

5.º grado

EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE 1

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

“Aprendiendo a regular mis emociones”

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 1

5.º grado

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 “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 que sentimos por el Covid-19 de acuerdo con los saberes de mi cultura, otras culturas y los conocimientos de la ciencia.

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

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

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

Yo creo que las personas tienen tristeza	porque, y podrían sentirse mejor si
Yo creo que las personas tienen angustia	porque, y podrían sentirse mejor si
Yo creo que las personas tienen rabia	porque, y podrían sentirse mejor si
Yo creo que las personas tienen estrés	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 con la siguiente pregunta.

¿Qué podemos hacer para saber si lo que hemos dicho son respuestas que ayudan a regular nuestras emociones??



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 científicas**: 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?	Leer 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?

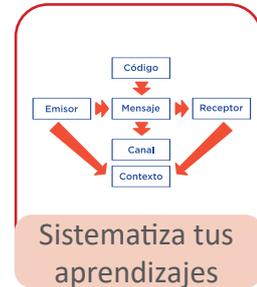
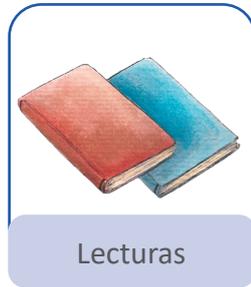
- Material 1** Videos de mala nutrición y dieta saludable.
- Material 2** Textos sobre la mala nutrición, la nutrición, los alimentos saludables.
- Material 3** Internet.

¿En qué registraré la información?

Cuadros	Mapas mentales
Otro (especificar)	Cuaderno de campo

Elabora un 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 no 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?, ¿Por qué?



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.



AHORA, TE TOCAR LEER INFORMACIÓN DE DIFERENTES FUENTES

b. Lee la conversación de una familia amazónica sobre qué emociones y sentimientos las personas en 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

Las emociones y los sentimientos

Una **emoción** es un conjunto de respuestas que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (algo que veo, escucho) o interno (pensamiento, recuerdo, imagen).

- Las **emociones** se dan de forma inconsciente, generando una respuesta casi inmediata
- Son **más intensas** que los sentimientos, pero duran menos que éstos.
- Se originan en diferentes zonas del cerebro: **Bulbo olfatorio** (Recibe la información del olfato); **Hipotálamo**: (Regula el sistema nervioso, los niveles de sueño y la presión sanguínea); **Amígdala** (Controla las emociones y los sentimientos en el cerebro y controla las respuestas de satisfacción o miedo); **Hipocampo** (Permite que la información y el aprendizaje pase a la memoria de largo plazo, permite guardar las emociones negativas o positivas)
- Son energías que se mueve a través de nuestro cuerpo y que sólo se estanca si las reprimimos.

Es importante tener muy claro que una **emoción** no es buena ni mala como tal, es **una respuesta del organismo a diversos estímulos para la supervivencia** de la persona.

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

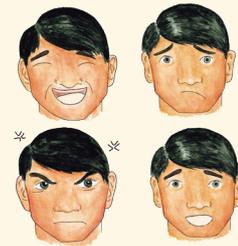
<https://amc5ga.files.wordpress.com/2020/05/s7-5-prim-dia-2-anexo.pdf>

El **sentimiento** es la suma de emoción y pensamiento, es decir, es el resultado de las **emociones**. Una **emoción** se transforma en **sentimiento** en la medida que uno toma consciencia de ella, son estados afectivos más estables a lo largo del tiempo.

Un **sentimiento** se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

Los **sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones**, y se dan después de las emociones, **no hay sentimiento sin emoción**. Involucran información, generalmente *subconsciente*, pasa por la mente de la persona sin que se dé cuenta y no se pueden medir con precisión.

En resumen, un **sentimiento** es una representación mental de lo que sucede en tu cuerpo cuando tienes una emoción y es lo que tu cerebro percibe y asigna significado a la emoción.



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

- ¿Qué recomiendan tomar los padres de los niños y niñas en el texto 1?
- ¿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?
- ¿Qué quiere decir la palabra subconsciente?
- ¿Por qué tienen que comer alimentos con fuerza, carácter y ánimo?
- ¿Para qué fueron escritos los textos que has leído?
- ¿Qué opinas del texto sobre la conversación en familia?
- ¿Qué opinas del uso de los emoticones o caritas en el texto?
- ¿Cuál de los textos recomendarías que lea tu familia? y ¿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 y 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, estrés y 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 si
Yo creo que las personas tienen angustia	porque,..... y podrían sentirse mejor si
Yo creo que las personas tienen rabia	porque,..... y podrían sentirse mejor si
Yo creo que las personas tienen estrés	porque,..... y podrían sentirse mejor 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?



g. 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
Comprendí la pregunta de indagación sobre ¿Por qué crees que las personas están viviendo situaciones de miedo, tristeza, angustia, estrés o rabia? y cómo podemos regularlas?			
He planteado las hipótesis o posibles respuestas desde mi saber previo.			
Elaboré un plan de indagación considerando: a) Acciones. ¿Qué debo hacer primero, luego, después para responder a la pregunta de indagación? b) Fuentes. ¿En qué fuentes puedo encontrar información para comprobar mis respuestas? c) Materiales ¿Qué materiales o recursos necesitaré? d) Cronograma. ¿Cuándo ejecutaré cada acción?			
Busqué, anoté la información y resumí en un organizador gráfico sobre ¿Por qué las personas están viviendo situaciones de miedo, tristeza, angustia, estrés y rabia y cómo los pueden manejar /afrontar? desde los saberes de mi cultura, otras culturas y la ciencia.			
Comparé la información científica y cultural y las formas de enfrentarlos en la emergencia sanitaria, luego contrasté los resultados de mi indagación con las hipótesis planteadas para aceptar o rechazar mi hipótesis sobre la pregunta de investigación. Escribí mis conclusiones.			
Comuniqué las conclusiones y lo que aprendí ya sea de manera oral, escrita, gráfica u otras, sobre mi indagación de forma creativa sobre ¿Por qué las personas están viviendo situaciones de miedo, tristeza, angustia y rabia y cómo los pueden manejar /afrontar?			

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

Crterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Ubiqué información relevante y complementaria en diversas partes de los textos para responder a las preguntas: De acuerdo a la lectura ¿Qué partes de la lectura 1 y 2 son los más importantes? y ¿qué recomiendan tomar los padres de los niños y niñas en el texto 1?			
Inferí de qué hablan principalmente los textos, los sub temas de 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 “las emociones y los sentimientos”			
Inferí el significado de la palabra subconsciente a partir de los indicios que hay en el texto.			
Inferí la relación causa efecto al contestar la pregunta ¿por qué tienen que comer alimentos con fuerza, carácter y ánima?			
Explicué para qué fueron escritos cada uno de los textos.			
Opiné sobre la idea que deja el autor en el texto de la conversación en familia y del uso de las imágenes o emoticones.			
Argumenté el por qué recomiendo a mi familia la lectura de un texto que leí.			
Elaboré un organizador gráfico de emociones y sentimientos haciendo uso de la herramienta Xmind.			

- ¿Qué aprendizaje te gustó más?
- ¿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?
- ¿Por qué será importante lo que has aprendido?
- ¿Qué harás para aplicar lo que aprendiste?
- 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 diversas emociones y sentimientos, ya nada es igual y hemos empezado a vivir el “quédate en casa, usa las mascarillas, 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 manejarlas, 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 amigos a manejar las emociones para superar la situación actual que están viviendo?
- ¿Será importante revisar fuentes científicas y también fuentes culturales? ¿Por qué?

¿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 estresadas que sienten tristeza, miedo, angustia o 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? y ¿Qué pueden hacer para evitar 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 podemos proteger nuestra salud mental?**

Las recomendaciones son:

- Cuide su bienestar físico: trate de comer comida saludables y bien balanceadas, beba suficiente agua, haga ejercicio.
- Cuide su sueño: intente mantener patrones de sueño regulares, evitar las pantallas antes de acostarse, reducir la cafeína y crear un ambiente tranquilo.
- Trate de manejar los sentimientos difíciles: trate de concentrarse en las cosas que puede controlar.
- Administre su consumo de medios e información: consultar las noticias en horarios establecidos.
- Recopile información de alta calidad que lo ayudará a determinar con precisión su propio riesgo o el de otras personas de contraer coronavirus (COVID-19) para que pueda tomar precauciones razonables.
- Crear una nueva rutina diaria: intente participar en actividades útiles (limpiar, cocinar o hacer ejercicio) o actividades significativas (leer o llamar a un amigo).
- Haga las cosas que disfruta: Si no puede hacer las cosas que normalmente disfruta porque se queda en casa, trate de pensar cómo podría adaptarlas o pruebe algo nuevo. Hay muchos tutoriales y cursos gratuitos en línea.
- Establezca objetivos: establecer objetivos y alcanzarlos le da una sensación de control y propósito: piense en las cosas que quiere o necesita hacer que aún puede hacer en casa.
- Mantenga su mente activa: lea, escriba, juegue, haga crucigramas, sudokus, rompecabezas o dibujar y pintar. Encuentra algo que funcione para ti.
- Tómese el tiempo para relajarse y concentrarse en el presente: las técnicas de relajación pueden ayudar a algunas personas a lidiar con los sentimientos de ansiedad.



Texto 3

Lee sobre las emociones de los pueblos originarios de la amazonia, para ampliar tus conocimientos.

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:**

- Según el **texto 2** ¿Qué debemos hacer para mantener la mente activa?
- **Texto 2** ¿Cuál es la idea principal del texto?
- **Texto 2** ¿Qué quiere decir la frase patrones de sueño regulares?
- **Texto 1 y 2** ¿Para qué fue escrito el texto que has leído?
- **Texto 2** ¿Cuál es el propósito de la imagen del cerebro en el texto?
- **Texto 2 y 3** ¿Recomendarías a tu familia que lea este texto? y ¿por qué?
- ¿Qué título le pondrías al **texto 3**?
- Según el **texto 3** ¿Que significa la palabra reciprocidad?

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).



<p>Los seres de nuestra comunidad</p>	<p>¿Describe las emociones y sentimientos?</p>	<p>¿En qué se parecen las emociones de las personas, con las de animales y deidades (pachamama y cerro)?</p>	<p>¿Qué estrategias, actividades o prácticas has aprendido para regular el miedo, la tristeza, angustia, estrés y rabia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • desde tu cultura, • desde la ciencia • desde la ciencia <p>Argumenta tus formas de afrontar.</p>
<p>Con los animales.</p> 			
<p>Con las plantas o productos.</p> 			
<p>Con el 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, elabora 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.

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 cumplo 1=A veces cumplo 2=Cumplo	
MIS PROBLEMAS ¿Qué emociones o sentimientos necesito manejar o solucionar?	MIS METAS ¿Cuál es la meta que debo alcanzar?	MIS COMPROMISOS ¿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.

Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna y segunda lengua.			
Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Ubiqué información relevante y complementaria en diversas partes de los textos para responder a las preguntas: De acuerdo a la lectura ¿Qué partes de la lectura 1 y 2 son los más importantes? y ¿qué recomiendan tomar los padres de los niños y niñas en el texto 1?			
Inferí de qué hablan principalmente los textos, los sub temas de 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 a partir de información clara y directa.			
Saqué la enseñanza del texto para aprender a manejar emociones y sentimientos negativos.			
Inferí el significado de la palabra reciprocidad a partir de los indicios que hay en el texto.			
Explicué para qué fue escrito el texto.			
Inferí a partir de la idea principal, que título le pondría al texto.			
Argumenté el por qué recomiendo a mi familia la lectura de un texto que leí.			
Elaboré un organizador gráfico de recomendaciones de cómo manejar las emociones y sentimientos.			

Construye su identidad.			
Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Explicé mis emociones y sentimientos, los de mi familia y comunidad desde mi cultura, saberes de otros pueblos y la ciencia.			
Describí mis emociones y las formas de afrontarlas y expliqué sus causas a partir de los saberes locales y el conocimiento científico.			
Explicé por qué mis emociones traen consecuencias en mí y en los demás. Propuse acciones para manejarlas desde mi cultura, otras culturas y la ciencia 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?
- ¿Será importante lo que has aprendido? ¿por qué?
- ¿En qué usarás lo que has aprendido?
- ¿Que tendríamos que hacer para que el dueño o madre de la naturaleza no se molesten? ¿Cómo ayudarías a las personas a regula 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 nuestras 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 para los niños que hacen berrinche. Luego de beberla, vomitan o salen estas cualidades negativas de las personas 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 latiguan 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 Samaria. En una semana Daniela vendió 566 vasos de verbena, 54 vasos **más que** Manuela. **¿Cuántos vasos de verbena ha vendido Manuela?**

Familiarización con el problema.

Señorita Daniela, ¿cuántos vasos de verbena has vendido en una semana?

Señora Manuela, ¿Cuántos vasos de verbena has vendido en una semana?



Ahora vamos a comprender el problema.

- ¿Cuántos vasos de verbena ha vendido Daniela?
- ¿Cuántos vasos de verbena **más que** Daniela ha vendido Manuela?
- ¿Qué nos pide el problema?
- ¿Quién vendió menor cantidad de verbena?

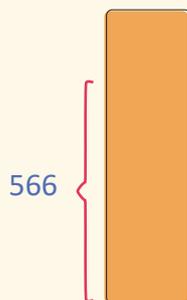
- ¿Qué puedes hacer para hallar la respuesta?

¡Pensemos en una estrategia de solución!

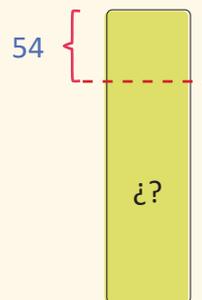
- ¿Alguna vez resolviste un problema similar?
- ¿Qué operaciones de matemática podemos ejecutar para hallar la solución?

Ahora podemos representar de la siguiente manera:

Con esquema:



Cantidad de vasos de verbena que vendió Daniela



Cantidad de vasos de verbena que vendió Manuela

Podemos hallar la operación de sustracción de dos maneras:

Descomponiendo:

$$566 = 500 + 60 + 6$$

$$54 = 50 + 4$$

$$566 = \begin{matrix} 500 & 60 & 6 \end{matrix} -$$

$$54 = \begin{matrix} & 50 & 4 \end{matrix}$$

$$512 = \begin{matrix} 500 & 10 & 2 \end{matrix}$$

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? y ¿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 mate de verbena ha vendido Manuela?
- ¿Qué operación se utilizó?
- ¿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.



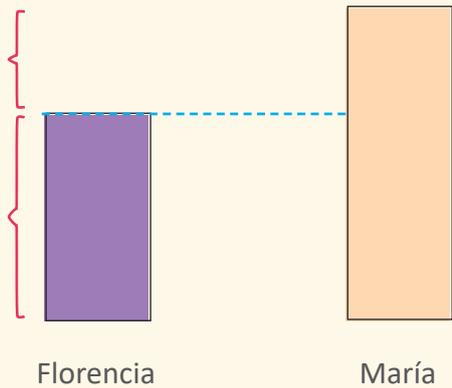
En la comunidad de Ahuaypa, doña María en una semana vendió 1076 **vasos de agua de coco**, 328 vasos más que Florencia. **¿Cuántos vasos de agua de coco vendió Florencia en una semana?**

Ahora vamos a comprender el problema.

- ¿Cuántos vasos de agua de coco han consumido los clientes en una semana?
- ¿Cuántos vasos más vendió María que Florencia?
- ¿Qué nos pide el problema?
- ¿Quién ha vendido menos?
- ¿Qué puedes hacer para saber la respuesta?

Ahora puedes representar de la siguiente manera:

Con esquema:



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:

$$\begin{array}{r} \text{---} = \text{---} + \text{---} + \text{---} \\ \hline = \end{array}$$

En el tablero posicional:

UM	C	D	U

Escribimos la respuesta que hemos hallado.

- ¿Cuántos vasos de agua de coco tomaron en dos semanas?

.....

- ¿Qué operación se utilizó para resolver el problema?

.....

- ¿Qué material te ayudo a resolver?

.....

.....

Reflexiono sobre mis aprendizajes

Resuelve problemas de cantidad.			
Crterios	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 la adición o sustracción con números de 4 cifras.			
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 de comparación 5.			
Justifiqué con argumentos cada paso que ejecuté para resolver el problema.			

Lo que aprendí en esta actividad:

- ¿Qué te gustó más en esta actividad??
- ¿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?
- ¿Para qué voy a escribir?
- ¿Para quién voy a escribir?
- ¿Qué tipo de texto voy a escribir?
- ¿Qué formato voy a utilizar?
- ¿En qué lenguaje 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 que solucione 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 desde el saber de tu familia y comunidad.
- Otras alternativas de los saberes de otros pueblos que has aprendido y quisieras también que otros puedan aprender y.
- 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 regulan 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 tendré 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)? ¿en qué soporte voy a escribir (papel o digital)? Y tomar en cuenta tu experiencia y algunas fuentes de información que ayuden a sustentar las ideas.			
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 torno a un tema y subtemas teniendo en cuenta la introducción, el desarrollo y la conclusión del texto expositivo sobre las emociones y las formas de regular de tu comunidad y de otros pueblos; hace uso de conectores de adición (también, además, asimismo) contraste (pero, sin embargo) y de causa (por lo tanto, luego, porque).			
Utilicé la coma, punto y coma, punto final, el punto seguido para separar ideas y punto aparte para separar párrafos para darle claridad y sentido a tu texto.			
Revisé si mi texto tiene relación con el propósito, si las ideas están claras y ordenadas, si el título es impactante, si la coma, punto y coma, punto final, el punto seguido, punto aparte se utilizaron adecuadamente.			

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 la experiencia 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.