SEGUNDO GRADO

Cuadernillo de actividades

Ciclo 2026-2027

2°

Nombre del alumno(a):_____

Escuela:_____





Material gratuito

Profa. Kempis



Semanas 10 y 11: del 2 al 13 de noviembre

Anexo 1: Manifestaciones culturales

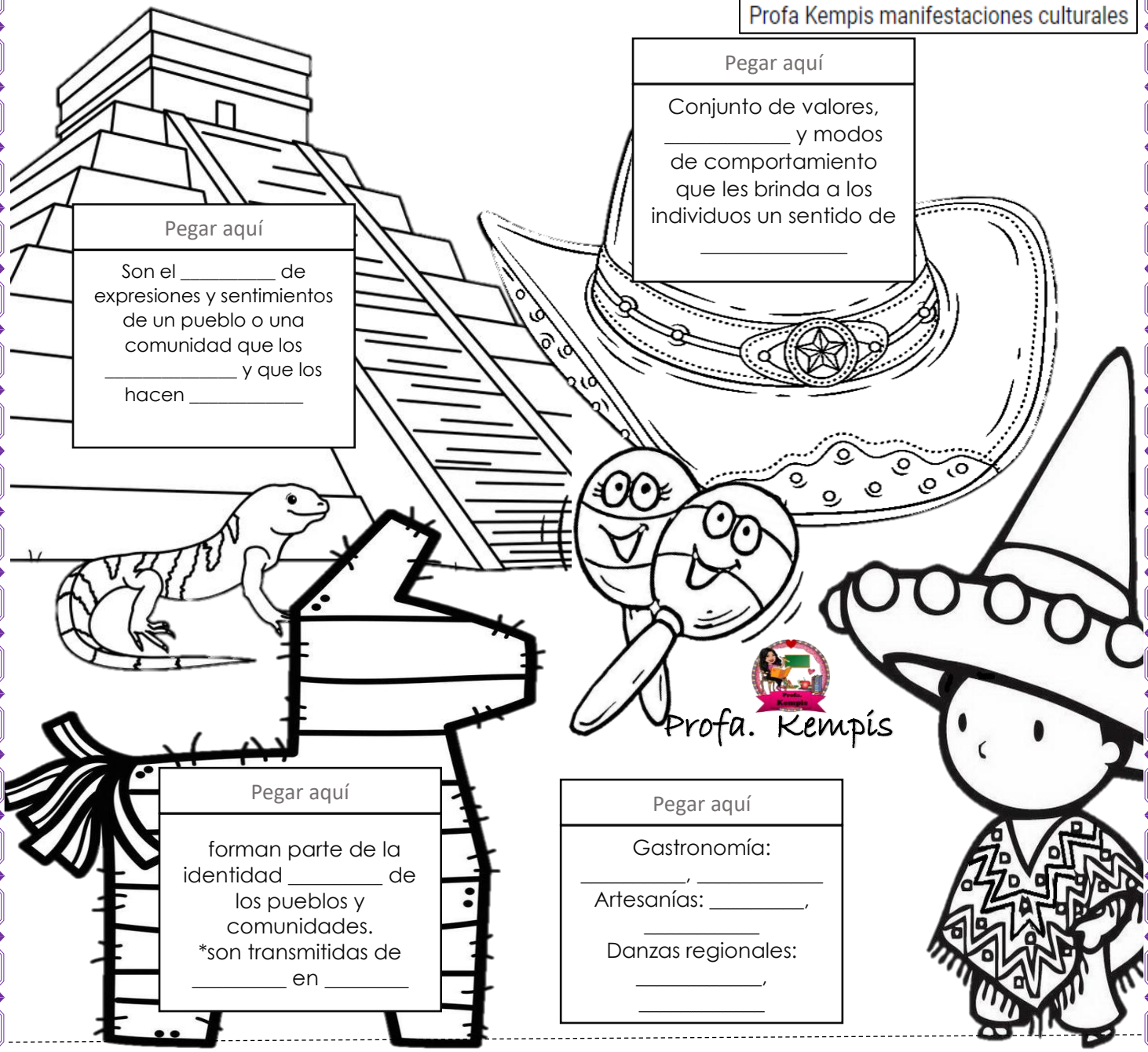
¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis manifestaciones culturales

Observa el siguiente video y completa con la información necesaria:

https://www.youtube.com/watch?v=0ssDfU4cS6A



Pegar aquí

Son el _____ de expresiones y sentimientos de un pueblo o una comunidad que los _____ y que los hacen _____

Pegar aquí

Conjunto de valores, _____ y modos de comportamiento que les brinda a los individuos un sentido de _____

Profa. Kempis

Pegar aquí

forman parte de la identidad _____ de los pueblos y comunidades.
*son transmitidas de _____ en _____

Pegar aquí

Gastronomía:
_____, _____
Artesanías: _____, _____
Danzas regionales:
_____, _____

Pegar aquí **Identidad cultural**

Pegar aquí **Manifestaciones culturales**

Pegar aquí **Ejemplos de manifestaciones culturales**

Pegar aquí **Características de las manifestaciones culturales**

Anexo 2: Manifestaciones culturales

Lee las siguientes adivinanzas, recorta y pega la manifestación cultural que se describe:

Pegar aquí

Con trajes brillantes y gran emoción,
taconeo el suelo al compás del son.
Parezco un ave que va a volar,
cuando mi falda se empieza a agitar.
¿Qué soy?

Pegar aquí

Tus manos me moldean si soy de tierno barro,
o me tejen con hilos si soy un buen sarape.
Tengo el color y el alma del pueblo en mi diseño,
y viajo por el mundo cumpliendo un dulce sueño.
¿Qué soy?

Profa. Kempis

Pegar aquí

Paso de abuelas a madres con gran devoción,
llevo especias secretas de mi región.
Me sirven en fiestas, soy pura cultura,
y al que me prueba le doy sabrosura.
¿Qué soy?

Pegar aquí

Vengo una vez al año con flores de color,
velas, copal y altares puestos con mucho amor.
No traigo tristeza, sino celebración,
para recordar a quienes viven en el corazón.
¿Qué soy?

Danza

Día de Muertos

Artesanía

Platillo típico

Anexo 3: Danzas regionales

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Observa el siguiente video y contesta:

https://www.youtube.com/watch?v=_1yoNZ8c8iI&t=22s

profa kempis danzas regionales de méxico



Pegar

La danza _____ generalmente incluye la historia o la cosmología de la _____ que representan, y es una parte de la _____ cultural de las personas de la región

Pegar

El mariachi es originario de _____ por lo que los sones y _____ son bailados con música de mariachi



Pegar

Danza de los viejitos

Esta danza se realiza para pedir buenas _____, hacer llegar la _____ en tiempos de sequía



Pegar

Son veracruzano o _____

Los instrumentos en estas danzas, son instrumentos de _____, como la jarana, el requinto o _____



Pegar

Polka "Santa _____" de Chihuahua

En estas polkas los movimientos de los _____ son recios y alegres



Pegar

La mayoría de los instrumentos utilizados en las danzas, son los traídos por los _____ tras la _____



Pegar

DANZAS REGIONALES

Anexo 4: Tradiciones de México

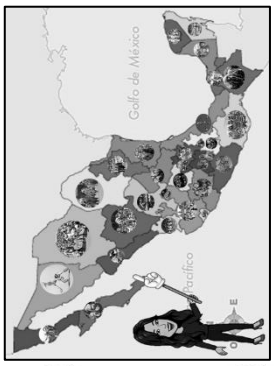
Observa el siguiente video, completa y pega para armar el libro:

https://www.youtube.com/watch?v=DJTyPCiUNu8&t=180s

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis Tradiciones de México

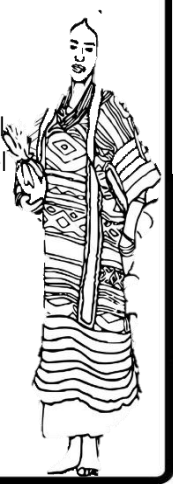


Una tradición es una ____ que se va ____ conservando a través del ____, transmitiendo de generación en generación.

Pegar aquí

Es una tradición _____, es decir del estado de Oaxaca.

Es una tradición _____, en la cual todas las regiones del estado de Oaxaca se reúnen para mostrar sus tradiciones a través del _____, las vestimentas _____ y la música.



Guelaguetza

Pegar aquí

Tradiciones de invierno

_____ que se _____ en el mes de diciembre



Posadas

Pegar aquí



Hace mucho tiempo, las ofrendas eran en el _____, sobre un _____ donde se ponía comida para el o los _____.

Día de muertos

Pegar aquí

Antes eran llamados los huehuentzino _____.

Ahora los chinelos van acompañados de una banda, quienes producen la _____.



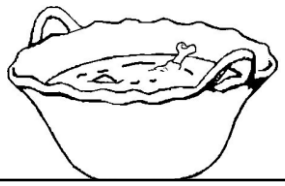
Chinelos

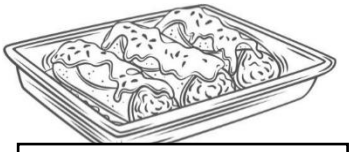
Anexo 5: Los platillos típicos

Busca las palabras de los platillos típicos en la sopa de letras y escribe su nombre debajo de cada imagen:

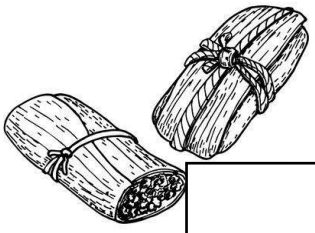
R	E	S	T	A	C	O	S	R	F	N	R	R	H
C	P	E	E	R	T	O	R	T	A	C	O	A	L
N	G	T	O	S	T	A	D	A	S	R	F	A	S
A	B	Y	E	N	C	H	I	L	A	D	A	S	E
B	G	J	O	W	Z	S	H	E	N	P	B	C	G
J	W	O	Z	B	B	P	R	S	R	U	I	O	T
M	O	L	E	R	Q	H	E	Q	V	E	G	J	T
N	G	W	T	Y	S	F	C	J	P	F	O	N	V
M	I	A	R	J	W	J	H	L	H	C	D	X	O
F	J	T	S	H	X	U	K	J	E	P	R	Q	R
B	Y	P	Q	U	E	S	A	D	I	L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

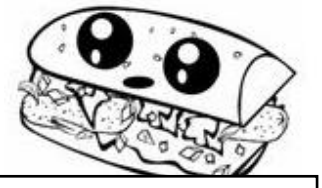


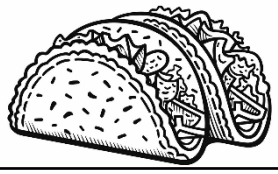


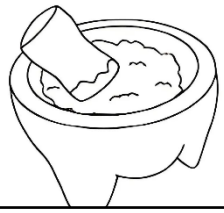


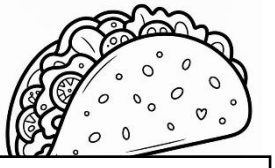


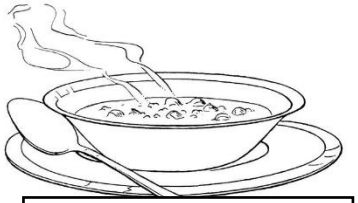












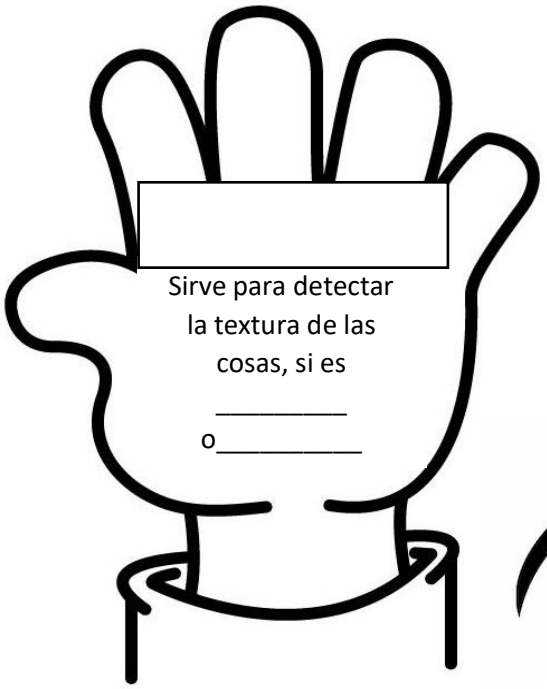
Anexo 6: Los 5 sentidos

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa kempis Los cinco sentidos

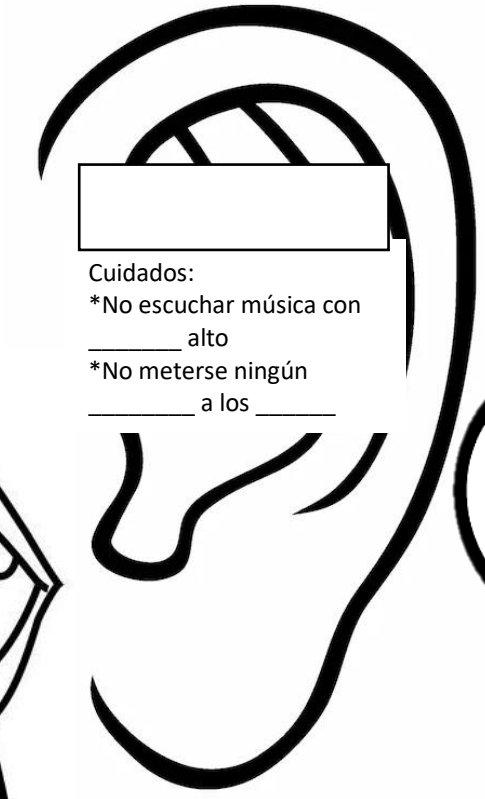
Observa el siguiente video y completa. Después recorta y pega según la información que contiene: https://www.youtube.com/watch?v=AXl66Dq5vIw&t=201s



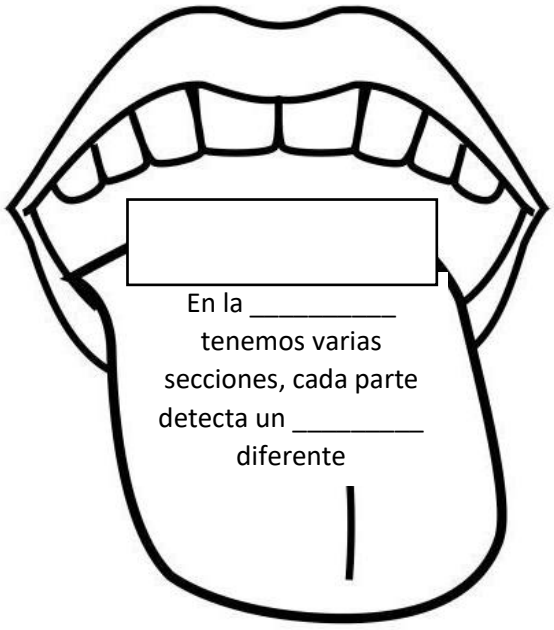
Sirve para detectar la textura de las cosas, si es _____ o_____



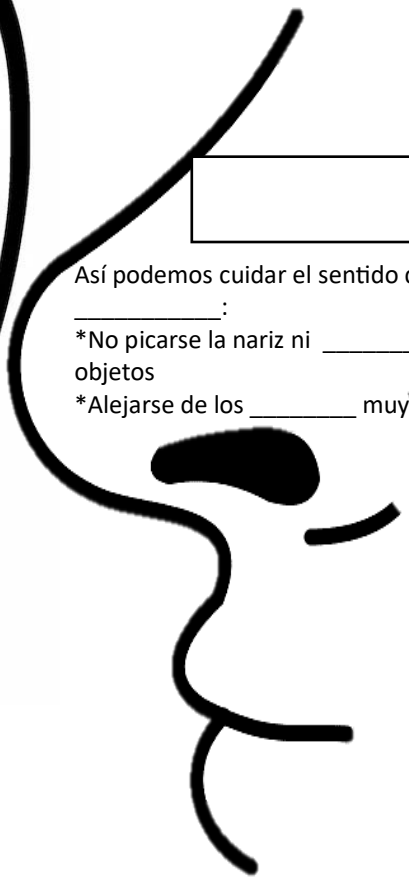
Este sentido nos sirve para observar el color, la _____, el tamaño de los animales



Cuidados:
*No escuchar música con _____ alto
*No meterse ningún _____ a los _____



En la _____ tenemos varias secciones, cada parte detecta un _____ diferente



Así podemos cuidar el sentido del _____:
*No picarse la nariz ni _____ objetos
*Alejarse de los _____ muy fuertes

Profa. Kempis

Gusto | Oído | Olfato

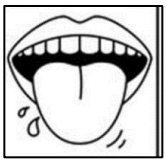
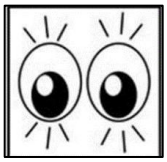
Tacto | Vista

Anexo 7: Los cinco sentidos

Observa la imagen y colorea el sentido que están utilizando para realizar la acción, después escribe el nombre del sentido que coloreaste:



Sentido: _____



Sentido: _____

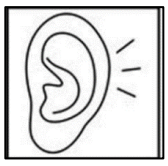






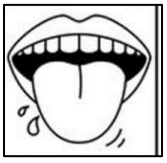
Sentido: _____







Sentido: _____


Anexo 8: El olor y su función

Observa el siguiente video y completa con la información faltante. Recorta y pega donde corresponda:

https://www.youtube.com/watch?v=I-JFEu0Vq7M

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis El olor y su función

El olfato

Es la capacidad de percibir olores y _____

Dibuja un olor agradable

Dibuja un olor desagradable

Pegar aquí

Es recomendable ejercitar nuestro sentido del olfato _____ diversos _____

Pegar aquí

Tiene más desarrollado el sentido del olfato que nosotros

Pegar aquí

Este sentido nos permite _____ olores que pueden representar un _____ o _____

Pegar aquí

Sonarnos la nariz (cada _____ por separado)

No inhalar productos de olor muy _____



Los _____ se quedan guardados en nuestra _____ o _____ y por lo tanto podemos recordarlos

¿A qué nos ayuda el olfato?

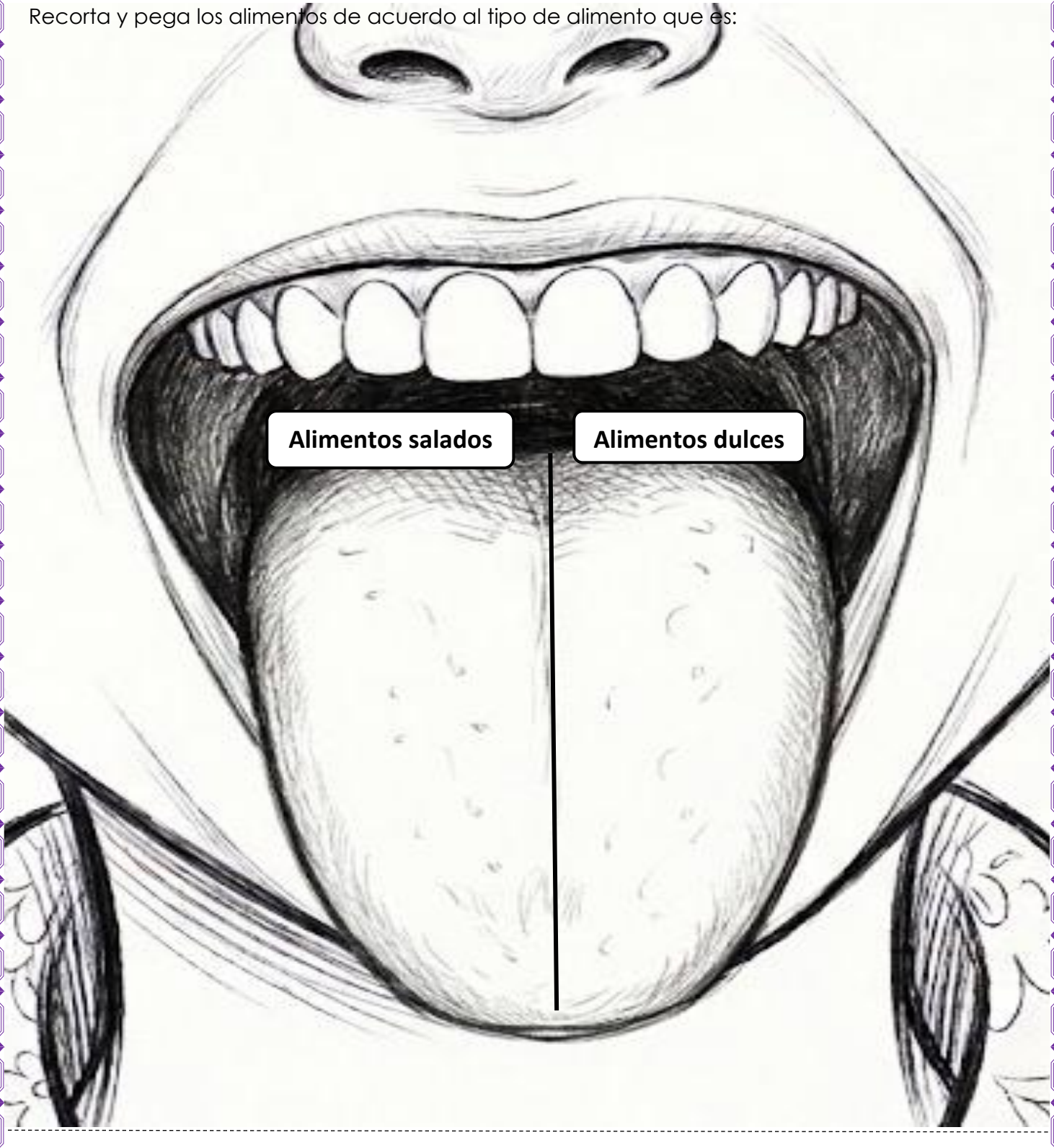
¿Cómo cuidar el olfato?

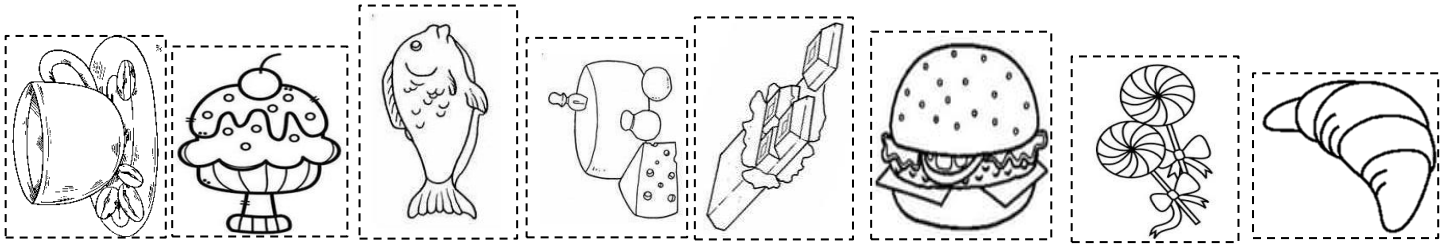


¿Cómo funciona el olfato?

Anexo 9: Alimentos salados y dulces

Recorta y pega los alimentos de acuerdo al tipo de alimento que es:





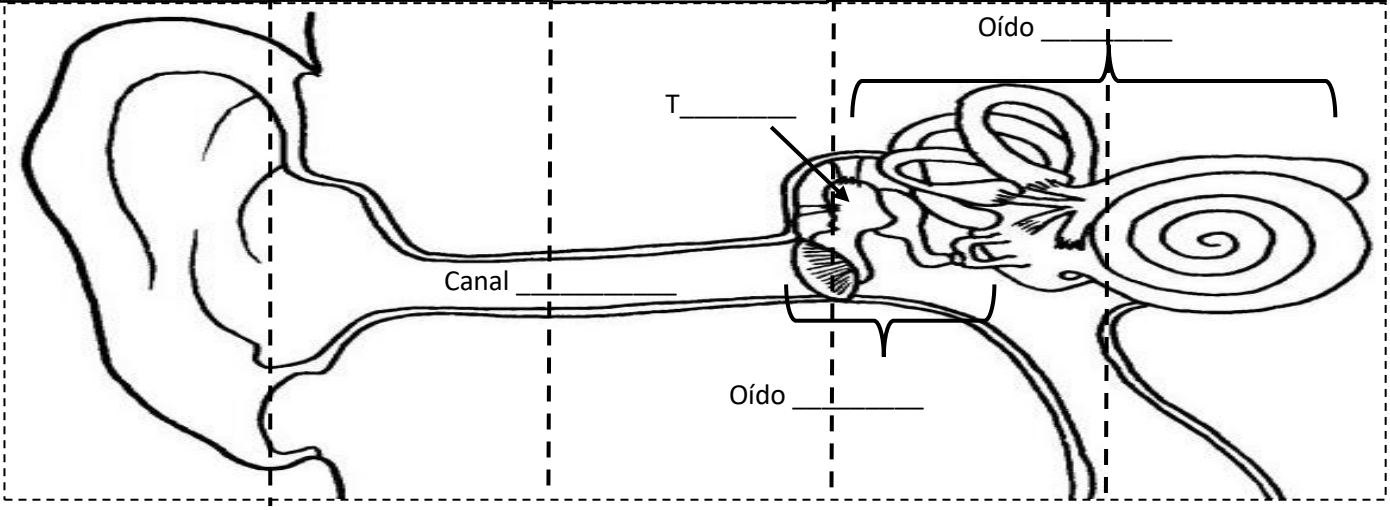
Anexo 10: El cuidado del oído

Observa el siguiente video y completa con lo que se te pide, luego recorta y pega los textos donde correspondan:
https://www.youtube.com/watch?v=yn5LMLGEDMg&t=174s



CUIDADO DEL OÍDO

Para que exista el sonido se requiere	Función del oído	¿Cómo cuidar el oído?	¿Cómo se mide la intensidad del sonido?	Síntomas de la pérdida auditiva



_____
_____
_____



_____
_____
_____



Comenzar a _____ fuerte porque sientes que las _____ no te _____

Permite captar los sonidos que se _____ en el ambiente, además nos permite _____

→ Medio de _____

Fuente→ _____

La Organización _____ de la Salud (_____) considera como límite superior _____ decibeles

Anexo 11: Tacto y vista

Observa el siguiente video y contesta:

https://www.youtube.com/watch?v=b827sqJdcz0

¿Cómo buscarlo en YouTube?



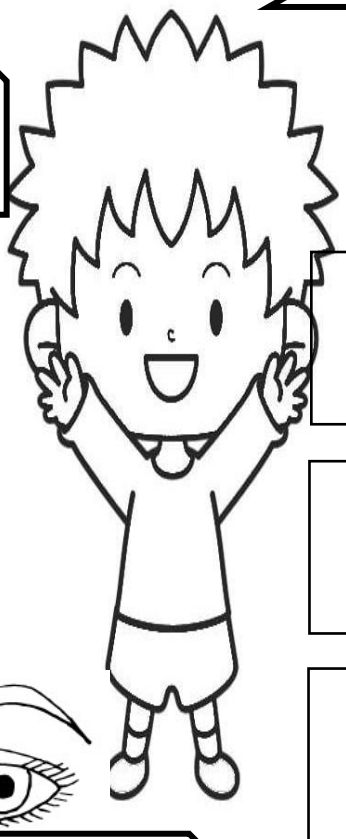
Profa Kempis Tacto y vista

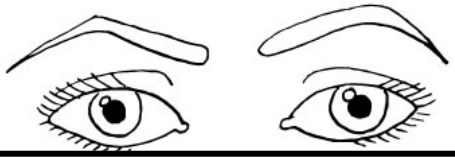


El tacto nos ayuda a saber que está caliente y _____ tocarlo, así no tenemos _____

Nos ayuda a saber si las cosas son:

Liso	
Rugoso	Duro





El sentido de la vista brinda información para tomar _____

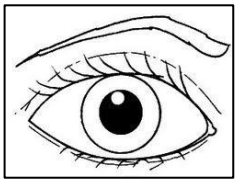
Nos permite ver detalles en los _____

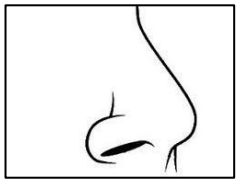
Color	
	Textura

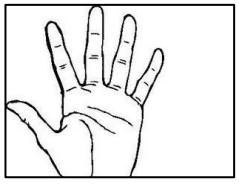
Mis 5 sentidos

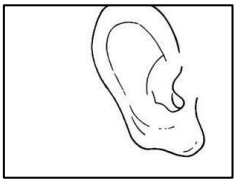
Los _____ de los sentidos te permiten obtener información del _____ e interactuar con él sin tener accidentes

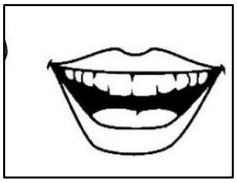
	Con el cual vemos
	Con el cual escuchamos ruidos de nuestro _____
	Con el que olemos
	Podemos saborear _____ deliciosa _____
	Son nuestras _____







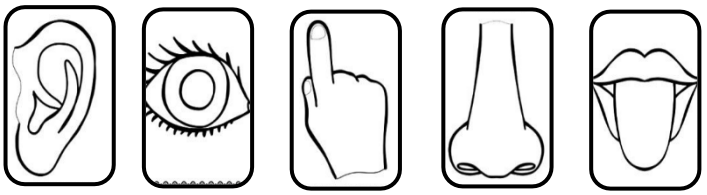




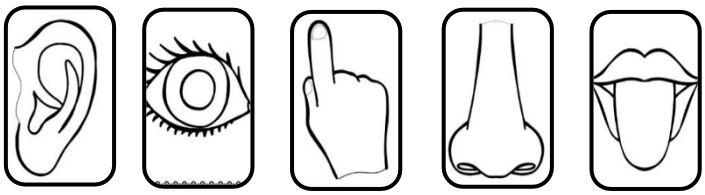
Anexo 12: ¿Cómo cuido mis sentidos?

Lee las sugerencias de cuidado de tus cinco sentidos y colorea el sentido al que hace referencia el cuidado:

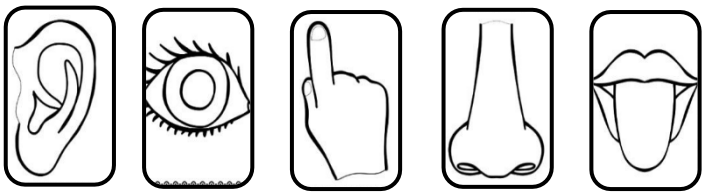
Usa gafas de sol con protección UV al salir a la calle o al exponerte por mucho tiempo al Sol .....



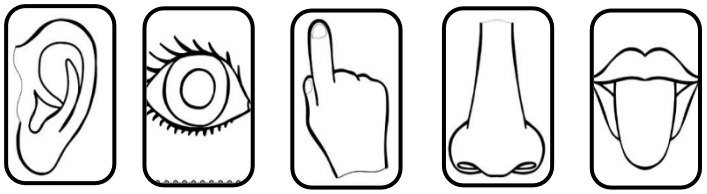
No escuches música a un volumen muy alto .....



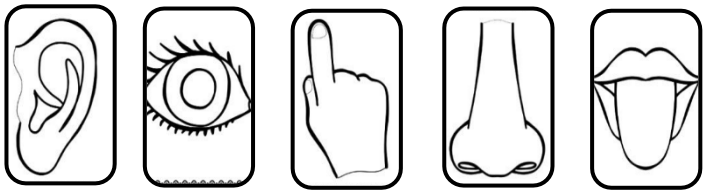
Usa un pañuelo limpio y suena tu nariz con suavidad.....



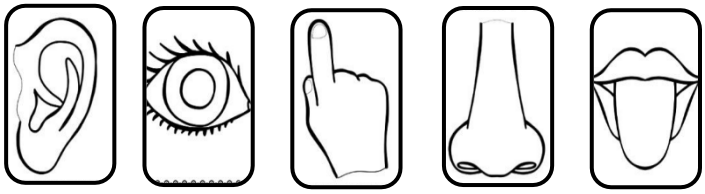
Evita llevarte objeto a la boca, ya que pueden dañar tus encias.....



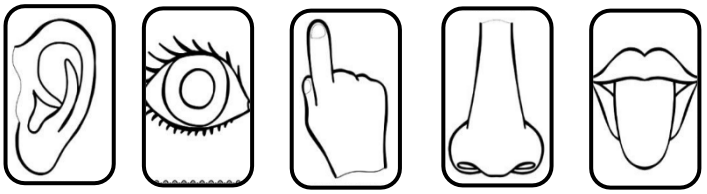
Usa protector solar para evitar quemaduras y mantén la piel hidratada.....



Cepíllate los dientes después de cada comida y visita al dentista periódicamente .....



Mantén la nariz alejada de olores muy fuertes o tóxico.....



Anexo 13: Las emociones

Observa el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=mxDDsCDDVBg&t=3s

¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis Las emociones y semáforo de las emociones



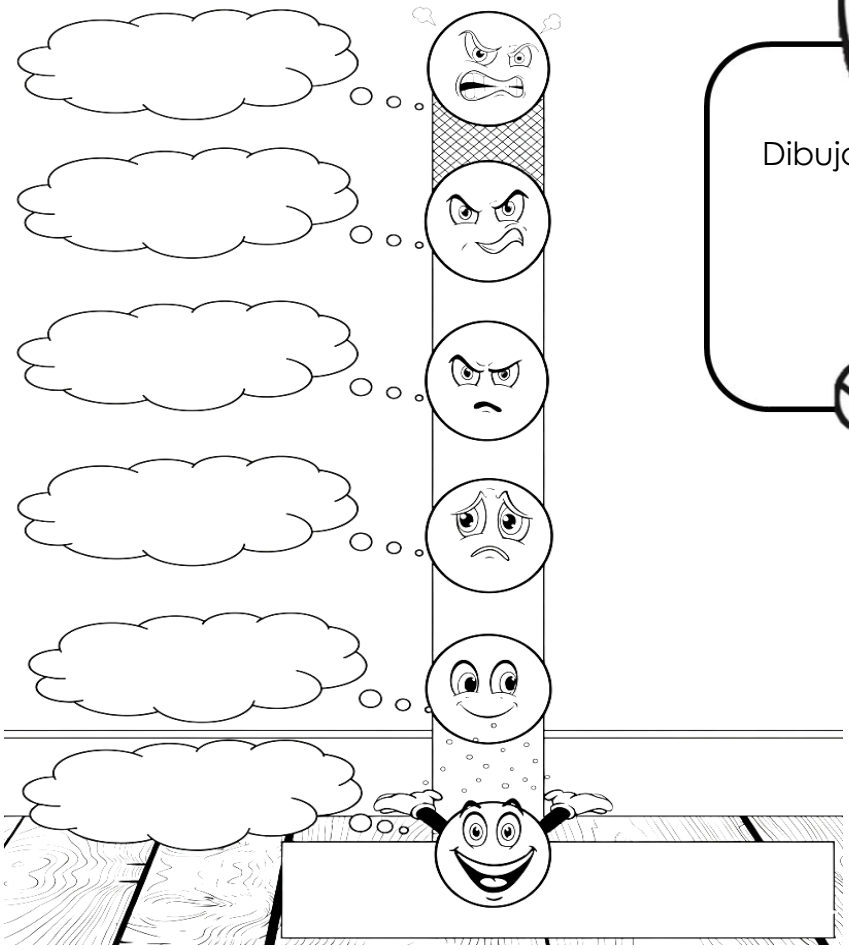
Pegar aquí

Las emociones son estados _____ que todos experimentamos

Pegar aquí

Se relacionan con sentimientos _____. Alegría, sorpresa, el _____

Completa el semáforo escribiendo el significado de cada una de las caritas



Dibuja dos emociones negativas

Pegar aquí

Emociones que estimulan sentimientos _____ El _____, tristeza, enojo

emociones

Emociones positivas

Emociones negativas

Anexo 14: Las emociones

En cada espacio dibuja lo que te genera cada emoción que se indica:



Anexo 15: El miedo



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis El miedo

Observa el siguiente video
https://www.youtube.com/watch?v=81l2aUfXKk0&t=18s

Recorta los monstruos por las líneas punteadas, completa la información y pega un monstruo sobre otro, colocando al final el del título



Pegar aquí

Es una emoción muy útil provocada por la percepción de un _____.

La máxima expresión del miedo es el _____.

El miedo es caracterizado muchas veces como una emoción _____

Pegar aquí

Tipos de miedos

- **Paralizantes:** son los que no nos dejan _____ y cumplir nuestras metas
- **Estimulantes:** Nos lleva a _____ y buscar _____ pese a nuestras emociones.
- **Frustrantes:** Es aquel que nos hace _____ nuestros sueños por mínimos _____

Pegar aquí

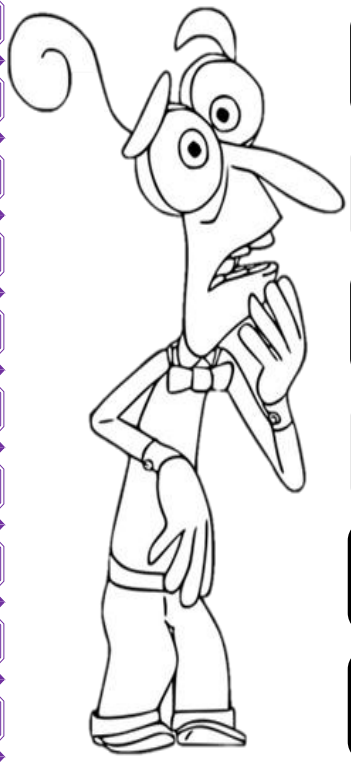
Acciones que pueden ayudarte cuando tienes miedo

- _____ profundo
- _____ de aquello que te cause miedo.
- Recuerda que el miedo es una señal de _____ de tu cuerpo, _____ para que puedas pensar en una solución oportuna

Anexo 16: El miedo

Contesta el siguiente test para identificar tus miedos, coloreando la opción que consideres correcta en cada frase, observa el significado de cada una de las caritas, para marcar tu respuesta

Nada de miedo Un poco de miedo Mucho miedo



1.Cuando la luz de mi cuarto se apaga por completo	
2. Cuando tengo que pasar a exponer o hablar frente a todo mi salón	
3.Si escucho una tormenta fuerte con truenos y relámpagos	
4. Cuando me imagino que hay fantasmas o personajes de películas de terror en mi casa	
5. Cuando cometo un error en la escuela y el maestro o mis compañeros se dan cuenta	
6. Ver un insecto grande, una araña o un perro desconocido en la calle	

Colorea lo que haces para superar rus miedos

CUANDO TENGO MIEDO, ME SIENTO MEJOR SI...



Hablo con alguien



Hacer un dibujo de lo que te asusta



Hacer respiraciones profundas

Anexo 17: La alegría

Observa el siguiente video y completa la información
https://www.youtube.com/watch?v=2Y13ZV6T-gQ



ALEGRIA

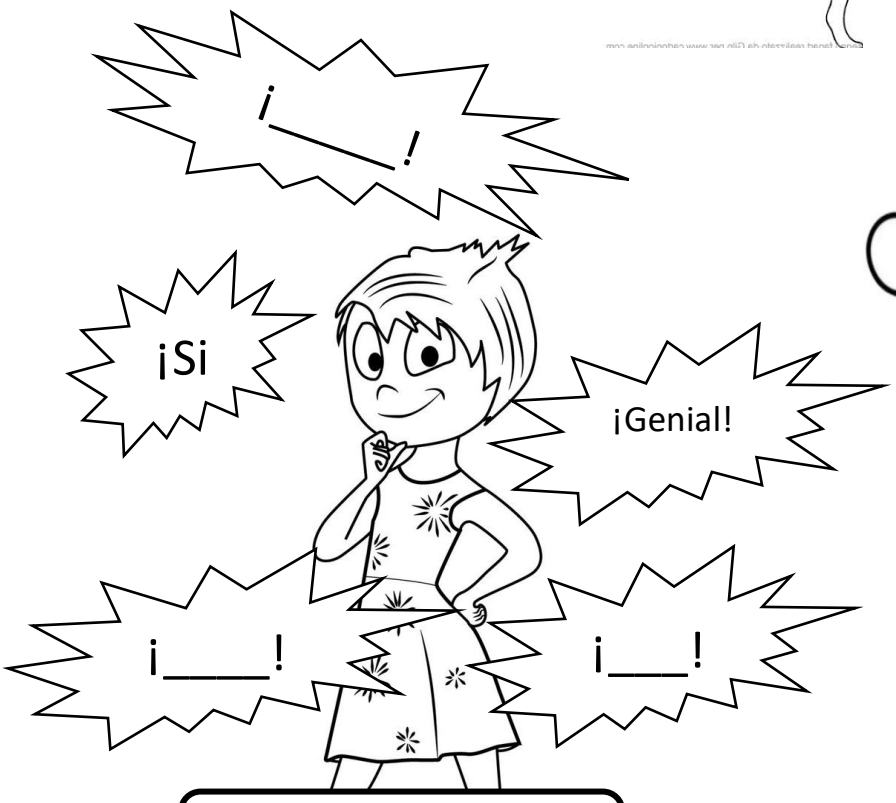


La alegría es una emoción positiva en la que se provoca _____.



Dibuja cómo se demuestra la alegría:





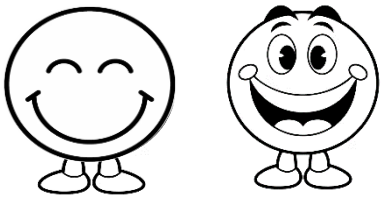
Palabras con las que expresan alegría

Dibuja lo que te genera alegría:

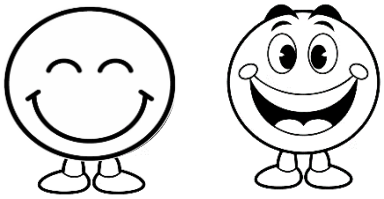
Anexo 18: La alegría

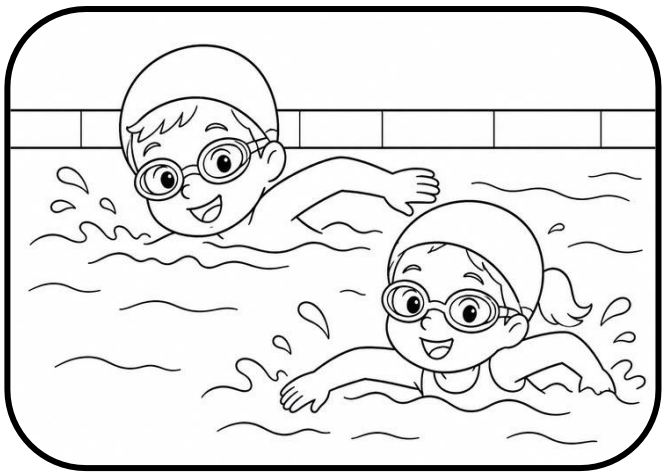
Colorea los dibujos que te generan alegría, después colorea la carita de acuerdo a la cantidad de alegría que te genera:

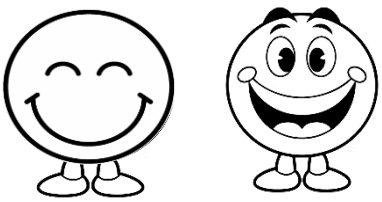


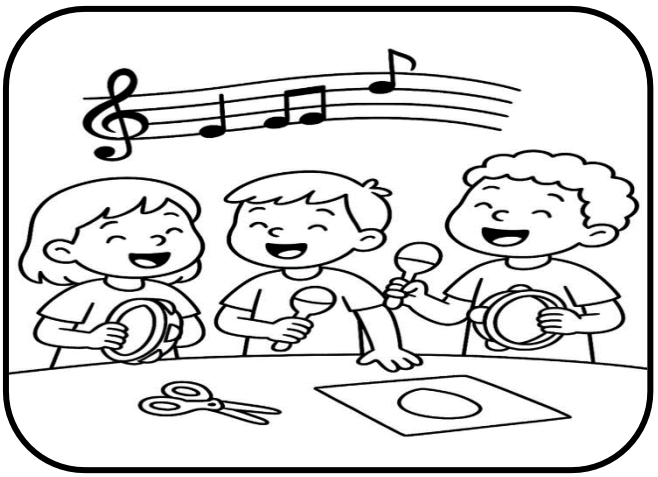


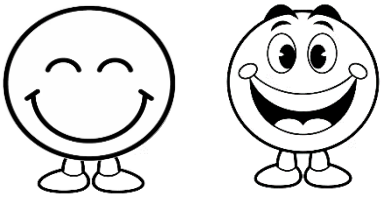












Anexo 19: Regulación de emociones

Observa el siguiente video y completa la información
https://www.youtube.com/watch?v=WqMyXqxKb-c&t=452s
Después ármalo:

¿Cómo buscarlo en YouTube?

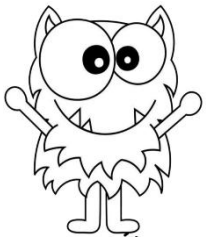


Profa Kempis Regulación de emociones



¿Qué son las _____?

Son respuestas o reacciones transitorias que experimentamos en nuestro _____



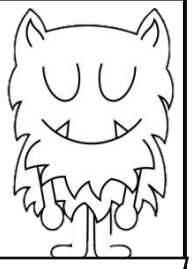
La regulación de emociones es la capacidad de _____ sobre la forma, intensidad y el momento en que experimentamos y _____ nuestras emociones



¿Por qué es importante la regulación emocional?
Resiliencia
Fortalece la capacidad para afrontar los desafíos de la vida con mayor _____ y _____



¿Por qué es importante la regulación emocional?
Relaciones _____
Facilita la expresión _____ de sentimientos, mejorando las relaciones



Pegar aquí

Estrategias para regular las emociones
Técnicas de _____
Practicar la respiración _____ ayuda a calmar el sistema nervioso en momentos de estrés

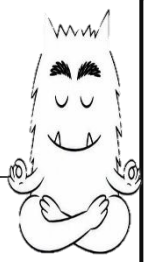
Estrategias para regular las emociones
Aceptación y validación
Aceptar las emociones sin _____ como "buenas" o "malas" es un paso fundamental



Estrategias para regular las emociones
Solución de problemas:
Enfocarse en la _____ para resolver los problemas que generan _____ puede disminuir su intensidad emocional

Opción para regular las emociones

1. Aprende a _____ tus emociones
2. Practica la atención _____
3. Utiliza la respiración y _____





Anexo 20: Semáforo para regular las emociones

Piensa en una situación que te cause miedo o enojo, contesta cada una de las preguntas de los círculos, pega los círculos siguiendo el número y color que se mencionan en la parte superior. Por último, colorea el semáforo

3 Pegar aquí rojo

¿Cuál es tu primer impulso o reacción? (Ej. gritar, llorar, azotar cosas, callarte)

_____

_____

Pegar aquí amarillo

Escribe una frase corta que te puedas decir a ti mismo en la mente para calmarte (Ej: "Todo va a estar bien", "Respira, esto va a pasar"):

_____

_____

_____

Pegar aquí verde

¿Qué compromiso haces contigo mismo para la próxima vez que te sientas en "Luz Roja"? _____

_____

_____

_____

Profa Kempis

2 Pegar aquí rojo

¿Qué siente tu cuerpo en ese momento? (Ej. sudor, corazón acelerado, manos temblorosas)

_____

_____

1 rojo

Escribe una situación que te haya causado miedo o enojo

_____

_____

¿Qué emoción te causó?_____

amarillo

Si sientes que vas a explotar, ¿qué estrategia para regular las emociones vas a utilizar?

_____

_____

_____

verde

¿Con quién o cómo puedes hablar para expresar lo que te molestó sin herir a los demás? _____

_____

Materiales Profa. Kempis



MATERIAL GRATIS
TODO EL CICLO ESCOLAR



Dosificación anual de proyectos



Programa analítico trimestral



Planeaciones



Cuadernillo de actividades



Exámenes trimestrales



Libros de lectoescritura



Cuadernillos de matemáticas

Otros materiales educativos

FACEBOOK

Descarga todo el material de manera gratuita en la página de **Profa Kempis** en Facebook
https://www.facebook.com/Profa-Kempis-105813251593792



YouTube

Busca los videos educativos en el canal de
PROFA. KEMPIS

https://www.youtube.com/channel/UC4mKdEYyM-