



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO ESTATAL
2018 · 2024

MATERIAL DIDÁCTICO

#YoMeQuedoEnCasa

**¡En Yucatán saldremos
adelante unidos como uno solo!**



PARA EVITAR CONTAGIO POR CORONAVIRUS

La mejor prevención es quedarse en casa

Une con una línea la recomendación que corresponde a la imagen.

1)



a) Si tienes que salir a comprar alimentos o medicinas, hazlo sin compañía

2)



b) Juega en casa, no salgas a espacios públicos para pasear o jugar con niños pequeños

3)



c) Quédate en casa y cuidemos a nuestras familias

4)



d) Evita contacto social innecesario y haz ejercicio en casa

5)



e) Protege a los adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con discapacidad

Respuestas: 1d, 2c, 3b, 4e, 5a



¡HAGAMOS COMPOSTA!

Residuos orgánicos que podemos utilizar:



Cáscara de huevo.



Restos de frutas y verduras.



Restos de hojas.

Pasos:



EVITA:



Carnes / Huesos.



Grasas y aceites.



Desechos de animales.



Productos lácteos.

TIPS:

• Revuelve tu composta de 1 a 2 veces por semana.

• Mantén tu composta húmeda.



¿CÓMO HACER UN semillero?

Materiales que necesitamos:



Recipiente pequeño.



Semillas.



Pala pequeña.



Envase pequeño.



Tijeras.



Tierra y Composta.



Marcadores y papel.

Pasos a seguir:

- 1 Con ayuda de la pala, revuelve la tierra y composta (3 porciones de tierra, 1 de composta).



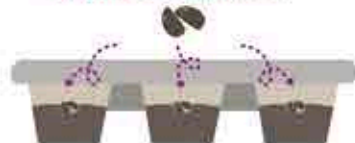
- 2 Agrega un poco de mezcla en el recipiente.



- 3 Con tu dedo, crea un agujero pequeño en cada espacio.



- 4 Coloca en cada espacio un par de semillas.



- 5 Termina de llenar el recipiente (No compactar).



- 6 Escribe en el papel el nombre de la semilla.



- 7 Con cuidado usa las tijeras para hacer agujeros en la tapa del envase, para hacer una regadera.



- 8 Finalmente, humedece tus semilleros cada dos días.



¡Crear un semillero es divertido y muy fácil!



Aves DE LA CIUDAD

- Observa y escucha por las mañanas, muy tempranito, a través de tu ventana o jardín.
- Marca con una X las aves que vayas encontrando.



Zanate mexicano
Xkau
Quiscalus mexicanus



Luis gregario
Xtakay
Myiozetetes similis



Mirlo pardo
Xkok
Turdus grayi



Luis bienvevo
Xtakay
Pitangus sulphureus



Centzontle tropical
Chika
Mimus gilvus



Calandria dorso negro mayor
Yuya, yuyum
Icterus gularis



Calandria dorso naranja
Yuya, yuyum
Icterus auratus



Tirano piriri
Xtakay
Tyrannus melancholicus



Perlita azul gris
Catrantzi, chantl'is
Psaltriparus caeruleus



Tordo cantor
Pilch
Dives dives



Paloma doméstica
Columba livia



Paloma turca de collar
Streptopelia decaocto



Tortolita canela
Mukuy k'aak
Columbina talpacoti



Tortolita pico rojo
Mukuy k'aak
Columbina passerina



Perico pecho sucio
X K'iill'
Eupsittula nana



Carpintero cheje
Ch'ejum, Ch'ajum, Ch'ujum
Melanerpes aurifrons



Colibrí canelo
X ts'unu'um
Amazilia rutila



Zopilote común
Boox pool ch'oom
Coragyps atratus



Zopilote aura
Chak pool ch'oom
Cathartes aura



Aguililla caminera
Ch'úuy
Rupornis magnirostris



¿SABÍAS QUE...

La forma del pico de un ave depende de su dieta?



Carnívoras
Desgarrar presas.



Granívoras
Quebrar semillas.



Frugívoras
Comer frutas.



Insectívoras
Capturar insectos.



Nectarívoras
Alimentarse de néctar.



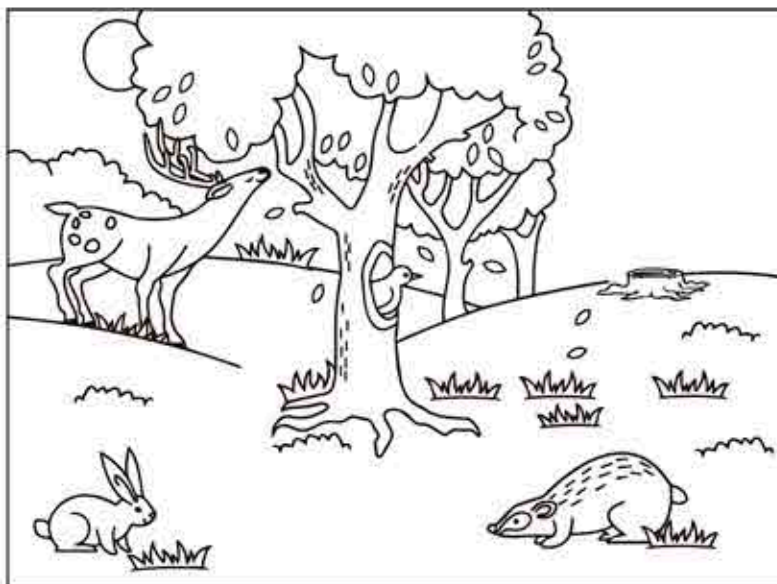
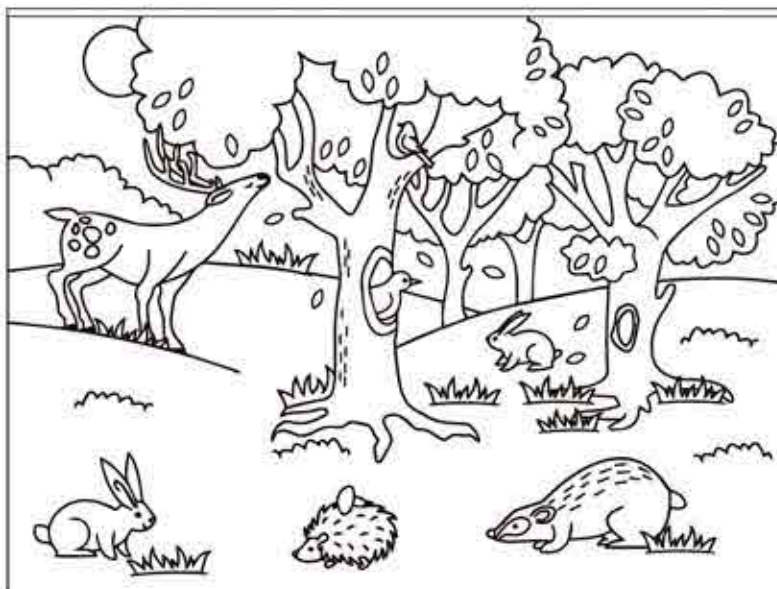
Filtradoras
Filtrar pequeños organismos acuáticos.



¿CÓMO CUIDAR EL PLANETA DESDE CASA?

El suelo es muy importante porque proporciona nutrientes a las plantas para que puedan crecer y darnos oxígeno. Es importante tener árboles para proteger el suelo y evitar que pierda sus nutrientes.

-Colorea y encuentra las 7 diferencias.



1_ Tronco 2_ Arbol 3_ Conejo 4_ Puerco espin 5_ Mancha del Venado 6_ Pájaro en rama 7_ 1 Hoja del árbol izquierdo



¿CÓMO CUIDAR EL PLANETA DESDE CASA?

La biodiversidad es la gran variedad de seres vivos sobre la Tierra.

-Encuentra los elementos que son parte de la biodiversidad.



F	P	A	I	S	A	J	E	S	E
L	H	T	O	R	T	U	G	A	C
A	M	U	F	V	E	N	A	D	O
M	I	M	M	A	N	U	A	F	S
E	L	A	S	E	L	V	A	S	I
N	P	R	R	X	D	R	U	A	S
C	A	F	L	O	R	A	N	B	T
O	J	A	G	U	A	R	L	I	E
E	S	P	E	C	I	E	S	E	M
X	P	E	T	E	N	E	S	C	A

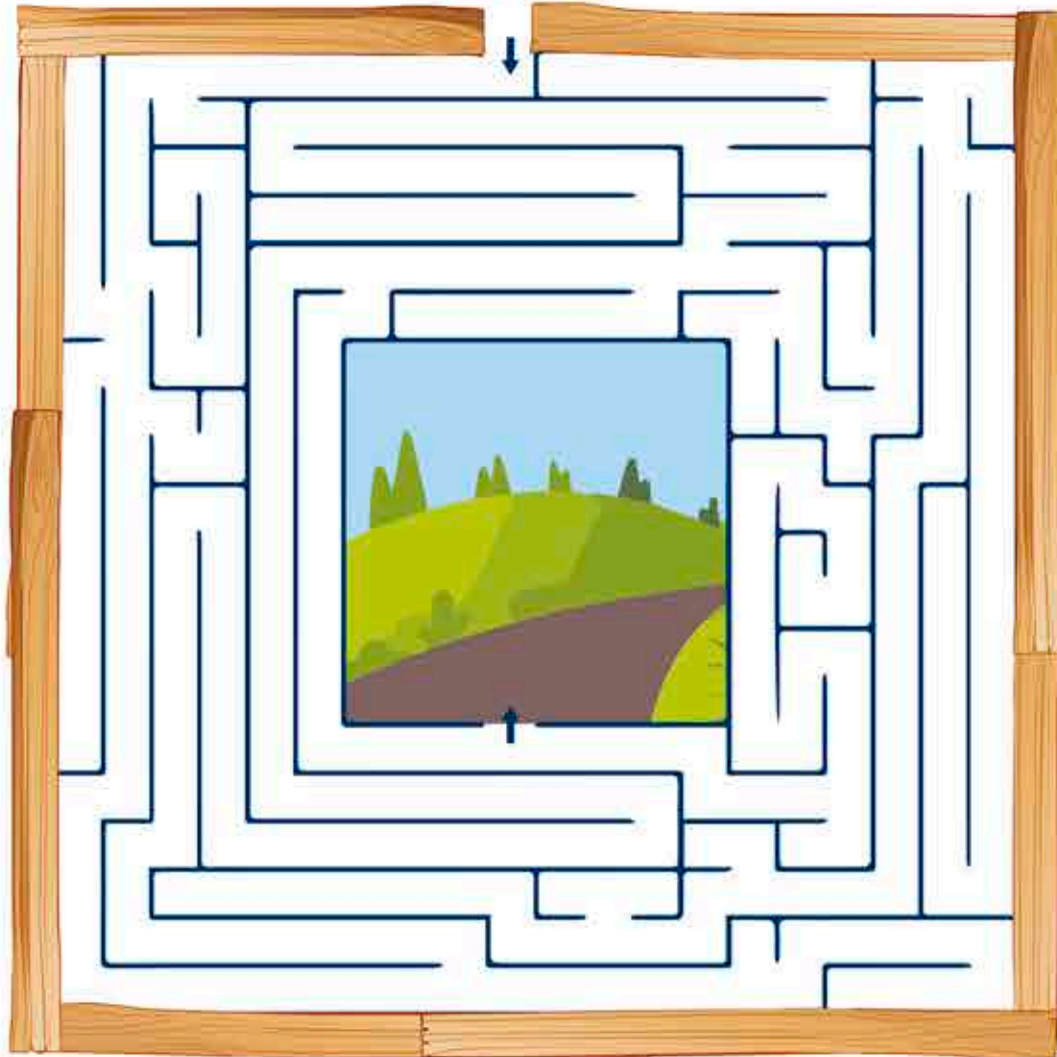
- Flora
- Fauna
- Ecosistema
- Especies
- Selvas
- Humedal
- Petenes
- Milpa
- Paisajes
- Tortuga
- Venado
- Jaguar
- Ceiba
- Flamenco
- Mar



¿CÓMO CUIDAR EL PLANETA DESDE CASA?

Los huertos son espacios donde se siembran hortalizas para nuestro consumo, con esto podemos cultivar nuestros propios alimentos, comer saludable, trabajar en familia, y cuidar el medio ambiente.

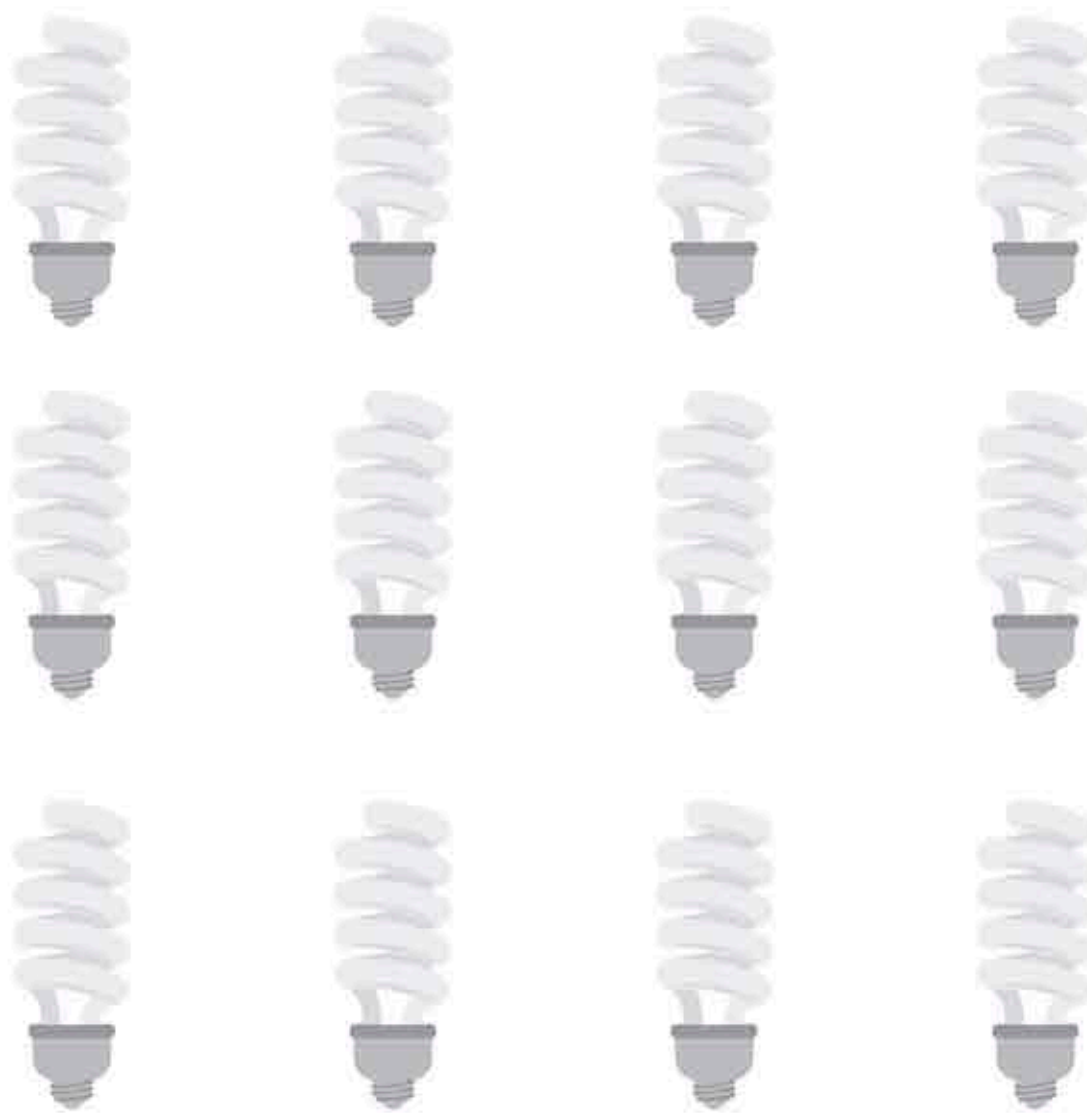
-Colorea y ayuda a Juanito a llegar a su huerto.



¿CÓMO CUIDAR EL PLANETA DESDE CASA?

La energía es fundamental para realizar nuestras actividades diarias. El consumo de electricidad y de gas contribuyen al calentamiento global, por esa razón debemos ahorrar energía y usarla de manera eficiente para así cuidar nuestro medio ambiente.

-¿Cuántos focos tienes en tu habitación?
Colorea un foco por cada uno que encuentres.



¿CÓMO CUIDAR EL PLANETA DESDE CASA?

El cambio climático se debe a los gases de efecto invernadero (GEI) que son generados por las actividades humanas, esto hace más frecuente los eventos climatológicos y las temperaturas extremas que ponen en riesgo a nuestro mundo.

-Encierra en un círculo aquello que no contamina.



LAS BELLAS ARTES



A _ _ UI _ _ CT _ RA

Es el arte y ciencia de proyectar y construir edificios.



D _ _ Z _

Es el arte donde se utiliza el movimiento del cuerpo como una forma de expresión de sentimientos y emociones, y de interacción social.



_ _ SI _ A

Es el arte que combina los sonidos conforme a los principios de la melodía, la armonía, el ritmo y el timbre.



ES _ UL _ _ R _

Es el arte de crear formas en el espacio, tanto exentas como en relieve.



P _ NT _ _ A

Es el arte de la representación gráfica utilizando pigmentos, mezclados con otras sustancias aglutinantes, orgánicas o sintéticas.



_ IT _ R _ _ UR _

Es el arte que tiene por instrumento la palabra escrita.



C _ _ E

Proyección en una pantalla de fotografías (o dibujos) y una tras otra, produciendo un efecto óptico en el que parecen estar en movimiento

Arquitectura_Danza_Música_Escultura_Pintura_Literatura_Cine



ACTÍVATE EN CASA

Te compartimos estos ejercicios que puedes realizar todos los días para mantenerte activo.



CALENTAMIENTO

- 1.- Movimientos circulares para cuello y muñecas por 30 segundos**
- 2.- Movimiento de extensión, flexión de brazos y piernas por 40 segundos**
- 3.- Caminar 60 pasos en casa**
- 4.- Elevación de rodillas alternadas de 40 segundos**
- 5.- Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez**
- 6.- 40 segundos de patinadores**

- Promueve el rendimiento escolar
- Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardio metabólicas en la edad adulta.



ACTIVIDAD DE RELEVOS

RELEVO DE ALMOHADAS

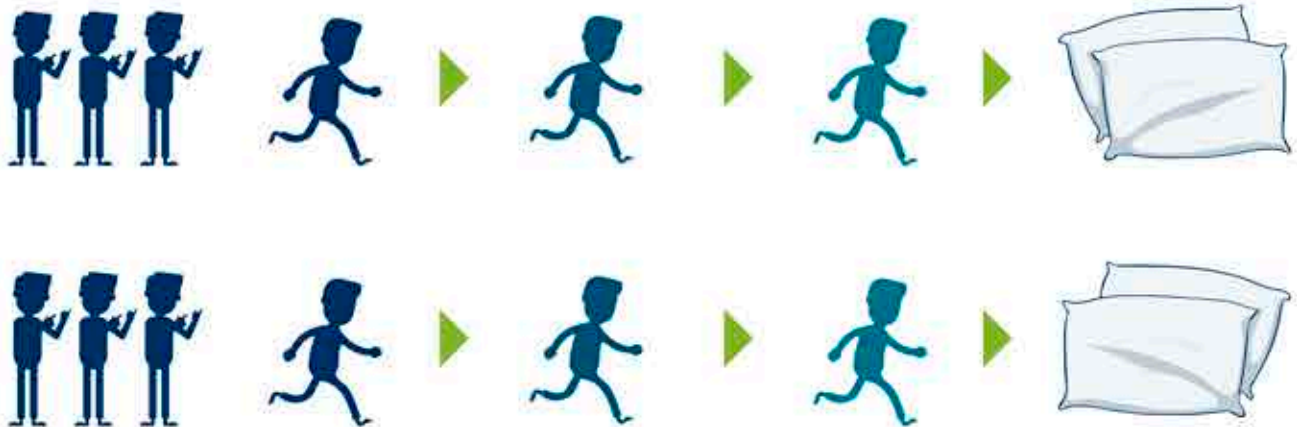
Esta actividad es recreativa, se puede jugar con toda la familia.

Para esta actividad se necesita:

8 O 10 ALMOHADAS
2 EQUIPOS

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. Los integrantes de la familia se dividirán en dos equipos.
2. Cada equipo se formará en una fila.
Nota: Las almohadas deberán estar colocado en el piso en un área despejado.
3. Algún integrante de la familia dará el conteo de salida para que vaya por la almohada.
4. El primero de la fila saldrá corriendo por una almohada, se lo pondrá sobre la cabeza e irá de regreso a su fila sin que se le caiga al piso.
5. El siguiente de la fila saldrá por otra almohada y hará la misma mecánica. Hasta que ya se hayan gastado.
6. El equipo que tenga más almohadas es el GANADOR.



MARCOS DE FOTOS CON PERIÓDICOS

Material

- Trozo de Cartón
- Cordón
- Tijera
- Regla
- Papel Periódico
- Pegamento blanco



PROCEDIMIENTO

1. Para hacer el marco ajustaremos nuestra fotografía y le haremos la anchura de los bordes al gusto, yo aproximadamente deje 5cm en los horizontales y en los verticales 3,5cm.
2. Cortaremos el mismo tamaño para los dos cartones y los uniremos con celo por tres lados. Por el superior, introduciremos la fotografía.
3. Le pegaremos arriba el cordón para poder colgar nuestro marco.
4. Enrolla las hojas de papel de periódico (puedes pintarlas de tu color favorito), realizar espirales y pegarlas sobre la superficie donde pondrás las fotos.



ÁRBOL FAMILIAR

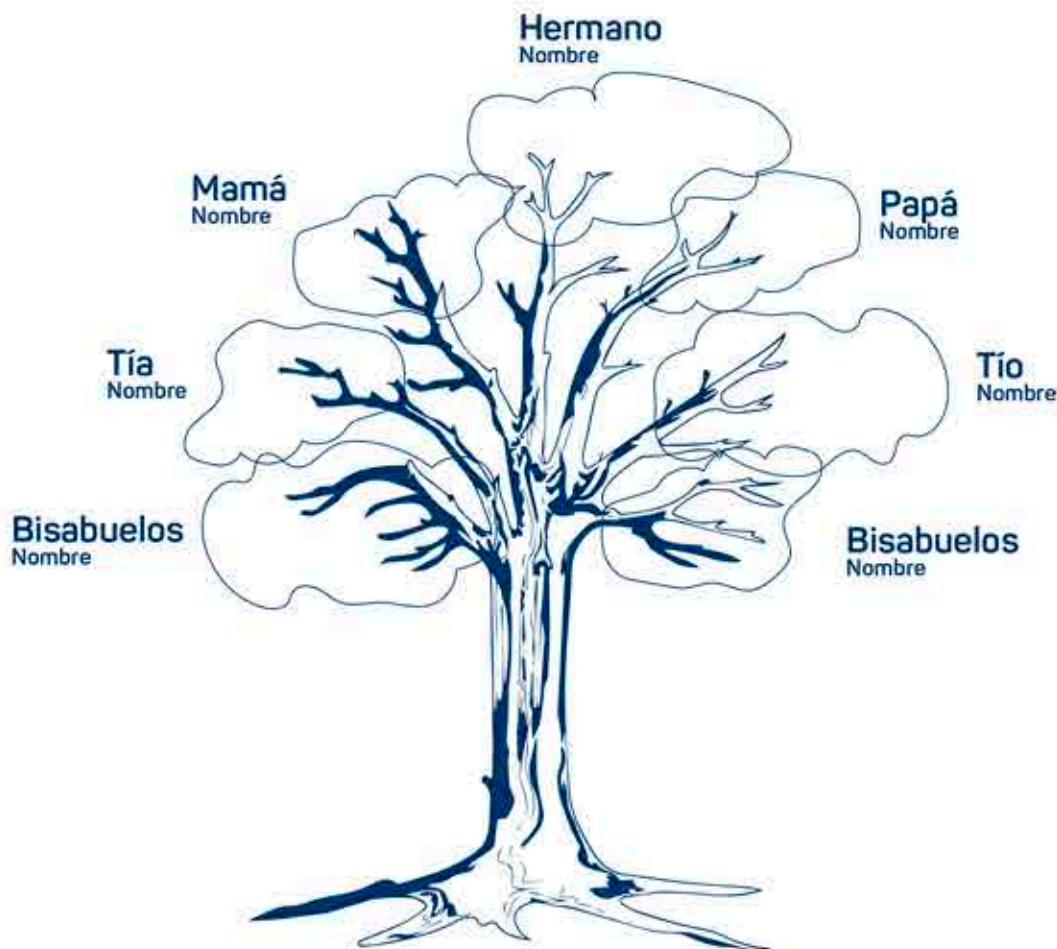
Esta actividad lo pueden jugar todos los integrantes de la familia. Ayuda en la enseñanza de los parentescos familiares y conocer los nombres de cada uno.

Para este juego se necesita:

- HOJAS EN BLANCO O UNA LIBRETA
- COLORES

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Dibujar un árbol, lo más bonito posible.
2. Con colores diferentes deberán hacer las ramas del árbol.
3. En el extremo de la rama colocarán el parentesco familiar que consideren importante. (Mamá, Papá, Tía (o), Abuela (o), Prima (o))
4. Debajo irá en nombre completo del familiar.



GATO

Este juego se puede jugar en familia, es para todas las edades. Ayuda a utilizar estrategias de juego y el pensamiento analítico.

Para este juego se necesita.

- 10 objetos pequeños, 5 deberán ser los mismo y 5 diferentes pueden ser (piedras, frijol, arroz, monedas o lo que tengan en casa)
- Hojas en blanco
- Lapicero

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. En una hoja en blanco trazarás el siguiente dibujo. No tiene que ser perfecto ni tener medidas iguales. Para ahorrar hojas puedes dividir la hoja en 4 y en cada uno irá el dibujo.

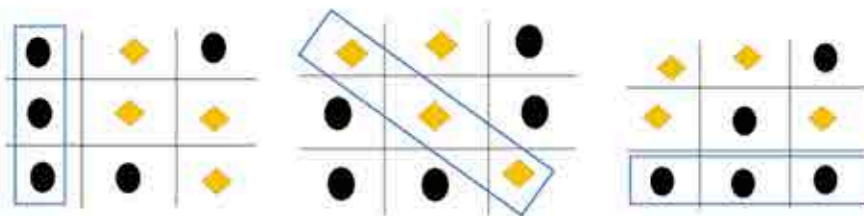


2. Se colocan en parejas para jugar. Cada persona tendrá 5 objetos.

3. Uno de los dos inicia colocando el objeto en cualquier espacio en blanco.

4. La otra persona coloca su objeto en cualquier espacio en blanco y así sucesivamente.

Nota: Para que haya un ganador deberá hacer una línea horizontal, vertical o diagonal con los objetos iguales; así como se muestra en las siguientes figuras.



5. La persona que gane continúa jugando con los demás integrantes de la familia. La persona que tengas más victorias es el GANADOR.



SOPA DE LETRAS

Esta actividad se puede jugar con los hijos en casa, es simple y sencillo.
Explicación de la actividad

1. Se escribe en la parte inferior o superior de la hoja una serie de palabras.
2. Se hará un collage con todas las letras del abecedario, y dentro se colocará las palabras que se seleccionó.
3. La persona deberá de encontrar dentro de la sopa de letras la palabra que se indique., se sombrará o marcará con colores cada vez que se encuentre una palabra.

- PALA
- SOL
- BAÑADOR
- OLA
- CUBO
- TOALLA



ADIVINANZAS



1. Soy pájaro sin nido con las alas de metal,
las ruedas tengo de goma y los ojitos de cristal.



2. Tiene dientes pero no muerde.

3. ¿Qué es un punto rojo que sube y baja?



4. Redondo, redondo, barril sin fondo.

5. Si lo nombro, lo rompo.



RESPUESTAS: 1.El avión 2. El peine 3.Un tomate en un elevador 4. El anillo 5. El silencio



JUEGO EN CASA "VEO VEO"

Uno de los jugadores piensa en un objeto y dice en voz alta:

- "Veo, veo"

El resto de los jugadores responden:

- "¿Qué ves?"

El primer jugador les contesta:

- "Una cosita..." Añade a la frase una de las siguientes opciones:

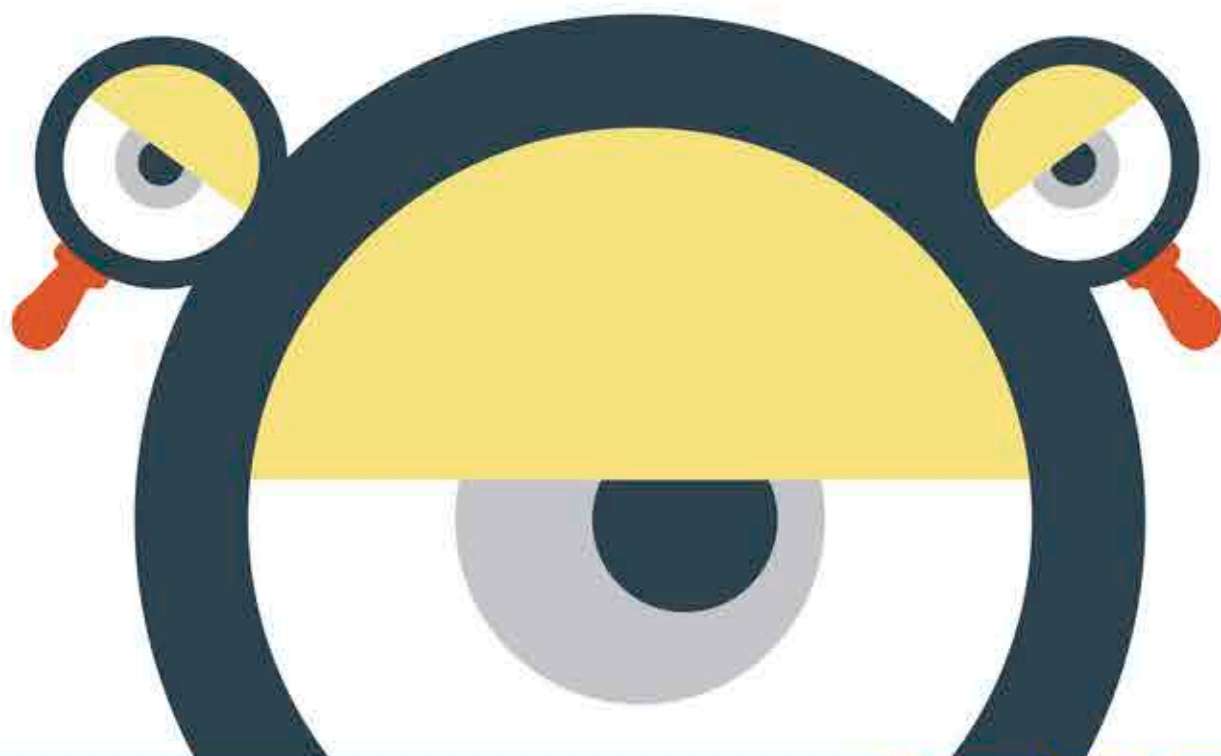
- "... de color ..." y señala uno de los colores que caracterizan al objeto (ej. verde, amarillo, rojo...).

- "... que empieza por..." y pronuncia la letra inicial del objeto (la a, la d, la t...), y así puede continuar dando las pistas que se le puedan ocurrir.

El resto de los participantes tiene que adivinar qué cosa es.

Así, irán nombrando diferentes objetos mientras el primer jugador responde "sí", cuando aciertan y "no", cuando fallan.

¡El que gane será quién inicie nuevamente el juego!



BOMBAS YUCATECAS

"Ayer al salir de misa
te vi muy sonriente,
pero entre tu sonrisa
había un frijol en tu diente".

"Al pasar ayer por tu casa
me tiraste un limón,
no me tires otro
que me hiciste un chichón".

"Un yucateco cayó
de lo alto de una iglesia,
ningún hueso se rompió
porque cayo de cabeza".

"Ayer pasé por tu casa
y me ladraron los perros,
quise agarrar una piedra
y se me embarraron... los
dedos".



XEC

Ingredientes:

- Jícamas
- Mandarinas
- Chinas (naranjas dulces)
- Toronjas
- Sal (al gusto)
- Naranja agria o limón
- Chile picante en polvo (al gusto)



PREPARACIÓN:

1. Todos los elementos deben de lavarse previamente, es decir, desinfectar las jícamas, mandarinas, naranjas, toronjas, limones.
2. Una vez que estén desinfectados se procede a quitarle las cáscaras a las jícamas, naranjas, mandarinas y toronjas.
3. Con la ayuda de un adulto, deberán pelar y cortar los ingredientes que hayan elegido... jícamas, mandarinas, chinas, toronjas, etc.
4. Después todos estos elementos se vacían en un tazón o recipiente de tú elección.
5. Finalmente, sólo queda revolver bien todos los elementos y ponerle limón, sal y chile picante al gusto.

¡y listo! 

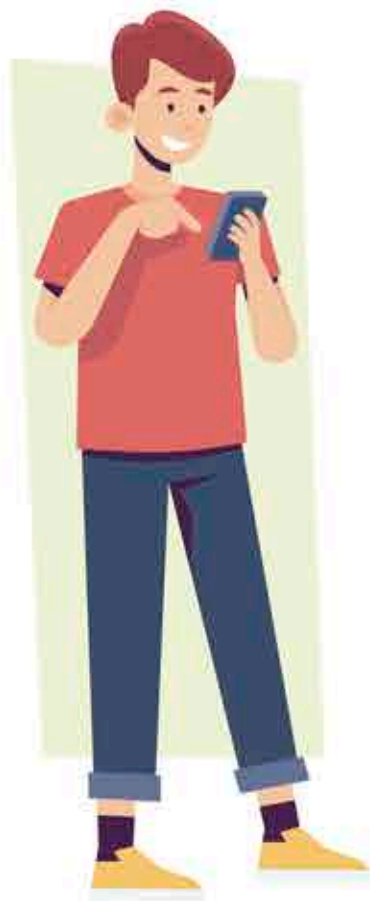
¡Ya tienes un rico "XEC" para compartir!



LLAMA A UN FAMILIAR

Llama por teléfono a un familiar y pídele que te cuente alguna travesura que haya hecho papá o mamá cuando eran niños como tú.

¡Hola tío!





Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO ESTATAL
2018 · 2024

SEDECULTA
SECRETARÍA DE LA CULTURA
Y LAS ARTES

IDEY
INSTITUTO DEL DEPORTE
DEL ESTADO DE YUCATÁN

SDS
SECRETARÍA DE
DESARROLLO
SUSTENTABLE

SSY
SERVICIOS
DE SALUD DE
YUCATÁN

DiviERTE 
EXPERTO EN DIVERSIÓN

