

Edición 338

Línea de la Educación
(662) 289 7601 al 05

Abril 15 de 2021

Yoremia@

Secretaría de Educación y Cultura

100% online 



Celebra el Día del Niño en casa



DATOS INFORMATIVOS DE SEC
PREVISTOS EN EL ARTÍCULO 134
CONSTITUCIONAL

 @SECSONORAOFICIAL

 FACEBOOK.COM/SECSONORAOFICIAL

 @SECSONORA

revistayoremia@sonora.edu.mx

periodicoyoremia.gob.mx

Profr. Víctor Guerrero González
Secretario de Educación y Cultura

Mtra. Patricia Calles Villegas
Subsecretaria de Educación Básica

Mtro. Onésimo Mariscales Delgadillo
Subsecretario de Educación Media Superior y Superior

Ing. Francisco Curiel Montiel
Subsecretario de Planeación y Administración

Lic. Jorge Manuel Hoyos Olivas
Director General de la Unidad de Enlace de Comunicación Social

Lic. Romina Montes Tapia
Editor de revista Yoremia

Lic. Rafael Ceballos Rivera
Reportero

Lic. Alejandra Sánchez Casanova
Lic. María José León Ortega
Diseño

Lic. Juan Rodríguez
Lic. David Arvizu
Fotografía

338 Abril 15 de 2021

Oficinas centrales de la **Secretaría de Educación y Cultura**, Ave. Dr. José Miró Avella final sin número, entre Calzada de Los Ángeles y Calzada San Bernardino, C.P 83240, Colonia Las Quintas, Hermosillo, Sonora. YOREMIA es una publicación quincenal y es el órgano de comunicación oficial de la Secretaría de Educación y Cultura.

Sugerencias y comentarios sobre esta publicación, favor de enviarlos a través del siguiente correo electrónico: revistayoremia@sonora.edu.mx o bien, a los teléfonos: **(662) 2897600, ext. 1223.**

CONTENIDO



► ¿Qué nos quieren decir nuestros hijos?

La directora del Centro de Atención Múltiple Estatal (CAME) No. 13, comparte sugerencias para tratar de entender cómo piensan los menores, lee sobre el tema.

Página 3

► Elaboran un “Libro para las Familias”

Docentes elaboraron material bibliográfico para orientar a las familias en esta etapa de educación a distancia.

Página 4

► Inundaron de primavera las redes sociales

La creatividad, alegría y un ambiente colorido, distinguieron al desfile virtual de primavera del jardín de niños “Alicia Cano Cano”.

Página 5



► Todos caben en la “ramada de las mariposas”

El proyecto es implementado para mejorar el trabajo a distancia en la Telesecundaria No. 141 “Profr. Sigifredo Valenzuela Portillo”, ubicada en la Loma de Guamúchil.

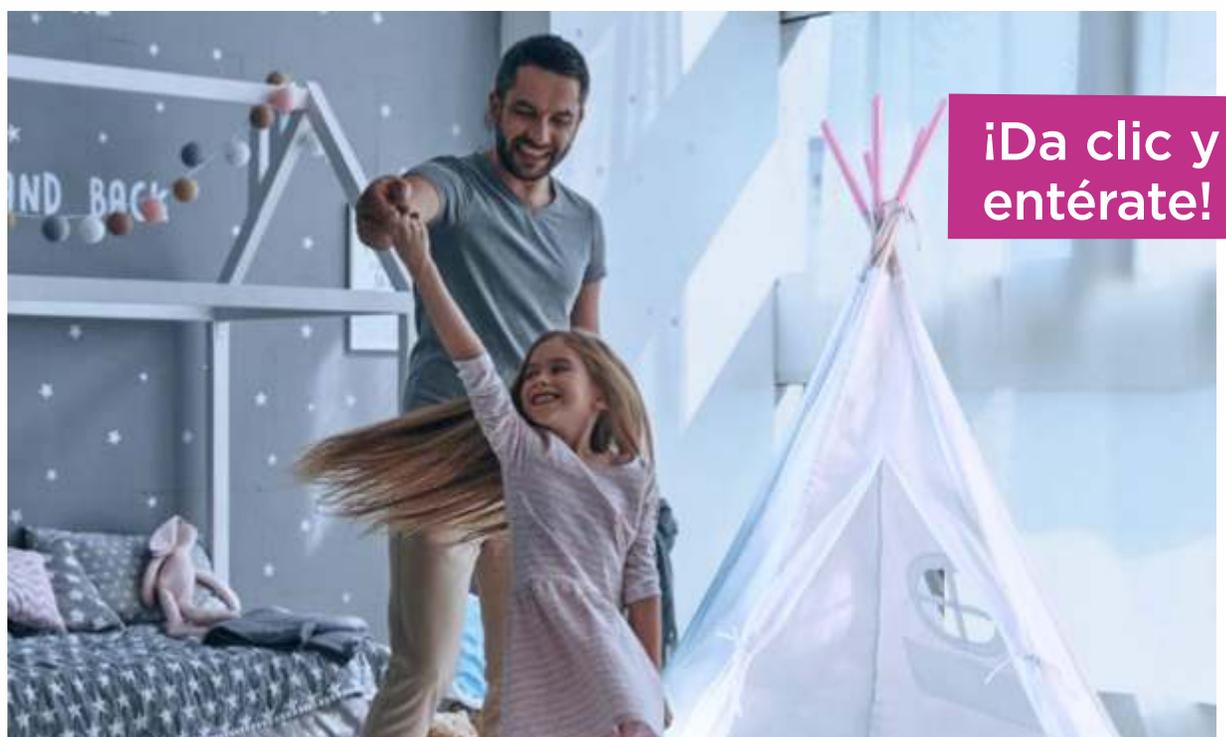
Página 6



► Se concentran en el DO, RE, MI...

En el Centro de Atención Múltiple Estatal No. 15 “Lydia Cotaque Barrios”, aprenden a leer música con colores, con figuras rítmicas y otros recursos, lee la nota completa.

Página 7



¡Da clic y entérate!

Día del Niño y la Niña, ¡celebrarlos en casa!

La contingencia sanitaria sigue manteniéndonos en casa para cuidar nuestra salud y por eso, te compartimos algunas ideas para que este Día del Niño y la Niña lo celebren en casa junto a la familia de sus estudiantes y que lo vivan lo más divertido posible.

¿Qué nos quieren decir nuestros hijos?

En el último año, como resultado del aislamiento social, la convivencia padres e hijos se convirtió en un tema fundamental para las familias y comunidades escolares.

La directora del **Centro de Atención Múltiple Estatal (CAME) No. 13 "Profra. María del Carmen Álvarez Figueroa"**** de Hermosillo, **Xóchitl Gámez García**, comparte las siguientes sugerencias para tratar de entender cómo piensan los menores y con base en ello, darles una mejor respuesta y atención a sus necesidades.



- 1.- Deja que cometa errores.** Claro, en la medida de lo posible sin que afecte su integridad física, emocional ni la de los demás. Sobre todo en el apartado de las tareas, se vale que cometa errores y no haga las cosas como las pidió la maestra. Es importante que invente sus propios juegos y sus propias maneras de utilizar las cosas. La maestra no se lo va a poner mal, al contrario, permite conocer qué le gusta y cómo utiliza los objetos y materiales que se les proporciona.
- 2.- Si llora, escúchalo, algo le pasa.** Niños y niñas pequeños lloran porque tienen alguna necesidad, alguna inconformidad, porque algo les duele o algo no les gusta. Como adultos, tenemos que tratar de buscar la causa que motiva el llanto. Ojo papás y mamás, ojo cuidadores, los infantes lloran por algo. A veces, para nosotros pudiera ser algo muy insignificante pero para ellos es algo muy importante. Recordemos que apenas están en su proceso de adquisición del lenguaje y las palabras no les alcanzan para decir que algo no les gusta. Tampoco conocen sus emociones, entonces, si están enfadados no pueden decir "estoy enfadado". Hay que aprender y saber escucharlos, pero sobre todo, anticiparnos a esos momentos de llanto.
- 3.- Juega con ellos.** Pero a lo que ellos quieran, no a lo que tú quieras. Juega con ellos a lo que propongan y de la manera que más les guste y disfruten.
- 4.- No hay niñas y niños malos.** Detrás de toda conducta hay una causa, entonces, como adultos, debemos conocer la causa de porqué escupe, jala el cabello, golpea, etc. ¿Está aburrido? ¿no sabe convivir de otra manera? ¿así lo tratan otros menores? Es importante conocer la razón para trabajar con base en ella, pero sobre todo es muy importante decirles y explicarles cómo sí debe hacer las cosas.
- 5.- Que se sienta querido.** El consejo más importante de todos, es demostrarles afecto. Besarlos, abrazarlos, decirles que los quieres todos los días antes de salir a trabajar y al finalizar el día. Que se sientan queridos y amados

Si bien es cierto muchas veces no es fácil llevar a la práctica todo lo expuesto, vale la pena intentarlo, destacó Gámez García.

Invitó a consultar la página del centro escolar en Facebook para conocer más actividades de orientación y sensibilización:

[facebook.com/came13hermosillo](https://www.facebook.com/came13hermosillo)

**El CAME No. 13 se especializa en la intervención temprana, inicial y preescolar especial, de niñas y niños de 45 días de nacidos a tercer grado de preescolar con cualquier tipo de discapacidad.

ELABORAN UN

“LIBRO PARA LAS FAMILIAS”

Consolidar un equipo de trabajo con madres y padres de familia, contribuye a obtener mejores resultados en la formación de la niñez y ante el escenario educativo en línea, se volvieron elementos más que esenciales para lograr el éxito académico de las y los estudiantes.

Alba Leticia Ramos Córdova, supervisora de la Zona Escolar 005 de Preescolar Federal, aseguró que además de priorizar la planeación académica, los colectivos docentes de 10 planteles de la zona escolar, decidieron establecer comunicación permanente y una labor comprometida entre escuela y familia.

“Como supervisión escolar decidimos impulsar el uso de material impreso al que llamamos Libro para las Familias. Iniciamos con una asesoría en tres sesiones para el personal de los planteles, y posteriormente cada jardín de niños desarrolló sus propias estrategias, con el objetivo de trabajar de la mano con los padres”, explicó Ramos Córdova.

Destacó que desde agosto de 2020 a marzo de 2021, las estrategias implementadas involucran a las familias en el proceso formativo de sus hijos, para lograr una labor armónica y mayor rendimiento estudiantil.

“La familia es la base para el desarrollo y los primeros años de vida son básicos, por eso hacemos equipo con la familia. Un niño bien atendido, que tiene seguridad en él mismo y un desarrollo emocional adecuado, es un niño que aprovechará mejor los aprendizajes en la escuela”, explicó la supervisora.

Con base en los temas centrales del libro, las educadoras han generado videos y diversos materiales digitales que comparten con los padres o tutores de los estudiantes, para abordar asuntos como el desarrollo general del niño(a), el inicio de la escolaridad y la convivencia armónica.

“En la zona escolar estamos muy satisfechas y motivadas porque con este proyecto se amplió la gama de oportunidades para que las madres y padres de familia trabajen temas necesarios y muy valiosos. Ahora podemos argumentar que tenemos a familias más cercanas y comprometidas, por eso el reconocimiento a todo el personal educativo”, finalizó la supervisora.

Familias y escuelas impulsan la educación

Nombre de plantel

“Narciso Mendoza”
“José María Morelos y Pavón”
“Insurgentes”
“Heriberto Aja Olguín”
“Luis Spota”
“Amelia Resendez Torres”
“Silvia Munguía Llanes”
“José Alberto Healy Noriega”
“Amelia Gómez Ortiz”
“Bernardo Rivera Rodríguez”

Directora

Laura Guillermina Moreno Torres
Nidia Carolina García Hernández
Emma Gloria Durán Castillo
Martha Sierras Soto
Albania Alejandra Olimón Quintero
Xóchitl Camou Fuentes
Paloma Lizeth Ocaño Hernández
Diana Carrasco Castillo
Lorenia Aridelsi Pérez Verdugo
Wendy Areli Tello

Asesor Técnico Pedagógico de la zona escolar, Edith Varela Fimbres.

A manera final

Es esencial el compromiso de la familia para crear una atmósfera donde las relaciones interpersonales fomenten la igualdad, el respeto por la dignidad, la libre expresión y participación, así como la convivencia pacífica.



Jardines de niños que participaron en el proyecto

Hoy
conoceremos
acerca de

el libro para las familias

Educación preescolar



LIBRO PARA LAS FAMILIAS
EDUCACIÓN PREESCOLAR

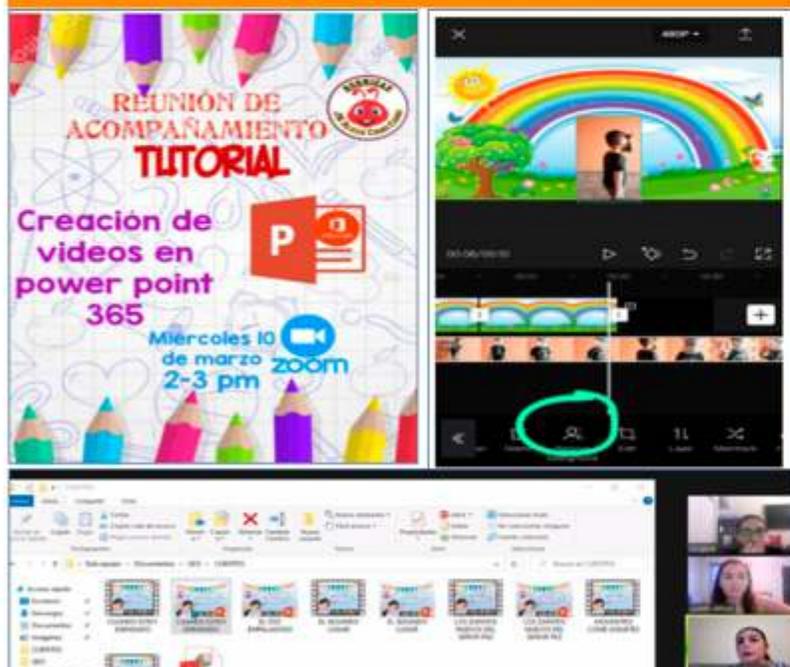
INUNDARON DE **PRIMAVERA** LAS REDES SOCIALES

La creatividad, alegría y un ambiente colorido, distinguieron al desfile virtual de primavera realizado por estudiantes, familias y educadoras del **jardín de niños "Alicia Cano Cano"**.

El evento se realizó el pasado 22 de marzo, como parte del proceso formativo a distancia que prevalece por el Covid-19; la directora del plantel, Judith Lorenia Othón Jaime expuso que el objetivo fue fortalecer en los alumnos la expresión artística, la seguridad y confianza personal, y motivar la imaginación como fuente de aprendizaje.



“Docentes, alumnos y padres de familia trabajamos para lograr el evento del desfile virtual y trasmitirlo vía Facebook. Los padres de familia previo al desfile enviaron un video breve de los niños, utilizando máscaras, antifaces o disfraces con motivo del inicio de la primavera, elaborados con materiales reciclables o bien con pintura, según los recursos económicos y creatividad de cada familia”, explicó Othón Jaime.



Relató que al recibir las colaboraciones, el personal docente elaboró videos por grado académico para “subirlos” a la red social de Facebook, demostrando el entusiasmo de los participantes y la fortaleza del trabajo en equipo.

“Recibimos excelente participación, se expresaron con mucha seguridad y colaboraron en actividades grupales; una de las alumnas de tercer grado participó con un lindo poema de primavera. En esta ocasión el desfile no fue presencial, pero no quisimos pasar por desapercibido este evento que realizamos año con año”, aseguró la directora del jardín de niños.

“El personal docente y directivo realizó tutoriales en línea sobre el uso de programas y aplicaciones para la edición de videos como Inshot, Capcut y Power Point 365. La acción permitió en colectivo resolver dudas y formar una guía del paso a paso en el contenido de las aplicaciones utilizadas”, expresó.

Finalmente reiteró el reconocimiento a las educadoras Georgina Durán, María Teresa Ortega, Nydia Pereyda, Ángela Favela, Flor Galaviz y Verónica Castro, **“por continuar capacitándose e innovando en sus clases y sobre todo, lograr impactar a más de 165 familias con este proyecto con la participación de más de 80 alumnos”.**

Todos caben en la “ramada de las mariposas”

El proyecto RAMAA BAISEBULI, que en Yaqui significa: “La ramada de las mariposas y su guardián del conocimiento”, es implementado para mejorar el trabajo a distancia en la Telesecundaria No. 141 “Profr. Sigifredo Valenzuela Portillo”, ubicada en la Loma de Guamúchil, municipio de Cajeme.

La maestra María Elena Anduaga López es quien está a cargo de este trabajo que busca motivar e impulsar a los alumnos hacia el progreso, orientarlos a que siempre se puede vivir mejor, aún cuando haya obstáculos.

“Fue una manera de dar respuesta al reto que enfrentamos a nivel institucional y para construir esta buena práctica, el reto principal fue involucrar a padres, alumnos, maestra y autoridades de la escuela en un gran equipo, donde la sinergia fue la pieza clave para el éxito”, dijo Anduaga López.



Nos acompañan:



Karla Marlene Gutiérrez Magallanes
Docente de Preescolar del Estado de Chihuahua



Miguel Lizárraga Moreno
Docente de Secundaria del Estado de Sinaloa



María Elena Anduaga López
Docente de Secundaria del Estado de Sonora



Mara Leticia Marrón Olmos
Docente de Preescolar del Estado de Baja California Sur

La docente compartió el proceso de implementación durante el desarrollo de la Entrevista con Expertos de maestros del Norte del país, dirigida por el Grupo Loga, S. C., una sociedad civil educativa con 20 años de existencia, que desarrolla, comercializa e implementa proyectos educativos dirigidos a docentes, directores, alumnos, centros escolares para orientar las inquietudes que presenten.

RAMAA BAISEBULI atiende la creación de ambientes de seguridad y confianza para el desarrollo de aprendizaje y la autorregulación en los alumnos. Para que “funcione” esta estrategia, la maestra María Elena recomienda salir de la zona de confort e intentar “hacer magia” innovando desde una actividad muy sencilla pero que sea capaz de despertar el asombro en cada uno de nuestros estudiantes.

“Estos cambios sencillos pueden impactar en casa y si involucramos a nuestros compañeros docentes y a sus grupos, podremos desarrollar mejores condiciones para el aprendizaje de forma integral y dinámica”, aseguró la maestra.

Por último, destacó que la empatía es esencial para poder desarrollar ambientes seguros y de confianza para nuestros alumnos, donde seamos capaces de sensibilizar a los estudiantes y de sensibilizarnos a nosotros mismos hacia su realidad y su contexto más próximo.

La entrevista con la asociación civil estuvo coordinada por la maestra Patricia Ganem Alarcón, Consejera Ciudadana de la Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación (MEJOREDU) y la maestra Patricia Calles Villegas, Subsecretaria de Educación Básica en Sonora, así como el director de la institución escolar, profesor Job Fernando Campos Gutiérrez.

■ Equidad en la experiencia docente

Individualizar la práctica educativa a las condiciones y características específicas de cada estudiante, logrará que “no se quede nadie atrás, ni nadie afuera”, fundamentando así, la práctica con la equidad que nuestra sociedad demanda para trascender en el aprendizaje significativo de los alumnos.



Se concentran en el DO, RE, MI...

Estudiantes del Centro de Atención Múltiple No. 15 “Lydia Cotaque Barrios”, aprenden a leer música con colores, con figuras rítmicas y practicando con piano, campanas musicales o la flauta dulce.

Jesús Manuel Vejar Ramírez, maestro de música de este CAM, se especializa en que alumnos con discapacidad auditiva saquen al “músico” que llevan dentro, aún y con la limitante física, porque cree firmemente en que “cosas increíbles se pueden lograr confiando en las potencialidades de los estudiantes”.

“Al entrar a CAME 15 fue lo primero que me quedó grabado; las personas sordas pueden hacer todo, lo único que no pueden hacer es oír, cuando esto lo comprendí, cambió mucho mi visión hacia el trabajo que podía realizar para ellos, pues yo sería sus oídos y ellos aprenderían a tocar algún instrumento”, manifestó Véjar Ramírez.

Explicó que el estudiante sordo es totalmente visual, de manera que la planeación didáctica incluye el uso de imágenes como estrategia para facilitar la enseñanza de música y la posibilidad de ejecutar acordes en un instrumento.

“Las clases las brindo con proyector, poniendo videos con ejercicios de música o con material impreso y llevando los instrumentos”, aseguró el docente.

Dijo que no existen limitaciones cuando se enfoca en trabajar habilidades, de manera que en la etapa de contingencia sanitaria por Covid-19, el proceso de enseñanza se trasladó a un ambiente virtual.

“Cuando los niños se dan cuenta que están aprendiendo música se emocionan, pues sienten la vibración del instrumento ya sea a través de la bocina del piano, del aire en la flauta o la vibración de la campana. Ahora tenemos varias plataformas que utilizamos para dar la clase virtual, y los maestros me apoyan cuando proyecto los ejercicios rítmicos que los alumnos y ellos realizan”, comentó el maestro de música.



¿Cómo ayuda la música a estudiantes sordos?

- Les genera mayor concentración
- Les motiva a seguir indicaciones
- Coordinar su cuerpo
- Mejora la memoria
- Auxilia a los alumnos a expresar sus sentimientos

DÍA DEL NIÑO Y LA NIÑA, ¡CELEBRALOS EN CASA!

La contingencia sanitaria sigue manteniéndonos en casa para cuidar nuestra salud y por eso, te compartimos algunas ideas para que este Día del Niño y la Niña lo celebren en casa junto a la familia de sus estudiantes y que lo vivan lo más divertido posible.



DECORA EL ESPACIO DONDE DAS CLASES

Para distinguir este día de otros, coloca globos, serpentinas, o letreros de Feliz Día del Niño y la Niña para que durante la transmisión de la clase, tus estudiantes sientan un ambiente festivo.

HAGAN MINI PIÑATAS

Ya sea como proyecto del mes o de una semana, programen el hacer mini piñatas con material reciclado como totorotos de papel de baño, vasitos desechables, una caja o un globo, engrudo, resistol, papel periódico, papel china, tijeras, ¡mucho ingenio y creatividad!



ORGANIZA UN DESAYUNO VIRTUAL

Pide apoyo de las madres y padres de familia para que un día en la semana previa al 30 de abril, tus estudiantes convivan de manera virtual compartiendo el desayuno de ese día. Procura fomentar que sea un menú balanceado que incluya frutas y verduras para fomentar la alimentación saludable.

DÍA DE LOS DISFRACES

Programa un día de la semana para que las y los niños se disfracen de algún personaje que admiren o les guste; invítalos a que busquen en casa elementos reciclados para que armen su indumentaria. El día que tengan la transmisión de la clase virtual puedes pedirles que modelen su disfraz y disfruten todos de ¡una divertida pasarela!



¡MAESTRA, MAESTRO, COMPARTE TU FESTEJO!

Te invitamos a que nos compartas tu experiencia de festejo de este día; envía tu material (fotos, video) al correo: comunicacionsec@sonora.edu.mx, deben poner en el mensaje, datos completos y permiso expreso de padres de familia o tutores, en caso de que en las imágenes aparezcan los rostros de los menores.



Tus hijos y su autoestima

Cuidar la salud mental de nuestros hijos debe ser sin duda una prioridad para nosotros como padres, ya que con el uso de la tecnología para relacionarse, pueden estar más expuestos a nuevas situaciones que dañen su autoestima.

Hablemos de autoestima

Autoestima se define como la evaluación que una persona hace sobre sí misma, es decir lo que pensamos sobre nosotros mismos y el valor que nos damos como personas.

Darle importancia a lo que tu hijo opina sobre sí mismo en esta etapa de su vida es sumamente importante, ya que marcará la pauta para que se convierta en un adulto con una autoestima fuerte que le permita desarrollarse en cualquier ámbito de su vida y cumplir los sueños y metas que se proponga.

¿Cómo puedo fortalecer la autoestima en un niño?

Nosotros como papás formamos parte importante en el desarrollo de la autoestima en nuestros hijos e incluso de nuestros estudiantes; a continuación te presentamos algunas acciones que pueden ayudar a que tu hijo desarrolle una autoestima sana:

Demuéstrale amor y aceptación.

Al hablarle, utiliza palabras y términos amables, demuéstrale tu afecto con un abrazo o hazlo que sonría sin motivo alguno, si él o ella se sienten queridos pensarán bien sobre sí mismos.

Reconoce los puntos fuertes de tu hijo y anímalo a hacer aquello lo hace feliz.

Enséñalos cuidar de sí mismos.

Háblale y muéstrale un estilo de vida saludable incluyendo en su dieta frutas y verduras, haciéndole ver que sentirse bien con uno mismo aumentará su propia confianza como persona.

Anímalo y refuézalo.

Aplaudes y reconoce sus logros.

No olvides que todo empieza en casa y que como papás, mamás y maestros debemos buscar herramientas que nos ayuden a formar seres humanos plenos, felices y con valores.

En este Día del Niño, regáales un buen trato y lecciones de amor a sí mismos.
Nos leemos en la próxima.





¿Las Matemáticas angustian a tus hijos o estudiantes?, ¡descúbrelo!

En la edición anterior reflexionamos y vimos la utilidad de la ciencia matemática en la vida cotidiana; en esta ocasión invitamos a estudiantes, padres y madres de familia a leer y tener una idea de cómo mejorar la actitud hacia el aprendizaje de esta misma ciencia.

Desafortunadamente, se tiene la idea de que las Matemáticas son difíciles y que incluso son requisito para tener éxito en la vida, que junto con el Español son las asignaturas más importantes, que debemos de ser muy rápidos para responder, etc.

Esto genera ciertas emociones tanto en docentes como en alumnos, que afectan nuestro desempeño intelectual y en ocasiones, bloquean nuestra disposición para aprender Matemáticas.

Entre las diversas emociones que sufren algunos de nuestros alumnos está lo que antes llamábamos “angustia” y que actualmente conocemos como “ansiedad”, no son lo mismo pero si muy parecidos, ya que angustia es el “estado de intranquilidad o inquietud muy intensas causado por algo desagradable o por la amenaza de una desgracia o un peligro” y por ansiedad al “estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad”.

Después de sumar la puntuación seleccionada por el alumno, lo ubicamos en la siguiente tabla que incluye su nivel de ansiedad y una breve recomendación que nos servirá de guía para implementar otras estrategias:

Puntos	Recomendación
50 a 75	Nivel de ansiedad muy alto. Es importante recordarles a nuestros alumnos que equivocarnos al resolver problemas de matemáticas forma parte del aprendizaje, que es bueno tener errores siempre que nos mantengamos intentando. Pedirles que insistan y no les preocupe demasiado el hecho de que todos cometemos errores. Recordarles que muchos de los aprendizajes provienen de cometer un error. Debemos aprender de los errores.
25 a 49	Nivel de ansiedad alto. Es adecuado sugerirle técnicas de estudio a nuestros estudiantes, por ejemplo que cuando no comprendan totalmente, trabajen con compañeros que sí entendieron ese tema de matemáticas o reintentar hacer los cálculos, a veces simplemente se necesita un enfoque diferente, para que comprendan algunos de los conceptos.
1 a 24	Nivel de ansiedad adecuado. Las actitudes positivas vienen con una enseñanza de calidad para la comprensión, tanto por parte del docente, como del alumno, y aunque la mejora de actitud a menudo no es el caso de muchos enfoques tradicionales de la enseñanza de las matemáticas, es importante reforzar las buenas actitudes.

Para poder mejorar la actitud hacia las Matemáticas debemos diagnosticar primero en que grado es la ansiedad que sienten nuestros estudiantes, por lo que proponemos aplicar el siguiente instrumento:

	Selecciona del 1 al 5, donde 1 es desacuerdo y 5 es acuerdo	Selecciona
1	Matemáticas es la asignatura más difícil	1 2 3 4 5
2	Temo pasar al pizarrón en la clase de Matemáticas	1 2 3 4 5
3	Me preocupa que me pregunten en la clase de Matemáticas	1 2 3 4 5
4	Me parecen claras las clases de Matemáticas pero cuando salgo se me olvida todo	1 2 3 4 5
5	Me da ansiedad cuando tengo clases de Matemáticas	1 2 3 4 5
6	Es difícil resolver problemas con fracciones	1 2 3 4 5
7	La mayoría de personas rechazan estudiar Matemáticas	1 2 3 4 5
8	Me da miedo preguntar en la clase de Matemáticas	1 2 3 4 5
9	Es difícil explicar cómo resolver un problema de Matemáticas	1 2 3 4 5
10	Entiendo las Matemáticas hoy pero estoy seguro que después no entenderé	1 2 3 4 5
11	Es difícil ajustar las cantidades en recetas de cocina de 4 a 6 personas	1 2 3 4 5
12	Es difícil en las tiendas convertir a pesos un descuento en porcentaje	1 2 3 4 5
13	Temo a los exámenes de Matemáticas más que a los de otras asignaturas	1 2 3 4 5
14	No sé cómo estudiar para los exámenes de Matemáticas	1 2 3 4 5
15	Temo que no pueda avanzar igual que mis compañeros en Matemáticas	1 2 3 4 5
	Suma total	

Puedes pedir a tus estudiantes que respondan a este instrumento en línea y recibir los resultados a tu correo si lo solicitas en <http://wmvr.org/quiz/ansiedad-matematica/>



Integran el ejercicio físico a

jornada laboral

Realizar actividad física diaria durante 30 minutos o más nos ayuda a que tengamos una mejor calidad de vida ya que contribuye a reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades, crónicas; desafortunadamente, la inactividad física en esta época es alarmante, debido a que muchas personas continuaron con sus obligaciones de trabajo y académicas a través de la tecnología y permanecen sentados frente a la computadora durante mucho tiempo; lo anterior tiene como consecuencia otras dificultades en la salud como el sedentarismo, mala circulación, contractura muscular, entre otras.

Cualquier momento es bueno para iniciar con hábitos de vida más saludables y el personal docente y administrativo del Centro de Atención Múltiple Estatal No.3 “Dr. Marco Aurelio Larios Ramos”, incluye en su rutina de trabajo semanal dos días de actividad física de manera virtual, a cargo de la maestra de Educación Física Eris Ethel Cota Ríos.

La actividad física se puede realizar en cualquier parte de la casa, en un espacio 3 por 3 metros.



La sesión consta de tres fases:

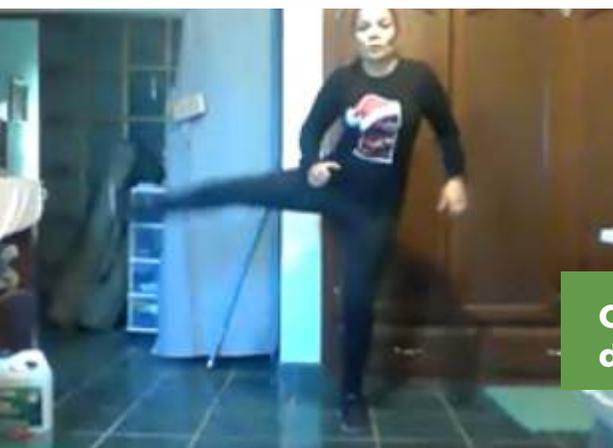
1. El calentamiento, ayuda a prevenir lesiones como desgarros y esguinces; amplía los movimientos de las articulaciones y aumenta la frecuencia cardiorrespiratoria. Con estos movimientos el cuerpo logra adaptarse y se prepara para los diferentes ritmos que posteriormente se van a realizar.

2. Fase medular: se trata de una sesión estructurada por varios intervalos.

8 ejercicios que se realizan durante 30 segundos y se descansan 10; se repite cada uno 3 veces. La intensidad de la actividad física la depende de las posibilidades de cada participante ya que la mayoría no realiza ejercicio de manera habitual.

Las actividades de resistencia inician con esfuerzos suaves y aumenta la cantidad de tiempo en forma paulatina. Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar con el propio peso (saltar, trepar, correr, etc.) o con actividades como lanzar un balón, sostener, empujar y transportar objetos, etc.

3. Fase vuelta a la calma, el propósito es devolver el equilibrio cardiorrespiratorio de los participantes; aquí se trabaja la flexibilidad y la relajación. Para concluir, es importante mencionar que la actividad física se realice de manera fácil y divertida, lo cual garantiza la permanencia en el hábito, permite plantear nuevos retos y, lo mejor de todo, mejorar el bienestar integral de quien lo practica.



Colaboración enviada por: Eris Ethel Cota Ríos, Maestra de Educación Física del Centro de Atención Múltiple Estatal No. 3 “Dr. Marco Aurelio Larios Ramos”



Mamás, papás... y maestros en casa

A más de un año de trabajar en casa, docentes continúan adelante siendo guía y apoyo para cada padre y madre de familia, pues ellos han aprendido a cómo enseñar a sus hijos y conocer esos procesos en el aprendizaje que antes desconocían.

Nuestros niños siguen sus lecciones escolares de la mano de sus padres, de manera que todos han aprendido a aprender durante estos tiempos de contingencia.

Para niños de 3 ó 4 años que por primera vez tuvieron un acercamiento al proceso educativo, entendieron que su casa, el lugar donde juegan, descansan, hacen travesuras, se convirtió en su escuela y ahí empezó el gran reto de este ciclo para los niños y niñas de nuevo ingreso.

La maestra Alejandra Rodríguez Martínez del salón de 2do. "A" del jardín de niños "Bachicuy" de Agua Prieta, explicó que "entrenar" a las mamás y papás es su estrategia más efectiva y los ha convertido, como ella les dice: en "maestras y maestros sin título".

"Ellos son los mejores aliados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, mi más grande admiración y reconocimiento a las familias, quienes han aprendido a enseñar con mucho amor en su corazón por sus hijos", dijo la docente.

En todo este tiempo, la maestra Alejandra orienta a las mamás y papás sobre cómo llevar el conocimiento, evaluar y conocer a sus hijos, por medio de videos, audios, imágenes y llamadas telefónicas donde les va explicando algunos términos, conceptos y procesos educativos.

"Ellos son mis ojos, mis oídos y mis manos en este proceso de enseñanza-aprendizaje a distancia, me comentan como ven a sus hijos, como los escuchan, como van avanzando, como los van ayudando y también piden consejo y ayuda cuando no saben cómo abordar algún tema o tienen una complicación", aseguró Rodríguez Martínez.

Hasta el momento, entre los resultados de este trabajo es que el 75% de los alumnos escriben su nombre sin necesidad de copiarlo y el 80% realiza el conteo arriba de 10, dominando los principios del conteo.

Así lo viven:

"Debido al cierre de escuelas por la contingencia hemos aprendido a llevar el rol de maestras, estamos muy apoyadas por la maestra Alejandra, nos manda videos, fotografías, audios e imágenes sobre los trabajos que deben de realizar los niños, pasamos por momentos difíciles, pero mientras se mantenga una constante comunicación entre padres y maestros, podremos seguir saliendo adelante todos juntos".
Azucena Miranda Valdez, madre de Natalia Enriquez Miranda, del 2do. "A" del jardín de niños "Bachicuy".

"Ha sido un reto para todas las mamás, hay momentos que no ha sido fácil, y sabemos que a algunas se les complica más que a otras, pero agradecemos a la maestra por su disposición en todo momento. La mayoría de las veces adecua los temas a niños que ya dominan ciertos conocimientos. De esa forma hemos sido testigos de cómo han ido aprendiendo y avanzando nuestros niños, ahora que lo vivimos más de cerca también ha crecido nuestra admiración por ellos, como a tan corta edad se adaptaron rápidamente a la situación. Los preescolares son valientes, inteligentes, audaces".

Sheila Valencia, mamá de Shair Jonael Carrillo Valencia, del 2do. "A" del jardín de niños "Bachicuy".



Azucena Miranda Valdez



Principio del Conteo "Correspondencia uno a uno "

976 vistas · hace 5 meses



Sheila Valencia