

4.º grado

# CARPETA DE RECUPERACIÓN

D

PRIMARIA DE EDUCACIÓN  
INTERCULTURAL  
BILINGÜE - AMAZÓNICO

**APRENDO**  
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

4.º grado

EXPERIENCIA  
DE APRENDIZAJE 1

**APRENDO**  
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# “Aprendiendo a regular mis emociones”

## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 1

4.º grado

Hoy en día nuestras comunidades andinas - amazónicas y las personas en el Perú y el mundo están viviendo diversas emociones y sentimientos, ya nada es igual y hemos empezado a vivir el “quédate en casa, usa la mascarilla, lávate las manos, mantén la distancia” por el Covid - 19. Esta situación ha generado que los niños y niñas estén estresados y junto a sus familias vivan con miedo, tristeza, angustia, estrés, rabia entre otras emociones; por ello las familias están interesadas en saber cómo salir de esta situación.

### TU RETO EN ESTA EXPERIENCIA SERÁ RESPONDER:

¿Qué podemos hacer para regular las emociones y sentimientos, dentro de nuestra familia y comunidad, ante la situación actual de nuestro país y el mundo?

### PRODUCTO:

1. Elaborar un organizador gráfico sobre alternativas o estrategias de autorregulación de las emociones y sentimientos que generan las situaciones que están viviendo.
2. Escribir un texto expositivo sobre las emociones, sentimientos y las diversas formas de regularlas desde su cultura, otras culturas y la ciencia.

### ¿CÓMO LO LOGRAREMOS?

Para responder al reto desarrollaremos las siguientes actividades:

- 1 Conocemos las emociones y los sentimientos.
- 2 Buscamos alternativas para regular nuestras emociones y sentimientos en la situación actual.
- 3 Buscamos soluciones resolviendo problemas de cantidad.
- 4 Escribimos un texto expositivo sobre las emociones y las formas de regularlas.
- 5 Reflexionamos sobre el desarrollo de nuestra experiencia de aprendizaje.

**ANTES DE EMPEZAR:**

Organiza tu tiempo para el desarrollo de las actividades.

Puedes finalizar cada una de ellas el mismo día o al siguiente día. Avanza a tu propio ritmo.

**¡Espero que disfrutes mucho de este tiempo de aprendizaje en compañía de tu familia!**

**Actividad 1**

**Conocemos las emociones y sentimientos**

**Mi meta:** Elaborar un organizador gráfico sobre las emociones sentimos por el Covid-19 de acuerdo con los saberes de mi cultura, otras culturas y los conocimientos de la ciencia.

**¿Por qué crees que las personas están estresadas, sintiendo miedo, tristeza, angustia, estrés rabia?, ¿cómo podemos regularlas para sentirnos bien?**

**Piensa**, tenemos un problema que tenemos que ayudar a solucionar.

A partir de tu experiencia, plantea tus respuestas (hipótesis) sobre la pregunta de indagación:

<b>Yo creo que las personas tienen tristeza</b>	porque ..... y podrían sentirse mejor si .....
<b>Yo creo que las personas tienen angustia</b>	porque ..... y podrían sentirse mejor si .....
<b>Yo creo que las personas tienen rabia/ira</b>	porque ..... y podrían sentirse mejor si .....
<b>Yo creo que las personas tienen estrés</b>	porque ..... y podrían sentirse mejor si .....

Para demostrar si tus hipótesis o respuestas a la pregunta son verdaderas o falsas, necesitas investigar, así tus ideas tendrán respaldo científico y cultural puedes ayudarte de esta pregunta.

¿Qué podemos hacer para saber si lo que hemos dicho son respuestas adecuadas?



En tu plan puedes considerar acciones como:

- Conversaciones con tu familia y sabios de la comunidad.
- Buscar información en tu cuaderno de trabajo.
- Leer textos.
- Buscar información en internet.

Recuerda que la información que obtengas debe ser de **fuentes fiables científicos**: opinión de profesionales, libros, videos de instituciones formales y **fuentes fiables culturales**: sabias, sabios, libros, videos de instituciones formales.



Lee un ejemplo, que te puede ayudar a elaborar tu plan.

**Los objetivos de mi investigación**

- 1 Demostrar que la mala nutrición afecta nuestra salud.
- 2 Propone un plan de dieta saludable.

**Organización de las acciones a realizar**

¿Qué haré primero	Observar videos de fuentes confiables sobre la mala nutrición.	Lunes 26 de octubre
¿Qué haré luego?	Lee textos sobre la mala nutrición, alimentos saludables.	Martes 27 de octubre
¿Qué haré después?	Preguntar a una persona calificada en nutrición y organizar la información.	Miércoles 28 de octubre.

**¿Qué materiales o recursos utilizaré?**

- Material 1** Videos de mala nutrición y dieta saludable.
- Material 2** Textos sobre la mala nutrición, la nutrición, los alimentos saludables.
- Material 3** Internet.

**¿En qué registraré la información?**

Cuadros	Mapas mentales
Otro (especificar)	Cuaderno de campo

Elabora tu plan de acción para realizar el proceso de indagación sobre las emociones y sentimientos (miedo, tristeza, angustia, estrés y rabia) y cómo regularlas.

Ahora ejecutemos nuestro plan de acción para averiguar por qué las emociones y sentimientos angustian a ti y tu familia.

**a. Conversa con tu familia,** con tu papá, mamá o alguna persona adulta.

Para ello puedes guiarte de estas preguntas o proponer otras preguntas:

- ¿Por qué las personas tienen miedo? y ¿qué pueden hacer para regular el miedo?
- ¿Por qué las personas se sienten tristes? y ¿Qué pueden hacer para sentir esa tristeza?
- ¿por qué las personas sienten rabia? y ¿qué pueden hacer para regular la rabia?
- ¿Por qué las personas sienten angustia, y piensan que ya se van a morir? ¿Qué pueden hacer para tranquilizarse?
- ¿Por qué las personas se estresan? y ¿cómo se curan?
- ¿Qué otras emociones y sentimientos sienten tu familia?



No olvides registrar lo que consideres importante de acuerdo a las preguntas que elegiste para tu indagación, ya que te ayudará a organizar tu información.



**b. Ahora, te tocar leer información de diferentes fuentes.**

Lee la conversación de una familia amazónica sobre qué emociones y sentimientos experimentan en estos tiempos de Covid-19 y cómo las regulan.

**Texto 1**

¡Ayy, ayayay, me voy a morir, en las noches ya no puedo dormir, en mis sueños la yacumama me está llamando y los perros me están queriendo morder, ay, ay, ay mi corazón está palpitando mucho, mi cuerpo está temblando y no quiero salir de la casa.

¡Papá, mamá! tengo mucho **miedo**, la enfermedad llegará y nos matará.



La gente tiene **miedo** porque no come bien; cuando comes majaz, venado, huangana, productos de nuestra chacra y carnes de nuestros animales como la gallina, el pato, no hay enfermedad que te mate.

Recuerda que tu comida es tu remedio, come comidas que tienen fuerza (jenjibre, yuca, sachapapa, plátano, maní, frejol, pescado) y que tienen fuerza y carácter (sanango, toe, huevo de avispa y de isula).

Sandrita, hija, no llores, nosotros no tenemos miedo del covid 19 porque tenemos nuestras plantas medicinales para curarnos y estar sanos de cualquier tipo de enfermedad, **no te angusties** (la tristeza si te puede matar).

Qué rabia me da ésta enfermedad, provoca que toda mi familia llore. Mejor vamos a comer cabeza de tucán para ser inteligentes y hábiles y no tener miedo ni ser débiles.

Mañana tomaremos Cola de caballo para ser fuerte, al amanecer nos bañaremos con la espinita, para no ser rabiosos, amargados o coléricos.

Pasado mañana tomaremos mucura y té de yerba luisa, para fortalecer los huesos y limpiar el cuerpo y el alma.

**Ahora, lee el siguiente texto:**

**Texto 2**

**Conociendo nuestras emociones y sentimientos mejoramos nuestra salud**

La ansiedad es una emoción que se experimenta ante una situación amenazadora y puede estar acompañada del aumento de las palpitaciones y sudoración. Si esta es más intensa, se presentan mareos, sensación de opresión en el pecho, zumbidos al oído, sin razón aparente.

Pero si escala más se constituye en un trastorno y pueden aparecer pensamientos recurrentes sobre riesgos o catástrofes inminentes, terror y pánico, lo que interfiere con el normal desarrollo de sus actividades diarias.

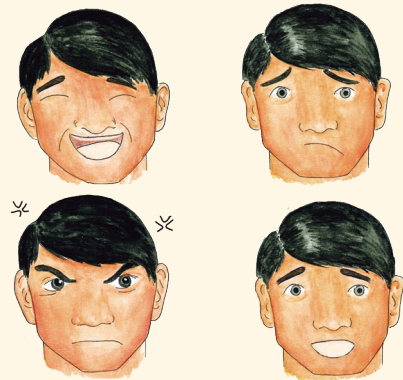
La tristeza es una emoción desagradable y su causa es por la pérdida o ruptura de relaciones afectiva, cuando alguien está enfermo, se muere alguien o no conseguimos algo que queríamos entonces se siente tristeza. Se expresa mediante el llanto.

El miedo es la reacción del cuerpo o cerebro ante el peligro o una amenaza, así las personas pueden reaccionar, escapar o protegerse de los peligros. “El miedo nos paraliza, nos bloquea emocionalmente y nos dificulta disfrutar en muchas ocasiones de los pequeños o grandes placeres de la vida”.

Lee sobre las emociones en el siguiente enlace de aprendo en casa:

<https://amc5ga.files.wordpress.com/2020/05/s7-5-prim-dia-2-anexo.pdf>

El **estrés, la ira y la angustia** son sentimientos que pueden darnos en situaciones de incertidumbre como la que estamos viviendo con la pandemia, sobre todo porque esta se ha desarrollado en un contexto de confinamiento (encerrado en un lugar) y con cambios en nuestra forma de relacionarnos como el distanciamiento físico. A ello se suman factores como la falta de trabajo, el duelo por la muerte de familiares y el temor a que podamos contagiarnos del virus en nuestras actividades diarias.



**Responde las preguntas en tu cuaderno o en una hoja de rehúso.**



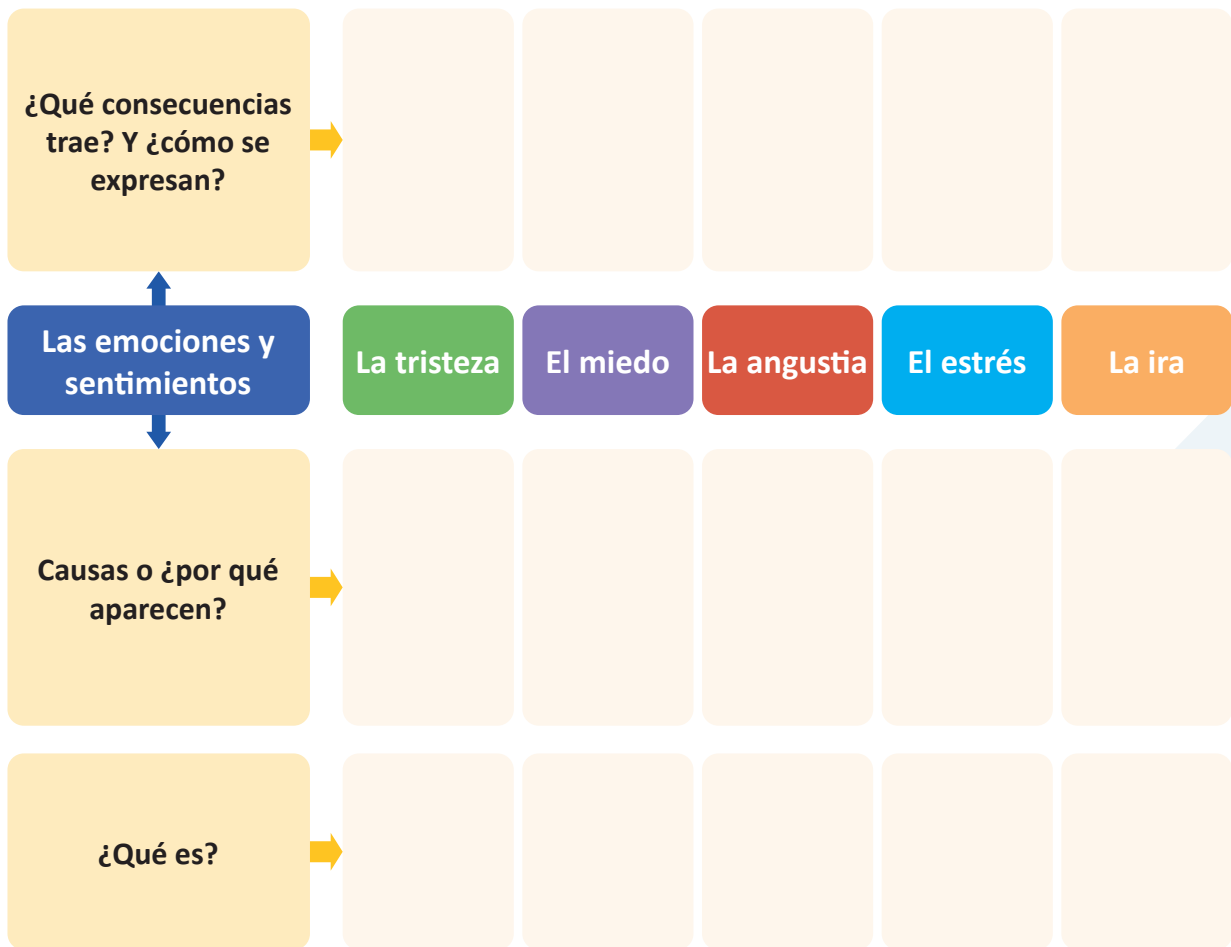
- ¿De qué trata el texto 1 y 2?
- ¿Cuál es la idea principal del texto 1 y 2?
- ¿Qué nos enseña el primer y segundo texto?
- ¿Para qué fueron escritos los textos que has leído?
- ¿Qué opinas sobre los saberes de la familia en la conversación?
- ¿Cuál de los textos recomendarías que lea tu familia?, ¿Por qué?

**c. Elabora un organizador gráfico sobre las emociones y sentimientos sus causas, consecuencias y cómo se expresan, considerando los aportes de la ciencia y de los saberes de la cultura.**

Para guiarte y organizar la información puedes considerar estas preguntas o proponer otras:

1. ¿Qué emociones y sentimientos has identificado en ti en tu familia?
2. ¿Cómo sabes que una persona tiene miedo, tristeza, angustia, estrés o rabia?
3. ¿Por qué crees que las personas tienen miedo, tristeza, angustia, estrés o rabia?
4. ¿Si no regulas las emociones y sentimientos de miedo, tristeza, angustia, el estrés o rabia qué consecuencias nos traerá?
5. ¿Por qué es importante regular nuestras emociones y sentimientos?
6. Compara las ideas de los especialistas, con las ideas de tu familia y con personas de otras culturas sobre las emociones y sentimientos.





d. **Escribe la información que has obtenido en tu indagación** ¿Por qué crees que las personas en tu familia, en la comunidad y en el mundo tienen miedo, tristeza, rabia, angustia o estrés?

Yo creo que las personas tienen tristeza	porque ..... y podrían sentirse mejor/regular si .....
Yo creo que las personas tienen angustia	porque ..... y podrían sentirse mejor/regular si .....
Yo creo que las personas tienen rabia	porque ..... y podrían sentirse mejor/regular si .....
Yo creo que las personas tienen estrés	porque ..... y podrían sentirse mejor/regular si .....

e. **Escribe una conclusión que contenga tus ideas, opiniones y la información recogida.**

Para escribir la conclusión puedes apoyarte de las siguientes preguntas: ¿Qué información has leído? ¿Qué piensas sobre esa información? ¿Cuál te ha ayudado más y la recomendarías?



f. **Comunica de manera oral o escrita a tu familia o compañeros sobre tus hallazgos y conclusión** (Cuenta todo lo que has aprendido en tu investigación sobre las emociones y sentimientos).

**Reflexiono sobre mis aprendizajes**

Utiliza los criterios que aparecen en la tabla para evaluar tus aprendizajes.

Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.			
Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Respondí preguntas sobre el <b>miedo, tristeza, angustia, estrés o rabia y las formas de regularla.</b>			
Elaboré una posible explicación como respuesta a la pregunta.			
Elaboré un plan de indagación considerando: a) <b>Acciones.</b> ¿Qué debo hacer primero, luego, después para responder a la pregunta de indagación? b) <b>Fuentes.</b> ¿En qué fuentes puedo encontrar información para comprobar mis respuestas? c) <b>Materiales.</b> ¿Qué materiales o recursos necesitaré?			
Busqué, anoté la información y resumí en un organizador gráfico sobre <b>¿Por qué las personas están viviendo situaciones de miedo, tristeza, angustia, estrés y rabia y cómo los pueden regular?</b> desde los saberes de su cultura, otras culturas y la ciencia.			
Comparé la información científica y cultural y las de manejarlas en la emergencia sanitaria, luego contrasté los resultados de su indagación con las hipótesis planteadas sobre la pregunta de investigación. Escribí las conclusiones.			
Comuniqué las conclusiones y lo que he aprendido ya sea de manera oral, escrita, <b>gráfica</b> u otras, sobre la indagación de forma creativa sobre <b>¿Por qué las personas están viviendo situaciones de miedo, tristeza, angustia y rabia y cómo los pueden regular?</b>			

**Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna y segunda lengua.**

Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Ubiqué información relevante en diversas partes de los textos para responder a las preguntas: De acuerdo a la lectura ¿qué partes de la lectura son los más importantes?			
Inferí de qué hablan los textos leídos a partir del título o sub títulos, de las imágenes y de la información clara y precisa que contenían.			
Inferí la idea más importante del texto 1 y 2 a partir de información clara y directa.			
Saqué la enseñanza del texto “conversación de una familia” y de “Conociendo nuestras emociones y sentimientos mejoramos nuestra salud”.			
Explicué para qué fueron escritos cada uno de los textos.			
Opiné sobre los saberes de la familia y del uso de las imágenes en los textos.			
Argumenté el por qué recomiendo a mi familia la lectura de un texto que leí.			

- ¿Qué te gustó de la actividad?
- ¿Qué conocimientos de otros pueblos y de la ciencia nos ayudan a comprender mejor las emociones y sentimientos?
- ¿Qué fue lo que no te gustó?, ¿por qué?
- ¿Será importante lo que has aprendido? ¿Por qué?
- ¿En qué usarás lo que has aprendido?
- Si tú fueras el dueño o madre de la naturaleza ¿crees que también mostrarías tu ira, tu felicidad, tu cansancio, miedo? si tu respuesta fuera si ¿Cómo sabríamos que el dueño o madre de la naturaleza están renegando, están alegres o contentos? ¿Por qué crees que el dueño o madre de la naturaleza se alegran o reniegan? ¿Qué puedes hacer para que todos estemos alegres?

Responde las preguntas en tu cuaderno o en una hoja de rehúso, y guarda todos tus trabajos en tu portafolio (folder).



**Actividad 2****Buscamos alternativas para regular nuestras emociones y sentimientos que surgen en la situación actual.**

**Mi meta:** Elaborar un cuadro con propuestas o alternativas para regular las emociones y sentimientos de acuerdo con los saberes de tu cultura, otras culturas y los conocimientos de la ciencia, luego escribe tus metas y compromisos.

**a. Recordamos la situación de la experiencia de aprendizaje.**

Hoy en día nuestras comunidades andinas - amazónicas y las personas en el Perú y el mundo están viviendo diversos tipos de emociones y sentimientos, ya nada es igual y hemos empezado a vivir el “quédete en casa, usa la mascarilla, lávate las manos, mantén la distancia” por el Covid-19. Esta situación ha generado que los niños y niñas junto a sus familias vivan con miedo, tristeza, angustia, estrés, rabia entre otras emociones; por ello las familias están interesadas en saber cómo salir de esta situación.



Sabiendo que los niños y las familias día a día vivencian situaciones de miedo y tristeza por la emergencia sanitaria, y ahora que ya conoces acerca de ellos, es necesario aprender a regularlos para ello te sugerimos realizar algunas acciones:

**b. Lee un caso de emociones y sentimientos** donde tendrás que comprender, analizar y opinar sobre las ideas de Luciano, MetsaYaka y Joaquín.

Luciano es un joven costeño, MetsaYaka es una mujer amazónica y Joaquín es un joven andino los tres son amigos en una aldea infantil.

Los vecinos de la aldea están con Covid-19, los tres amigos que viven en la aldea están con miedo de contagiarse, no salen de la casa y están aburridos, por cualquier motivo reniegan, se han vuelto gritones, todo el día pasan preocupados, tensionados y se están quejando que les duele su cuello, la cabeza y presienten que tienen estrés.

A la hora de almorzar recuerdan, que antes eran muy alegres, vivían felices, siempre estaban riéndose y rara vez se enojaban. Al darse cuenta de esta situación, Luciano dice: vamos donde un psicólogo, ellos dan ayuda a personas con **problemas emocionales**. MetsaYaka dice que el psicólogo les **va cobrar mucho dinero** y como solo tienen propinas mejor sería bañarnos con el agua hervida de espinas, eso nos va ayudar a no estar amargados ocoléricos, solo tendríamos que recoger diferentes espinas de la chacra o del monte. Pero Joaquín propone, que mejor recojan diferentes flores del campo para que se den un buen baño y así combatir el estrés, el cansancio y la amargura y todo eso gratis.

### c. Analiza el caso, puedes guiarte de las preguntas.

- ¿Qué emociones y sentimientos tienen los amigos?
- ¿Por qué debemos regular los sentimientos y emociones?
- ¿Cómo podemos ayudar a los amigos a regular las emociones para superar la situación actual que están viviendo?
- ¿Por qué será importante revisar fuentes científicas y también fuentes culturales?

¿Qué alternativas tienes para sugerir a los amigos de tal forma que los tres queden contentos?

¡Espero tu sugerencia amigo!



**d. Conversa con tu familia,** los sabios (as) y otras personas de la comunidad.

Para ello puedes guiarte de estas y otras preguntas:

- ¿Cómo curan o alivian a las personas que tienen tristeza, miedo, angustia y cólera?
- ¿Qué tipos de discursos o ikaros se hacen antes y después de curarse?
- ¿Quiénes lo realizan y en qué momento?
- ¿Qué actividades o prácticas culturales realizan para estar bien, felices y en armonía con la naturaleza?
- ¿Qué saberes y secretos usan cuando sus animales, plantas, la madre o dueño de la naturaleza están tristes, con ira y cansados? ¿Qué pueden hacer para regular esas emociones?



No olvides registrar lo que consideres importante de acuerdo a las preguntas que elegiste para tu indagación, ya que te ayudará a organizar tu información.



**e. Ahora, lee los siguientes textos:**

**Texto 1**

Mi **mamá** cuando da a luz no come el zungaro (pescado), raya, etc para no cutipar al recién nacido, y no deben llorar o estar tristes porque le transmiten al bebe su pena cuando le dan de mamar.

Para curar la enfermedad del alma, cuerpo y corazón de la persona, en mi familia tomamos el toé, el tabaco, la ayahuasca y otras plantas que ayudan a que estemos alegres.

En mi casa mi mamá me da de comer cabeza de tucán para ser inteligente, observador, alegre, amable, líder, servicial.



En mi comunidad nos alimentamos con los cerebros de paucarsillo, tucán, picaflor ya que esto nos ayuda a desarrollar algunas habilidades emocionales.

Si comes macana serás miedoso y cuando quieres hablar en público se te temblará la mano y tus palabras no tendrán sentido de vida” no comer arroz asado porque pueden salir pecas en el cuerpo y nadie te puede querer”.

## Texto 2

## ¿Cómo sobrellevar el aislamiento?

El MINSA y Essalud dan las siguientes recomendaciones para manejar los sentimientos de tristeza, estrés, confusión, molestia o angustia que se presentan en situaciones de crisis:

- No miren ni escuchen muchas noticias que le causan **ansiedad o angustia**. No preste atención a rumores y busque información únicamente de fuentes confiables, principalmente sobre medidas que le ayuden a hacer planes propositivos de protección para usted y sus seres queridos.
- Procure una dieta saludable y balanceada. Realice ejercicios físicos para reducir el **estrés** y mantenga una rutina para dormir y comer.
- Mantenga canales de comunicación con amigos y seres queridos, en casa, por correo electrónico o teléfono. Procure comunicar cómo se siente y tenga disposición para escuchar a los demás.
- Ayudara a otros que lo necesitan. Crear redes de solidaridad y trabajar en comunidad genera beneficios mutuos y nos involucra en la solución.
- Cuando salga de casa, con las medidas de protección, evite **estresarse o angustiarse** si ve en la calle a personas sin mascarillas. Solo guarde su distancia.



**Texto 2**

Lee sobre las emociones de los pueblos originarios de la amazonia, para ampliar tus conocimientos, para ello te sugerimos realizar las siguientes acciones:

La cosmovisión de los pueblos indígenas se centra en la naturaleza, a la que debe respeto y con la que establece relaciones de solidaridad y reciprocidad. La “madre naturaleza” aporta los productos materiales para la vida, pero también comparte con los pobladores su propio espíritu el cual les fortalece. Se le debe respeto y cuidados para vivir en armonía.

Ahora, “está molesta porque ha sido maltratada”, por lo que castiga a la población negándole lo que antes les dio en abundancia.

La relación que los pueblos indígenas tienen con la naturaleza está marcada por afectividad y misticismo: plantas, animales, piedras, agua, suelo, todo tiene espíritu y se relacionan con los seres humanos de acuerdo a sus conductas.

El diálogo y el respeto con el dueño o madre de la naturaleza, hacen que vivamos en armonía, no se coge todo, se comparte (frutas, alimentos, agua) se pide permiso (discursos), se habla en su propio lenguaje porque si no se molesta la madre tierra y ya no produce.

**Responde las siguientes preguntas:**

- **Texto 2** ¿Cuál es la idea principal del texto?
- **Texto 2** ¿Para qué fue escrito el texto?
- **Texto 1** ¿Qué recomiendan los padres para curar el miedo, la tristeza y la angustia?
- **Texto 2** ¿Cuál es el propósito de las imágenes en el texto?
- ¿Qué opinas sobre las propuestas de los amigos para manejar y afrontar emociones y sentimientos negativos?
- **Texto 2** ¿Porqué recomendarías a tu familia que lean este texto?
- ¿Qué título le pondrías al **texto 3**?
- Según el **texto 3**, ¿Cuál debe ser la relación con la madre naturaleza?

No olvides escribir tus respuestas en tu cuaderno, en hojas de rehúso y guárdalo en tu portafolio (folder).





Une con una línea cada emoción con su descripción y su beneficio.

Emociones y sentimientos	¿Cómo sentimos?	¿En qué nos ayuda?
 El miedo es...	Lo que sentimos cuando alguien nos trata mal o se ha cometido una injusticia.	Nos motiva a huir o pedir ayuda
 La frustración es...	Lo que sentimos cuando hemos perdimos algo que queremos y nos han decepcionado.	Nos ayuda a prestar atención.
 La sorpresa es...	Lo que sentimos cuando no logramos algo que queríamos, a pesar de haber puesto todo nuestro esfuerzo.	Nos ayuda a poner límite y luchar contra las injusticias.
 La cólera es...	Lo que sentimos cuando estamos en peligro.	Nos brinda bienestar y nos motiva a compartir con nuestras amistades y familiares.
 La tristeza es...	Lo que sentimos cuando sucede algo inesperado.	Nos motiva a buscar ayuda, cariño, comprensión y apoyo.
 La alegría es...	Lo que sentimos cuando algo no sale bien o cuando obtenemos algo que nos gusta mucha.	Nos ayuda a buscar soluciones más efectivas.

f. **Relaciona las emociones, sentimientos y estrategias de cómo regular** el miedo, la tristeza, la angustia, estrés y rabia.

Completa tus respuestas en el cuadro o en tu cuaderno o en hojas de rehúso y guárdalo en tu portafolio (folder).



Los seres de nuestra comunidad	¿Describe las emociones y sentimientos?	¿En qué se parecen las emociones de las personas, con las de animales y deidades (pachamama y cerro)?	¿Qué estrategias, actividades o prácticas has aprendido para regular el miedo, la tristeza, angustia, estrés y rabia? • desde tu cultura, • desde la ciencia
<p>Con los animales.</p> 			
<p>Con las plantas o productos.</p> 			
<p>Dueño o madre de la naturaleza.</p> 			
<p>Entre personas.</p> 			

**g. Elabora un organizador gráfico** a partir de las lecturas, conversación con tu familia y la observación de los videos, propón alternativas para regular las emociones y sentimientos de acuerdo con los saberes de tu cultura, otras culturas y los conocimientos de la ciencia.

Propuestas

Propuestas para regular las emociones y sentimientos (miedo, tristeza, angustia, estrés y rabia)	¿Qué propuesta te aporta tu cultura?		Utiliza los saberes de tu pueblo, de otras culturas y los conocimientos científicos, para elaborar tu organizador gráfico con propuestas.
	¿Qué propuestas nos aporta otras culturas?		
	¿Qué propuestas nos aporta la ciencia?		

**h. Elabora un cuadro de metas y compromisos** para regular tus miedos, tristezas, angustias, estrés y rabia. Escribe tus metas y compromisos puedes guiarte del siguiente cuadro o elaborar otro.

Lo que quiero, lo que puedo lograr			Nivel de cumplimiento 0=No cumpla 1=A veces cumpla 2=Cumpla	
<b>MIS PROBLEMAS</b> ¿Qué emociones o sentimientos necesito manejar o solucionar?	<b>MIS METAS</b> ¿Cuál es la meta que debo alcanzar?	<b>MIS COMPROMISOS</b> ¿Qué acciones debo de hacer para estar bien?	¿Cuándo evaluaré mis compromisos? FECHA ...../...../.....	¿Cuándo evaluaré mis compromisos? FECHA ...../...../.....

No olvides elaborar tu organizador y el cuadro de metas en tu cuaderno, en hojas de rehúso y guárdalo en tu portafolio (folder).



**Reflexiono sobre mis aprendizajes**

Utiliza los criterios que aparecen en la tabla para evaluar tus avances.

<b>Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna y segunda lengua.</b>			
<b>Criterios</b>	<b>Lo logré</b>	<b>Lo estoy intentando</b>	<b>Necesito apoyo</b>
Ubiqué información relevante en diversas partes de los textos para responder a las preguntas: De acuerdo a la lectura ¿Qué instituciones dan esas recomendaciones?			
Inferí de qué hablan los textos leídos a partir del título o sub títulos, de las imágenes y de la información clara y precisa que contenían.			
Inferí la idea más importante a partir de información clara y directa.			
Explicué para qué fueron escritos los textos.			
Opiné sobre los saberes de la familia y del uso de las imágenes en los textos.			
Argumenté el por qué recomiendo a mi familia la lectura del texto.			

<b>Construye su identidad.</b>			
<b>Criterios</b>	<b>Lo logré</b>	<b>Lo estoy intentando</b>	<b>Necesito apoyo</b>
Describí mis emociones y de mi familia desde mi cultura y del conocimiento científico.			
Relacioné mis emociones y las formas que las regulo y las de mi familia, desde mi cultura y del conocimiento científico.			
Mencioné estrategias de cómo regular las emociones y sentimientos por la emergencia sanitaria desde mis saberes locales y el conocimiento científico asumiendo metas y compromisos.			

**Lo que aprendí en esta actividad:**

- ¿Qué te gustó más en esta actividad?
- ¿Qué conocimientos de otros pueblos y de la ciencia nos ayudan a regular las emociones y sentimientos?
- ¿Qué fue lo que no te gustó?, ¿por qué?
- ¿Por qué será importante lo que has aprendido?
- ¿En qué usarás lo que has aprendido?
- ¿Que tendríamos que hacer para que el dueño o la madre de la naturaleza no estén molestos? ¿Cómo ayudarías a las personas a regular sus emociones?

**Complementa tu aprendizaje preguntando a tu familia o un(a) sabio(a).**

Responde las preguntas en tu cuaderno o en una hoja de rehúso, y guárdalo en tu portafolio (folder).



**Actividad 3****Buscamos soluciones resolviendo problemas de cantidad.**

**Mi meta:** resolver problemas comparando el consumo de mates medicinales para regular las emociones y los sentimientos.

**a. Lee el siguiente texto:****Uso de plantas medicinales para regular nuestras emociones y sentimientos.**

La verbena es una planta silvestre de 60 cm de altura aproximadamente, sus hojas son ovaladas y sus flores son de color lila pálido. Cuando la planta está en floración tiene mayor efecto en la curación.

Se utiliza como planta medicinal para la digestión lenta, aliviar jaquecas - dolor de cabeza, tensión nerviosa, estrés, depresión, ansiedad, agotamiento nervioso, el insomnio y ayuda a relajarse. Se advierte que las mujeres en el periodo de embarazo no pueden consumir porque provoca el aborto y la toma en exceso produce vómitos.

En la Amazonía peruana se le da de beber el zumo de ésta planta a las personas que son ociosas y tienen rabia, parásitos, también a los niños que hacen berrinche. Luego de beberla, vomitan y salen estas malas cualidades y quedan desparasitadas, se vuelven trabajadores, amables y niños dóciles. También mediante los baños con esta planta botan la saladería llamada mala suerte.

En la zona andina se usan para desinflamar y desinfectar las heridas abiertas y a la pareja celosa la latigean en la espalda con esta yerba (no debe doler, solo a modo de juego) para que se le quite los celos y deje de ser problemático.

**b. Observa y lee la siguiente situación problemática:**

Daniela y Manuela son dos emolienteras de la comunidad de Ahuaypa. En una semana Daniela vendió 283 vasos de verbena y Manuela 27 vasos **menos que** Daniela. ¿Cuántos vasos de verbena ha vendido Manuela?

### Familiarización con el problema.

¿Señorita Daniela cuántos vasos de verbena ha vendido?

¿Señora Manuela cuántos vasos de verbena has vendido en una semana? 283 vasos con emoliente de linaza y también toman mate de verbena.



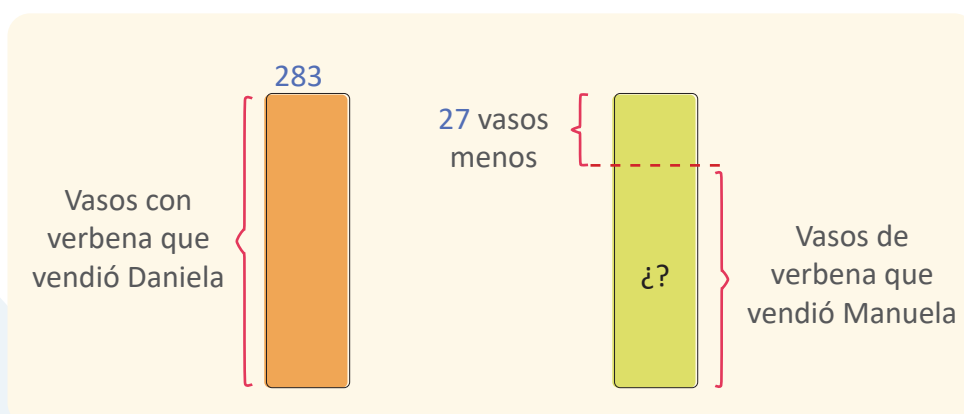
### Ahora vamos a comprender el problema.

- ¿De qué trata el problema?
- ¿Cuántos vasos **menos que** Daniela vendió Manuela en una semana?
- ¿Qué nos pide el problema? .....
- ¿Quién vendió más cantidad de vasos de verbena?  
.....
- ¿Qué puedes hacer para saber la respuesta?  
.....

### ¡Pensemos en una estrategia de solución!

- ¿Alguna vez resolviste un problema similar?
- ¿Qué operaciones de matemática podemos ejecutar para hallar la solución?

### Podemos representar de la siguiente manera:



Podemos hallar la operación de sustracción de dos maneras:

**Descomponiendo:**

$$283 = 200 + 80 + 3$$

$$27 = 20 + 7$$

$$\begin{array}{r}
 283 = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 200 & 80 & 3 \\ \hline \end{array} - \\
 27 = \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 20 & 7 \\ \hline \end{array} \\
 \hline
 256 = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 200 & 50 & 6 \\ \hline \end{array}
 \end{array}$$

**En el tablero posicional:**

UM	C	D	U

- ¿Cuál es la respuesta que obtuviste? .....
- ¿Estás de acuerdo con la respuesta que obtuviste?
- ¿Qué otra acción puedes hacer para comprobar?
- ¿Qué opinas de las personas que están tomando mates de verbena? ¿Qué deben de saber los vendedores y consumidores de verbena para decir que están tomando estos mates de manera consciente y responsable.

**Escribimos la respuesta a la pregunta del problema.**

- ¿Cuántos vasos de emoliente ha vendido Manuela?  
.....
- ¿Cuántos vasos de mate de verbena han consumido?  
.....
- ¿Qué operación se utilizó para resolver?  
.....
- ¿Cómo se resolvió?  
.....



**c. Observa, lee, comprende y resuelve:**

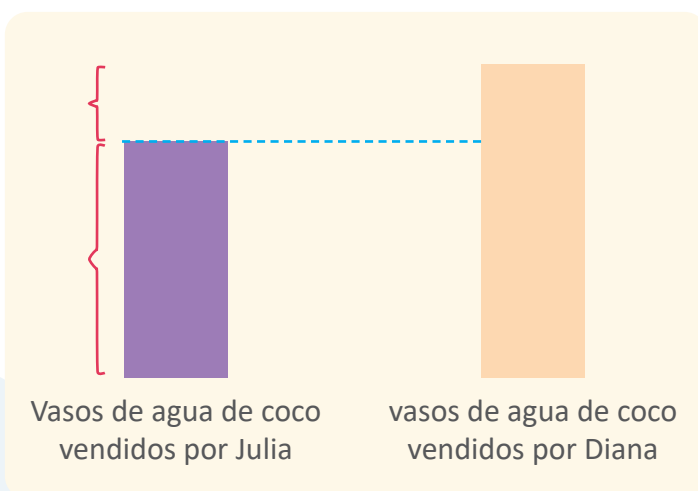
Los pueblos originarios de la Amazonía cuentan con gran cantidad de cocos en sus chacras y bosques, tomar agua de coco es muy beneficioso para el brillo de la piel, la hidratación del cuerpo, ayuda a generar los anticuerpos y lo que no sabíamos es que tomar agua natural o de coco de manera constante mantiene irrigado el cerebro que mejora la memoria y ayuda a regular el estrés y la ansiedad.



En la comunidad de Ahuaypa, Julia vendió en una semana **374 vasos de agua de coco**, 164 vasos **menos que** Diana **¿Cuántos vasos de agua de coco vendió Diana en una semana?**

- ¿Cuántos vasos de agua de coco han consumido los clientes en una semana?
- ¿Cuántos vasos de agua de coco vendió Julia menos que Diana?
- ¿Qué nos pide el problema?
- ¿Quién ha vendido más?
- ¿Qué puedes hacer para saber la respuesta?
- ¿Alguna vez resolviste un problema similar?
- ¿Qué operaciones de matemática podemos ejecutar para hallar la solución?

**Podemos representar de la siguiente manera:**



Resuelve estos problemas y responde las preguntas en tu cuaderno o en una hoja de rehúso, y guárdalo en tu portafolio (folder).

Busca en tus cuadernos de matemática problemas parecido y resuélvelos.



**Descomponiendo:**

----- = ----- + ----- + -----     —

----- = ----- + ----- + -----

----- = ----- + ----- + -----

----- = ----- + ----- + -----

---

=

**En el tablero posicional:**

UM	C	D	U

**Escribimos la respuesta que hemos hallado.**

- ¿Cuántos vasos de agua de coco vendió Diana? .....
- ¿Qué operación se utilizó para resolver el problema? .....
- ¿Qué material te ayudó a resolver? .....

**Reflexiono sobre mis aprendizajes**

**Resuelve problemas de cantidad.**

Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Comprendí el problema e identifiqué y relacioné, los datos, así mismo, identifiqué la acción que debo realizar, lo que pide el problema, y expresé con números de 3 cifras la adición o sustracción.			
Utilicé diversas estrategias como la descomposición, un esquema simple y el tablero posicional al ejecutar acciones de quitar para calcular cantidades.			
Representé las cantidades, usando esquemas, gráficos y símbolos (números) al resolver problemas.			
Justifiqué con argumentos cada paso que ejecuté para resolver el problema.			

**Lo que aprendí en esta actividad:**

- ¿Qué aprendizaje te gustó más?
- ¿Por qué las personas están optando por consumir más los mates y emolientes de linaza?
- ¿Qué fue lo que no te gustó?, ¿por qué?
- ¿Será importante lo que has aprendido? ¿Por qué?
- ¿En qué usarás lo que has aprendido?
- ¿Quiénes no deben de tomar el mate de verbena? y ¿por qué?
- ¿Cómo se sentirán las personas que han estado tomando mate de verbena?

Recuerda que las plantas medicinales no reemplazan a las pastillas, tomar en exceso siempre te puede traer problemas, los sabios, las sabias, los profesionales y las lecturas confiables son tu mejor aliado, sigue investigando sobre las plantas, encuentra más usos y contraindicaciones.

**¡Infórmate bien para tomar los mates de plantas medicinales y lleva una vida más saludable que lo necesitamos para afrontar muchos problemas!**

**Finalmente responde.**

- ¿Qué conocimientos y saberes debes de tener en cuenta para resolver tus problemas? Marca con un aspa (X)
  - a** Conocimientos científicos.
  - b** Saberes de nuestra familia y comunidad.
  - c** Saberes de otros pueblos.
- ¿Por qué?

Responde las preguntas en tu cuaderno o en una hoja de rehúso, y guárdalo en tu portafolio (folder).



**Actividad 4**

**Escribimos un texto expositivo sobre las emociones y las formas de regularlas.**

**Mi meta:** escribir un texto expositivo para regular las emociones y sentimientos de acuerdo con los saberes de mi cultura, otras culturas y los conocimientos de la ciencia.

**a. Busca información relacionado al texto expositivo.**

Para desarrollar esta actividad recuerda la información que recogiste, sobre las **emociones** y las **formas de regularlas**.

Te invitamos a leer diversos textos sobre “texto expositivo”, puedes encontrar esta información en tus cuadernos de comunicación en lengua originaria y en castellano.



A partir de los textos leídos, organiza la información para escribir tu texto expositivo.

**b. Elabora tu plan de escritura:**

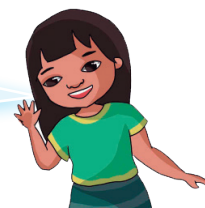
Para elaborar tu plan de escritura responde las siguientes preguntas:

¿Qué voy a escribir?	¿Qué tipo de texto voy a escribir?	¿Para qué voy a escribir?	¿A quién voy a escribir?

**c. Organiza tus ideas para elaborar tu texto expositivo.**

Para organizar tus ideas puedes apoyarte de éstas y otras preguntas: ¿Cuál es la estructura de un texto expositivo?

Considera la información que recogiste de un texto expositivo, y todo lo que hiciste sobre las emociones.



Aquí te presentamos un ejemplo, que te servirá para que escribas tu texto.

**Titulo**

**El ocaso del langur**

**Introducción**

El langur es uno de los primates en peligro crítico más amenazados del planeta.



**Desarrollo**

La población de esta especie vietnamita del tamaño de un mapache ha pasado de unos 2.500 ejemplares en la década de 1960 a los 55 que quedan hoy, debido sobre todo a la caza furtiva. Los investigadores habían percibido el declive, pero no eran conscientes de la magnitud del problema hasta que se hizo un censo de esta población en 1999.

Sin embargo, es posible que la especie repunte. Para detener a los furtivos, el gobierno de Vietnam ha establecido una zona central de protección dentro de un parque natural.

**Conclusión**

Los biólogos del Proyecto de Conservación del Langur ha desplazado dos hembras al área protegida con la intención de que haya más nacimientos. Algunos lugareños colaboran con el proyecto registrando avistamientos.

*NationalGeographic España*

Revisa cómo se escribe un texto expositivo. - Para ello ayúdate con estas orientaciones.

## Estructura de un texto expositivo

### Introducción

Brinda información sobre el tema que vas a escribir, de qué emociones y sentimientos vas a comentar y despierta el interés del lector, mencionando por qué es importante que lea este texto, anímalo a leer para solucionar sus problemas de estrés, angustia, rabia, tristeza.

### Desarrollo

Empieza a escribir analizando qué son las emociones y sentimientos, por qué y cuando aparecen y cómo pueden regular las emociones negativas.

Escribe las alternativas o propuestas para ello.

- Una o varias alternativas puedes escribir desde el saber de tu familia y comunidad.
- Otras alternativas puedes escribir de los saberes de otros pueblos que has aprendido y quisieras también que otros puedan aprender.
- Una tercera alternativa desde los aportes de la ciencia.

### Conclusión

Puedes cerrar el texto, escribiendo lo más importante de lo que has expuesto, puedes poner tu opinión, tu sugerencia y alertas sobre qué pasaría si regulan o no sus emociones.

**d. Escribe la primera versión de tu texto** con la información que recogiste en las actividades anteriores y teniendo en cuenta la estructura del texto expositivo.

- ¿Qué título tendrá mi texto?
- ¿Qué tema debo presentar en la introducción?
- ¿Qué ideas, alternativas quiero plantear en el desarrollo? Usa un lenguaje claro, ordenado y preciso.
- ¿Cuál de las ideas me sirve para la conclusión?

Recuerda usar los saberes de tu cultura, otras culturas y los conocimientos de la ciencia.

Colocar las mejores imágenes y usar diferentes tamaños de letras.

Considerar el formato del texto expositivo y sus características.



Escribe tu texto tu cuaderno o en una hoja de rehúso, y guárdalo en tu portafolio (folder).

**e. Lee y revisa tu texto expositivo.**

**REVISO MI TEXTO EXPOSITIVO**

Este es el momento de que revises tu texto expositivo con la ayuda de los criterios que te presentamos.



**Reflexiono sobre mis aprendizajes**

Escribe diversos tipos de texto en castellano y lengua originaria.			
Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Elaboré el plan de escritura de mi texto expositivo considerando: ¿Qué voy a escribir? ¿Qué tipo de texto voy a escribir? ¿Para qué voy a escribir? ¿A quién voy a escribir? ¿En qué lenguaje voy a escribir (formal, informal)?			
Planifiqué mi texto considerando el formato: ¿qué título tendrá mi texto?, ¿qué tema debo presentar en la introducción?, ¿qué ideas quiero plantear en el desarrollo?, ¿cuál de las ideas me sirve para la conclusión?			
Ordené las ideas en mi texto en relación a las emociones y las formas de manejarlas teniendo en cuenta la introducción, desarrollo y cierre, hice uso de conectores de adición (también, además, asimismo), causa efecto (porque, por lo tanto) y de consecuencia (por esta razón, en consecuencia)			
Relacioné el título con cada uno de los párrafos de mi texto escrito y los párrafos entre sí.			
Utilicé el punto seguido, punto final, la coma y las negritas para darle claridad y sentido a mi texto.			
Revisé en mi escrito, el vínculo y la relación entre las ideas considerando información de los saberes locales y el conocimiento científico. El uso del punto seguido y la coma.			

**f. Reescribo mi texto expositivo.**

Ahora mejora tu escrito considerando la revisión realizada.

Después de haber revisado el texto, realiza las siguientes acciones:

- Mejora tu texto expositivo.
- Escribe los datos básicos del autor.
- Prepara cómo presentarás a tu familia y la comunidad.



**g. Realiza la socialización con tu familia.**

Es momento de realizar la reunión con tu familia para presentarle tu texto y promover el uso de las diversas formas de regular situaciones de miedo, tristeza, angustia, estrés, rabia, etc, desde los aportes de su cultura, otras culturas y la ciencia.

A partir de esta reunión, vas a elegir una de las alternativas para que pongas en práctica y regules tus emociones junto a tu familia.

**Reflexionamos sobre lo que desarrollamos en esta actividad.****Lo que aprendí en esta actividad:**

- ¿Cómo te sentiste al escribir el texto expositivo sobre cómo regular las emociones, ¿por qué?
- ¿Qué reacciones mostró tu familia cuando presentaste el texto? ¿Lograste tu propósito con el texto?, ¿Te faltó algo?, ¿Qué tendrías que mejorar en tu texto? y ¿qué si lo seguirás utilizando?
- ¿Cómo crees que influirá tu texto expositivo en tu familia y comunidad para regular las emociones?

Responde las preguntas en tu cuaderno o en una hoja de rehúso, y guárdalo en tu portafolio (folder).

**Actividad 5****Reflexionamos sobre el desarrollo de nuestra experiencia de aprendizaje.**

- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Por qué es importante? ¿Cómo usarás lo aprendido?
- ¿Qué alternativas para mejorar mis emociones compartiría con mi familia y personas de mi entorno? ¿Por qué?
- De las actividades realizadas ¿Cuál fue en la que tuviste mayor dificultad? ¿por qué? ¿Cómo lo has superado?
- ¿Qué deberíamos mejorar en las próximas experiencias?
- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de las experiencias de aprendizaje?

**Tus respuestas hazlo en tu cuaderno, hojas en rehúso y recuerda, que los trabajos que has realizado en esta experiencia, deben estar en el portafolio de evidencias.**



4.º grado

EXPERIENCIA  
DE APRENDIZAJE **2**

**APRENDO**  
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# “Nuestras plantas medicinales”

## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 2

4.º grado

Nuestros abuelos conocen mucho sobre el valor curativo de las plantas. Saben clasificarlas, qué partes utilizar y las dietas a seguir. En esta situación de emergencia sanitaria por el covid 19 necesitamos conocer e informarnos bien acerca de todo lo relacionado con las plantas medicinales, y no solo depender de los productos farmacéuticos que, además, no llegan a nuestra comunidad con la frecuencia que se requiere.

### TU RETO EN ESTA EXPERIENCIA SERÁ RESPONDER:

¿Qué podemos hacer en nuestra familia y comunidad para dar a conocer y valorar las plantas medicinales promoviendo su uso adecuado?

### ¿CÓMO LO LOGRAREMOS?

Para responder al reto desarrollaremos las siguientes actividades:

- 1 Buscamos información sobre las plantas medicinales.
- 2 Resolvemos problemas de fracciones al preparar remedios con plantas medicinales.
- 3 Elaboramos un recetario a partir de las propiedades de las plantas medicinales.
- 4 Desarrollamos nuestro proyecto denominado “Nuestro botiquín verde/natural”.
- 5 Reflexionamos sobre lo aprendido.

**Actividad 1****Buscamos información sobre las plantas medicinales.**

**Mi meta:** Escribir algunas alternativas para conservar las prácticas del uso de las plantas medicinales en mi familia y comunidad.

Lee el relato de una persona que usó la planta de amasisa.

*“Mi hija se hinchó bien, parecía un sapito. Un paisano de Maiya me dijo: “vete a sacar su corteza de la amasisa, raspa la corteza de la amasisa por donde sale el sol y por donde se oculta. Se le saca fresquito y luego lo pones a serenar y cuando está serenada lo bañas a tu hijita”. También sirve para el dolor de cabeza. Cuando uno siente dolor de cabeza se saca un pedazo de corteza, dentro queda su blanquito, que es bien fresco. Se le raspa y se mezcla con un poquito de alcanfor, eso es muy bueno. Así a mi hija le he hecho bañar con el preparado, por eso sé que la amasisa es bueno para curar la quemadura de arco”.*



Tomado de Ayorenka: Árboles curativos de los pueblos indígenas Amazónicos © Benigno Vicente Nicolás pag. 20

**Buscamos información sobre las plantas medicinales.**

**a. Conversa con tu familia.** Puedes seleccionar algunas de estas preguntas y proponer otras:

- ¿Dónde van cuando están enfermos?
- ¿Cómo aprendieron a curar nuestros abuelos con las plantas medicinales?
- ¿Cuáles son las plantas medicinales que conocen y usan en tu familia y comunidad?
- ¿Qué enfermedades curan?
- ¿Qué partes de la planta se utiliza?
- ¿Cómo se prepara?
- ¿Qué dietas y cuidados se debe tener al cultivar las plantas medicinales y prepararlas?

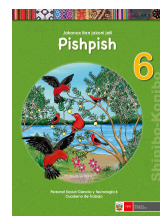
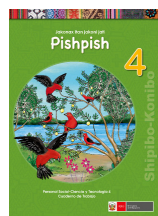
Toma nota en tu cuaderno durante la conversación con tu familia.



Este cuadro te puede ayudar a organizar la información que recojas de la conversación con tu familia.

Nombre de la planta	¿Quiénes las preparan?	¿A quiénes se les da?	Dietas que debe cumplir quien la toma	¿Cómo se prepara?

b. **Revisa tu cuaderno de trabajo de Personal Social y Ciencia Tecnología (PS y CT) en lengua originaria y desarrolla las actividades que te proponen de la unidad referida a las plantas medicinales.**

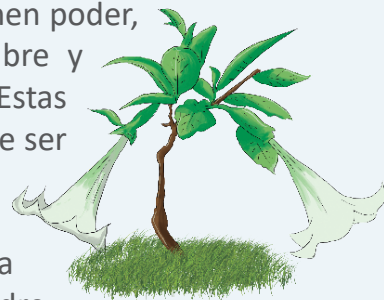


c. **Revisa las anotaciones de la conversación con tu familia** y la información de tu cuaderno de trabajo. Con esa información elabora un organizador gráfico que dé cuenta de: nombre de la planta, qué cura, qué parte de la planta se utiliza, qué dietas y cuidados debe tenerse en cuenta al cultivarla planta y prepararla como medicina.

**d. Para conocer más sobre las plantas medicinales.** Lee el texto.**La vida secreta de las plantas**

En la cosmovisión de los pueblos amazónicos todas las plantas medicinales tienen vida, nombre, hijos, lenguaje, comportamiento, derecho, territorio saberes igual que las personas. Por lo tanto, tienen madre y alma para curar a las personas, calmar el dolor y desarrollar sus habilidades para ser una buena persona ante la sociedad y la comunidad a la que pertenecen.

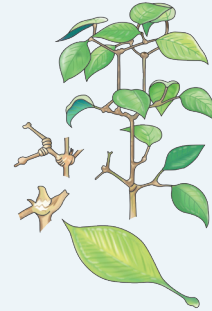
- **Las plantas que curan** son aquellas que tienen poder, conocimiento y sexo definido como hombre y mujer desde el pensamiento tradicional. Estas plantas tienen madre o dueño, lo cual puede ser una planta individual o colectiva como, por ejemplo, el toé, ayahuasca, tabaco, entre otros, que cuidan su espacio. Entonces la gente que busca curarse se dirige a la madre o dueño de la planta llamando por su nombre “abuelito” y “abuelita”. Esto depende de la identidad y sexo de la madre de la planta. Para recoger la planta, ya sea sus hojas, tronco o sus flores, se pide un permiso especial usando un lenguaje gestual y hablado, implorándole un deseo de sanación, y en agradecimiento se le da de tomar un poco de traguito, se le regala un pedazo de tela, tabaco, sea cigarros mapachos «chapeados» en un pate o envase con agua, para sembrar o recoger se hace con dieta.



Se dicen plantas que curan cuando limpia el cuerpo y el alma de la persona que ha tomado; es decir, cuando la persona encuentra el sentido de vivir, trabajar, cazar, valorar, proteger, cuidarse y cuidar a los demás, curarse de una lisiadura, partos complicados, etc, y obtener el don de una persona con visión. En otra parte es importante señalar que las plantas medicinales, así como tienen propiedades y poder curativo y cambiar la conducta de las personas, también tienen poder para hacer “cutipas” por no respetar la dieta o las recomendaciones de la misma planta o de la persona que tiene visión, manifestándose esta desobediencia en manchas de la piel, dolor en el estómago y severos daños anímicos. Esta clase de cutipas pueden ser superadas generalmente repitiendo el tratamiento, pero observando y cumpliendo esta vez estrictamente las indicaciones de la planta o del sabio tratante.

En suma, podemos decir que un buen curandero tratante aprendió a seguir las instrucciones de un sabio o sabia que recibió el poder de la naturaleza a través de la ayahuasca y toé con dietas y practicas que duran un año.

- **Las plantas medicinales que calman** son aquellas que alivian el dolor de estómago, dolor de cabeza, enfermedades infecciosas como la diarrea, disentería, el cólico, picadura de isula, dolores reumáticos, calambres, estrés, empachos, entre otros. Las plantas que curan, por ejemplo: jengibre (variedades), amana ishanga, sacha ajo, pampa orégano, piri-piri, sal, yerba luisa, etc... Todas estas plantas son administradas por las personas que aprendieron del sabio o sabia, por eso se recomienda que sus usos deben ser con vigilancia de un sabio o sabia. Estas plantas se siembran en las huertas, chacra y algunas se encuentran en el monte y para sacarlas se hace dieta.
- **Las plantas que dan habilidades.** En los pueblos amazónicos originarios las plantas medicinales han servido de generación en generación en la crianza de los niños para que estos crezcan sanos, fuertes, protegidos, dotados de conocimiento de la naturaleza, agilidad, alegría, disposición al trabajo, ser sociable y colaborador en las actividades que se realizan en la familia y en la comunidad; ya que una persona sin estas habilidades deseables no está sana o no será una persona sana para al crecimiento y desarrollo de su familia y de su pueblo; consideradas personas flacas, etecas y poshecas. Para que el niño pueda adquirir habilidades los sabios y sabias le dan de tomar plantas.



Adaptado de "La vida secreta de las plantas medicinales en los pueblos Kichwua, Kukama-Kukamiria y Tikuna" pag. 11-13

**A partir de la lectura** "La vida secreta de las plantas" responde las siguientes preguntas:

- ¿De qué forma se pide a las plantas?
- ¿Qué quiere decir "cutipas"?
- De acuerdo a los tipos de plantas ¿Cuales son las propiedades curativas de cada una de ellas?
- ¿Cuáles son las plantas que ayudan a tener habilidades? ¿Qué quiere decir las plantas nos curan?

### Medicina alternativa y complementaria (MAC)

Es un conjunto de terapias y prácticas de atención de salud que buscan el bienestar biopsicosocial y espiritual de la persona, su familia y su comunidad; basados en los conocimientos tradicionales y modernos validados, recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para articularse en los sistemas de salud de los países.

**Medicina Complementaria**, se refiere al uso de la MAC **junto** con la medicina convencional.

**Por ejemplo:** Tomar un panadol, para la fiebre, acompañado de agua de coco y mojar la cabeza con malva chapeada con piñón colorado y limón.

**Medicina Alternativa**, se refiere al uso de la MAC en **reemplazo** de la medicina convencional.

**Por ejemplo:** Cuando estamos haciendo un tratamiento con las plantas medicinales donde necesitamos dietar, no se debe tomar pastillas o medicina de la farmacia.

En la Medicina Alternativa y Complementaria se han identificado más de 100 terapias y prácticas; siendo las terapias con mayor frecuencia de uso: Fitoterapia, Acupuntura, Terapia Neural, Meditación, Tai Chi, Yoga...

Se realizan investigaciones sobre plantas medicinales peruanas a través de estudios y la revisión de la evidencia científica de las principales terapias de la MAC. También es importante la investigación sobre la situación del uso, aceptación, oferta y demanda de atención con MAC en las diversas regiones del país.

**A partir de la lectura** “Medicina alternativa y complementaria” responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué entendemos por medicina alternativa?
- ¿Qué opinas de la medicina complementaria?
- ¿Por qué es importante el uso de las plantas medicinales?

A partir de la lectura “La vida secreta de las plantas” y “Medicina alternativa y complementaria”, **elabora un resumen** donde expliques la importancia de las plantas medicinales y presenta propuestas o alternativas para conservar las prácticas de su uso.

Ahora ya puedes elaborar un cuadro comparativo, tú puedes elegir otros criterios.

Criterio	Medicina tradicional	Medicina convencional
Se cura con:		
Quién lo cura:		
Dónde se encuentra		

**Reflexiono sobre mis aprendizajes**

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.			
Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Describí la importancia de las propiedades curativas de las plantas medicinales y la forma de usarla, en base a mis observaciones, desde mi experiencia y otras culturas.			
Opiné sobre las prácticas del uso de las plantas medicinales de mi comunidad y cómo incorporar prácticas de otros pueblos.			
Explicué algunas alternativas para la conservación de las prácticas del uso de las plantas medicinales en bienestar de la salud de mi comunidad y de otros pueblos.			



**Reflexiono sobre mis aprendizajes**

Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna y en castellano.			
Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Ubiqué información en diversas partes de los textos, referido las plantas medicinales.			
Deduzco el significado de palabras usando la información del texto.			
Opiné sobre la importancia de uso de las plantas medicinales para el bienestar y la salud de mi comunidad.			

**Lo que aprendí en esta actividad:**

- ¿Qué plantas medicinales existen y cómo se utilizan?
- ¿Por qué es importante conocer acerca de las plantas medicinales?
- ¿Consideras que, en tu comunidad, los jóvenes y adultos continúan haciendo uso de las plantas que dan habilidades o ya se están olvidando? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el valor que tienen las plantas medicinales en el cuidado de la salud?
- ¿Qué te pareció aprender sobre las plantas medicinales? ¿Por qué?

**Complementa tu aprendizaje preguntando a tu familia o un(a) sabio(a).**

Responde las preguntas en tu cuaderno o en una hoja de rehúso, y guárdalo en tu portafolio (folder).



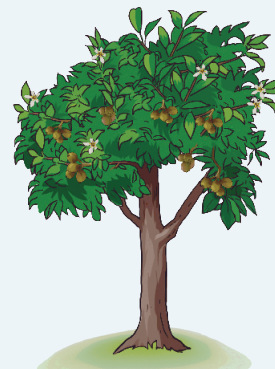
**Actividad 2****Resolvemos problemas de fracciones en la preparación de remedios con plantas medicinales.**

**Mi meta:** resolver problemas de fracciones al preparar remedios con plantas medicinales.

Lee el siguiente texto:

### Huito

El huito es un árbol que alcanza una altura de 30 metros, con la copa amplia, densa y frondosa. Sus hojas son simples, enteras, elípticas y puntiagudas. Sus flores son de color amarillo. Su fruto es carnoso, comestible de color pardo amarillento. Sus semillas son numerosas y aplanadas, duras, de color pardo oscuro. La pulpa es sabrosa y con un olor fuerte muy característico.



### USOS

*Corteza:* Tomando una taza de su jarabe en un litro de agua tres veces al día, se combaten las hemorragias y la pelagra. También es utilizado para curar hernias, para lo cual la corteza es retirada del tronco coincidiendo con el tamaño del pie del enfermo dibujado sobre la misma; el pedazo de corteza se coloca encima de la tushpa (cocina) por donde sale el humo, conforme la corteza se va secando, la hernia irá desapareciendo.

También es usado para elaborar productos naturales para el cabello: tintes y champú.

### PROHIBICIONES

No es recomendable ingerir caña, papaya, manteca de chanco, ají o limón. Se recomienda también no detener el tratamiento hasta encontrar mejoría.

Adaptado de Ayorenka: Árboles curativos de los pueblos indígenas Amazónicos © Benigno Vicente Nicolás pag. 35-36

**a. Observa y lee la siguiente situación problemática:**

Pedro y Ada se fueron a cosechar huitos a la chacra de don Jacinto.



- ¿Qué parte de los huitos se usará para elaborar el jarabe? ¿Qué parte se usará para preparar champú?
- ¿En qué usará más huito: en el jarabe o en el champú? ¿Cuánto más?
- ¿Qué podemos hacer para responder la pregunta de Ada?
- Encuentro la respuesta a la pregunta de Ada.

**1. Comprendo el problema.**

- Describo a un familiar de qué trata la situación.
- Respondo. ¿En cuántas partes iguales fue dividida la cosecha de huitos?

-----

-----

- Dibujo la parte de los huitos que se usará:

para elaborar el jarabe

preparar champú

- Respondo. ¿Qué significan las fracciones y cómo se representan?

-----

-----

**2. Búsqueda y ejecución de estrategias.**

Usa material concreto y dibuja:

Parte para el jarabe	Parte para el champú	Parte que venderá a Rita

Total cosechado ↑

Utilizo las tiras de fracciones para representar la cosecha de huitos.

Luego, junto las partes diferentes para formar una unidad.

Parte para el jarabe ↓	Parte para el champú ↓	Parte que venderá a Rita ↓

Total cosechado ↑

- Comparo las tiras de fracciones que representan la parte para jarabe y la parte para champú, ¿qué relación encuentro entre ellas?

-----

- ¿Cómo completamos el espacio que falta para completar la unidad?

-----  
-----

- Respondo. ¿Qué parte de los huitos destinará Pedro para la venta a doña Rita?

-----  
-----

**Pintamos la respuesta:**

2/6

1/6

Dos sextos

**3. Socializamos cómo resolvimos el problema.**

Ada respondió el problema así: ..... de los huitos se venderá a doña Rita.  
Explica el procedimiento realizado a un miembro de tu familia.

**4. Busca en tus cuadernos de trabajo de matemática en lengua originaria y en castellano problemas de fracciones y desarrolla las actividades.**



**5. Ahora, elabora un problema similar y resuélvelo con ayuda de tu familia.**

-----  
-----  
-----

**Reflexiono sobre mis aprendizajes**

<b>Resuelve problemas de cantidad.</b>			
<b>Criterios</b>	<b>Lo logré</b>	<b>Lo estoy intentando</b>	<b>Necesito apoyo</b>
Comprendí el problema de fracciones e identifiqué el tema, los datos, la acción que debo realizar, lo que pide el problema, y expresé con fracciones.			
Realicé estrategias con tiras de fracciones y vivencí usando material concreto.			
Representé las fracciones, usando dibujos, gráficos y símbolos (números) y escritos al resolver problemas de fracciones.			
Justifiqué con argumentos cada paso que ejecuté para resolver el problema de fracciones.			

**Lo que aprendí en esta actividad:**

- ¿Te fue fácil resolver el problema? ¿Por qué?
- ¿Qué te gustó más de esta actividad?
- ¿Por qué las personas están optando por consumir las plantas medicinales?
- ¿Qué fue lo que no te gustó?, ¿por qué?
- ¿Será importante lo que has aprendido? ¿Por qué?
- ¿En qué usarás lo que has aprendido?
- ¿Qué se debe dietar al usar el huito para curarse?

Responde las preguntas en tu cuaderno o en una hoja de rehúso, y guárdalo en tu portafolio (folder).



### Actividad 3

## Elaboramos un recetario a partir de las propiedades de las plantas medicinales.

**Mi meta:** Escribir un recetario para dar a conocer y valorar las plantas medicinales promoviendo su uso adecuado.

- a. Busca en tus cuadernos de trabajo de **Comunicación** en lengua originaria y en castellano ejemplos de recetarios y desarrolla las actividades.



Recuerda todo lo que aprendiste hasta ahora.



**Recuerda:** tu producto es elaborar un recetario que contendrá información sobre las plantas medicinales que elegiste y que se cultivan en tu comunidad para promover su uso.

- b. **Elabora tu plan de escritura** respondiendo estas preguntas.

¿Qué voy a escribir?

¿A quién voy a escribir?

¿Para qué voy a escribir?

- c. **Planifico mi escrito considerando el formato de la receta.**

¿Qué título tendrá mi texto?

¿Qué ingredientes o plantas usaré?

¿Cómo se prepara?

¿Qué dosis usaré?

¿Qué se debe dietar?

Aquí te proponemos un esquema para tu recetario, puedes usar otros.

Utiliza toda tu creatividad y recuerda que tu plan de escritura es la ruta por seguir.



### El pepino y sus propiedades

El pepino es una verdura muy saludable, conocida por su sabor particular y por ser uno de los super alimentos.

#### **Beneficios del pepino:**

**Diurético.** De las diversas propiedades del pepino es que funciona como diurético y por ello es muy recomendable comer cuando tenemos problemas de infecciones urinarias, en caso de cistitis y nefritis.

**Mejora la digestión.** Otra de las magnificas propiedades del pepino es que mejora la digestión porque es una verdura que contiene mucha fibra, por ello se le considera como un adelgazante natural y como un depurativo del organismo.

**Humecta.** Una de las propiedades del pepino más benéficas es que sirve como humectante para el cutis. Con el pepino se pueden realizar mascarillas y eliminar granos y espinillas del rostro.

**Alivia los dolores musculares.** De las mejores propiedades del pepino es que la pulpa sirve mucho para reducir los dolores musculares, sólo es cuestión de untarla y masajear la zona afectada.

**Relaja ojos cansados.** Otra de las propiedades del pepino es que ayuda a relajar los ojos cansados, humedecerlos y aliviarlos del enrojecimiento por la conjuntivitis, sin duda para relajarnos el pepino es un buen aliado.

**Ayuda al crecimiento del cabello.** Por su alto contenido de sulfuro y silicio el pepino ayuda a promover el crecimiento del cabello, sin duda esta es una de las propiedades del pepino que nos ayuda a mantenernos bellas y sanas.





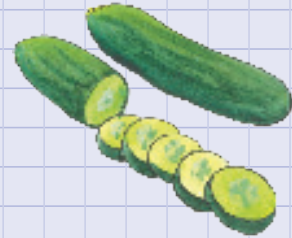
## Infección intestinal

**Planta:** Pepino

**Preparación:** lavar bien los pepinos, luego rallar con toda la cáscara y sacar su jugo en  $\frac{1}{2}$  vaso.

**Dosificación:** tomar el preparado en horas de la mañana y tarde, durante 9 días. Tomar bastante suero y jugo de naranja.

**Dieta:** no comer chanco ni ají.



### d. Elabora tu recetario.

En tu cuaderno u hoja de rehúso organiza tus ideas de cómo será tu recetario. Ten en cuenta lo siguiente:

- La información tiene que decir para qué sirve el remedio.
- Usa imágenes para que podamos identificar la planta medicinal.
- Los colores y tipos de letra deben ayudar a distinguir los títulos y subtítulos.
- La distribución de los textos e imágenes deben ocupar los espacios del papel de manera ordenada, para la lectura ágil.
- Verifica el uso de las mayúsculas y los signos de puntuación.

### e. Reviso mi texto

Ayúdate con las siguientes preguntas: ¿Pueden leer las ideas del recetario? ¿Las imágenes ayudan a comprender de qué trata la receta? ¿Qué podría mejorar? Registra tus respuestas, también puedes revisar tu texto con la ayuda de los criterios de la competencia “Escribe”, y si necesitas mejorar, hazlo.

¡Felicitaciones! Ya estás lista/o para elaborar la versión final de tu recetario.



### f. Elaboro la versión final de mi texto y socializo con mi familia.

Es momento de realizar la reunión con mi familia para presentarle mi recetario para dar a conocer y valorar las plantas medicinales así como promover su uso adecuado.

A partir de esta reunión, vas a elegir una de las actividades más importantes que consideras de los temas trabajados para emprender un pequeño proyecto.



**Reflexiono sobre mis aprendizajes**

Escribe diversos tipos de texto en su lengua materna y segunda lengua.			
Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Usé la planificación y el diseño para elaborar el recetario.			
La estructura que elegí me ayudó a organizar mis ideas.			
Usé información de los saberes de mi pueblo, para la elaboración de mi recetario.			
El título guarda relación con la imagen o las imágenes.			
Los textos y las ilustraciones del recetario se muestran ordenados y bien distribuidos.			
Los tipos y tamaño de letras permiten identificar la información que se quiere comunicar.			
Usé adecuadamente los signos de puntuación y las mayúsculas.			

Es muy importante que reflexiones sobre tus aprendizajes logrados y valores tu desempeño. Si te das cuenta de que todavía necesitas ayuda para mejorar, pide apoyo a un familiar para comprender mejor y volverlo a hacer.

Eso te permitirá lograr la meta trazada.



### Lo que aprendí en esta actividad:

- ¿Lo que aprendí sobre las propiedades curativas y el uso de las plantas medicinales contribuyen en el bienestar y salud de mi comunidad? ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante seguir fortaleciendo el uso de las plantas medicinales en mi comunidad?
- ¿Para qué me sirve lo que aprendí?
- ¿Cómo me sentí después de dialogar con mi familia y comunidad sobre la importancia de las propiedades curativas de las plantas medicinales?

**Actividad 4**

**Desarrolla tu proyecto denominado “Nuestro Botiquín verde”.**

**a. Dibuja en tu cuaderno.**

Recuerda, imagina y dibuja la parte más importante que te gustó de las actividades realizadas en esta experiencia.

**b. Planifica tu proyecto.**

- Elige una situación o problema que desees ayudar a solucionar sobre lo tratado en las actividades. También puedes elegir algo que te interese elaborar. Puedes conversar con tu familia para que te ayude a definir y tener en cuenta el recetario que elaboraste.
- Define el título de tu proyecto.

Responde a las preguntas de este cuadro:

¿Por qué quiero hacer esta actividad?	¿Para qué debo hacer esta actividad?	¿Qué necesitamos para elaborar nuestro botiquín verde?

¿Dónde lo voy a hacer y quienes me ayudarán?	¿Qué acciones debo planificar para cumplir mi proyecto?	¿Cómo ayudaría mi familia para lograr mi objetivo?

- Anota las acciones que necesitas realizar para obtener tu producto.
- Define el tiempo que requieres para terminar el producto.

Completa esta información:

**Elaboramos el Botiquín.**

- ¿Cómo se consumen generalmente las plantas medicinales que estamos **sembrando o preparando**?

-----  
-----

- Cómo haríamos para poder usarlas en nuestro botiquín.

-----  
-----

- Selecciona las plantas medicinales que **sembrarás y/o prepararás la medicina** considerando algunos de los procedimientos identificados.

-----  
-----

**c. Realiza la actividad que elegiste.**

- Esta actividad lo harás con la guía de un sabio, sabia o alguien de tu familia.
- Preparamos o sembramos las plantas medicinales.
- Realicen un dibujo que explique el proceso que realizaste.
- Recuerda con qué acciones empezar (revisa tu planificación) y toma fotos en el proceso.

**d. Comparte la experiencia vivida con tu familia y comunidad.**

- ¿Qué procesos seguimos?
- ¿En cuánto tiempo lo hemos logrado?
- ¿Qué fue lo más difícil que tocó hacer? ¿Cómo lo solucionamos?

**Reflexiono sobre mis aprendizajes**

<b>Construye su identidad.</b>			
<b>Criterios</b>	<b>Lo logré</b>	<b>Lo estoy intentando</b>	<b>Necesito apoyo</b>
Planifiqué y participé en el desarrollo de mi proyecto personal sobre los las plantas medicinales.			
Promoví la participación de mi familia o sabio de la comunidad en el desarrollo de mi proyecto.			
Incorporé saberes y prácticas de mi comunidad y conocimientos de la ciencia en la ejecución de mi proyecto.			
Relacioné lo que sentí al participar en las actividades del proyecto con lo que sintieron en mi familia.			
Los textos y las ilustraciones del recetario se muestran ordenados y bien distribuidos.			
Compartí la experiencia de mi proyecto con mi familia y comunidad.			

Es muy importante que reflexiones sobre tus aprendizajes logrados y valores tu desempeño. Si te das cuenta de que todavía necesitas ayuda para mejorar, pide apoyo a un familiar para comprender mejor y volverlo a hacer. Eso te permitirá lograr la meta trazada.



**Actividad 5** Reflexionamos sobre lo aprendido.**Reflexionamos sobre lo aprendido.**

- ¿Qué aprendiste en esta experiencia de aprendizaje?
- ¿Qué saberes, ritos y prácticas culturales de tu familia podemos compartir con otras familias.
- ¿En cuál de todas las actividades tuviste mayores dificultades para lograr tu reto?
- ¿Cómo te sentiste al desarrollar las actividades de esta experiencia de aprendizaje?
- ¿Qué recomendaciones o mensajes puedes dar para compartir con los demás sobre las plantas medicinales?
- ¿Cuándo y dónde usarás estos mensajes y recomendaciones que aprendiste?

