

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?

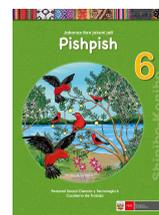
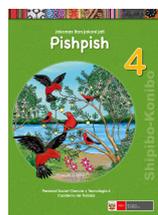
Toma nota en tu cuaderno durante la conversación con tu familia.



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.

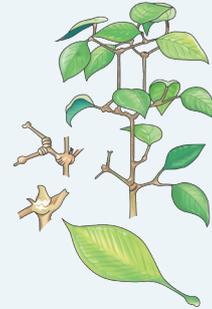
- **Las plantas que curan** son aquellas que tienen poder, conocimiento y sexo definido como hombre y mujer desde el pensamiento tradicional. Estas plantas tienen madre o dueño, lo cual puede ser una planta individual o colectiva como, por ejemplo, el toé, ayahuasca, tabaco, entre otros, que cuidan su 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).



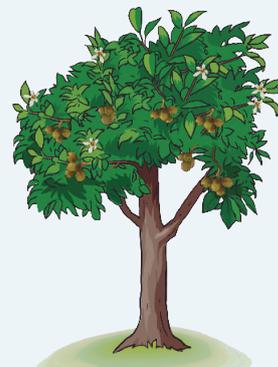
**Actividad 2****Resolvemos problemas de fracciones en la preparación de remedios con plantas medicinales.**

**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

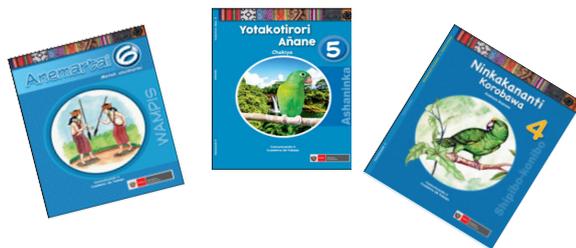
1/6

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.



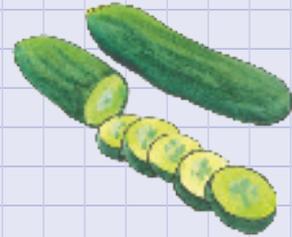
## Infección intestinal

**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?

