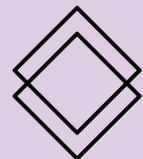
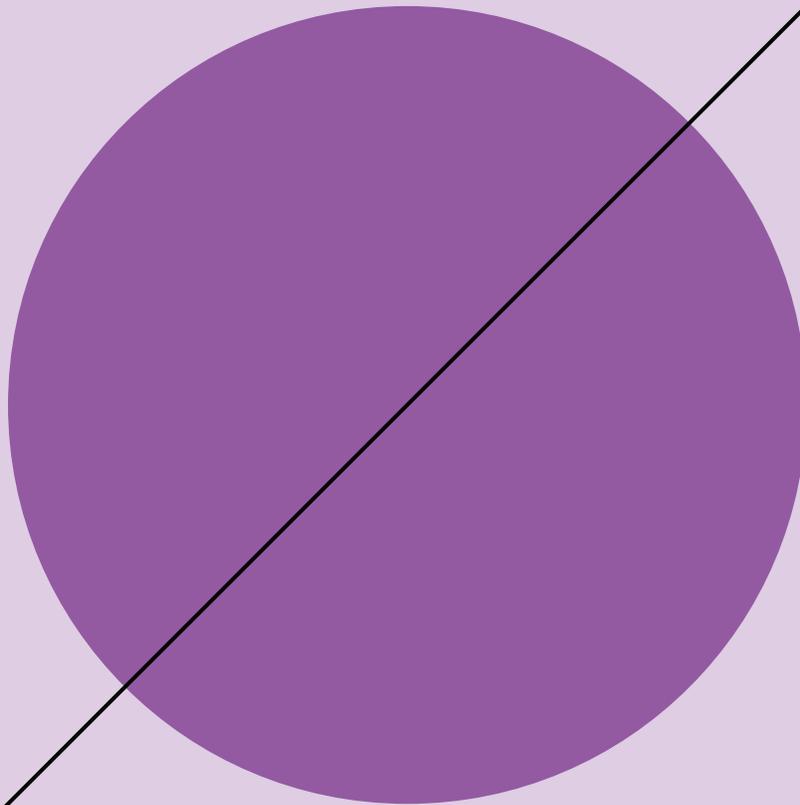


3 de 3

# KIT SEGUIR APRENDIENDO EN CASA



**DIA**  
INSTITUTO

## ACTIVIDADES PARA SEGUIR APRENDIENDO EN CASA

**El Instituto DIA** te comparte este último Kit de actividades divertidas para continuar aprendiendo desde casa y desarrollando nuevas habilidades en este periodo de contingencia.

Las actividades se encuentran divididas en las siguientes categorías:

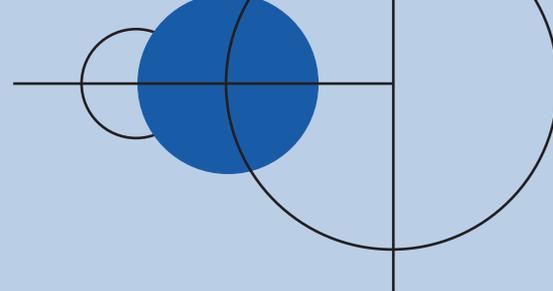
- **Orientación:** los ejercicios de orientación son actividades breves de entre 3 y 5 minutos, que sirven para generar activación, relajación o atención en un momento específico. Nos ayudan a preparar la mente, el cuerpo y el ánimo, es decir, propician la presencia plena.
- **Lectura activa:** estas actividades son una propuesta para disfrutar de la lectura de manera participativa y construir significados a través de la reflexión.
- **Escritura Creativa:** estas actividades se proponen para fomentar la expresión escrita, la creatividad y la imaginación mediante ejercicios interactivos.
- **Recreación:** estas fichas servirán para explorar la creatividad a través del arte y el juego.
- **Académicas:** la intención de estas actividades es dar continuidad al ritmo de aprendizaje mediante juegos y experimentos sobre temas escolares.

Este es el tercer y último paquete de actividades que el Instituto ha desarrollado para este periodo de contingencia. Esperamos que las disfrutes.

Si te surge alguna duda contacta con:  
***mariaocampo@institutodia.mx***

# MANOS ENERGÉTICAS

## Orientación



### DURACIÓN:

5 minutos



### INTENCIÓN:

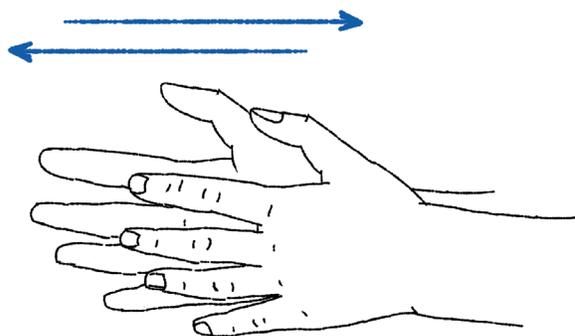
Activar y energizar nuestro cuerpo.



### INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia y explica que van a realizar un ejercicio para energizar el cuerpo.

1. Organizar al grupo en un círculo y pedirles se pongan de pie.
2. Invitarlos a que realicen 3 respiraciones profundas.
3. Pedir que junten las palmas de sus manos y las froten vigorosamente durante 30 segundos;
4. Pedir que se detengan y separen sus palmas 1 o 2 centímetros para observar sus sensaciones.
5. Preguntar ¿Qué sienten?
6. Invitar a que mencionen las sensaciones y después explicar que eso es energía y que nosotros la podemos generar.
7. Invitar a frotar sus palmas otra vez, generando esa energía;
8. Indicar que cuando sientan la energía entre sus manos, las llevarán a la parte del cuerpo que deseen activar.
9. Repetir el ejercicio 2 o 3 veces, colocando la energía en diferentes partes del cuerpo.
10. Comentar que cuando nos sentimos cansados o dispersos, nosotros mismos podemos energizarnos, activando diferentes partes de nuestro cuerpo.
11. Para cerrar, preguntar ¿qué fue lo que más te gustó de este ejercicio? ¿Qué descubriste? ¿sientes alguna diferencia en tu cuerpo después de hacerlo?





## DURACIÓN:

3 minutos



## INTENCIÓN:

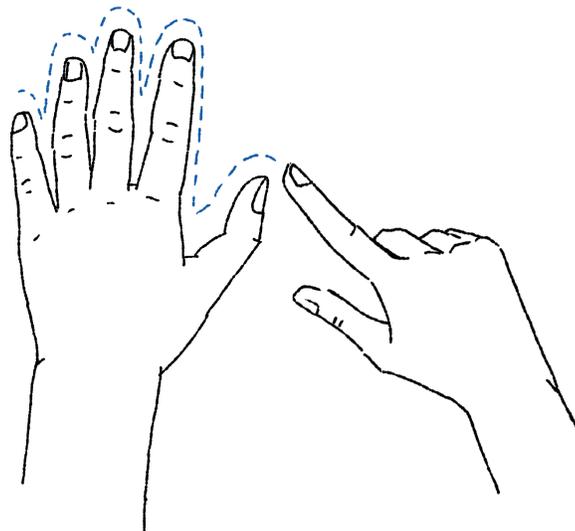
Identificar la importancia de hacer pausas durante las actividades diarias.



## INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia y explica que van a realizar una actividad para favorecer la atención.

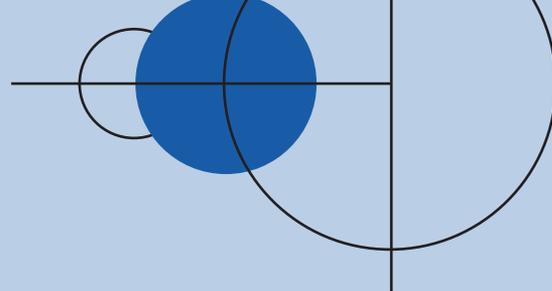
1. Pedir que se pongan de pie.
2. Invitarlos a que levanten su brazo no dominante, pongan al frente su mano con los dedos abiertos y la palma hacia el frente; mientras, con el dedo índice de la otra mano, irán siguiendo el contorno de la mano, iniciando por el dedo meñique.
3. Inhalar profundamente al llegar a la punta del dedo índice, después contener la respiración por 2 o 3 segundos y exhalar cuando va hacia abajo.



4. Repetir dos veces más.
5. Reflexionar sobre la importancia de hacer un "alto" o "pausa" en las actividades diarias para recuperar la atención y lograr la relajación.
6. Preguntar ¿cómo se sintieron con el ejercicio? ¿qué descubrieron? ¿en qué momento pueden usar este ejercicio?

# RECTÁNGULO MÁGICO

Orientación



## DURACIÓN:

5 minutos



## INTENCIÓN:

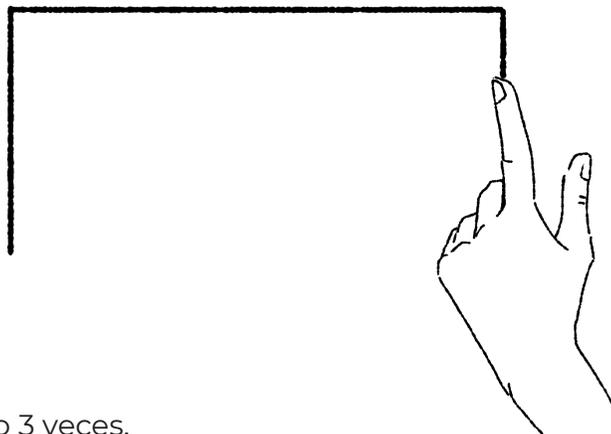
Relacionar la respiración consciente con la sensación de paz y tranquilidad.



## INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia y explica que van a realizar una actividad para relajar la mente.

1. Pedir que se pongan de pie.
2. Modelar el ejercicio mientras se comparten las instrucciones.
3. Solicitar a los participantes que con su dedo índice tracen un rectángulo grande en el aire.
4. Empezar por la línea vertical del lado izquierdo, de abajo hacia arriba, inhalando profundamente y contando mentalmente hasta cinco.
5. Iniciar la línea horizontal superior de izquierda a derecha, exhalando suavemente, contando hasta 7.
6. Trazar la línea vertical del lado derecho, de arriba hacia abajo, volviendo a inhalar mientras cuentan hasta 5.
7. Cerrar el rectángulo, trazando la línea horizontal inferior de derecha a izquierda, exhalando suavemente y contando hasta el 7.



8. Repetir el ejercicio 2 o 3 veces.
9. Preguntar ¿por qué creen que este ejercicio se llama "Rectángulo Mágico"? ¿qué descubrieron? ¿en qué momento necesitan hacer "magia"?



### DURACIÓN:

5 minutos



### INTENCIÓN:

Realizar movimientos corporales para sacar la tensión.



### INSTRUCCIONES:

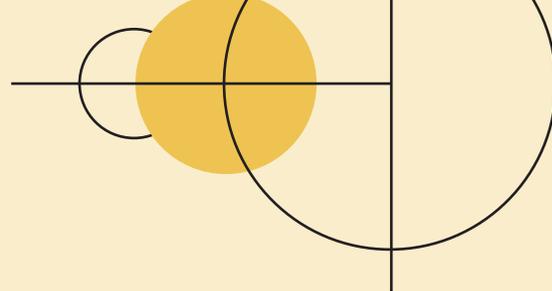
Reúne a los miembros de la familia y explica que van a realizar una actividad para relajar la mente.

1. Invitarlo a ponerse de pie, guardando cierta separación con los demás para no estorbarse unos a otros.
2. Pedir que sacudan el cuerpo moviendo los brazos, las piernas, los hombros, la cintura “como si quisiera sacudirse agua”.
3. Invitar a imaginar que se están sacudiendo toda la tensión que hay en el cuerpo.
4. Realizar estos movimientos durante unos segundos y después pedir que vuelva a erguirse para respirar profundamente.
5. Repetir la acción de sacudir nuevamente el cuerpo, ahora con mayor rapidez y con la mayor soltura posible.
6. Repetir el ejercicio por lo menos tres veces y terminar con una respiración profunda.
7. Mencionar que la eficacia de este ejercicio radica en poner atención al flujo energético del cuerpo. Es importante dejar salir las emociones y sensaciones desagradables.
8. Para cerrar, preguntar ¿cómo te sientes ahora? ¿notas alguna diferencia, después de hacerlo? ¿para qué te sirvió?



# EL ELEFANTE ENCADENADO

Lectura activa



## DURACIÓN:

60 minutos



## MATERIALES:

Texto\* o audio libro contado por el autor\*\*, computadora, internet.



## INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia e invítalos a compartir una breve lectura que permite reflexionar sobre la perseverancia y la persistencia.

1. Organizar el espacio donde se va a realizar la lectura. Puede ser en la mesa del comedor, en la sala o en otro lugar donde todos los integrantes se puedan ver y escuchar.
2. Invitar a realizar un ejercicio de respiraciones para activar la escucha y atención. Dar las instrucciones:
  - Pedir que todos se pongan de pie y dejen colgar sus brazos a los lados.
  - Inhalar al tiempo que suben su brazo derecho y lo colocan cerca de su oído. Pasar el brazo izquierdo detrás de la cabeza, hasta sujetar el codo del brazo derecho.
  - Exhalar suavemente por la nariz, mientras el brazo doblado ejerce un poco de presión sobre el brazo extendido, moviéndolo con la presión hacia adelante, hacia atrás, adentro y afuera.
  - Repetir el ejercicio con el otro brazo.
3. Preguntar ¿cómo se encuentran después del ejercicio?
4. Invitarlos a investigar en internet algunos datos sobre el autor del cuento, sobre los circos y como han cambiado con el tiempo y sobre los elefantes.
5. Iniciar la lectura o compartir el audio con la voz del autor del libro.
6. Conversar con las preguntas ¿qué les hizo sentir la historia? ¿Alguna vez se han sentido como el elefante?
7. Invitar a cerrar los ojos e imaginar que están frente a frente con el elefante.
8. Retomar el final del libro y plantear otra idea de lo que sucedió con el elefante ¿Qué le cambiarían? ¿Cómo terminaría?

\*<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/EI%20elefante%20encadenado.pdf>

\*\* <https://www.youtube.com/watch?v=mkF1ldhM9hk>



**DURACIÓN:**  
60 minutos



**MATERIALES:**  
Texto\*, papel, lápices o plumas.



## INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia e invítalos a compartir una breve lectura sobre una leyenda de la cultura maya.

Compartir que las leyendas son narraciones orales que se transmiten de generación en generación, generalmente hablan sobre hechos sobrenaturales o naturales.

1. Organizar el espacio donde se va a realizar la lectura. Puede ser en la mesa del comedor, en la sala o en otro lugar donde todos los integrantes se puedan ver y escuchar.
2. Invitarlos a ponerse de pie para realizar un ejercicio de flexiones de pies y manos, de acuerdo a las siguientes instrucciones:
  - Hacer punta-talón con un pie, tratando de estirar lo más que se pueda la pierna. Cambiar de pie.
  - Repetir tres veces, después con los brazos extendidos hacia el frente y las palmas hacia abajo doblar las manos hacia arriba y hacia abajo.
  - Relajar el cuello mientras se estiran los brazos.
3. Abrir o descargar el archivo digital para comenzar la lectura de la Xkokolché.
4. Pedir que completen la información que se dio al inicio sobre el concepto de leyenda.
5. Permitir que utilicen algún recurso digital para buscar la información.
6. Continuar con otra pregunta ¿conocen alguna leyenda? Pueden mencionar alguna que conozcan.
7. Iniciar la lectura. Es conveniente emplear un tono de voz pausada, clara y fuerte.
8. Concluir la lectura y conversar sobre la historia. Se pueden utilizar las siguientes preguntas para lograr una mejor comprensión de la historia:
  - ¿Dónde queda el Mayab?
  - Cuando dice plumaje opaco y cenizo
  - ¿Cómo será un ave así?
  - ¿Cómo se imaginaron el canto de Xkokolché?
  - ¿Creen que Xkokolché aprendió a no sentirse fea?
  - ¿Y ustedes qué aprendieron de esta historia?
9. Para cerrar, mencionar que se van a convertir en audaces reporteros y van a entrevistar a la famosa cantante Xkokolché. Por lo que alguno debe proponerse para ser el reportero y alguien más sea Xkokolché.

- ¡Buenas tardes! Xkokolché!
- ¿Cómo te encuentras hoy?
- ¿Qué se siente ser famosa?
- ¿Alguna vez te imaginaste ser tan exitosa?
- ¿Qué hubiera pasado si el profesor Clarín no te hubiera escuchado?
- ¿A qué lugares te gustaría ir a cantar?
- ¿Te gustaría cambiar algo de tu vida?
- ¿Crees que te hace falta cumplir alguna meta?
- ¿Te sigues sintiendo sola?
- ¿Qué consejo les darías a los jóvenes como tú?

10. Practicar esta entrevista en otro momento con preguntas cortas que hablen de su vida y de las metas o sueños que tienen, es una excelente forma de conocerse e integrarse como familia.

**\*<http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/index.php?clave=leymayas&pag=6>**



### DURACIÓN:

20 minutos



### MATERIALES:

Hoja de papel, lápiz, plumones, estampas, colores, pinturas.



### INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia y comparte que la actividad que harán hoy es una manera de mantener el contacto con las personas, mientras no lo podamos hacer de forma física.

1. Elegir un lugar cómodo en donde se puedan recargar para hacer esta actividad.
2. Poner algún tipo de música que les guste, les permita estar concentrados e inspirados.
3. Mencionar los elementos de una carta: lugar y fecha, dirección, saludo, contenido o mensaje, despedida, firma y, en algunos casos, una posdata. Y preguntar ¿has escrito una carta alguna vez? ¿con qué motivo? ¿Qué tipo de cartas conoces?
4. Hablar de las personas que son especiales para cada uno de los integrantes de la familia.
5. Pensar en alguna idea o pensamiento sobre su situación actual, algún sentimiento o emoción que han tenido durante este periodo de contingencia o bien, algún mensaje que desean compartir con ese ser querido especial.
6. Pedir que en una hoja redacten una carta dirigida a alguien de la familia o amigo por el que sientan especial afecto; si quiere agregar algún dibujo, o decoraciones; invitarlos a que lo hagan utilizando su creatividad.
7. Reflexionar: ¿Cómo se sintieron al escribirle a esa persona especial? ¿En qué otros momentos nos puede ser útil escribir una carta?

**Nota:** En la medida de lo posible, compartir con esa persona la carta que les escribieron, para que puedan tener una respuesta y encuentren el sentido de esta actividad.





**DURACIÓN:**  
30 minutos



**MATERIALES:**

Tapas de frascos, hojas de papel, pegamento frío, palillos, plumones, tina de plástico, agua (reutilizar después de la actividad).



**INSTRUCCIONES:**

Reúne a los miembros de la familia y explica que van a realizar una actividad creativa.

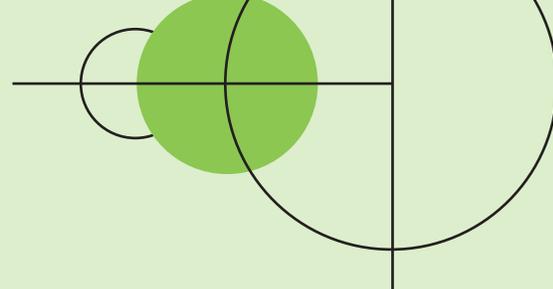
1. Colocar música de su gusto para iniciar la actividad.
2. Encontrar un lugar adecuado para realizarla.
3. Realizar un ejercicio de orientación.
4. Colocar los materiales sobre la mesa.
5. Mencionar que van a hacer barquitos con los materiales que tienen en la mesa.
6. Dibujar un triángulo en una hoja de papel, cortar el triángulo.
7. Colorear el triángulo de la manera que mas les guste, mencionar que ese será el dibujo de la vela que identifica su barco (si es necesario, explicar lo que es una vela de barco).
8. Pegar la vela al palillo y dejar secar unos minutos.
9. Indicar que deben colocar un poco de pegamento en la parte interior de la tapa del frasco.
10. Pegar el palillo de manera vertical en la tapa y dejar secar unos minutos.
11. Llenar una tina de agua (usar poca agua. Mencionar que es importante cuidar el agua debido a su gran importancia para todos los seres vivos).
12. Colocar los barquitos en el agua, ejemplo:



13. Tomar un tiempo para observar el movimiento de los barquitos y sus colores.
  14. Organiza una competencia tipo regata para ver qué barquito logra ser el más veloz.
- Al finalizar la actividad, realizar las siguientes preguntas:
- ¿Qué fue lo que más nos gustó de esta actividad?
  - ¿Qué habilidades pusimos en práctica?
  - ¿Para que nos podrían servir estas habilidades en nuestra vida diaria?

# SEMBRAR UNA PLANTA DE FRIJOL

Recreación



## DURACIÓN:

15 minutos para la siembra



## MATERIALES:

Frijoles, recipiente de cristal limpio (sin etiqueta), algodón, agua (de preferencia en un aspersor para rociar como spray), cinta adhesiva, papel y plumón.



## INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia y coméntales que van a realizar una actividad que consiste en germinar un frijol para poder observar el crecimiento de la plantita.

1. Colocar música de su preferencia.
2. Encontrar un lugar adecuado para realizar la actividad.
3. Colocar los materiales sobre la mesa.
4. Indicar que van a colocar el algodón en el frasco o recipiente de cristal. Evita aplastar el algodón.
5. Colocar los frijoles (habichuelas) con cuidado en diferentes partes del frasco, evitar que queden pegados o en el fondo. De igual forma es importante colocarlos en una parte visible para observar el crecimiento de la planta, ejemplo:



6. Agregar agua con cuidado para humedecer el algodón o el papel. Evita que sea en exceso.
7. Pegar en el frasco una tira de papel que indique la fecha en que han colocado el frijol, de esta manera será más fácil hacer la observación
8. Colocar el frasco cerca de la luz, cerca de la ventana.
9. Humedecer cada día el algodón; mencionar que una parte muy importante en el proceso de germinación es la absorción del agua y recordar que, para que la planta crezca, necesita la luz del sol; por eso es necesario colocar el frasco cerca de la ventana.
10. Realizar un diario del crecimiento de la planta en un cuaderno, ya sea con palabras, dibujos o ambos.

Aproximadamente a los 9 o 10 días se podrán ver las primeras hojas; es momento de transplantarla y realizar una reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo que más nos gustó de la actividad?
- ¿Qué observamos al pasar los días?
- Compartir lo escrito en el diario con la familia.
- ¿Qué aprendimos del cuidado de otro ser vivo?

**Para finalizar:**

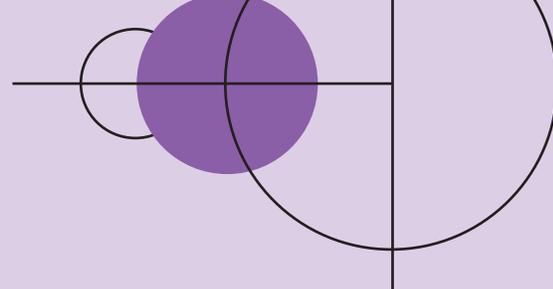
1. Llenar una maceta con tierra hasta la mitad (de preferencia tierra especial con nutrientes).
2. Sacar la planta de frijol del frasco de vidrio.
3. Colocar la planta en la tierra de la maceta.
4. Rellenar con el resto de tierra (tener cuidado de no enterrar la planta por completo, solo la raíz y una parte pequeña del tallo).
5. Colocar la planta en una ventana o algún lugar con luz solar.

¡Listo!

**Nota:** es necesario regar la planta tres veces por semana.

# EL PODEROSO LIMÓN

## Académico



### DURACIÓN:

60 minutos



### MATERIALES:

Hoja blanca, palillo o pincel de punta delgada, jugo de limón, vinagre blanco, una manzana, un cuchillo, vela o encendedor.



### INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia para divertirse con los siguientes experimentos; recuérdales que esta cuarentena es una gran oportunidad de aprender y pasarla bien, poniendo en práctica las habilidades matemáticas.

**Nota:** estos juegos pueden ser en parejas o en grupos dependiendo de la cantidad de integrantes de la familia que decidan participar.

1. Preparar una mesa para realizar la actividad, procurando que esté lo más despejada posible para facilitar la tarea.
2. Explicar que se realizarán dos experimentos que permitirán conocer el poder del jugo de limón y su amigo el vinagre.
3. Presentar los dos experimentos y decidir cuál se desea realizar primero.

#### Experimento 1 “El limón y sus amigas las frutas”:

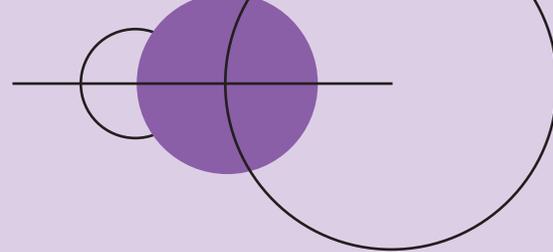
- a. Explicar que con este experimento se logrará que una reacción química se produzca más lentamente.
- b. Cortar la manzana en dos mitades.
- c. Rociar con el jugo de limón en una de las mitades, por la parte que no tiene la piel.
- d. Esperar 10 minutos y observar qué sucede con ambas mitades. Al cabo de no mucho tiempo la mitad de la manzana que ha sido rociada con limón mantiene su color característico, mientras que la otra aparecerá ya de color amarronado.
- e. Preguntar ¿por qué creen que una de las manzanas cambió y la otra no? ¿qué tiene que ver el limón en estos cambios?
- f. Para finalizar, dar la siguiente explicación: al entrar en contacto con el oxígeno atmosférico, comienzan a oxidarse ciertas sustancias presentes en la manzana, formándose productos de color marrón. En el caso de la manzana “protegida” por el limón, el ácido cítrico de éste hace más lenta la oxidación de la manzana. Por su acción antioxidante, no es extraño que el ácido cítrico se utiliza como conservante en muchos alimentos preparados.
- g. Si les es posible, busquen en las etiquetas de ingredientes de algún alimento preparado el componente del limón: el ácido cítrico (por ejemplo en las paletas de golosina o en los cubos de caldo de pollo para cocinar).

## **Experimento 2 “Mensajes secretos”:**

- a. Tomar una hoja blanca y pensar en un mensaje.
  - b. Mojar la punta del palillo o el pincel en el jugo de limón o en el vinagre (funciona con ambas sustancias)
  - c. Escribir en la hoja blanca el mensaje que se pensó, usando el palillo o pincel mojado en el jugo.
  - d. Dejar secar el mensaje hasta que se vuelva invisible.
  - e. Acercar cuidadosamente el papel a la flama de la vela o del encendedor
  - f. Observar ¿qué está pasando? ¿el mensaje se vuelve a hacer visible?
  - g. Preguntar para reflexionar ¿por qué sucede este cambio en el mensaje escrito en el papel?
  - h. Después de compartir ciertas ideas sobre el porqué del cambio, explicar que el jugo del limón o el vinagre, se oxidan al ser expuestos al calor, lo cual lo torna visible
4. Al finalizar ambos experimentos, dialoguen sobre lo siguiente ¿qué aprendizajes nuevos se adquieren al realizar estos experimentos? ¿qué habilidades se pusieron en práctica para realizar estos experimentos? ¿para qué nos puede servir lo que aprendimos en estos experimentos?

# RETO DEL MALVAVISCO

Académico



## DURACIÓN:

60 minutos



## MATERIALES:

20 espaguetis crudos, cinta adhesiva, tijeras, 1 metro de cordel, 1 malvavisco grande, cronómetro o reloj.



## INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia para divertirse con los siguientes juegos matemáticos, recuérdales que esta cuarentena es una gran oportunidad de aprender y pasarla bien poniendo en práctica habilidades matemáticas.

**Nota:** estos juegos pueden ser en parejas o en grupos dependiendo de la cantidad de integrantes de la familia que decidan participar.

1. Preparar una mesa para realizar la actividad, procurando que esté lo más despejada posible para facilitar la tarea.
2. Explicar las instrucciones del juego:
  - a. Entregar a los integrantes un kit básico que contenga: los 20 espaguetis, el malvavisco gigante, el cordel y la cinta adhesiva.
  - b. Construir una estructura que se sostenga por sí sola encima de la mesa y que tenga en lo más alto el malvavisco. Pueden usar los espaguetis, la cinta y el cordel como quieran. Pueden romper, pegar, anudar, etc.
  - c. Quien participa dispone de 20 minutos para lograrlo. Hacer hincapié en que, cuando acabe el tiempo, nadie puede tocar la estructura y el malvavisco debe permanecer sin caerse y sin romper la estructura durante la mediación.
  - d. Al terminar el tiempo, medir con una cinta métrica el alto de la estructura.
3. Observar la torre y reflexionar sobre las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué ideas o conocimientos pusieron en práctica para lograr construir la torre?
  - b. ¿Cómo es que la estructura construida logra sostener el malvavisco?
  - c. ¿Hay manera de construir una estructura aún más alta y resistente con los mismos materiales?
  - d. ¿Qué habilidades se pusieron en práctica para lograr construir la torre?

**Nota:** en caso de que no se haya logrado construir la estructura en el periodo de tiempo determinado o en caso de que se haya roto sin lograr sostener el malvavisco, pueden intentar hacer la estructura nuevamente y reflexionar qué cosas tienen que considerar para lograr construir una estructura resistente.

INSTITUTO DE MEDIACIÓN PEDAGÓGICA



Para activar el potencial de los espacios educativos

**El Instituto DIA** surge de la experiencia de 25 años de construcción pedagógica a partir del programa y la metodología **dia** (Desarrollo de la Inteligencia a través del Arte), creado por La Vaca Independiente. En dichos programas se han formado más de 30 mil educadores, beneficiando a más de 500 mil estudiantes en México y adultos en diferentes contextos.

La Mediación **dia** es el pilar pedagógico que sostiene los procesos formativos y de desarrollo personal y profesional que ofrece el Instituto.

**El Instituto DIA** se constituye como un centro de educación superior con el respaldo de la Secretaría de Educación Pública (SEP). Está enfocado en la formación de profesionales interesados en la innovación pedagógica y el desarrollo humano.

Nace en 2018 con la visión de contribuir a la transformación y evolución de los espacios y métodos de enseñanza y aprendizaje, con la intención de fomentar el desarrollo humano integral y potenciar capacidades de alumnos, participantes y educadores, para contribuir así, de forma sensible y consciente, a sus comunidades y entornos.

---

 @institutodiamx

[www.institutodia.mx](http://www.institutodia.mx)

[contacto@institutodia.mx](mailto:contacto@institutodia.mx)

---