

## ¿Qué nos está pasando?

Ante la contingencia de salud debida al COVID-19, todas y todos nos quedamos en casa para evitar la expansión del contagio. Sabemos que esto puede ser difícil porque, como jóvenes, disfrutamos mucho de descubrir el mundo y convivir con nuestros amigos y seres queridos.

En todo el mundo estamos enfrentando este reto y para salir de él necesitamos la participación de toda la comunidad. Quedarnos en casa es la única opción, pero eso no significa que debemos abandonar aquello que más nos gusta hacer. Aunque parece un reto difícil de lograr, la imaginación y la creatividad pueden ser nuestras aliadas para seguir adelante con todo lo que nos ayuda a construir nuestro proyecto de vida.

Te preguntarán ¿cómo hacerlo sin salir de casa? Durante los meses de mayo y junio se estarán repartiendo cuadernillos donde encontrarás actividades que podrás realizar desde casa y que nos ayudarán a estar en contacto de una forma divertida y colaborativa con compañeros/as, profesores, amigos/as y familia. Entre estas actividades podrás encontrar: retos, trivias, lecturas, concursos e información socioemocional útil que se conforman de acuerdo con cinco categorías: Responsabilidad Social, Educación Integral en Sexualidad y Género, Deportes, Artes y Educación Socioemocional.

Si eres estudiante de educación media superior, te invitamos a sumarte a la Comunidad Jóvenes en Casa, para que juntos/as aprovechemos esta temporada construyendo nuevas experiencias de lectura, arte, deporte y de apoyo socioemocional que ayudarán a cuidar mejor de nosotros mismos, de quienes nos rodean y del medio ambiente.

¡Empecemos!

## INSTRUCCIONES:

Al ser parte de la comunidad “Jóvenes en Casa” debes crear una carpeta con el material que tengas disponible y diseñarlo como tú quieras, en la que integres las evidencias de tus experiencias al realizar las actividades que te sugerimos en este cuadernillo.

Es muy importante que guardes todas tus evidencias, ya que cuando regresemos a clases podrás compartir tu carpeta con profesores y compañeros/as para reflexionar sobre todos los aprendizajes y experiencias que nos ha dejado esta contingencia.

En el presente cuadernillo, encontrarás:

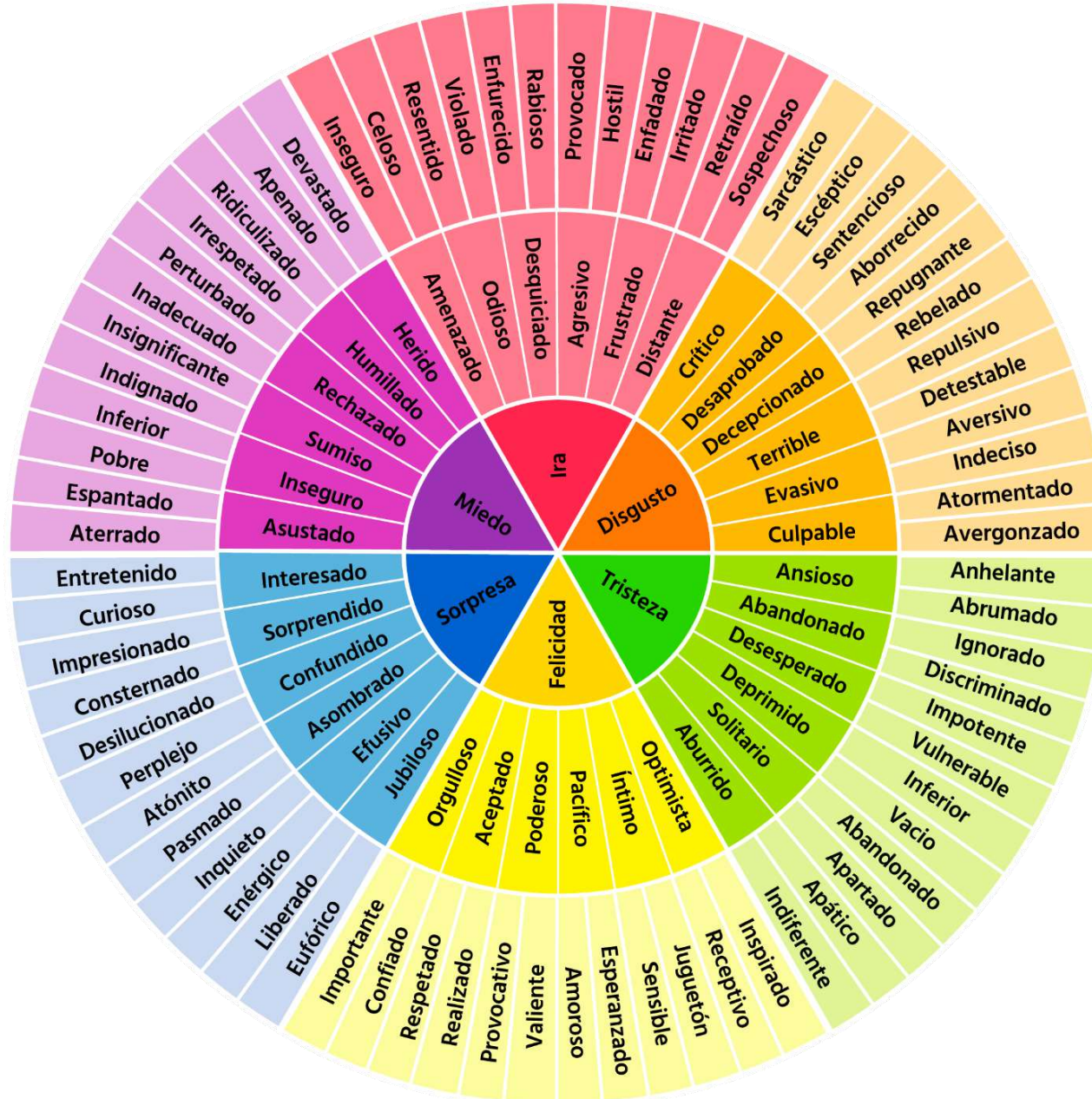
- Mi calendario semanal: en él podrás llevar un seguimiento de tus avances en las actividades y retos que te sugerimos por semana, cada día podrás realizar y compartir 3 aspectos:
  - Los retos de hoy: indica cuál o cuáles actividades y retos decidiste iniciar.
  - Hoy logré: comparte qué actividades o retos lograste concluir, cómo fue que lo conseguiste, qué cosas nuevas aprendiste y si compartiste la actividad con algún integrante de tu hogar.
  - Me sentí: de las emociones que observas en la rueda de las emociones<sup>1</sup> siguiente, analiza cuál define la forma en la que te sentiste al concluir el día.
- Actividades y retos: verás que integramos varias actividades y retos, tú puedes elegir con cual iniciar, también puedes repetirla a lo largo de la semana. No olvides registrar cada actividad que decidas realizar en tu calendario, incluso aquellas que te lleven más de un día hacerlas, ya que este será parte de tu carpeta de experiencias.

---

<sup>1</sup> Adaptado de la “Rueda de las emociones” de la Dra. Gloria Wilcox



# RUEDA DE LAS EMOCIONES





**Jóvenes  
en casa**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**CONSTRUYET**



## MI CALENDARIO

JUNIO	JUNIO	JULIO	JULIO	JULIO
29 LUNES	30 MARTES	01 MIÉRCOLES	02 JUEVES	03 VIERNES
Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:
Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:
Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:



# ACTIVIDADES Y RETOS

## RECICLAR PARA CREAR

El arte reciclado o el *trash art* es una forma para transformar residuos como la madera, cristal, papel, cartón, metales y los plásticos en obras de arte. Esta vertiente va más allá del reciclaje de materiales, ya que permite la creación de obras que superan el valor económico de sus materiales y les da un valor cultural y social.

Esta forma de hacer arte no es nueva, de hecho, está presente desde otras corrientes artísticas, por ejemplo, en los *collages* realizados por Picasso con restos de periódicos a principios del siglo XX, o incluso, en obras de las tendencias *Pop Art*, *el Trash Art* o *el Drap Art* que son más actuales. Asimismo, esta tendencia ha servido a las y los jóvenes para expresarse por medio de movimientos sociales, en muchos casos lo hacen de manera colectiva y esto permite que se generen ambientes de confianza, trabajo en equipo y bienestar.

Por ejemplo, observa esta imagen<sup>2</sup>, imagina ¿cómo la realizaron?, ¿qué materiales utilizaron?

Aunque no lo creas, esta obra está hecha a base de desechos. Ahora, en vez de tirar o deshacerte de materiales que ya no quieres, los puedes utilizar para hacer una obra artística en casa y



<sup>2</sup> Imagen de Jaime Ripa, publicada en El País; [https://elpais.com/elpais/2018/02/28/album/1519836412\\_609287.html#foto\\_gal\\_6](https://elpais.com/elpais/2018/02/28/album/1519836412_609287.html#foto_gal_6)

así expresar a través de tu imaginación diferentes emociones, ideas, pensamientos, o lo que te motiva en estos tiempos de confinamiento.

¡Prueba hacer tu propia obra de arte con materiales de reciclaje!

Te invitamos a crear una obra con material reciclado, piensa que los materiales que tienes en casa puedes darles un segundo uso, es decir, que puedes sacar provecho de la basura o desechos para detonar tu imaginación y potenciar tu creatividad, por eso te proponemos los siguientes pasos para realizar tu obra.

1. Busca insumos en casa a los que puedas volver a darles un uso, aquellos que ya no utilizas o que ya pensabas tirar a la basura.
2. Identifica lo que quieres expresar en tu trabajo, lo que deseas comunicar a tu familia o a la comunidad en general, recuerda que pueden ser tus emociones de estos días, tu inconformidad con algún aspecto o simplemente echa a volar tu creatividad para crear un nuevo personaje de tu imaginación.
3. Observa los materiales que tienes y haz el ejercicio de colocarlos de tal forma que te gusten como se ven, que sus texturas te agraden, sus colores se vean bien para ti, que la formas sean como tú las prefieras.
4. A lo mejor los materiales que ocupaste, requieren que los pegues, los perfores o necesiten otra modificación, acomódalos a tu gusto.
5. Escribe en una hoja el nombre de tu obra y una breve explicación de ella, ya sea el motivo de su creación, la inspiración de tu trabajo o el proceso de elaboración. Recuerda que es el resultado de tu imaginación y creatividad.

Comparte en familia tu obra y explícales qué representa, cómo te imaginaste esa obra, etc.

## REFORZANDO

Cuando hayas concluido tu obra, te invitamos a responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué historia le inventarías a tu obra?
- ¿Por qué elegiste esos materiales?
- ¿Cómo fue el proceso de elaboración de tu obra?
- ¿Cómo te sentiste al presentarla a los demás?

## DISCRIMINACIÓN

En el fascículo anterior se tocó el tema de discriminación y de los distintos tipos que existen, ¿los recuerdas?:

- |                             |   |                                     |
|-----------------------------|---|-------------------------------------|
| 1. Por orientación sexual   | 4. Por enfermedad                                 | 7. Por edad                         |
| 2. Por sexo                 | 5. Por discapacidad                               | 8. Por nacionalidad u origen étnico |
| 3. Por creencias religiosas | 6. Por características físicas o de racialización |                                     |

Ahora, te invitamos a reflexionar sobre los siguientes casos:

### **CASO 1**

Rosa es una joven de 30 años que vive en la ciudad de Santo Domingo, República Dominicana. A pesar de vivir en un país en donde la mayoría de sus habitantes son afrodescendientes, a ella y a sus amigas de pelo rizado o “crespo”, desde niñas se les ha pedido amarrar o alisar su cabello. De hecho, en R. Dominicana al pelo afro le dicen “pelo malo” pero Rosa ha decidido que su cabello no puede ser malo, pues en él viven sus raíces y sus ancestros, por lo que ella lo lleva al natural. Esto le ha ocasionado situaciones muy desagradables, como el que le nieguen la entrada a ciertos lugares que le gustan o recientemente el no poder acceder al trabajo de sus sueños.

En una entrevista de trabajo, le preguntaron si tenía pareja y que cuándo pensaba “realizarse como mujer”, es decir, cuándo pensaba tener hijos; también le dijeron que, de quedar seleccionada, ella tendría que alisar o amarrar su pelo por políticas de la empresa, por lo que, terminando la entrevista, salió muy triste y decepcionada.

### **CASO 2**

Roberto tiene 60 años de edad y lleva más de 20 años como docente de la asignatura de Química en una preparatoria local; su amplia experiencia en el campo que imparte, le ayuda a dar su clase con mucha claridad, incluso sus compañeros y estudiantes pueden notar lo mucho que le apasiona su profesión.

Sin embargo, a raíz de la situación que se vive en México debido a la pandemia por COVID-19, a Roberto se le presentó el reto de impartir sus clases de manera virtual. Este hecho le ha ocasionado algunas complicaciones, ya que nunca había hecho uso



de aplicaciones tecnológicas para hacer videollamadas con sus estudiantes, las veces que lograba conectarse para impartir su clase, cometía muchos errores, situación que generaba burlas por parte de las y los jóvenes, así como bromas que llegaron a provocar mucho estrés e inseguridad en él.

## Lee los siguientes casos y responde:

1. Menciona qué tipos de discriminación están viviendo los personajes de las narraciones (puede ser más de una).
2. ¿Por qué crees que se den este tipo de situaciones en los distintos contextos?
3. ¿Crees que en México existan situaciones similares? ¿Por qué?
4. ¿Alguna vez has vivido o sido testigo de una situación similar?
5. ¿Qué derechos les están siendo negados?

## REFORZANDO:

¿Conoces los derechos de las niñas, niños y adolescentes?

Observa la siguiente imagen y adivina qué derecho representa cada dibujo.







a) Derecho a la libertad de pensamiento, religión y cultura:	
b) Derecho a vivir en familia:	
c) Derecho a la igualdad sustantiva:	
d) Derecho a una vida libre de violencia:	
e) Derecho a la protección de la salud:	
f) Derecho a la protección de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad:	
g) Derecho a la educación:	
h) Derecho a la libertad de expresión y acceso a la información:	
i) Derecho al descanso y esparcimiento:	
j) Derecho a una vida de bienestar:	
k) Derecho al acceso a la justicia:	
l) Derecho a la supervivencia y al desarrollo:	
m) Derecho al acceso a las tecnologías de la información:	
n) Derecho de asociación y reunión:	

## **CÓMO VIVO MI SEXUALIDAD**

Sabemos que la etapa de la adolescencia y juventud son momentos cruciales para el desarrollo socioemocional de las personas, así como una etapa de múltiples cambios físicos. Un aspecto clave en esta etapa de desarrollo es la sexualidad, reflejada en cambios corporales, y los mandatos sociales y culturales que esto conlleva.

En la adolescencia se tiene el desafío de reconocerse en un cuerpo que se desarrolla, que permite experimentar nuevas sensaciones, y al mismo tiempo aprendemos a relacionarnos con él. Si no sabemos cómo se lleva a cabo este proceso, corremos el riesgo de acompañarlo de estereotipos con relación a lo que es ser joven y el desarrollo de la sexualidad.

Estos estereotipos y prejuicios en torno nuestra sexualidad, pueden tener repercusiones en el cuidado de nuestra salud, y nos privan de reconocer nuestros derechos sexuales y reproductivos, ¿recuerdas que ya los revisamos en el cuadernillo 7?

Veamos a detalle cuál es la percepción que se tiene acerca de lo que es ser una persona joven, para ello te sugerimos busques en tu casa materiales que puedas recortar para hacer un collage, o bien un lápiz y colores para hacer dibujos.



- Toma 4 hojas blancas, y pégalas a modo de formar un cuadro grande como se muestra en la imagen.
- En cada cuadro haz un collage, dibujo, o bien escribe ideas sobre lo que se indica a continuación:

**Considerando la forma en la que vives tu sexualidad (autocuidado, identidad, salud sexual, y/o desarrollo sexual), cómo piensas que las demás personas te perciben:**

<b>LO QUE LA GENTE PIENSA SOBRE CÓMO VIVO MI SEXUALIDAD</b>	<b>LO QUE PIENSAN LOS ADULTOS QUE INTEGRAN MI FAMILIA, SOBRE CÓMO VIVO MI SEXUALIDAD</b>
<b>LO QUE PIENSAN MIS AMIGOS, SOBRE CÓMO VIVO MI SEXUALIDAD</b>	<b>LO QUE REALMENTE HAGO Y SOY CON RESPECTO A MI SEXUALIDAD</b>

## **REFORZANDO**

Una vez que hayas desarrollado tu actividad, reflexiona:

- ¿Por qué consideras que es importante ser consciente de la importancia del autocuidado de la salud sexual?
- ¿De qué manera influye la forma en que te conciben los demás, en las acciones que llevas a cabo para el autocuidado de tu salud sexual?

## ACTÍVATE EN CASA

En palabras de Michael Jordan, uno de los jugadores más destacados de básquetbol a nivel mundial, que en su carrera falló más de 9,000 tiros, perdió 300 juegos y 26 veces no anotó el tiro ganador del juego, no obstante, todo eso le permitió tener éxito.

Es normal vivir el fracaso en algún momento o ámbito de nuestras vidas, de hecho, es parte crucial de nuestro crecimiento, por ello es importante resignificar estas situaciones y convertirlas en oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal. Es aquí donde la perseverancia juega un papel primordial.

Te invitamos a realizar la siguiente actividad para poner a prueba tu perseverancia con base en la resignificación que le das a los intentos fallidos.

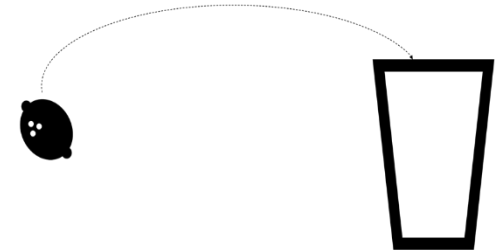
**Material:** Un vaso (preferentemente de plástico duro), un rollo de papel higiénico y un limón chico u objeto redondo de tamaño y peso similar que quepa en el vaso y en el orificio que se encuentra en medio del rollo de papel.

1. Para iniciar, realiza los ejercicios de estiramiento recomendados en la sesión 2 y 7; y agrega el siguiente:

Eleva ambos brazos completamente estirados hacia los lados a la altura de los hombros y mantenlos en esa posición de cruz por 30 segundos, sin bajarlos, después haz 10 círculos con las muñecas de las manos hacia adelante y 10 hacia atrás, posteriormente mueve sólo tus manos hacia arriba y hacia abajo por 30 segundos, y finalmente haz 10 círculos pequeños con todo el brazo hacia adelante y 10 hacia atrás.

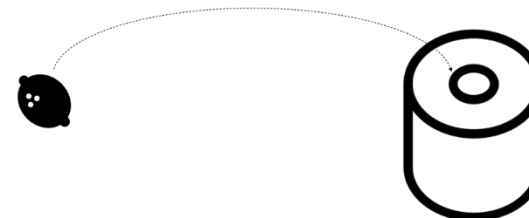
2. Coloca el vaso en el suelo y recargado en una pared; aléjate por 5 pasos y avienta el limón para meterlo en el vaso. Considera las siguientes opciones de juego para hacer más interesante el ejercicio:

- a) Toma el tiempo que tardas en meter el limón en el vaso. Cada que hagas una anotación, trata de reducir el tiempo en el siguiente intento. Toma el registro de tus tiempos y revisa cuál fue tu record (si consideras que es muy fácil el ejercicio a la distancia de 5 pasos, aléjate un poco más hasta que sientas que te implique un reto mayor).





- b) En 5 minutos, trata de meter el mayor número de veces el limón en el vaso. Haz tres rondas de este mismo ejercicio y revisa en cuál de ellas tuviste más intentos exitosos.
- c) Compite con algún familiar que esté en tu casa para ver quién mete primero el limón en el vaso; y después, quién tiene más intentos exitosos durante 5 minutos.



3. Cuando lo logres y sientas que tienes dominada la actividad utilizando el vaso, sustitúyelo por el rollo de papel higiénico y ponte a prueba con las diferentes opciones de juego.

Para terminar, repite el ejercicio de estiramiento que realizaste al inicio:

Eleva ambos brazos completamente estirados hacia los laterales a la altura de los hombros y mantenlos en esa posición de cruz por 30 segundos, sin bajarlos, después haz 10 círculos con las muñecas de las manos hacia adelante y 10 hacia atrás, posteriormente mueve sólo tus manos hacia arriba y hacia abajo por 30 segundos, y finalmente haz 10 círculos pequeños con todo el brazo hacia adelante y 10 hacia atrás.

## REFORZANDO

Bien dice el dicho que: "la práctica hace al maestro", y en este caso, intentar una y otra vez atinarle al vaso y al orificio del rollo de papel con el limón, no sólo nos permite hacer más anotaciones de forma seguida, sino que comenzamos a aprender que los intentos fallidos nos pueden ayudar a mejorar en la actividad. En este sentido, te invitamos a reflexionar sobre los siguientes puntos:

1. Piensa en alguna situación de tu vida cotidiana que te haya implicado varios intentos para obtener el resultado esperado y los aprendizajes que obtuviste de ello para futuras ocasiones.
2. Piensa en un objetivo o meta que hayas dejado inconclusa y reflexiona en posibles soluciones para poder realizarla.

En ocasiones, hay situaciones que nos cuestan mucho trabajo llevar a cabo de manera satisfactoria, aun cuando lo intentamos varias veces, sin embargo, tomando como ejemplo el caso de Michael Jordan, te invitamos a reflexionar: ¿por qué crees que no se rindió aún cuando falló demasiadas veces y perdió tantos partidos?, ¿por qué crees que él reconoce que todos sus errores lo llevaron al éxito?, ¿qué papel crees que jugó la práctica y la perseverancia para que él haya alcanzado sus logros y ser uno de los mejores jugadores de básquetbol de la historia?



## MI FUTURO

Pensar en el futuro va inevitablemente ligado a las metas y objetivos personales, ante ello es fundamental pensar en el bienestar personal, así como la relación que guardan nuestras acciones con las demás personas. Al plantear nuestro proyecto de vida debemos considerar nuestras metas, intereses, valores y el contexto en el que nos desenvolvemos, y a partir de ello tomar decisiones.

Escribe, en forma de lista, cuatro de tus metas a largo plazo en el aspecto personal.

1. \_
2. \_
3. \_
4. \_

Ahora, escribe cuatro metas relativas a tu relación con los demás.

1. -
2. -
3. -
4. -

Finalmente, describe cómo te imaginas dentro de 15 o 30 años, basándote en las metas que te has planteado en los aspectos personal y social.





**Jóvenes  
en casa**

Para construir tu proyecto de vida, es necesario que consideres algunos elementos fundamentales sobre ti mismo (tus prioridades, valores, expectativas, recursos) y sobre el contexto actual. Plantearte metas sobre las diferentes dimensiones (personal y social) te permitirá tener mayor claridad en cuanto a lo que deberás hacer para conseguirlas.

## REFORZANDO

Una vez que hayas concluido tu ejercicio, reflexiona.

- ¿Cómo crees que se relacionan las metas con nuestra toma de decisiones?
- ¿Cuáles consideras que han sido las decisiones que has tomado, y que te han permitido alcanzar metas planteadas?

## **RESPUESTAS**

Derecho a la libertad de pensamiento, religión y cultura: imagen 8

Derecho a vivir en familia: imagen 2

Derecho a la igualdad sustantiva: imagen 3

Derecho a una vida libre de violencia: imagen 12

Derecho a la protección de la salud: imagen 6

Derecho a la protección de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad: imagen 7

Derecho a la educación: imagen 13

Derecho a la libertad de expresión y acceso a la información: imagen 4

Derecho al descanso y esparcimiento: imagen 9

Derecho a una vida de bienestar: imagen 5

Derecho al acceso a la justicia: imagen 10

Derecho a la supervivencia y al desarrollo: imagen 1

Derecho al acceso a las tecnologías de la información: imagen 14

Derecho de asociación y reunión: imagen 11



**Jóvenes  
en casa**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



## RECURSOS ADICIONALES

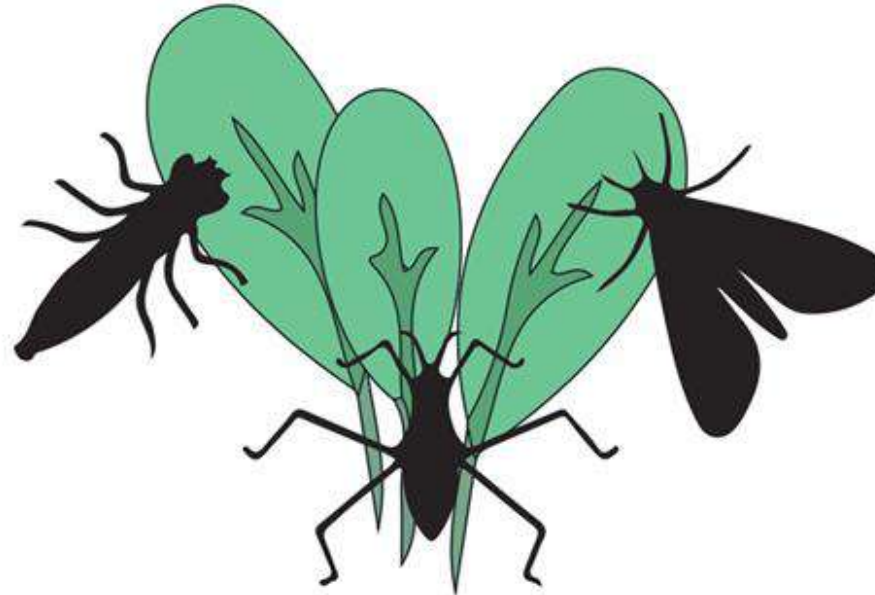
**EDUCACIÓN**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**UEMSTayCM**

UNIDAD DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
TECNOLÓGICA AGROPECUARIA Y CIENCIAS DEL MAR

### PREPARADOS NATURALES PARA COMBATIR PLAGAS Y ENFERMEDADES EN NUESTRO HUERTO



En el huerto o plantas que cultivamos en casa, es muy frecuente que se lleguen a presentar plagas y enfermedades que afectan el crecimiento y desarrollo de nuestras plantas e incluso pueden ocasionar la muerte; por lo que es necesario aprender a combatirlos de una manera efectiva. Existen muchos productos en el mercado; sin embargo, es mejor utilizar productos de origen natural que no causen daño a la hora de consumir dichos vegetales y que no dañen el ambiente. Estas plagas y enfermedades pueden ser causadas por algunos organismos como bacterias, hongos e insectos.



## EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

## UEMSTAyCM

UNIDAD DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
TECNOLÓGICA AGROPECUARIA Y CIENCIAS DEL MAR

Existen plantas con algunas propiedades para combatir hongos, y otras que producen antibióticos naturales para eliminar bacterias e inclusive hay plantas con efecto insecticida o que sirven como repelente para ciertos insectos. Siempre es ideal realizar preparados utilizando plantas o ingredientes naturales que se adquieran con facilidad. Otro punto importante es que el agua que utilizemos para elaborar estos preparados sea agua limpia, de preferencia de la que recolectamos cuando llueve o puede ser de garrafón o agua hervida.

### PREPARADO A BASE DE AJO

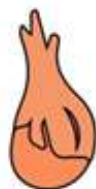
El ajo contiene numerosos componentes activos con propiedades para combatir algunos hongos y es además, repelente de algunos insectos que pueden dañar nuestras plantas.

### INSTRUCCIONES

Para el preparado a base de ajo necesitaremos los siguientes ingredientes:

100 gr de ajo entero.

1 litro de agua.





Pasos:

1. Picar el ajo.
2. Dejar reposar el ajo picado en un litro de agua durante 24 horas.
3. Transcurridas las 24 horas, poner el agua reposada al fuego en un recipiente tapado. Una vez que el agua ebullicione disminuir el fuego al mínimo y dejar infusionar durante 45 minutos, manteniendo el recipiente tapado.
4. Una vez que se enfríe nuestro preparado, se deberá colar con una manta para depositar el líquido en cualquier rociador.
5. Aplicar con el atomizador directamente sobre las hojas y debajo de las mismas. Te recomendamos hacerlo dos veces por semana y de preferencia por la tarde permitiendo que haga efecto durante toda la noche.



Visita los siguientes videotutoriales:

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=cTv3b1FU0kY>
- 2) [https://www.youtube.com/watch?v=SJKa4\\_oKKw0](https://www.youtube.com/watch?v=SJKa4_oKKw0)