



# Canasta Escolar Nutritiva

#QuedateEnCasa



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires



#MiEscuelaEnCasa

## CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

### Queridas familias:

Como ya saben, frente a esta situación excepcional que nos toca atravesar como sociedad, las autoridades nacionales y municipales han tomado la decisión de **extender la suspensión de las clases presenciales para prevenir el avance de la COVID-19 (coronavirus)**.

Quedarnos en casa es cuidarnos entre todos/as. Por eso, **entregamos cada quince días una canasta con alimentos nutritivos** para que puedan cocinar en sus hogares y cubrir las comidas que sus hijos/as habitualmente hacen en la escuela y, por sobre todo, para cuidar la seguridad e inocuidad alimentaria.

Las canastas se dividen en desayuno, almuerzo y refrigerio y se entregan según corresponda a cada estudiante. Cada una contiene alimentos variados para aportarles a los/as chicos/a las calorías y nutrientes necesarios para que tengan la energía suficiente para continuar estudiando en casa.

También les compartimos información, consejos y actividades para que puedan aprovechar este tiempo en familia, aprendiendo y generando hábitos saludables. ¡No se olviden de lavar sus manos antes de preparar los alimentos y previo a su consumo!

Además, en este contexto tan inusual queremos **brindarles todo nuestro apoyo para que los/as chicos/as de la Ciudad sigan aprendiendo** también en casa porque su rol como familias es fundamental para el desarrollo y crecimiento de los/as estudiantes.

Sabemos que están realizando las tareas que envían los/as docentes a **<http://miescuela.bue.edu.ar>** y queremos acompañarlos/as en este proceso.

Por esto, **creamos la Comunidad Educativa Conectada (CEC)**: una mesa de ayuda en tiempo real para brindarles todo el apoyo y asesoramiento que necesiten para guiar a sus hijos/as en la realización de sus tareas.

Si tienen consultas sobre apoyo escolar, consejos sobre hábitos y crianza y el uso de los distintos sistemas y plataformas que ofrece el Ministerio, pueden comunicarse a través de las siguientes vías:

**0800-333-3382** los días hábiles de 8 a 20 h

**11-5050-0147** WhatsApp de la Ciudad



BOTI, el chat de la Ciudad que encontrás en [www.buenosaires.gob.ar](http://www.buenosaires.gob.ar)

También, les vamos a enviar información por correo electrónico para acompañarlos/as en este proceso:

- Lunes: rutinas para que puedan organizar la semana.
- Jueves: guías para organizar juegos en familia y promover hábitos saludables.

Sabemos que no es fácil, pero gracias a su compromiso vamos a atravesar mucho mejor esta circunstancia excepcional.

**Ministerio de Educación de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires**

# ¿QUÉ CONTIENE LA CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA?

Cada canasta contiene alimentos para realizar diez servicios, según corresponda:

## DESAYUNO

- 2 litros de leche larga vida
- 5 saquitos de té
- 5 saquitos de mate cocido
- 10 envases individuales en total con la siguiente variedad:
  - Galletitas dulces
  - Galletitas de avena
  - Galletitas de agua
  - Vainillas
  - Barras de cereales

## ALMUERZO

### Productos secos:

- Fideos (1 paquete)
- Arroz (1 paquete)
- Lentejas secas (1 bolsa)
- Arvejas u otra legumbre (1 lata)
- Aceite (1 botella)
- Puré de tomate (1 caja)
- Pescado en conserva (1 lata)
- Queso rallado (1 paquete)
- Flan o gelatina (1 caja)
- Azúcar (1 bolsa)

### Productos frescos:

- Zanahorias (500 g)
- Cebolla (500 g)
- Calabaza (1 unidad)
- Frutas (5 unidades)

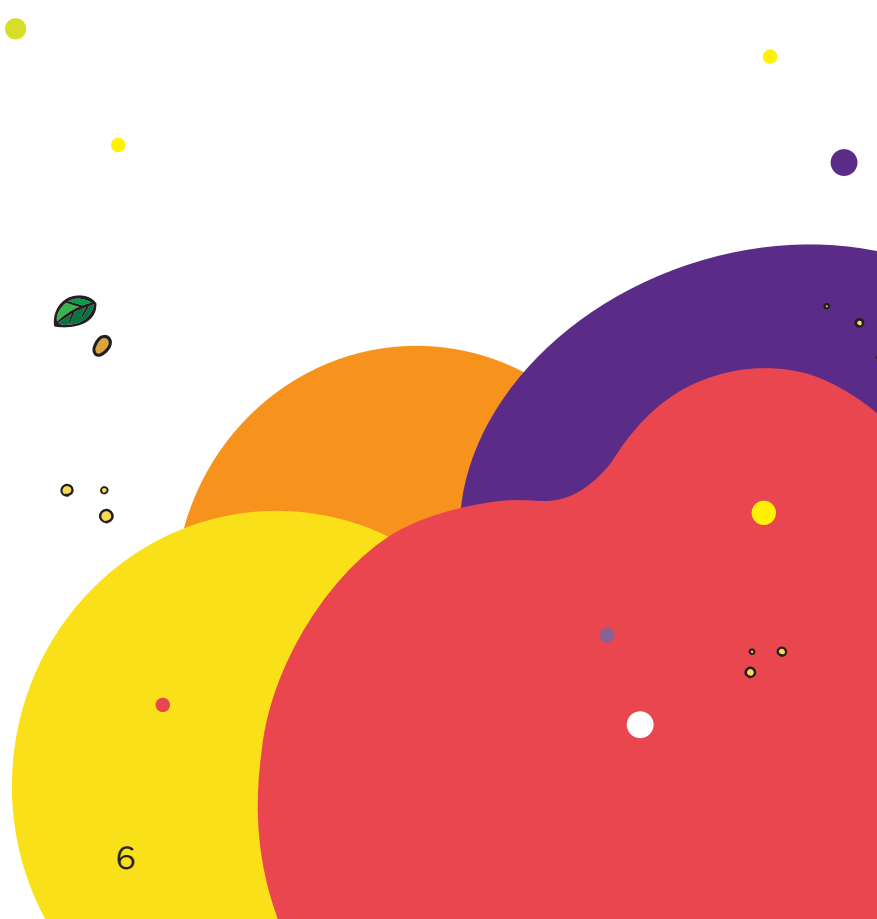
## REFRIGERIO

- 2 litros de leche larga vida o 400 g de leche en polvo
- 5 saquitos de té

- 5 saquitos de mate cocido
- 5 unidades de fruta
- 5 barras de cereales
- 5 envases individuales de galletitas

**ALIMENTOS SIN TACC:** existe la versión de una Canasta Escolar Nutritiva sin TACC para aquellos/as alumnos/as que presentan celiacía.

**LECHE PARA BEBÉS:** para menores de 1 año se entrega leche modificada para lactantes de acuerdo a la edad y en la cantidad habitual que consumen en el jardín.



## HIGIENE Y LIMPIEZA EN LA COCINA

**Frente a la pandemia COVID-19 (coronavirus) es importante reforzar las prácticas habituales de higiene personal y de la cocina antes y durante la elaboración.**

### **LAVATE SIEMPRE LAS MANOS:**

- El lavado debe durar al menos 40 - 60 segundos.
- Lavate con agua y jabón haciendo espuma, frotando bien los dedos y las muñecas.
- Enjuagate con abundante agua.
- Secate con una toalla limpia o papel descartable.

### **MANTENÉ LIMPIA LA COCINA:**

- Limpiá y desinfectá los pisos y superficies. Ventilá los ambientes.
- Asegurate de que todos los utensilios y mesadas que vayas a usar estén bien lavados con agua caliente y detergente.
- Al llegar a casa, limpiá todos los envases de alimentos antes de abrirlos.
- Lavá muy bien la fruta y la verdura que vayas a consumir cruda. Si es posible, sanitizada con una solución de 5 gotas de lavandina por 1 litro de agua.
- Usá tablas distintas para alimentos crudos y alimentos cocidos o listos para consumir y lavate bien las manos para evitar la contaminación cruzada.
- Una vez abierto el envase de leche fluida, conservalo en la heladera.

**Importante: te recomendamos leer con atención las indicaciones que figuren en el envase de todos los productos de limpieza sobre su uso y almacenamiento.**

## HÁBITOS SALUDABLES A LA HORA DE COMER

- Respetá los horarios y tiempos de cada comida según el momento del día (desayuno- almuerzo-refrigerio).
- Organizá un menú semanal, podés utilizar las sugerencias del recetario que te compartimos para el almuerzo.
- Aprovechá para cocinar y compartir tiempo en familia.
- Disfrutá las comidas sin distracciones generando un momento de encuentro y conversación.

# RECETARIO SUGERIDO PARA EL ALMUERZO

Te proponemos un menú y un recetario paso a paso para aprovechar al máximo el contenido de la canasta:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Risotto con arvejas	Fideos con salsa de tomate y pescado	Salteado de lentejas y vegetales	Calabaza al horno con ensalada de arroz, arvejas y zanahoria	Fideos con bastoncitos de zanahoria caramelizada

## RISOTTO CON ARVEJAS



**Tiempo**

40 minutos



**Porción**

1



**Dificultad**

Baja

### Ingredientes:

- ½ taza de café de arroz crudo
- 50 gramos de cebolla (2 cucharadas soperas de cebolla picada)
- 50 gramos de zanahoria (3 cucharadas de zanahoria en cubitos)
- 50 gramos de arvejas en lata (2 cucharadas soperas)
- 1 cucharada soperas de aceite
- Queso rallado
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

### Preparación:

- Lavar bien las verduras con abundante agua. Picar la cebolla y cortar la zanahoria en cubos pequeños.
- Saltear la cebolla en una olla previamente calentada con aceite hasta que esté bien cocida.
- Agregar los cubos de zanahoria. Condimentar a gusto.
- Incorporar al salteado el arroz crudo, revolver por 1 minuto. Agregar 1 y ½ taza de agua. Tapar la olla. Cocinar a fuego medio por 10-12 minutos revolviendo de vez en cuando.

- Sanitizar correctamente la lata de arvejas antes de abrirla.
- Escurrir las arvejas y colocarlas debajo de la canilla de agua para quitarles el excedente de sal de la lata.
- Incorporar las arvejas al risotto.
- Apartar del fuego y dejar reposar por 5 minutos.
- Servir con queso rallado por encima.

## FIDEOS CON SALSA DE TOMATE Y PESCADO

**Tiempo**



40 minutos

**Porción**



1

**Dificultad**



Baja

### Ingredientes:

- 1/2 taza de pastas secas
- 1/2 taza de puré de tomate
- 50 gramos de cebolla (2 cucharadas soperas de cebolla picada)
- 50 gramos de zanahoria (media zanahoria en cubitos)
- 2 cucharadas soperas de pescado en lata desmenuzado
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

### Preparación:

- Lavar bien las verduras con abundante agua. Cortarlas en cubos chicos.
- Saltear la cebolla en una sartén previamente calentada con aceite hasta que esté bien cocida.
- Agregar los cubitos de zanahoria.
- Colocar el puré de tomate y cocinar por 15 minutos. Condimentar a gusto.
- Incorporar el pescado desmenuzado. Cocinar 5 minutos.
- Hervir la pasta con una pizca de sal en el agua.
- Escurrir y servir en un plato. Colocar la salsa por encima.

# 3

## SALTEADO DE LENTEJAS CON VEGETALES

**Tiempo**   
50 minutos

**Porción**   
1

**Dificultad**   
Baja

### Ingredientes:

- 1/2 taza de té de lentejas cocidas
- 50 gramos de cebolla (2 cucharadas soperas de cebolla picada)
- 50 gramos de zanahoria (media zanahoria chica en bastones finitos)
- 100 gramos de calabaza (1 rodaja de calabaza cortada en cubos)
- 1 cucharada sobera de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

### Preparación:

- Remojar las lentejas durante 12 h. Descartar el agua de remojo.
- Hervir las lentejas en abundante agua con una pizca de sal hasta lograr su ternura.
- Colar las lentejas y reservar.
- Lavar con abundante agua las verduras y cortarlas según se detalla en los ingredientes.
- Colocar en una placa de horno la calabaza cortada en cubos pequeños con 1 cucharada de aceite y cocinar 15 minutos. Reservar.
- Saltear la cebolla en una sartén previamente calentada con aceite hasta que esté bien cocida.
- Agregar la zanahoria a la sartén. Cocinar durante 5 minutos.
- Incorporar al salteado las lentejas hervidas y los cubos de calabaza cocidos. Cocinar durante 2 minutos.
- Condimentar a gusto y servir.

## CALABAZA AL HORNO CON ENSALADA DE ARROZ Y ARVEJAS

**Tiempo**   
40 minutos

**Porción**   
1

**Dificultad**   
Baja

### Ingredientes:

- ½ taza de té de arroz cocido
- 50 gramos de arvejas (1 cucharada sopera de arvejas)
- 200 g de calabaza (2 rodajas de 1 cm de espesor)
- 1 cucharada sopera de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

### Preparación:

- Lavar la calabaza con abundante agua. Pelarla y cortarla en rodajas de 1 cm de espesor. Colocar las rodajas en una fuente para horno con una cucharada de aceite, condimentos y sal a gusto. Cocinar durante unos 15 minutos o hasta que estén doradas.
- Cocinar el arroz según las indicaciones del paquete. Agregar una cucharada sopera de aceite y dejar enfriar.
- Sanitizar correctamente la lata de arvejas antes de abrirla.
- Escurrir las arvejas y colocarlas debajo de la canilla de agua para quitarles el excedente de sal de la lata.
- Incorporar en un bol el arroz frío, la zanahoria rallada y las arvejas. Condimentar a gusto.
- Servir la calabaza asada junto con la ensalada.

# 5

## FIDEOS CON BASTONES DE ZANAHORIA CARMELIZADA

**Tiempo**   
20 minutos

**Porción**   
1

**Dificultad**   
Baja

### Ingredientes:

- ½ taza de té de pastas secas
- 100 gramos de zanahoria (1 unidad mediana)
- 10 gramos de azúcar (1 cucharada sopera)
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente
- Queso rallado

### Preparación:

- Lavar la zanahoria con abundante agua. Pelarla y cortarla en bastoncitos.
- Colocar abundante agua en una cacerola con una pizca de sal. Cuando el agua entre en ebullición, colocar la pasta.
- Hervir la pasta durante el tiempo que indica el paquete. Colar, condimentar con aceite y reservar.
- Mientras se cocina la pasta, colocar en una sartén una cucharada de aceite. Cuando el aceite esté caliente, colocar la zanahoria en bastones y el azúcar. Cocinar de 8 a 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Servir la pasta en un plato con queso rallado acompañado con los bastones de zanahoria caramelizados.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Albóndigas de arroz y pescado con salsa + ensalada de zanahoria	Ensalada de fideos con arvejas y zanahoria	Calabaza rellena con lentejas	Guiso de fideos y vegetales	Timbal de arroz con vegetales salteados

## 6 ALBÓNDIGAS DE ARROZ Y PESCADO CON SALSA + ENSALADA DE ZANAHORIA

**Tiempo**   
40 minutos

**Porción**   
1

**Dificultad**   
Media

### Ingredientes:

- 1 taza de té de arroz cocido
- 2 cucharadas soperas de pescado desmenuzado
- ½ taza de puré de tomate
- 50 gramos de cebolla (2 cucharadas soperas de cebolla picada)
- 1 cucharada soperas de aceite
- 50 gramos de zanahoria (½ zanahoria mediana)
- Condimentos y sal, cantidad suficiente
- Queso rallado

### Preparación:

- Cocinar el arroz según las indicaciones del paquete y sumar unos minutos para lograr una consistencia pastosa. Agregar una cucharada soperas de aceite y reservar.
- Sanitizar correctamente la lata de pescado antes de abrirla, luego escurrir y enjuagar debajo de la canilla de agua para retirar el excedente de sal.
- En un recipiente, colocar el arroz y el pescado desmenuzado, agregar un poquito de agua y mezclar.
- Formar bolitas con la mezcla de arroz y pescado. Reservar.
- Saltear la cebolla en una sartén previamente calentada con aceite hasta que esté bien cocida.
- Colocar el puré de tomate y cocinar por 15-20 minutos. Condimentar a gusto.
- Lavar, pelar y rallar la zanahoria para la ensalada. Condimentar a gusto. Colocar las albóndigas de arroz y pescado en un plato e incorporar la salsa por arriba junto con el queso rallado. Acompañar con ensalada de zanahoria.

## 7 ENSALADA DE FIDEOS CON ARVEJAS Y ZANAHORIA

**Tiempo**



20 minutos

**Porción**



1

**Dificultad**



Baja

### Ingredientes:

- ½ taza de pastas secas
- 50 gramos de arvejas en lata (1 cucharada sopera de arvejas)
- 50 gramos de zanahoria (½ unidad mediana)
- 1 cucharada sopera de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

### Preparación:

- Hervir la pasta durante el tiempo que indica el paquete. Colar, condimentar con aceite y reservar.
- Lavar bien la zanahoria con abundante agua. Rallar y reservar.
- Sanitizar correctamente la lata de arvejas antes de abrirla.
- Escurrir las arvejas y colocarlas debajo de la canilla de agua para quitarles el excedente de sal de la lata.
- En un recipiente tipo ensaladera incorporar los fideos cocidos, la zanahoria rallada y las arvejas.
- Condimentar a gusto.

## 8 CALABAZA RELLENA CON LENTEJAS

**Tiempo**



40 minutos

**Porción**



1

**Dificultad**



Media

### Ingredientes:

- ½ taza de té de lentejas cocidas
- 50 gramos de cebolla (2 cucharadas soperas de cebolla picada)
- 50 gramos de zanahoria (½ unidad mediana)
- 200 gramos de calabaza
- 1 cucharada sopera de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

### Preparación:

- Remojar las lentejas durante 12 h. Descartar el agua de remojo.
- Hervir las lentejas en abundante agua con una pizca de sal hasta lograr su ternura.
- Colar las lentejas y reservar.
- Lavar la calabaza con abundante agua. Pelarla y ahuecarla. Cocinar en horno con una cucharada de aceite durante unos 15 minutos.
- Lavar con abundante agua las verduras y cortarlas en cubos pequeños.
- Saltear la cebolla en una sartén previamente calentada con aceite hasta que esté bien cocida, luego agregar la zanahoria rallada y la pulpa sobrante de la calabaza cortada en cubos. Condimentar a gusto.
- Agregar las lentejas cocidas a las verduras salteadas. Mezclar.
- Rellenar la calabaza cocida con la preparación de lentejas.
- Llevar a horno unos 10 minutos más para que termine de dorarse.

## GUISO DE FIDEOS CON VEGETALES

### Tiempo



40 minutos

### Porción



1

### Dificultad



Baja

### Ingredientes:

- ½ taza de pastas secas
- ½ taza de puré de tomate
- 50 gramos de cebolla (2 cucharadas soperas de cebolla picada)
- 50 gramos de zanahoria (½ unidad mediana)
- 50 gramos de arvejas en lata (1 cucharada soperas de arvejas)
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente
- Queso rallado

### Preparación:

- Lavar bien las verduras con abundante agua. Cortarlas en cubos chicos.
- Saltear la cebolla en una olla previamente calentada con aceite hasta que esté bien cocida.
- Incorporar la zanahoria cortada en cubos, remover y condimentar a gusto.
- Agregar una taza de agua. Mantener a fuego medio hasta que las zanahorias estén cocidas.
- Incorporar las arvejas.
- Aparte, hervir la pasta con una pizca de sal en el agua. Una vez cocida, escurrir e incorporar a la olla con los vegetales.

## TIMBAL DE ARROZ CON VEGETALES SALTEADOS

**Tiempo**   
20 minutos

**Porción**   
1

**Dificultad**   
Media

10

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido
- 100 gramos de cebolla (4 cucharadas soperas de cebolla picada)
- 50 gramos de zanahoria (½ unidad mediana)
- 50 gramos de calabaza (½ rodaja de 1 cm de espesor)
- 1 cucharada soperas de aceite
- Condimentos y sal, cantidad necesaria

### Preparación:

- En una sartén, saltear media cebolla picada y reservar.
- Cocinar el arroz según las indicaciones del paquete, sumando unos minutos para lograr una consistencia pastosa. Agregar una cucharada soperas de aceite y la cebolla salteada.
- Colocar en un molde, taza o compotera previamente aceitado para darle la forma del recipiente. Una vez templado, reservar en heladera.
- Lavar con abundante agua la calabaza y la zanahoria. Pelar y cortar en tiritas o rallar.
- Saltear la media cebolla restante en una sartén previamente calentada con aceite, hasta que esté bien cocida.
- Agregar la zanahoria y la calabaza, cocinar hasta que estén tiernas. Condimentar a gusto.
- Desmoldar el timbal de arroz y servir junto con el salteado de vegetales.

## ¿CÓMO ADAPTAR LAS PREPARACIONES PARA MENORES DE 1 AÑO?

**Los bebés mayores de 6 meses pueden consumir los alimentos contenidos en la canasta, a excepción del enlatado de pescado.**

Para que puedan consumirlos es necesario adaptar la forma de preparación para lograr papillas o consistencias que puedan tragar sin dificultad.

Para la elaboración de papillas:

- No es necesario agregarle sal a las comidas.
- Las arvejas, lentejas y el arroz deben estar bien cocidos y luego pisados con pisapapas o tenedor o procesados.
- Agregar una cucharada de aceite a todas las preparaciones.
- Los fideos deben estar bien cocidos (no al dente) y picados.

# RUTINA PARA FAMILIAS

#QuedateEnCasa

Estos días en casa son una buena oportunidad para organizarnos y tener actividades para hacer en familia.

¡Te compartimos esta guía con sugerencias para que puedan armar la suya!

## MI RUTINA

LA COMPLETAMOS EN FAMILIA



HORARIO	¿QUÉ HACEMOS?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
08:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21:00 H		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ACTIVIDADES



1. NOS DESPERTAMOS
2. DESAYUNAMOS
3. NOS LAVAMOS LOS DIENTES
4. HACEMOS LA CAMA Y AYUDAMOS A ORDENAR
5. NOS VESTIMOS
6. HACEMOS UN POCO DE EJERCICIO (GIMNASIA, BAILE)
7. ESTUDIAMOS Y HACEMOS LA TAREA
8. COCINAMOS
9. ALMORZAMOS
10. AYUDAMOS A LIMPIAR
11. DORMIMOS LA SIESTA
12. JUEGO A ELECCIÓN / MANUALIDADES
13. MERENDAMOS
14. COCINAMOS
15. CENAMOS
16. AYUDAMOS A LIMPIAR
17. NOS BAÑAMOS Y LAVAMOS LOS DIENTES
18. LEEMOS UN CUENTO
19. ¡A DORMIR!

Podés armar tu rutina en línea ingresando a [www.miescuela.bue.edu.ar](http://www.miescuela.bue.edu.ar).

# RECOMENDACIONES

## Nivel Inicial

**Para que los/as niños/as no extrañen tanto el jardín, te acercamos algunas ideas para seguir aprendiendo, creando y explorando:**

1. Conocer la propuesta del jardín y las distintas formas de realizar las actividades (libros, canales de televisión, portales educativos, radio, etc.).
2. Organizar los tiempos en casa y tratar de establecer un horario fijo para hacer las actividades que propone el jardín, con momentos de descanso y de juego.
3. Aprender jugando: se puede invitarlos/as a leer libros de cuentos, cantar canciones, ver películas y programas educativos o jugar juegos de mesa.
4. Es importante que durante este tiempo tratemos de seguir respetando la rutina de sueño y de alimentación tal como lo venían haciendo al asistir al jardín.
5. Conversar con los niños y niñas sobre la COVID-19 (coronavirus) y las preguntas que puedan tener y destacar la importancia y el valor de quedarse en casa. Te dejamos más información sobre esto en la sección de preguntas frecuentes en nuestra página [www.miescuela.bue.edu.ar](http://www.miescuela.bue.edu.ar)

## Nivel Primario

**¿Cómo organizar y ayudar a los/as chicos/as a realizar las tareas que ofrece la escuela?**

- Podés acordar con los/as chicos/as las rutinas de trabajo:
  - Por ejemplo: se puede definir un horario para realizar las actividades escolares y tratar de respetarlo toda la semana.
- Armar una agenda con estas rutinas y dejar espacio libre para completarla con juegos o actividades.
  - Les recomendamos cumplir con las tareas en el horario en que habitualmente van a la escuela.

- ¿Cómo ayudarlos/as?
  - Armar un espacio para estudiar, con un lugar donde guardar sus cosas: una caja, un estante, un cajón, etc.
  - Ayudar a que se conecten con la escuela en los modos que se propongan. Si van a usar dispositivos electrónicos, asegurarse de que estén en condiciones, cargados, disponibles, con espacios liberados, etc.
  - Si surgen dudas o consultas, los/as docentes están disponibles para orientarlos/as.
- Invitarlos/as a leer libros, ver películas y programas educativos o culturales:
  - Es una buena oportunidad para buscar si tenemos libros en casa y reencontrarse con ellos.
- Conversar con los niños y niñas sobre la COVID-19 (coronavirus) y las preguntas que puedan tener y destacar la importancia y el valor de quedarse en casa. Te dejamos más información sobre esto en la sección de preguntas frecuentes en nuestra página [www.miescuela.bue.edu.ar](http://www.miescuela.bue.edu.ar)

## Nivel Secundario

**Este es un tiempo para seguir aprendiendo. Por eso, los/as docentes proponen tareas a realizar, ofrecen recursos y materiales y acompañan en la resolución de las actividades.**

**Antes de empezar:**

- Organizar las distintas tareas que solicitan, previendo tiempos para lograrlo. Por ejemplo: fijar un tiempo por día para resolver actividades escolares y disponer el día para que pueda respetarse.
  - Buscar un espacio para realizar las actividades donde estén cómodos/as.
  - Asegurarse de contar con los materiales necesarios, como el dispositivo con el que van a trabajar y la carpeta de clase para releer apuntes (si tenés) o tomar notas.
  - Organizar un blog, grupo de WhatsApp o cadena de correo electrónico con los/as compañeros/as del curso o, incluso, una sesión de Zoom!
- Durante el tiempo de estudio:

- El programa de cada materia puede funcionar como organizador para que vean el mapa completo de los temas y contenidos que están trabajando.

- Recurrir a estrategias de aprendizaje, como por ejemplo: leer más de una vez los textos, tomar notas de lo leído para revisarlas más tarde, volver a mirar un material audiovisual y pausarlo en el punto de interés para observar con detenimiento o escribir borradores o esquemas de ideas que vayan surgiendo.
- Intercambiar ideas con compañeros/as de curso puede facilitarte el trabajo.

#### **Además:**

- Es fundamental que se puedan tomar un momento para reflexionar sobre lo que están aprendiendo y traten de identificar saberes que se están afianzando y saberes nuevos.
- Acordate que si tenés alguna duda o consulta, los/as docentes están disponibles para orientarte.
- Podés conversar con tu familia sobre la COVID-19 (coronavirus) y las preguntas que te puedan surgir. Te dejamos más información sobre esto en la sección de preguntas frecuentes en nuestra página [www.miescuela.bue.edu.ar](http://www.miescuela.bue.edu.ar)

## **POSIBLES PREGUNTAS QUE PODRÁS CONSULTAR EN NUESTRA WEB:**

- 1.** ¿Cómo accede mi hijo/a a los materiales?
- 2.** ¿Cómo puedo contactarme con el/la maestro/a de mi hijo/a si tengo preguntas?
- 3.** ¿Cómo van a evaluar a mi hijo/a durante el aislamiento?
- 4.** ¿Dónde encuentro más material?
- 5.** ¿Cómo puedo vincularme con compañeros/as?

**ENCONTRÁ LAS RESPUESTAS Y MÁS INFORMACIÓN EN  
[WWW.MIESCUELA.BUE.EDU.AR](http://WWW.MIESCUELA.BUE.EDU.AR)**

## INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 (CORONAVIRUS)

### ¿Qué es?

La COVID-19 (coronavirus) es una enfermedad causada por un virus que se transmite a través de las gotas de estornudos y tos y del contacto con manos a ojos, boca y nariz.

### ¿Qué podemos hacer para prevenirla?

- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia o usar alcohol en gel.
- Limpiar las superficies de contacto frecuentes con agua y lavandina.
- Evitar tocarse la cara con las manos.

### ¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dificultad para respirar
- Mucosidad

Si tenés fiebre más alguno de estos síntomas, viajaste a un país donde circula el virus o tuviste contacto con algún enfermo/a, **llamá gratis a la línea 107.**

Para más información, escribí al WhatsApp de la Ciudad **+54 9 11 5050-0147** o ingresá a **<https://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus>**







# Vamos Buenos Aires