



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



CARTA A LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE SAN JUAN

Querida Comunidad Educativa, hoy la población sanjuanina, como la del mundo entero, está transitando una situación compleja y desconocida, totalmente impensada, provocada por la denominada *pandemia de Coronavirus COVID-19*. Situación que ha generado cambios abruptos y profundos en el desarrollo de nuestras vidas.

El aislamiento social y obligatorio, modificó no sólo nuestras conductas y actividades sociales, sino también produjo la pérdida de espacios personales, entre otros hechos, que nos inspiró de algún modo, a reactivar y poner en marcha comportamientos positivos, apelando a la creatividad y originalidad para la reorganización más saludable posible de las rutinas diarias.

En este sentido, *se produjo también un sensible e importante cambio en la educación de nuestros hijos*, quienes a partir de un Decreto Nacional que dispone la suspensión de las clases en todo el país, nuestro hogar, el espacio de convivencia natural de las familias, pasa a ser el escenario principal, esencial de la continuidad de las trayectorias educativas de niños/as, adolescentes, jóvenes y adultos.

Esto implicó e implica un desafío para el Ministerio de Educación y para la comunidad educativa sanjuanina toda, quienes pusimos en práctica por primera vez y de modo muy acelerado, un modelo de acompañamiento pedagógico, impregnado de herramientas tecnológicas, tal vez impensadas para muchos adultos que se desempeñan en el ámbito educativo y para muchos padres, que hasta ahora tenían un rol diferente en el proceso educativo de sus hijos.

En tan sólo horas fuimos capaces, Supervisores, Directores, Docentes y Familias, de poner en marcha la implementación del sitio ***Nuestra Aula en Línea***, activando todos los recursos del Estado para hacer llegar al hogar de cada uno de los estudiantes, guías pedagógicas con aproximaciones pedagógicas, diseñada por docentes y supervisadas por Directivos y Supervisores. Estas guías se distribuyeron en formato digital para aquellos que tienen acceso a la conectividad, y en formato papel, para aquellos que les resulta más complejo acceder a la plataforma virtual.

En este escenario, y tomando el pulso a las necesidades de la comunidad, propusimos implementar otro espacio denominado ***Nos Cuidemos Entre Todos***, el cual ofrece recursos de orientación,



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



asesoramiento y contención emocional a las familias, sobre cómo organizarse en casa, pautas de organización familiar para la tarea escolar de los estudiantes, protocolos y otros recursos de utilidad para esta etapa del aislamiento social.

Posteriormente se sumaron los espacios ofrecidos por *“Infinito por Descubrir”*, lo *“Nuevo de San Juan y Yo”*, *“Matemática para Primaria”*, *“Fundación Bataller”* con sus aportes de Historia y Geografía, y todos los recursos educativos que se suman día a día en nuestra jurisdicción.

Conscientes de esta nueva etapa del aislamiento social por la que transitamos todos, el Ministerio de Educación pone a disposición de Supervisores, Directores, Docentes, Padres y Estudiantes, los siguientes contactos, para todo tipo de consultas e **inquietudes personales**, de índole psicológico, psicopedagógico, social, académico, lúdico o abierto a cualquier situación compleja que lo amerite, como así también sobre dudas o dificultades sobre *guías pedagógicas*.

Consultas: educacionsanjuantequiayorienta@gmail.com / 4305840 - 4305706

POR TODO LO TRANSITADO Y LO QUE QUEDA POR RECORRER, POR LOS ESFUERZOS, POR LA COLABORACION Y EL ACOMPAÑAMIENTO PERMANENTE, LES AGRADECEMOS INFINITAMENTE.

Educación te sigue acompañando.

Escuela: E.E.E. Mercedes de San Martín

Docentes: Valeria Martín- Daniel Mallea -Lic. Anabel Veragua - Liliana Olivera

Nivel: Jóvenes y Adultos

Sección: PP.P.Cocina

Turno: tarde

Áreas curriculares: Gabinete técnico, Taller de cocina, Educación física y Computación

Título: **Aportes para una alimentación diaria**

Contenidos

- + Computación: búsqueda y descarga de imágenes en internet
- + Educación Habilidades Motoras Básicas – Juegos
- + Gabinete: Lenguaje Comprensivo
- + Cocina: Preparaciones para el desayuno, almuerzo, merienda y cena saludables.

Desarrollo de Actividades.

Día 1

1) Con ayuda de un adulto completo:

*Horario en que te levantas.....¿Cuál es tu desayuno?.....

*Quién lo prepara?.....

¿Es importante para tu crecimiento desayunar?.....

Computación

2) Junto a tu familia busca en internet imágenes sobre alimentos saludables que puedes incluir en tu desayuno y luego descárgalas. (o copia las imágenes en el cuaderno) 3) Pega las imágenes en el cuaderno.

Día 2

1) Observar con todos los integrantes de la familia el siguiente **video** sobre “**Red de Salud – Desayuno Saludable**”. Reflexionar y poner en práctica los consejos brindados.<https://www.youtube.com/watch?v=gP-fMlau1Hc>

2) Luego de todo lo aprendido con el video: escribe con ayuda o dibuja el desayuno saludable que te gustaría empezar a realizar.

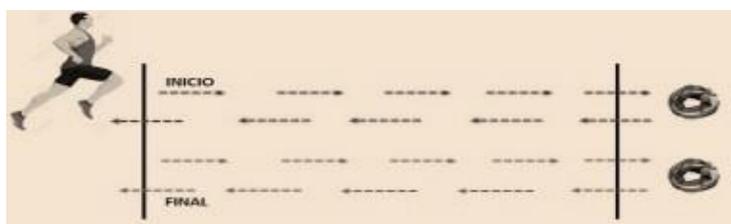
Educación Física

3-A jugar: “**las 7 maravillas**”

Buscaremos en casa, 7 alimentos o imágenes de alimentos (revista, diarios). Algún integrante de familia debe esconder dentro de la casa las 7 maravillas (alimentos o imágenes), previamente conocidas por el grupo. Toda la familia debe participar.

El objetivo del juego será encontrar lo más rápido posible las 7 maravillas. El conductor del juego, puede asignar a cada maravilla un puntaje acorde con la dificultad para encontrarlo. Gana el integrante de la familia que suma más puntos y/o encuentra mayor cantidad de maravillas en el tiempo establecido por el organizador.

4- Utilizando un espacio, ancho de la casa fondo o frente, trabajar la velocidad con dos objetos pequeños. Partir de un extremo hacia el otro a máxima velocidad, tomar uno de los objetos llevarlo hasta el lugar de partida volver a buscar el otro y hacer lo mismo.



Día 3

1) En familia repasamos lo que significa y la importancia del desayuno saludable. Luego: conversamos lo que entendí de lo que escuché.

El hábito del desayuno trae los siguientes beneficios:

- **MEJORA EL RENDIMIENTO ESCOLAR:**

Un buen desayuno influye positivamente en el rendimiento físico e intelectual. Cuando no se desayuna bien, el adolescente puede presentar falta de energía, debilidad y menor capacidad de concentración y atención.

- **AYUDA A CONTROLAR EL PESO CORPORAL:**

. Esto se atribuye al hecho de que la comida en la mañana despierta el metabolismo. Además, tienden a consumir menos calorías a lo largo del día.

- **CONTRIBUYE A LA CONSTRUCCIÓN DE LA FAMILIA:**

Un desayuno en familia es una buena oportunidad para los padres de acercarse a sus hijos, conectar con ellos, dialogar.

Taller de Cocina

2) Prepara una leche chocolatada para desayunar siguiendo la receta

Ingredientes: 2 o 3 cucharadas de cacao, leche fría o caliente, Azúcar (optativo)

Preparación: Echar las cucharadas de cacao en la taza y mezclar con una pequeña dosis de leche hasta que disuelva bien. Luego verter el resto de la leche, revolviendo en forma constante para evitar grumos. Añadir, si se desea, azúcar para endulzar aún más.

3) Cuando estés preparando la chocolatada, que te saquen una foto y envíala al grupo

Día 4

1) Observa estas imágenes de rebanadas de pan: ¿Cuál es la recomendada para un desayuno saludable? Marca con una **x**



Pan fresco



Tostadas de pan

Taller de Cocina

- 2) Con ayuda de un familiar hacemos tostadas, para desayunar.
- 3) Escribí los pasos para realizar las tostadas en el cuaderno.

Día 5

1) Coloca en qué momento del día se:

Desayuna..... almuerzo..... merienda.....cena

Taller de Cocina

2) COMIDA DE MEDIODÍA: **El almuerzo**

En nuestro país suele ser la comida principal, la que brinda los nutrientes y energía total diaria.

Hay que procurar comer más **pescado** y menos carne. Los pescados aportan ácidos grasos muy beneficiosos para la salud. El **arroz** y la **pasta** también son saludables. En éstos, al igual que en otros derivados de cereales, como el **pan**, es aconsejable ir acostumbrando a todos los miembros de la familia a elegir variedades integrales, por su contenido en fibra.

3) Dibuja en un plato lo que hoy almorzaron en tu familia.

Día 6

1) Con ayuda de tu familia lee con atención y luego responde en forma oral

ES EL CUMPLEAÑOS DE JULIA. CUMPLE 15 AÑOS. ELLA TIENE UNA FIESTA ELLA INVITÓ A SUS AMIGOS. A UN ALMUERZO DONDE COMERÁN PIZZA CON PAPAS FRITAS. ¡LA FIESTA SERÁ DIVERTIDA!

*¿Quién está de cumpleaños? *¿Cuántos años cumple? *¿A quién invitó?

*¿Qué comerán? ¿Pueden comer papas fritas?.

Computación

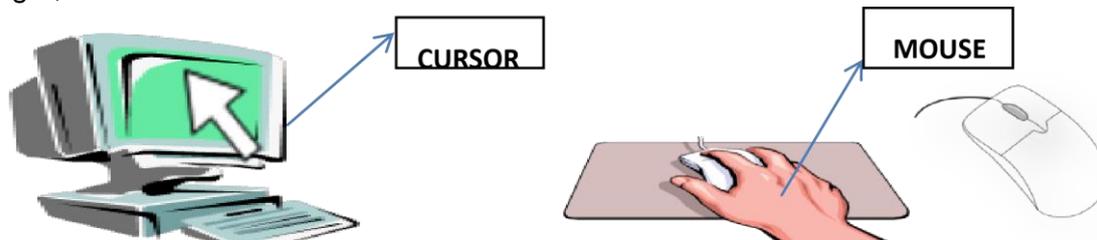
2) En familia leemos el siguiente texto:

Ratón o mouse

Es un dispositivo que permite ingresar datos, indicando órdenes a la computadora, por ello es un periférico de entrada.

Su movimiento se refleja en el monitor representado por una flechita blanca llamada cursor o puntero. Tiene 3 funciones principales: señalización, arrastre y clic.

Tiene dos botones que, al presionarlos, nos permiten elegir opciones y realizar acciones, como abrir y cerrar páginas, carpetas y programas, copiar, mover y seleccionar archivos, jugar, etc.



3) Busca en internet una receta que te gustaría comer en el almuerzo. Conversa con mamá y elige. Si tienes computadora e impresora, pega la receta, sino escribe.

Día 7

1) Busca, recorta y pega o dibuja, si prefieres. Alimentos que comías en estas etapas:

*Recién nacido

* 1 año

* 10 años

Educación Física

2) Jugamos: “**Cocinero Saludable**”

Los integrantes de la familia seleccionarán un cocinero, quien se ubicará en centro del espacio y solo podrá moverse de un lado a otro sin salirse de la línea. El espacio tendrá la forma de un rectángulo cuyas medidas aproximadas serán 4 metros de ancho x 8 metros de largo. Luego cada integrante de la familia elegirá un color representando a los alimentos saludables. El color amarillo representará al grupo de los “cereales”; el color rojo representará al grupo de las Carnes (vaca, cerdo, pollo, pescado, etc.); el color blanco representará al grupo de los “lácteos” y el color verde representará al grupo de las “verduras y frutas”.

Una vez elegido el color, los integrantes de la familia se ubicarán en un extremo del rectángulo y estarán atentos a las órdenes del cocinero, quien con voz fuerte mencionará el alimento que necesita por ejemplo “cereales”. Todos integrantes de la familia identificados con el color amarillo (cereales) deberán correr o caminar hasta el otro extremo del rectángulo sin dejarse atrapar por el cocinero. Luego el cocinero continuará nombrando alimentos hasta mencionarlos a todos. El jugador que es atrapado por el cocinero será su ayudante. Gana el juego, el último integrante en ser atrapado.

Variante del juego: el jugador que es atrapado pasa a ser el cocinero y el cocinero se transforma en un alimento,

3) Realiza ejercicios de elongación, junto con tu familia.

Día 8

1) Escucha con atención

No hace falta que sea muy abundante. Puede consistir en una pieza de fruta o un zumo natural, leche o yogur, o un bocadillo. Además, así no restará apetito para la hora de la cena. Conviene recordar que el consumo frecuente o abundante de galletas, bollería, dulces, helados y chucherías puede conducir al sobrepeso o a la obesidad.

2) Manda un audio al grupo contando que ayudaste a preparar para la merienda en estos días de cuarentena.

Taller de cocina

3) Preparamos: **Rosquitos**

Ingredientes:

1 huevo, 1/2 taza de leche 1/2 taza de aceite, taza de azúcar, esencia de vainilla o ralladura de naranja o limón, harina cantidad necesaria

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes e ir colocando harina hasta obtener una masa muy dura. Armar los rosquitos a partir de rollitos de masa. Hornear y dejar entibiar. Luego pasar por leche y azúcar.

3) ¿Quién probó los rosquitos? ¿Qué dijo?

Día 9

1) Escucha con atención

LA CENA

Deben ser alimentos fáciles de digerir: purés, sopa, ensalada o verduras cocidas, y, como complemento, carnes en pequeñas porciones, huevos o pescados. De postre, fruta. Lo ideal es que sea una comida ligera, pues no se va a realizar actividad durante la noche y una digestión pesada puede causar dificultades para conciliar el sueño.

Taller de cocina

2)-Realiza en familia la siguiente **sopa de zanahoria**

INGREDIENTES (2 PORCIONES)

2 zanahorias, 1/2 cebolla, 1 cucharada de aceite, unas gotas de jugo de limón, 2 vasos de agua, 1/2 vaso de leche, una pizca de nuez moscada, una pizca de sal y pimienta

ARMADO

Picar la cebolla y cortar la zanahoria en rodajas. Dorarlas en una sartén con muy poco aceite y agregar el jugo de limón. Agregarle el agua y hervir por 20 minutos. Licuar y agregar la leche. Condimentar con la nuez moscada, sal y pimienta.

¡Podes prepararlo con calabaza, brócoli o las verduras que más te gusten!

3) ¿Te gusto?

Día 10

1) Escucha con atención

Para prevenir la Obesidad conviene prestar atención a aquellas situaciones que favorecen comer más de lo necesario y posibilitan que se acumulen las calorías sin sentir, situaciones como:

- Cuando se come mientras se hace otra cosa (ver la televisión, pasear, estudiar).
- Cuando después de una comida normal se toma un postre lácteo o un pastel.
- Cuando se intenta apagar la sed tomando zumos o gaseosas..
- Cuando no se hace la cantidad de ejercicio suficiente.
- Cuando tenemos hambre y en lugar de comer picoteamos.

Taller de cocina

2) Realiza en familia la siguiente receta:

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

INGREDIENTES (PARA 4-6 PERSONAS)

2 tazas de lentejas 2 huevos 1 cebolla picada 1 zanahoria rallada diente de ajo picado, sal con moderación y pimienta a gusto

ARMADO

Hervir las lentejas en abundante cantidad de agua (8 vasos) durante 40 minutos para que queden bien tiernas. Escurrirlas y dejarlas enfriar. Aparte, rehogar la cebolla, el ajo y la zanahoria. Añadir las lentejas y pisar con un tenedor para unir. Agregar los huevos y mezclar bien. Tomar unas tres cucharadas de la preparación, hacer un bollo y achatarlo para darle forma de hamburguesa. También se puede usar un molde. Cuando estén todas armadas, cocinar a la plancha o al horno, 10 minutos de cada lado.

3) Propone en el grupo de WhatsApp una cena saludable.

Directora: Lic. Verónica Bitrán