunitario público y educativo (art. 3º, educación pública gratuita y democrática)

Activación física:

- | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1.-flexibilidad y estiramiento. seguir esquema | 6.-posicion totalmente erguida (humano) |
| 2.-calentamiento | 7.-braqueo (pasamanos) |
| 3.-mov. tronqual o mecida (anfibio) | 8.-caminata, maratón y carrera. |
| 4.-reptar o arrastre (reptil) | 9.-respiracion |
| 5.-gatear (cuadrúpedo) | 10.-hidratacion |

Mística: Observa las imágenes y platica sobre los experimentos.



Observación.

Platica con tu familia sobre las Ferias de la Ciencia persiguen fomentar valores ligados a la ciencia, la tecnología y la innovación entre la juventud, así como incrementar la cultura científica de la sociedad, generando vínculos entre el sistema educativo, la comunidad científica, las familias y la sociedad en general, para dar una imagen más realista de la ciencia y tecnología.

- Organicen en familia, una feria de la ciencia con experimentos caseros. Toda la familia debe participar.

Vocabulario y frases:

Escucha con atención la lectura de las siguientes palabras que papá o mamá te leerán.

Daniel, David, Dante, Vladimir, Verónica, Vanesa

Dicta a mamá o papá para que las anoten 3 palabras de campo semántico nombres de hombre o mujer que tengan la letra D y V

Vladimiro

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 pares (binas) de palabras.

Ejemplo:

Vladimiro

hace

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 trinas de palabras.

Ejemplo:

Vladimiro

hace

experimento

Fomentar la ciencia en niñas y niños ayuda a crear pensamiento crítico, análisis, resolución de problemas y a largo plazo estás asegurándole un interés genuino por el conocimiento y posiblemente una carrera exitosa.

Algunos consejos e indicaciones a seguir para facilitar el aprendizaje de la ciencia en las y los niños son los siguientes:

- ✓ Promueva el descubrimiento, la creatividad e innovación en niñas y niños.
- ✓ Enseñar una ciencia que cuente historias sorprendentes sobre el mundo natural y que nos ayude a comprender y crear tecnologías útiles y maravillosas que hagan el menor daño posible a las personas, la sociedad y el ambiente.
- ✓ Enseñar que la ciencia está presente en la matemática, la historia, la literatura, la economía, la política y los valores morales.

Disciplina: Desarrollo lingüístico integral

Lee las palabras y encierra las palabras que se indica en cada rectángulo.

<p>Daniel Daniel Dora</p> <p>Delia Daniel</p> <p>Dante Daniel</p> <p>Dora Delia Dante</p>	<p>dormir dormir merendar</p> <p>comer desayunar dormir</p> <p>merendar dormir</p> <p>dormir comer desayunar</p>
<p>vestido zapatos vestido</p> <p>vestido calcetines</p> <p>zapatos zapatos vestido</p> <p>zapatos calcetines vestido</p>	<p>Violeta Violeta Verónica</p> <p>Verónica</p> <p>Valeria Violeta</p> <p>Vianey Violeta Víctor</p> <p>Víctor Valeria Violeta</p>

Repasa los nombres

Daniel y Violeta

Daniel y Violeta

Daniel y Violeta

Disciplina: Matemáticas:

Daniel guardando los trastes de la cocina observó que había cucharas de diferentes tamaños, así como vasos y platos y comenzó a formarlos de pequeño a grande, paso buen rato jugando con los utensilios formándolos por tamaños.

Que te parece si exploras tu cocina y formas los utensilios de grandes a pequeños y de pequeños a grandes, será muy divertido.

Recorta, ordena y pega de grande a pequeño



DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA.

Reúne a algunos amiguitos, consigan un dado, tírenlo por turnos y según el número que les toque deberán hacer la postura que se les indica.



Miércoles 8 de junio del 2022

Saludo del día: Jugaremos. Los papás realizan pantomima de una acción, el niño levantará la paleta del sol, si se realiza de día y viceversa con la luna.

Frase del día: "La mejor enseñanza es la que utiliza la menor cantidad de palabras necesarias para la tarea" (María Montessori)

Contexto a cerca de la pandemia: La información que le sirve a la población es la que le ayuda a cuidarse, a protegerse, porque "a la gente no le queda claro que hay que cuidarnos hacia dentro de las casas".

Tema general: La escuela espacio comunitario público y educativo (art. 3º, educación pública gratuita y democrática)

Activación física:

- 1.-flexibilidad y estiramiento. seguir esquema
- 2.-calentamiento
- 3.-mov. tronquial o mecida (anfibio)
- 4.-reptar o arrastre (reptil)

- 6.-posicion totalmente erguida (humano)
- 7.-braqueo (pasamanos)
- 8.-caminata, maratón y carrera.
- 9.-respiracion

Mística: Poema. Abuelita.

Quien subiera tan alto
 Como la luna
 para ver las estrellas una a una
 y elegir entre todas la más bonita
 para alumbrar el cuarto de la abuelita

Observación.

Platiquen con tu familia: sobre la importancia de la Educación física, aprender, ejecutar y crear nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas lúdicas, recreativas y deportivas

- Con tu familia realicen actividades deportivas y al terminar tomen suficiente agua.

Vocabulario y frases:

Escucha con atención la lectura de las siguientes palabras que papá o mamá te leerán.

buganvilia, begonia, gordolobo, guayaba.

Dicta a mamá o papá para que las anoten 3 palabras de campo semántico nombres de plantas y árboles que tengan la letra B y G.

buganvilia

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 pares (binas) de palabras.

Ejemplo:

buganvilia

roja

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 trinas de palabras.

Ejemplo:

buganvilia

roja

presiosa

Sabías que: La educación física: un aliado para la buena salud.

La actividad física semanal en los niños evita ciertas enfermedades. Asimismo, crea hábitos sanos de comportamiento. Veamos en detalle los beneficios de la educación física:

Previene problemas cardiovasculares y pulmonares.

Evita la obesidad o el sobre peso.

Favorece el funcionamiento integral del cuerpo y la mente.

Refuerza el sistema inmunológico.

Aumenta el estado de ánimo, evitando la depresión o apatía.

Contribuye a un desarrollo locomotor sano. Así, huesos, músculos y articulaciones se forman de manera saludable.

Mejora la interacción social.

DISCIPLINA: DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

Lee las palabras y encierra las palabras que se indica en cada rectángulo.

Berenice	Berenice	Bulmaro	bastón	bastón	silla
Baltasar	Bertha	Berenice	bastón	andadera	lentes
Briana	Berenice	Bárbara	silla	bastón	
Bulmaro	Berenice	Bertha	lentes	bastón	andadera

agua	gorro	bufanda	Gisela	Georgina	Gisela
pechera	agua	pechera	Gema	Gustavo	Gerardo
bufanda	agua		Gisela		Gael
agua	guantes	gorro	Guadalupe	Gerardo	Gisela
			Gisela	Gema	Gustavo

Repasa las palabras.

Gisela y Berenice

Gisela y Berenice

Gisela Berenice

DISCIPLINA: SOCIEDAD Y CULTURA.

¿Por qué existen las reglas? (Leer en familia)

¿Qué son las reglas? Las reglas nos ayudan a entender qué comportamientos son buenos y cuáles no. ¿Se han dado cuenta que en todas partes hay reglas? En tu casa, en la escuela, cuando juegas o practicas un deporte. ¿Por qué es importante seguirlas?

- Nos ayudan a tener orden en las actividades y los juegos en los que participamos.
- Sirven para saber cómo actuar en los diferentes lugares donde convivimos, como en la casa, la escuela, el museo o la biblioteca.
- Nos protegen, nos ayudan a evitar accidentes y a convivir mejor con todos.

Por ejemplo: No tirar la basura en su lugar, contamina el ambiente. Si no respetas tu turno en la fila, podrías provocar un accidente. O si en el partido de fútbol no se siguen las reglas, alguien podría salir lastimado.

¡Si respetas las reglas... hay una mejor convivencia y armonía!

Te explicaremos el siguiente juego. Recuerda seguir con cuidado las reglas.

RAYUELA

La rayuela es un juego infantil muy popular a lo largo y ancho del mundo, si bien en cada lugar se le llama de manera distinta (mariola, trucamelo, peregrina, avión...). Existen distintas modalidades de juego y aquí te explicamos una de ellas.

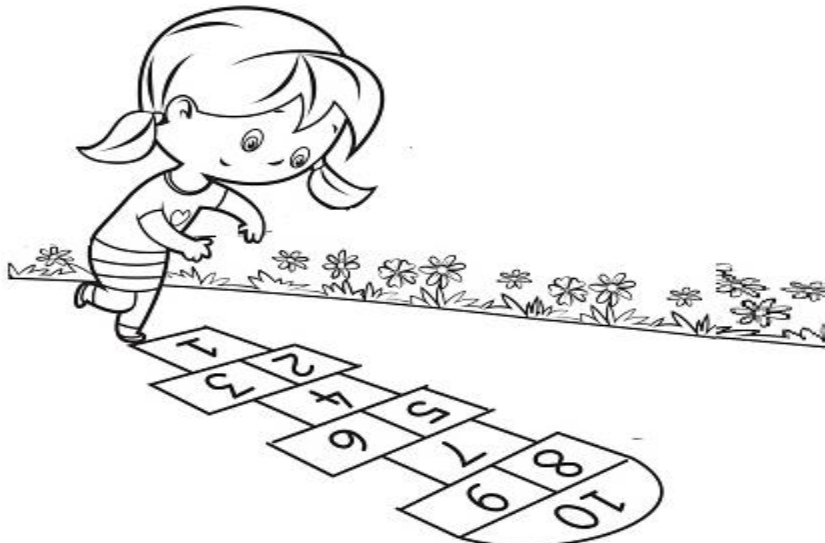
Reglas de juego: Se pintan con gis diez cuadrados dispuestos en forma de avión sobre el suelo, y un número del uno al diez dentro de cada uno. En caso de que la superficie sea de tierra, se pueden marcar los trazos con un palito o cualquier otro objeto.

El juego consiste en que el jugador lanza una piedra plana (también sirve una chapa o un trozo de teja) a la casilla 1 y tiene que arrastrarla por todo el recorrido empujándola con un pie (a la pata coja) y sin pisar las líneas. Si lo consigue, tirará la piedra a la casilla 2 para completar de nuevo el recorrido desde ese punto, y así sucesivamente hasta la 10.

Quien alcance el objetivo, gana.

Este juego es ideal para desarrollar: la concentración, el equilibrio, la puntería, la coordinación corporal, la paciencia.

¡Es divertido seguir las reglas!



DISCIPLINA: ALIMENTACIÓN SANA

La gastronomía mexicana es una expresión viva del patrimonio cultural no sólo del país, sino del mundo; además de ser un elemento que nos da identidad y que nos permite recordar nuestras tradiciones, no debemos dejar a un lado que, de igual manera, representa un factor clave en el desarrollo de la economía del país.

Existe una enorme variedad de ingredientes que ofrece esta tierra para la elaboración de platillos -ricos en color, olor y sabor. Antes de la invasión española, la dieta de las culturas prehispánicas mexicanas se basaba en platillos elaborados con maíz, frijoles, chiles, nopales, tomates, diversas aves (pavo o guajolote) y hierbas, además de insectos y condimentos mexicanos. Algo que no ha cambiado mucho en la actualidad.

- Actividad: Con apoyo de tu mamá prepara huaraches de nopal con frijol

Ingredientes

6 nopales pelados

½ lechuga cortada en tiras

1 cebolla morada picada

250 gramos de queso panela

Frijoles refritos

1 aguacate

Aceite de oliva

Preparación

Asa los nopales en una parrilla o comal y añade unas gotas de aceite de oliva.

Unta los frijoles a cada nopal, cebolla, lechuga y queso.

Puedes servirlo con la salsa de tu preferencia o pico de gallo.



Jueves 9 de junio del 2022

Saludo del día: Jugamos. Ahora los papás tendrán los dibujos del sol y la luna que se realizaron. El niño realizará pantomima de una actividad que se realice en alguno de los horarios, los papás deberán levantar el dibujo que corresponda.

Frase del día: "Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo"

Contexto a cerca de la pandemia: El gobierno federal permitirá a los gobiernos estatales e iniciativa privada adquirir vacunas es una buena intención con puntos delicados, hay muchos factores a tomar en cuenta, la seguridad es uno de ellos. "Si tú le das la opción a alguien que no tenga la capacidad de responder a los eventos adversos se puede generar un problema importante atribuible a la vacunación".

Tema general: La escuela espacio comunitario público y educativo (art. 3º, educación pública gratuita y democrática)

Activación física:

- 1.-flexibilidad y estiramiento. seguir esquema
- 2.-calentamiento
- 3.-mov. tronquial o mecida (anfibio)
- 4.-reptar o arrastre (reptil)
- 5.-gatear (cuadrúpedo)

- 6.-posicion totalmente erguida (humano)
- 7.-braqueo (pasamanos)
- 8.-caminata, maratón y carrera.
- 9.-respiracion
- 10.-hidratacion

Mística:

Observa las imágenes. Comenta que crees que vas aprender en tu siguiente grado de preescolar

Observación.



Vocabulario y frases:

Escucha con atención la lectura de las siguientes palabras que papá o mamá te leerán.

faisán, flamenco, jaguar, jirafa

Dicta a mamá o papá para que las anoten 3 palabras de campo semántico nombres de insectos y felinos que tengan la letra J y C

flamenco

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 pares (binas) de palabras.

Ejemplo:

flamenco

rosa

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 trinas de palabras.

Ejemplo:

flamenco

rosa

alto

DISCIPLINA: DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

Lee las palabras y encierra las palabras que se indica en cada rectángulo.

fuego	fogón	Fátima	Felipe	Fátima	
fuego	lumbre	llamas	Fernando	Fátima	Fernando
llamas	fogón	Fátima	Felipe		
fuego	lumbre	Florentino	Fátima	Florentino	

José	Julietha	José	jirafa	chimpancé	jirafa
Josué	José	Jaime	jirafa	león	elefante
Julían	Jennifer	Jinny	elefante	chimpancé	
Javier	José	Julio	jirafa	león	jirafa
Jesús	Jaziel	José			

Repasa las palabras.

Fátima y José

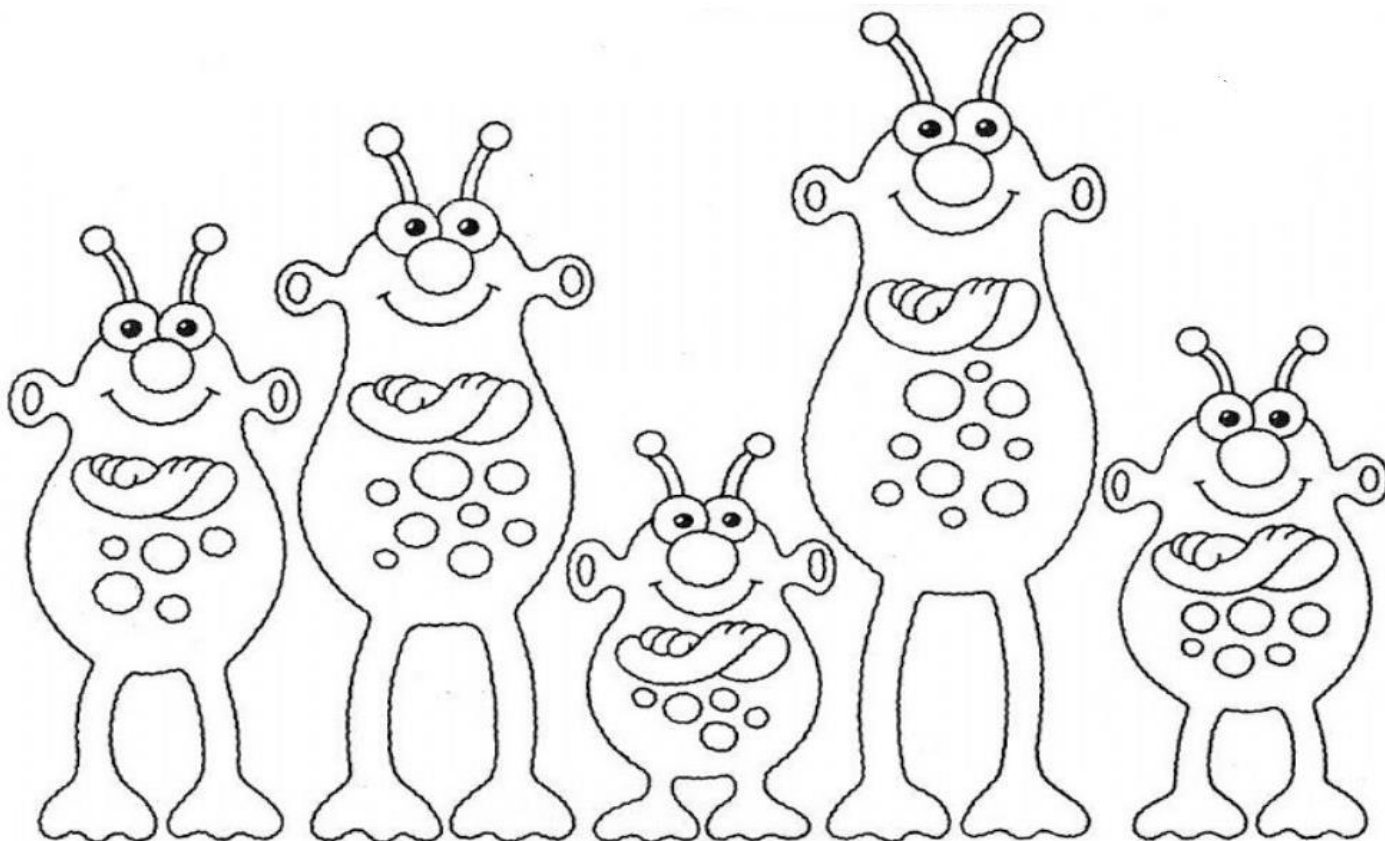
Fátima y José

Fátima y José

DISCIPLINA: MATEMÁTICAS.

Memo se volvió un experto en formar series de objetos por tamaños, que cuando fue a casa de Omar le enseñó como colocar en una serie las estampas que Omar colecciona. Te reto a hacer una serie con los integrantes de tu familia y los coloques por tamaños.

Que interesante será conocer qué posición ocupa cada uno de ellos en la serie. Colorea, recorta, ordena y pega de bajo a alto



DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA.

Trata de realizar los movimientos que indican las imágenes, primero la de la izquierda y luego la de la derecha y ve incrementando la velocidad para modificarlos una vez que los domines.



Saludo del día: Juguemos. Mamá realiza pantomima sobre una actividad que se realice en día o noche y papá la tiene que adivinar. Los niños después pueden hacer lo mismo para que papás lo adivinen.

Frase del día: "En cuestión de cultura y de saber, solo se pierde lo que se guarda; sólo se gana lo que se da"

Contexto a cerca de la pandemia: La epidemia sigue en marcha debemos protegernos con la vacunación, las medidas preventivas como el uso del cubrebocas, evitar las aglomeraciones, la higiene de manos y el auto confinamiento en caso de estar enfermos, son indispensables para evitar los contagios sobre todo al interior de las familias.

Tema general: La escuela espacio de desarrollo pedagógico y científico (art. 3º. educación laica, científica y humanista)

Activación física:

- | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1.-flexibilidad y estiramiento. seguir esquema | 6.-posicion totalmente erguida (humano) |
| 2.-calentamiento | 7.-braqueo (pasamanos) |
| 3.-mov. tronquial o mecida (anfibio) | 8.-caminata, maratón y carrera. |
| 4.-reptar o arrastre (reptil) | 9.-respiracion |
| 5.-gatear (cuadrúpedo) | 10.-hidratacion |

Mística: POESÍA.

Detrás de un salmón nada un tiburón, lo caza en Alaska cansados los dos.	Asustado grita: ¡Nooo!, por favor, mi vida es muy corta ¡Muestra compasión!	Abriendo su boca lo deja escapar y corriente arriba lo ha visto nadar.
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

Observación.

Investiga junto con tu familia sobre la importancia de la escuela primaria en la sociedad. La educación primaria es de la educación básica obligatoria y se imparte a niños y adultos. Los niños ingresan a los 6 años y permanecen hasta los 12 años. La duración de los estudios es de seis años.

Vocabulario y frases:

Escucha con atención la lectura de las siguientes palabras que papá o mamá te leerán.

caminar, calceta, comida, caña, cañón,
cigüeña, castaña,

Dicta a mamá o papá para que las anoten 3 palabras de campo semántico nombres de objetos y partes del cuerpo, que tengan la letra c,ñ

cigüeña _____

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 pares (binas) de palabras.

Ejemplo:

cigüeña

blanca

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 trinas de palabras.

Ejemplo:

cigüeña

blanca

pequeña

SABÍAS QUE: la escuela constituye el núcleo central y primordial de la educación; tanto en la comunidad como en la familia, por tanto, su papel como institución está enmarcado en dos direcciones una formar y la otra preparar, para lograr la formación integral del hombre para la sociedad en la cual se va a desenvolver.

DISCIPLINA: DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

Lee las palabras y encierra las palabras que se indica en cada rectángulo.

<p>Cecilia Celeste Cecilia</p> <p>Carolina Cecilia Carmen</p> <p>Cecilia Carolina</p> <p>Clemente Catalina Cecilia</p>	<p>caballo conejo</p> <p>caballo gallina</p> <p>caballo guajolote gallo</p> <p>vaca cerdo</p> <p>caballo perro caballo</p>
<p>caña niña piña</p> <p>araña caña caña</p> <p>caña niña</p> <p>piña araña caña</p>	<p>Núñez Cabañas Núñez</p> <p>Muñiz Núñez Cabañas</p> <p>Núñez Muñiz</p> <p>Yáñez Yáñez Núñez</p>

Repasa las palabras.

Cecilia y Núñez

Cecilia y Núñez

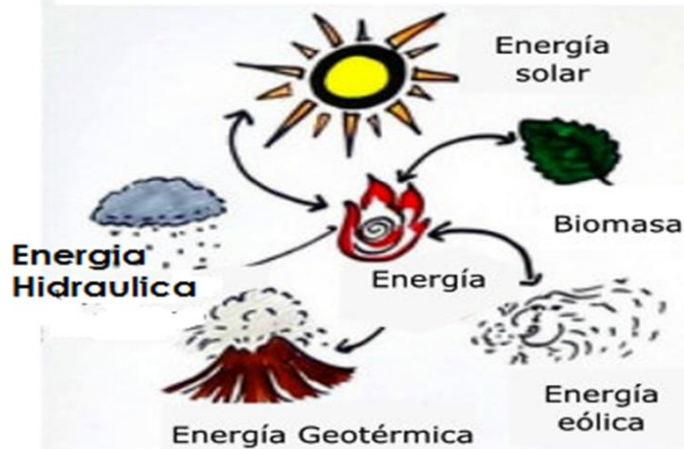
C	e	c	i	l	i	a		y		N	ú	ñ	e	z

Disciplina Ecología y medio ambiente

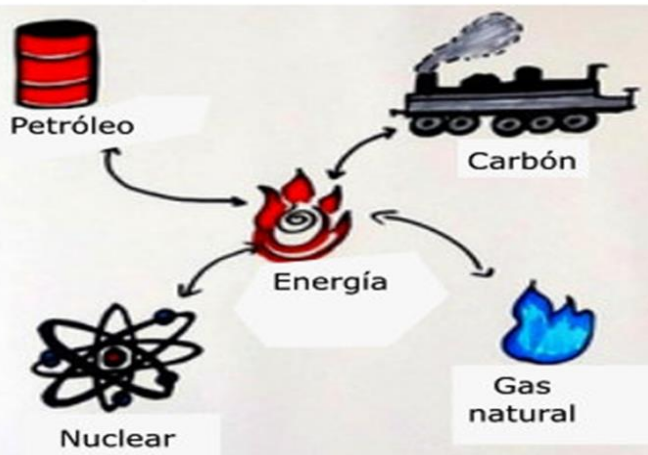
- Energía renovable son aquellas fuentes de energía basadas en la utilización de recursos naturales inagotables: el sol, el viento, el agua o la biomasa vegetal o animal. Se caracterizan por no utilizar combustibles fósiles, sino recursos naturales capaces de renovarse ilimitadamente.
- Energía no renovable son los métodos de producción de energía a partir de una fuente de energía agotable. La energía no renovable consume algún tipo de combustible (petróleo, carbón, uranio...)

Actividad: observa y comenta cual tipo de energía conoces y enciérrala

Energías renovables



Energías no renovables



Actividad transformadora



ACTIVIDAD: ELABORAR ORGANIZADORES.

Con ayuda de algún material reciclable, realizaremos organizadores para los espacios que tenemos en casa para poder estudiar.

¿Contamos con un bote o lugar dónde guardar los lapiceros o guardar los colores y crayolas, tijeras?

Si no es así, conseguiremos una caja de cartón pequeña, así como rollos de papel higiénico ya desocupados.

Forraremos la caja, y pondremos adentro, nuestros rollos en orden, así colocando los lapiceros y lápices, crayolas, colores, y demás, en orden, sin que se mezclen.

Autoevaluación

Dibuja lo que más te gusto aprender en esta semana.