

3

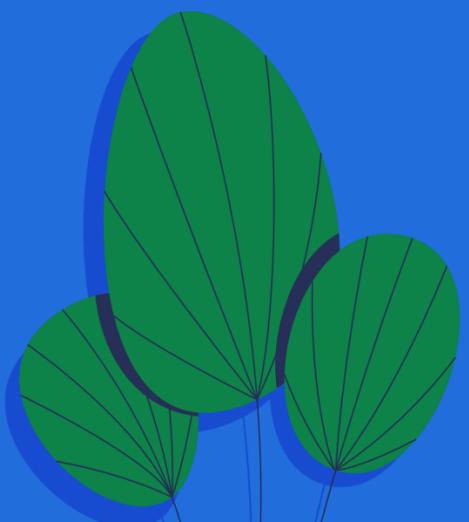
Grados 3,  
4 y 5

Niños y niñas



# Tiempo para todo

Aprende en casa con Maloka





**Aprende en Casa con Maloka** es una iniciativa en alianza entre la Secretaría de Educación del Distrito y Maloka. Se ofrece al público bajo licencia **Creative Commons BY-NC-SA 4.0**, que permite adaptarla y desarrollar obras derivadas, siempre que los nuevos productos atribuyan la obra principal a sus creadores y se publiquen de forma no comercial bajo la misma licencia.



---

### Equipo Corporación Maloka:

**Adriana Correa** Presidente Ejecutiva | **Sigrid Falla** Directora de Arquitectura de Experiencias | **María Angélica Múnera** Coordinadora de investigación y contenidos  
**Édgar Sáenz** Coordinador de Museografía y Arte | **Estructura pedagógica** Manuel Franco | **Equipo educativo** Marcela Benavides, Miguel González, Lina Quijano  
**Edición** Marco Cardona | **Diseño y diagramación** Sebastián Gutiérrez, Kelly Barrera | **Corrección de estilo** Tatiana Lizarazo

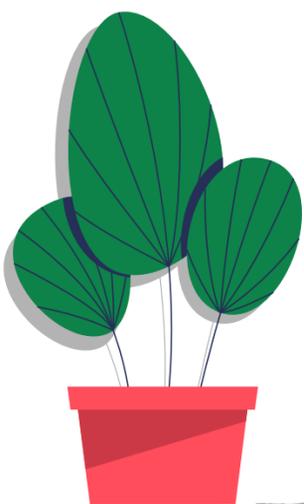
### Equipo Secretaría de Educación del Distrito

Secretaría de Educación del Distrito **Edna Cristina Bonilla Sebá** | Subsecretario de Calidad y Pertinencia Mauricio **Andrés Mauricio Castillo Varela**  
Directora de Ciencias, Tecnologías y Medios Educativos **Ulía N. Yemail** | Directora de Educación Preescolar y Básica **Nisme Pineda**  
Equipos pedagógicos de las Direcciones de Ciencias, Tecnologías y Medios, y de Educación Preescolar y Básica

Bogotá, D.C., 2020

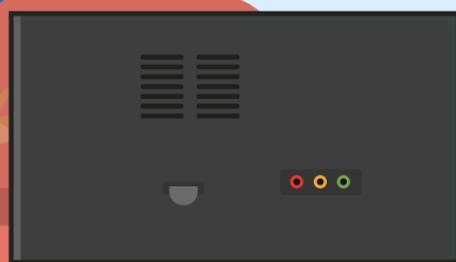


Camarón que se duerme la película se pierde



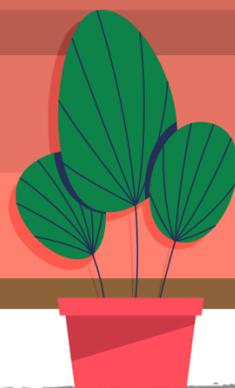
Claro, si no te quedas dormida.

¡Mamá!, hoy van a estrenar una película a las 10:00 de la noche. ¿Puedo verla?



9:30 P.M.

z z z



6:45 A.M.

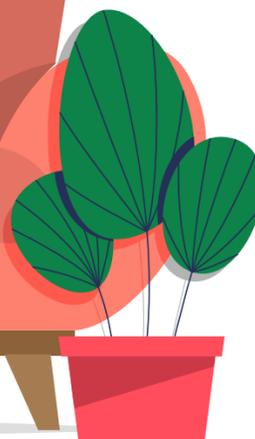
¡Mamá!, me quedé dormida y no pude ver mi película.



Es porque siempre te duermes a la misma hora y tu cuerpo se acostumbró a una rutina de sueño.



Entonces, ¿será que puedo acostumbrar mi cuerpo a otras actividades y rutinas?



# Es normal que te afecte **el cambio de rutina**

Nuestro cerebro y nuestro cuerpo buscan que estemos en movimiento para permanecer saludables y activos. Por eso, el cambio de rutina y pasar mucho tiempo en casa puede afectarnos. Conoce algunas estrategias para fortalecer el cuerpo y la mente en estos casos:



## Rutina del sueño

Intenta dormirte siempre a la misma hora y entre ocho a diez horas cada noche. Las siestas durante el día te ayudan a mejorar la memoria y tu humor. Recuerda que una siesta no debe superar una hora.



## Ejercítate

Realizar ejercicios de estiramiento y actividades que impliquen correr y saltar mejoran procesos como la coordinación, el equilibrio y habilidades como la fuerza y la agilidad... Y lo mejor: te ayuda a crecer.



## En casa

Si cada uno contribuye a una tarea en el hogar todos los días, la convivencia y el bienestar de la familia mejorará.

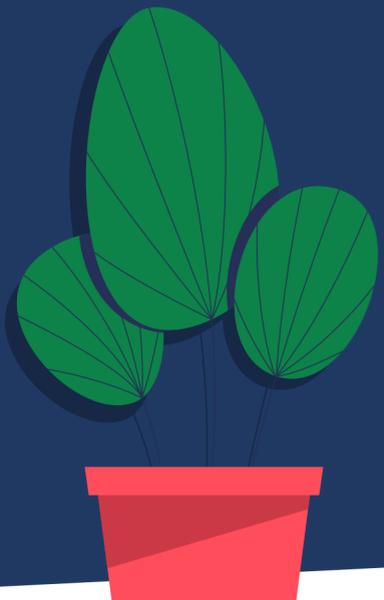


## La mente

Lee una hora cada día. El tema lo eliges tú. Leer es un reto para nuestro cerebro y nos ayuda a comprender mejor los diferentes mensajes que recibimos a diario.

## Preguntívoros

Cuando es la hora del descanso en tu colegio pero estás en vacaciones, ¿te da hambre?, ¿quieres jugar? Comparte con nosotros tus respuestas.



# El reto de los días

Toma nota de las actividades que realizas durante siete días. El verdadero reto está en tu dedicación.

Primero, identifica lo que haces a diario, como jugar, ayudar en casa y leer. Anota cada actividad en la parte superior de la página.

Luego, registra el tiempo que les dedicas a esas actividades cada día en diferentes jornadas.

Ahora, suma el tiempo que le dedicaste a cada actividad a lo largo de la semana para saber cuántos minutos les corresponden según su frecuencia.

Día 1

Jornada	Actividades	Tiempo
☀️	Ayudar en la casa Ver videos	30 minutos 10 minutos
☀️	Dibujar	25 minutos
☀️	Leer	45 minutos

Al finalizar los 7 días, clasifícalas según su frecuencia, así:

De 1 a 2 días: **Poco frecuente**

De 3 a 5 días: **Usual**

De 6 a 7 días: **Muy frecuente**

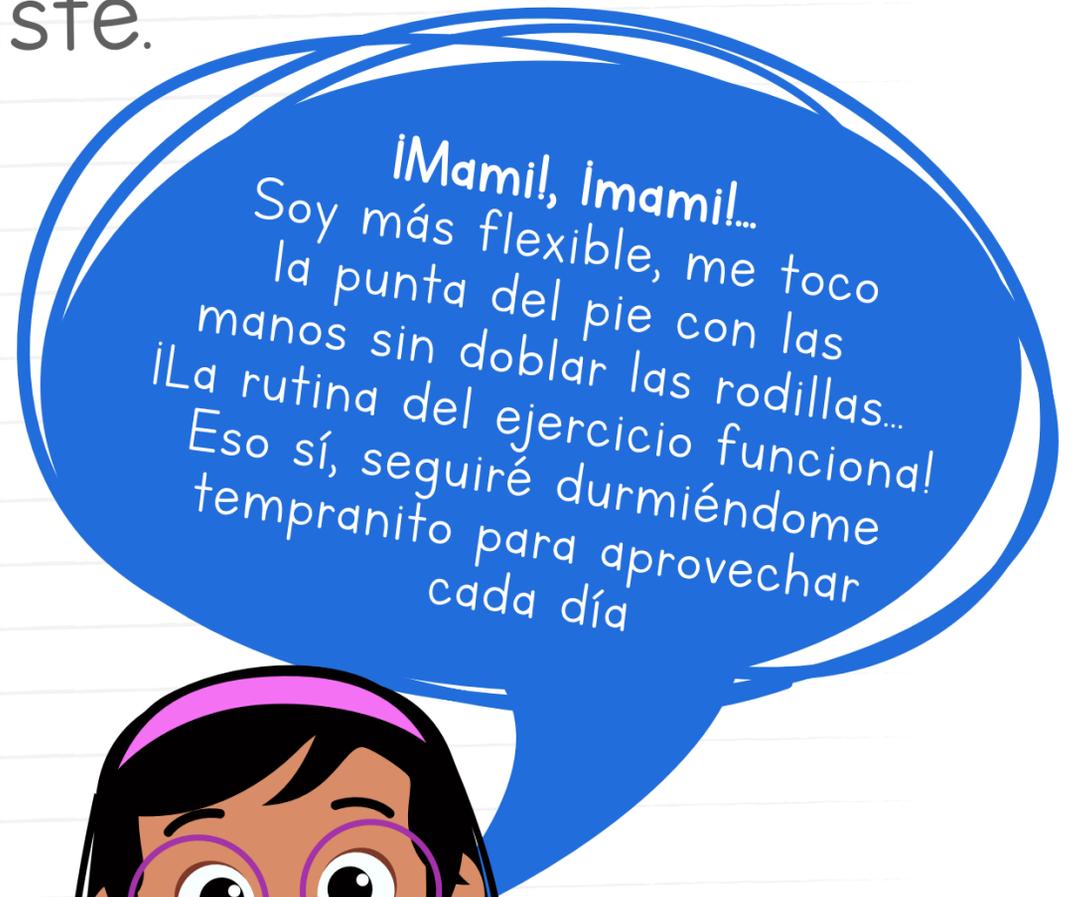
## Para reflexionar

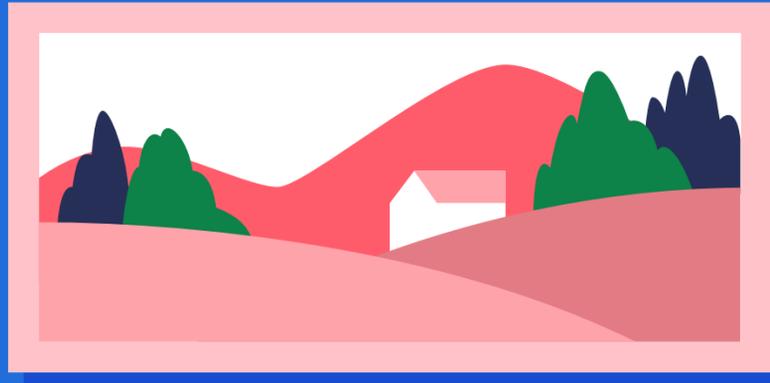
- De las actividades más frecuentes, ¿cuáles le ayudan más a tu cerebro y a tu cuerpo?
- ¿Cuál es la jornada más activa?, ¿la mañana, la tarde o la noche?
- ¿A qué dedicas más tiempo?, ¿a divertirte, a aprender o a tus labores en el hogar?

Reúne a tu familia y comparte los resultados que obtuviste.

Luego, reflexionen:

- ¿En qué se diferencia la rutina de cada miembro de la familia?
- ¿Conocían sus rutinas antes de desarrollar las actividades de esta guía?
- ¿Qué fue lo más difícil en la recolección de información?
- ¿Alguna actividad de tu rutina te afecta negativamente, ¿qué podrías hacer para mejorarlo?





## Te invitamos a conocer más sobre Aprende en Casa con Maloka en los micrositios

[www.encasaconmaloka.org](http://www.encasaconmaloka.org)  
<https://www.redacademica.edu.co/estrategias/aprende-en-casa-con-maloka>

### **Acciones de pensamiento y producción a partir de los Estándares Básicos de Competencias**

- «Registro mis observaciones, datos y resultados de manera organizada y rigurosa [...], en forma escrita y utilizando esquemas, gráficos y tablas».
- «Establezco relaciones entre la información y los datos recopilados».
- «Identifico y acepto diferencias en las formas de vida y de pensar».

