

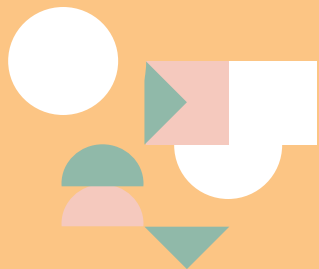
**UEMSTA y CM**

UNIDAD DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
TECNOLÓGICA AGROPECUARIA Y  
CIENCIAS DEL MAR

# “Aprender en casa” Sugerencias para estudiantes



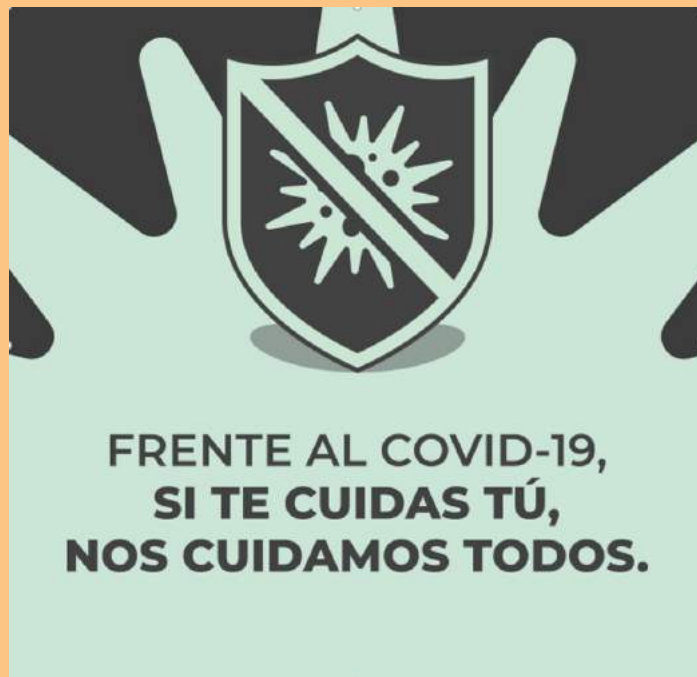
# Cómo cuidar tu salud ante el COVID-19



Es importante mantenerse informado de fuentes oficiales y actualizadas.

Quieres conocer ¿Qué es el coronavirus?, ¿Cómo se transmite?, ¿Cuáles son los síntomas?, ¿Cuándo acudir a recibir atención médica?, en las siguiente liga encontrarás información valiosa:

<https://coronavirus.gob.mx>



# Más información...



**Organización  
Mundial de la Salud**

Organización Mundial de la Salud (07/02/20)  
“Descubre cuánto sabes sobre este nuevo  
tipo de coronavirus”

---



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

Secretaría de Salud (27/02/20). “Coronavirus”

---



Canal Once (22/03/2020) “Hagamos que  
suceda - COVID-19 Información es salud”.

---

# Medidas de higiene

Lavado correcto de manos:  
IMSS: lavado de manos 2019



Protégete en tres pasos.  
Secretaría de Salud



COVID-19 Stanford Medicine,  
publicado por virtuosso.com



# Medidas de higiene

Secretaría de Salud (21/03/20)

“Susana Distancia”

**COVID-19**

**Susana Distancia te informa**

Si tengo que ir al **supermercado**,  
**voy solo** y procuro una **sana**  
**distancia** mientras **hago fila**

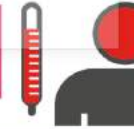


**¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!**

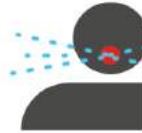
# ¿Qué hacer en caso de tener síntomas?

SalusPlay. (12/03/20) "SIGNOS y SÍNTOMAS del #CORONAVIRUS"

• Fiebre



• Tos, estornudos



• Malestar general



• Dolor de cabeza



• Dificultad para respirar (casos más graves)



**¡Resuelve tus dudas!**

**Si tienes dudas o necesitas consultar algo, puedes llamar al**

**800 00 44 800.**

# Actividad física

## Siéntete Joven

Calendario de ejercicios mensual en el que te propone diferentes rutinas para cada día de la semana

*Calendario Abril*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 Lucha Libre y Taekwondo	2 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	3 Ballet y Aerobic	4 Tennis y Fútbol	5
6 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	7 Ballet y Aerobic	8 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	9 Ballet y Aerobic	10 Lucha Libre y Taekwondo	11 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	12
13 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	14 Lucha Libre y Taekwondo	15 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	16 Ballet y Aerobic	17 Lucha Libre y Taekwondo	18 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	19
20 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	21 Lucha Libre y Taekwondo	22 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	23 Ballet y Aerobic	24 Lucha Libre y Taekwondo	25 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	26
27 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	28 Lucha Libre y Taekwondo	29 Meditación, Tai Chi y Tai Ji	30 Ballet y Aerobic	31 Lucha Libre y Taekwondo		

## Instituto del deporte de la Ciudad de México

En este canal te proporciona diferentes rutinas de entrenamiento para realizar en casa



### Videos de bailes sencillos para activación física

GoNoodle | Get Moving



incorporesony



# Alimentación

## Coronavirus: qué alimentos comprar ante una cuarentena



¡Cuida tu peso durante esta cuarentena!  
Botanas saludables para quitar la ansiedad

Podcasts con recomendaciones para hacer botanas saludables



Comida sana para chicas con prisas

Extracto del libro en el que se hacen recomendaciones para conservar los alimentos y/o congelarlos.



¿Cómo cuidar nuestra alimentación durante la cuarentena?

Planifica tu alimentación

**¿CÓMO CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN DURANTE LA CUARENTENA?**

Una lista de la compra saludable y responsable para estos días de aislamiento.

- Frutas poco perecederas: manzanas, naranjas, papas, miniuvas, plátano inmaduro.
- Hortalizas y hortalizas: brócoli y espárragos congelados; zanahorias, berenjenas, calabacín, calabacín, pimientos, puerros, espinacas, champiñones, judías verdes, etc.
- Proteínas: 3 ó 4 veces por semana (preferente de cuatro semanas tras la compra) a conservar siempre en la nevera.
- Frutos secos.
- Legumbres: lentejas, garbanos, alubias, etc.
- Leche, pasta, harina.
- Quesos curados, yogures y helados.
- Carnes y pescado: para congelar e ya congelado.
- Conservas: de pescado, de verduras, de legumbres, etc.
- Platos precocinados: salsas: salsas, salsas, etc.
- Pan tostado.
- Alcohol: cerveza, vino, etc.

**Y recuerda:**

- \*Lavar manos, utensilios de cocina y alimentos que vayamos a comer crudos.
- \*Respetar los fechas de duración de los productos.
- \*Separar los alimentos crudos de los que ya están listos para consumir.

Y sobre todo, calma el suministro en los centros de alimentación está asegurado. No tiene sentido salir a comprar provisiones como si no hubiera un mañana.

www.consumer.es @GosukConsumer

**Planifica tu Alimentación Cuarentena Covid-19**

- Elabora un Menú Semanal** Organízate.
  - Plata para 2 días: Aprovecha el tiempo para cocinar. Asegura siempre el consumo de verduras en las comidas y cenas. Modera el consumo de carbohidratos y grasas ante menor actividad. Asegura el consumo de proteínas para prevenir pérdida de músculo.
- Planifica tu Compra** Con calma, tenemos que comprar bien.
  - Haz una lista de la Compra con los alimentos que necesitas. No más! Elige alimentos frescos de origen local, o no perecederos. Evita alimentos procesados como dulces o snacks.
- Combate la Ansiedad** Cuidado con el Pánico.
  - Comida tu vida y Mantente Ocupado. Ocupado evita lo que te hace o provoca (TV). Asegura comer en los horarios y alimentos con fibra para estar Satisfecho.

UEMSTAYCM



# Alimentación

Alimentación y coronavirus

Qué comprar en el supermercado y cómo evitar la ansiedad



Cómo conservar alimentos por meses para la cuarentena



Cómo Envasar Alimentos /Conservas de tomates



# Museos Virtuales

## SinCopyright.com

Puedes acceder a numerosos museos del mundo sin moverte de casa



## msn cultura 2.0

Museos virtuales para visitar esta cuarentena



## Canva

Visita una amplia cantidad de museos con colecciones extraordinarias



# *Pintura*



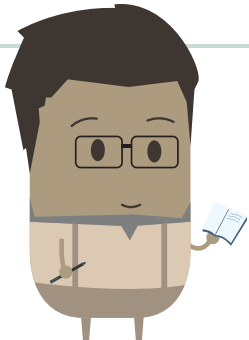
La pintura es una forma artística que representa la realidad en forma gráfica



Por un bajo costo podrás tomar clases de pintura en línea



Podrás tomar cursos de pintura sin costo, así como aprender de la historia de la misma



## *Música*

### **INPI/ Instituto Nacional De Pueblos Indígenas**

Es interesante conocer la música de nuestros pueblos indígenas



Y si tienes por ahí abandonada una guitarra, que mejor época para aprender a tocar este instrumento



## *Teatro*

Puedes tener contacto con el teatro en esta cuarentena por instagram

**infobae**

No hay pretextos, teatro directo en casa

**Página12**

## *Cine*

Directores y festivales han liberado sus películas para hacer más llevadera esta cuarentena

**EL UNIVERSO**

Puedes ver buen cine en distintas plataformas

**LT LATERCERA**

# Plataformas académicas

## Khan Academy

Explora esta página y encontrarás información relevante como lecciones de diversas asignaturas del bachillerato, ejercicios, cursos en línea, videos y mucho más.



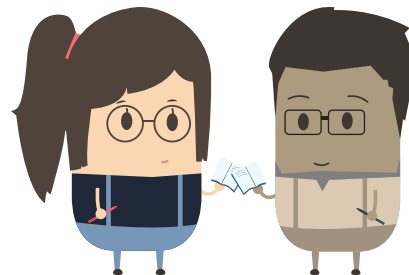
## Aprende.org

Podrás aprender matemáticas (divisiones, ecuaciones, geometría, gráficas, integrales, ley de signos y muchos temas necesarios para la vida cotidiana); así como Lenguaje y Comunicación (signos ortográficos, palabras que confunden, comprensión lectora, habilidades lectoras, entre muchos otros).



## Aba English

Plataforma en la que podrás estudiar inglés de manera gratuita.



# Plataformas académicas

## La Mansión del inglés

Encontrarás cursos gratuitos en inglés de nivel iniciación, básico, intermedio y avanzado.

### La Mansión del Inglés



[Cursos de Inglés Gratis](#)

Todos los Niveles

## Chocolate de aprendizaje

Plataforma para el aprendizaje de vocabulario básico de inglés para principiantes.

**Chocolate de Aprendizaje**

## Agenda Web

Encontrarás ejercicios de inglés sobre gramática, escritura, lectura y canciones para aprender inglés



# *Pruebas o exámenes*

## **PruébaT**

Con esta herramienta podrás prepararte para la prueba PLANEA. Te brinda experiencias de aprendizaje a través de clases y ejercicios, del campo de lenguaje y comunicación, y matemáticas, para lograr un mejor desempeño.



EXAMEN PLANEA EDUCACIÓN  
MEDIA SUPERIOR

## **Decide tus estudios**

Test Vocacional para ingresar a la Educación Superior



## *Asesorías gratuitas on line*

Recibes apoyo en línea de diversas asignaturas como Matemáticas, Ciencias, Ciencias Sociales, Lengua.



En esta página encontrarás contenidos agradables, entendibles y útiles para aprender sobre diversas asignaturas.

**PROFESOR**  
*en línea*

# Juegos

## Steam

Steam es una tienda de videojuegos, pero en esta se encuentra una amplia sección de videojuegos para pc de forma gratuita.

Muchos de estos juegos son de alta calidad y como se mencionó, gratis. Lo único que se pide es crear cuenta con la empresa y descargar la aplicación de Steam.



## Mario Kart Tour

Este es un gran clásico de los videojuegos que ahora está de forma gratuita para los celulares. Para Android e iOS (Apple).





# Acertijos

## Tabla de Schulte

Este juego es la navaja suiza de los ejercicios mentales, la tabla de Schulte te permitirá mejorar la atención, los reflejos y la toma de decisiones conforme progresas.

Es fácil de configurar y de controlar la dificultad, por lo que podrás incrementar de forma gradual la intensidad del juego aumentando los beneficios mentales que tiene consigo.

14	10	19	13	22
15	4	8	21	20
12	16	2	18	25
24	7	5	6	9
23	11	17	3	1

# Manualidades

## Cómo hacer papiroflexia

Esta aplicación para celulares android te enseña paso a paso cómo ir doblando y armando diferentes figuras de papel. Basta un poco de paciencia y con ello podrás ir progresando a lo largo de diferentes figuras.



# Entretenimiento

## Archive.org

Esta aplicación te permitirá tener directamente en tu celular acceso al portal archive.org, que es una de las bibliotecas de medios más grandes de internet.

Mediante esta aplicación podrás acceder a miles de películas y otros medios cuyos derechos de autor son de dominio público.



### Internet archive

Tech Learner Educación

★★★★★ 1.022

Para todos

Contiene anuncios

Esta aplicación es compatible con todos tus dispositivos.

Añadir a la lista de deseos

Instalar



Internet Archive is a non-profit library of millions of free books, movies, software, music, websites, and more.



Search

GO

Advanced Search



# *Bibliotecas virtuales*

Encontrarás libros, folletos y otros documentos de interés.

---



Podrás acceder a obras gratuitas de Literatura, Historia y Ciencia.

---



Puedes consultar artículos sobre 193 países y aprender sobre diversas culturas.

---



Encontrarás recursos educativos creados y mantenidos por varias organizaciones públicas y privadas que apoyarán tu aprendizaje.

---

**Tu prepa en Videos**

Puedes acceder a un concentrado de bibliotecas digitales de la UNAM

---



Biblioteca Digital IPN



# *Bibliotecas virtuales*

Sitio donde puedes acceder a 201 libros en PDF para descarga gratuita.

---



Podrás acceder a lecturas juveniles

---



Descarga cultura. UNAM, Descarga libros

---



Audio libros de Amazon

---



Español, Free E-Books  
Libros gratis por siempre.

---



Portal de lectura de la UEMSTAYCM

---

