Calendario escolar 2023-2024

Imagina, crea y EMPRENDE

Aprendiendo con H-E-B

RECORTA Y CANJEA TU CUPÓN DE CUMPLEAÑOS · RECORTA Y CANJEA TU CUPÓN DE CUMPLEAÑOS

NUEVO INICIO, nuevas metas

Con cada regreso a clases, la oportunidad de iniciar algo nuevo o reintentar algo que ya probaste anteriormente vuelve a presentarse.

Ese deseo de embarcarte en una nueva aventura es lo que llamamos emprender.

EMPRENDER significa empezar un proyecto a partir de una idea o de un deseo de satisfacer alguna necesidad.

¡Emprender te da la oportunidad de desarrollar tus habilidades y tus capacidades al máximo!

¿Qué necesitas para empezar?

- **Una idea.** No tiene que ser sólo una, pueden ser todas las que se te ocurran. Haz una lluvia de ideas y coméntalas con tu familia y amigos.
- **Pasión.** Es la motivación que te llevará a realizarlo. Es el motor que te ayudará a superar los obstáculos que se puedan presentar a la hora de llevar a cabo tu idea.
- **Entusiasmo.** Es toda la energía que pondrás en eso que quieres lograr.
- **Plan.** Es la organización de tu proyecto. Cómo, cuándo y qué necesitas para hacerlo.

IDEAS

AGOSTO 2023

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	INICIO DE CLASES 28	29	30	31		

RECESO DE CLASES

INICIO DE CLASES

Aprendiendo con H-E-B

www.aprendiendoconheb.com

EL PODER de ser mexicano

¡México es un país con grandes oportunidades! Su ubicación, su clima y su diversidad de especies hacen que nuestro país sea rico en recursos naturales. Además, la cultura y tradiciones de México son reconocidas a nivel mundial. Como los Voladores de Papantla o la celebración del Día de Muertos, que han sido nombradas patrimonio cultural de la humanidad por la UNESCO.
Algo más que nos caracteriza es la solidaridad y el apoyo. A lo largo de la historia de nuestro país ha habido momentos difíciles, pero siempre, en un sentimiento de hermandad, nos hemos unido para ayudarnos unos a otros.

¡Festejemos este mes el orgullo de ser mexicanos!

Haz tu propia bandera de México.
Necesitas:

- Papel de colores patrios (verde, blanco y rojo).
- Recorta tres rectángulos (uno de cada color).
- Pega el papel en este orden: izquierda verde, centro blanco y derecha rojo.
- Imprime o copia en una hoja el Escudo Nacional y pégalo en el centro del rectángulo blanco.
- Haz todas las banderas que quieras, decora tu casa, compártelas con tus amigos y siéntete orgulloso de ser mexicano.

SEPTIEMBRE
2023

Aprendiendo con H-E-B

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	INDEPENDENCIA DE MÉXICO 15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

www.aprendiendoconheb.com

CONSEJO TÉCNICO

¡LOGRO a la vista!

A Cristóbal Colón se le conoce como uno de los primeros emprendedores de la historia, ya que, como muchos emprendedores actuales, encontró una oportunidad y buscó la manera de aprovecharla.

Cristóbal tuvo la visión de abrir una nueva ruta comercial hacia Oriente y empezó a buscar socios que aportaran los recursos para hacer el viaje.

No fue una labor fácil, tardó años en convencer a mucha gente de apoyar su proyecto hasta que, finalmente, los Reyes Católicos de España apoyaron su expedición.

Esta misión fue exitosa gracias a su perseverancia y liderazgo; no se dio por vencido ante los obstáculos que se le presentaron.

Él, como muchos emprendedores de nuestra época, nos enseña que emprender no es fácil y requiere de un gran esfuerzo, pero si realmente confías en ti y en tu proyecto, con disciplina y perseverancia, todo es posible.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	DÍA DE LA RAZA 12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OCTUBRE 2023

www.aprendiendoconheb.com

Aprendiendo con H-E-B

CONSEJO TÉCNICO

DEJA TU HUELLA

A alguien que desarrolla una idea que impacta y soluciona algún problema social o ambiental, se le conoce como emprendedor social.

Es como un superhéroe que busca transformar una realidad injusta para que el mundo pueda ser un lugar mejor para todos.

Han existido grandes emprendimientos sociales que han sido de mucha ayuda para el mundo.

¿Sabías que H-E-B es también un emprendedor social?

Para combatir el hambre y la desnutrición en México, H-E-B formó una alianza de ayuda con 15 bancos de alimentos en diferentes ciudades del país y ha logrado que más de 510 mil personas y mil 800 instituciones reciban ayuda alimenticia. Esta iniciativa se logra diariamente, con la entrega gratuita del excedente de alimentos, en buen estado, de las tiendas H-E-B.

NOVIEMBRE 2023

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1	DÍA DE MUERTOS 2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	DÍA DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA 20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Aprendiendo con H-E-B

www.aprendiendoconheb.com

ASUETO

CONSEJO TÉCNICO

LA FELICIDAD de agradecer

¡Llegó el mes de diciembre! Y con él, los árboles llenos de luces, la música navideña y los olores propios de esta época del año.

Es tiempo de celebrar, de dar y compartir, así como también de proponer metas para el siguiente año.

Y aunque es una temporada de muchas actividades, también puede ser una buena oportunidad de hacer una pausa para valorar lo recibido este año y recargar baterías para iniciar el nuevo.

Hacer un alto en el camino nos permite conectar con nuestro interior y reflexionar sobre todo aquello que le da el verdadero valor a nuestra vida: los momentos en familia, la salud, los proyectos logrados y todo lo que nos llena de felicidad.

¿Conoces el frasco de la gratitud?

Es una actividad que se puede hacer en familia y que te invita a agradecer; a valorar todo lo recibido, grande y pequeño.

Necesitas:

- Un frasco
- Hojas de papel de colores
- Tijeras
- Pluma, lápiz o color

Recorta varios papeles de aproximadamente 5 x 5 centímetros. En esos papelitos escribe todas las cosas por las cuales te sientes agradecido, dobla y guarda en el frasco. Te damos algunos ejemplos:

- Tengo salud
- Puedo caminar
- Estaré con mi familia en Navidad
- Las vacaciones que tuve en verano
- Aprendí a nadar
- Hice un nuevo amigo

En Navidad léanlo en familia y recuerden juntos tantas y tantas cosas por las cuales son afortunados.

DICIEMBRE

2023

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	DÍA DE LA VIRGEN DE GUADALUPE 12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	¡FELIZ NAVIDAD! 25	26	27	28	29	30
31						

www.aprendiendoconheb.com

ASUETO

VACACIONES

UN HÁBITO muy valioso

El inicio del año siempre es una buena oportunidad para eliminar, mejorar o crear nuevos hábitos.

Así como es importante alimentarnos bien y hacer ejercicio, saber administrar el dinero de una manera responsable se debe aprender desde niños.

Te compartimos tres acciones que puedes poner en práctica desde hoy para que en el futuro tengas finanzas sanas.

1 **Aprende a hacer un presupuesto.** Haz una lista de lo que recibes cada mes (regalos, domingos, ganancia de algo que vendas), estos son los **ingresos**, y de lo que compras (**gastos**). Esto te servirá para saber cuánto puedes gastar cada mes. La regla es: no gastes más de lo que recibes.

2 **Ahorra.** Siempre es bueno guardar una parte del dinero que tienes, ya sea para comprarte algo que deseas o para algún imprevisto. Si vas juntando de poquito en poquito, llegarás a tu meta.

3 **Toma decisiones inteligentes.** Antes de gastar, piensa qué tan necesario es y si es bueno para ti. También pregunta a papá o mamá si te recomiendan gastar tu dinero en eso que quieres o guardarlo para algo más. Conociéndote ellos te podrán guiar.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	¡FELIZ AÑO NUEVO! 1	2	3	4	5	DÍA DE LOS REYES MAGOS 6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO 2024

www.aprendiendoconheb.com

Aprendiendo con H-E-B

ASUETO

VACACIONES

CONSEJO TÉCNICO

CELEBRAMOS
el mes del amor y la amistad

Es lindo poder expresar estos sentimientos a la familia y amigos, y más si es con algo hecho por ti; unas galletas o pastel, una tarjeta o dibujo, alguna planta que hayas trasplantado, en fin, tu imaginación es el límite.

Te compartimos una deliciosa opción.
¡Manos a la obra!

Mousse de chocolate

Ingredientes
(6 porciones)
1 tz de leche entera
100 gr de chocolate amargo
2 tz de yogur natural
1 cda de miel de abeja
1/2 cdita de vainilla
6 fresas o frambuesas
Canela al gusto

Preparación
En una olla, mezcla la leche y el chocolate. Calienta a fuego lento, con la ayuda de un adulto, hasta que el chocolate se derrita, cuidando que no llegue a hervir.
Una vez que se hayan mezclado la leche y el chocolate, añade la miel y la vainilla y revuelve.
Deja enfriar durante 15 minutos.
Agrega el yogur y mezcla bien con la ayuda de una espátula para después pasarlo a los vasitos individuales.
Refrigera durante dos horas.
Para adornar, espolvorea canela y agrega las fresas o frambuesas.

NOTAS:

FEBRERO 2024

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				1	2	3
4	5 DÍA DE LA CONSTITUCIÓN MEXICANA	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 DÍA DE LA BANDERA
25	26	27	28	29		

www.aprendiendoconheb.com

ASUETO

CONSEJO TÉCNICO

LO QUE SIEMBRAS cosechas

Para tener un huerto en casa no se requiere de mucho espacio, incluso en macetas se pueden cosechar alimentos que, además de embellecer el espacio, son ricos complementos en la cocina.

Pero lo que sí se necesita es paciencia, responsabilidad y constancia para darle a las plantas los cuidados que necesitan para crecer.

¿Por dónde empezar? Hay muchas hierbas aromáticas que puedes plantar en tu casa que son útiles para cocinar y además tienen propiedades medicinales.

Romero: Es muy fácil de cultivar y se adapta a cualquier clima. Se utiliza en la cocina para muchos platillos, como pastas y carnes. Además, mejora el sistema inmunológico y la digestión.

Lavanda: Se usa en tés o en aceites para aliviar el estrés, la ansiedad, el insomnio y los dolores musculares. Tiene un color violeta muy lindo y lo puedes usar también para decorar tu casa.

Tomillo: Crece muy fácil en suelos secos y soleados. Con él puedes sazonar todo tipo de carnes, además de que se ha demostrado que es muy efectivo para curar síntomas de enfermedades respiratorias, como la tos y el dolor de garganta.

Albahaca: Se usa en muchas recetas por el intenso sabor que le da a la comida. Es antiinflamatorio y se puede usar como repelente de insectos. Se recomienda sembrar en maceta y ponerla en un lugar fresco con luz del sol.

MARZO

2024

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2
3	4	5	6	7	DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	NATALICIO DE BENITO JUÁREZ 21	22	23
24	25	26	27	JUEVES SANTO 28	VIERNES SANTO 29	30
31						

www.aprendiendoconheb.com

ASUETO

VACACIONES

HÉROE de todos los días

Los niños de hoy serán los responsables del planeta del futuro. Esto quiere decir que tienes un gran poder, el poder de crear un mejor lugar para vivir cuando seas grande.
Y para lograrlo hay que empezar hoy con acciones que tal vez te parezcan pequeñas, pero que van sumando y creciendo.
Empezar por uno mismo puede impactar a la familia, luego a la comunidad donde vives y después a todo el planeta.

PEQUEÑAS ACCIONES x MUCHA GENTE = GRANDES CAMBIOS

Mahatma Ghandi, uno de los máximos símbolos universales de la paz, decía:
Sé el cambio que quieres ver en el mundo.
Y tenía mucha razón.
No podemos únicamente quejarnos de lo que no nos gusta a nuestro alrededor, tenemos que actuar.
Por ejemplo, si crees que algún parque o espacio a donde te gusta ir no está limpio, puedes ir como voluntario y organizar a tus amigos o familia y entre todos recoger basura. Esto hará que cada vez más gente tome conciencia de no tirar basura y tener una ciudad más limpia.
¿Quieres más ideas? Visita www.aprendiendoconheb.com y entérate cómo puedes ser un Héroe de todos los días haciendo pequeñas acciones que lograrán un gran impacto.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	★ DÍA DEL NIÑO 30				

ABRIL 2024

www.aprendiendoconheb.com

VACACIONES

CONSEJO TÉCNICO

LA FAMILIA:

La empresa más importante

Una empresa o negocio tiene muchas cosas en común con una familia. La familia es un grupo de personas con una misma historia que están unidos por el amor. De la misma manera, una empresa está compuesta por un grupo de personas unidas por un mismo objetivo.

En una empresa se hace una planeación de lo que se debe hacer en cada área para que funcione exitosamente. Se asignan responsabilidades a los diferentes miembros y se establecen reglas a seguir. ¿Te suena?

En la familia también se hace un plan de vida y se toman decisiones como ¿dónde vivir?, ¿cuántos hijos tener?, ¿en qué escuela estudiarán?, entre muchas otras. Además, se asignan responsabilidades a sus miembros para que todo funcione en armonía.

Y así como en una empresa hay un director que motiva a sus colaboradores para que cumplan con sus responsabilidades, en la familia también debe haber una dirección, que por lo general son los padres, quienes guían a sus hijos para que den su mayor esfuerzo y alcancen sus metas.

Es normal que pueda haber conflictos en cualquiera de las dos, sin embargo, con una comunicación abierta y respeto entre sus miembros, todo se puede resolver.

MAYO 2024

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			DÍA DEL TRABAJO 1	2	3	4
BATALLA DE PUEBLA 5	6	7	8	9	DÍA DE LAS MADRES 10	11
12	13	14	DÍA DEL MAESTRO 15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Aprendiendo con H-E-B

www.aprendiendoconheb.com

ASUETO

CONSEJO TÉCNICO

EN EL DEPORTE también se emprende

Un deportista de alto rendimiento, como los que vemos en las Olimpiadas, también es un emprendedor. Ellos, como cualquier otro emprendedor, tienen que construir su carrera con su propio esfuerzo para alcanzar sus objetivos.

En el deporte profesional, el éxito no es necesariamente de los que tienen más habilidades o talento, la gran diferencia la marca quienes tienen mayor pasión y se impulsan con ella. Esa pasión es la que te hace dedicarle más tiempo a practicar un deporte, en ocasiones sacrificar fiestas o paseos, levantarte cuando has tenido derrotas y buscar constantemente retarte a ti mismo para seguir mejorando.

Grandes deportistas de todos los tiempos han compartido el gran secreto para mantener esa pasión con la que iniciaron su carrera deportiva, ¿sabes cuál es?: seguir disfrutando el deporte como niños.

Conserva ese entusiasmo y aliméntalo día con día, aún y ante las dificultades y nuevos retos que se te presenten, será un motor para lograr tus metas.

NOTAS

JUNIO 2024

Aprendiendo con H-E-B

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
DÍA DEL PADRE 16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

www.aprendiendoconheb.com

CONSEJO TÉCNICO

Para ser emprendedor, ¡HAY QUE JUGAR!

Jugar es muy importante para aprender. Al jugar dejas volar tu imaginación, eres creativo, te expresas y desarrollas muchas habilidades.

Digamos que es como una probadita de cómo es el mundo real. Puedes ejercitar la memoria, planificar estrategias, comunicarte con los demás y aplicar todos tus conocimientos, los que aprendes en la escuela y en la casa.

Se han hecho muchos estudios científicos que demuestran la importancia del juego. ¡La lista es infinita! Desde juegos de mesa, hasta otros más dinámicos y que implican actividad física, como escondidas, búsqueda del tesoro o personificar a tu superhéroe favorito, todo cuenta.

Y a ti ¿a qué te gusta jugar? Te compartimos una idea de juego que puedes hacer tú mismo:

Mikado o palillos chinos

Necesitas:
30 brochetas o palillos de madera
3 pinturas de diferentes colores (también pueden ser marcadores)

- Pinta diez palillos de cada color. Ya que estén secos ¡estás listo para jugar!
- Deja caer los palillos de modo que queden unos sobre otros, y por turnos cada jugador tratará de sacar el mayor número de palillos que pueda, sin mover los demás.
- Si al intentar sacar uno se mueve otro, pasa el turno para la siguiente persona y así sucesivamente.

El jugador con la mayor cantidad de palillos será quien gane el juego.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	FIN DE CURSO 16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JULIO 2024

www.aprendiendoconheb.com

Aprendiendo con H-E-B

RECESO DE CLASES

COMECOCOS
DE FIN DE CURSO

Colorea, recorta esta imagen y crea un comecocos para jugar con tus amigos.

1. Del lado contrario, dobla de forma cruzada y vuelve a abrir.

2. Lleva las esquinas al centro del cuadro.

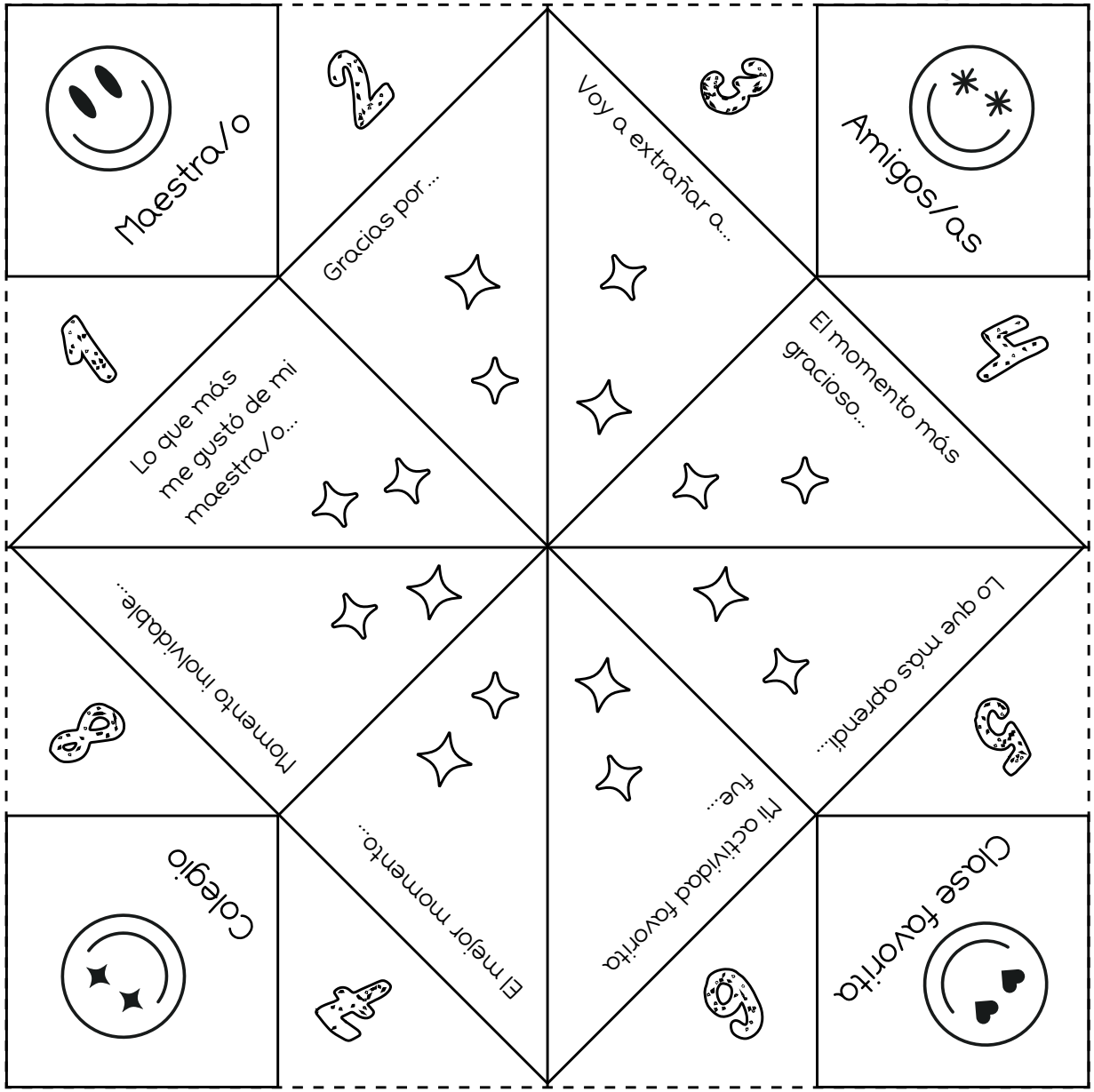
3. Dale la vuelta.

4. Dobla de nuevo los esquinas hacia el centro.

5. Dobla el cuadrado por la mitad y desdóblalo.

6. Dobla el cuadrado por su otra mitad. No lo desdobles.

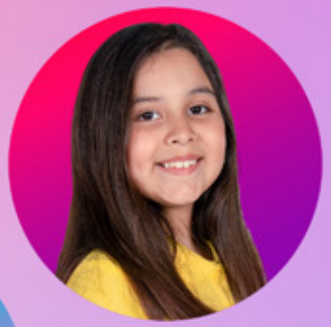
7. Introduce tus pulgares e índices dentro de los cuadros y mueve el comecocos. ¡A jugar!

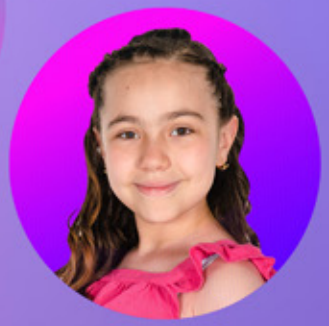
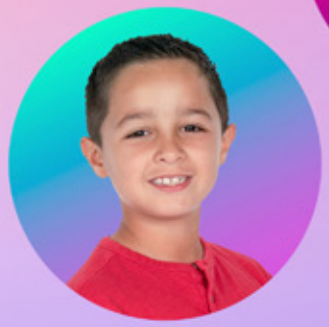


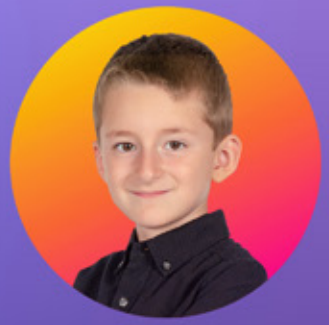
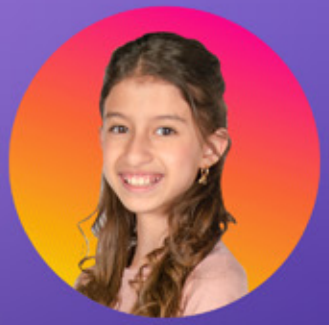
¿CÓMO JUGAR?

1. Pide a otro jugador que elija una de las cuatro opciones: maestro/amigo/colegio/case favorita
2. Abre y cierra el comecocos según el número de sílabas. Por ejemplo: ma-es-tro (3 sílabas=3 veces)
3. Ahora pídele que elija un número. Abre y cierra según el número elegido.
4. Repite el paso anterior y pídele que elija otro número.
5. Abre el cuadro de ese número y contesten lo que ahí se pide.

¡Recordarán todos esos momentos tan divertidos que pasaron este año escolar!



Aprendiendo con H-E-B®

www.aprendiendoconheb.com