

4.º grado

CARPETA DE RECUPERACIÓN

C

PRIMARIA DE EDUCACIÓN
INTERCULTURAL
BILINGÜE - ANDINO

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

4to 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 las mascarillas, 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, 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 estresadas sintiendo, miedo, tristeza, angustia, y rabia?, ¿cómo podemos regularlas/ afrontarlas 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 o cultural, puedes ayudarte con la siguiente pregunta.

¿Qué podemos hacer para saber si lo que hemos dicho son las 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 para elaborar tu plan.

Los objetivos de mi investigación.	1	Demostrar que la mala nutrición afecta nuestra salud.	
	2	Proponer 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 regular.

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 no tener miedo o para regular el miedo?
- ¿Por qué las personas se sienten tristes? y ¿qué pueden hacer para no estar con pena o triste?
- ¿Por qué las personas sienten rabia? y ¿qué pueden hacer para no sentir rabia o para regularla?
- ¿Por qué crees que las personas sienten angustia, y piensan que ya se van a morir? ¿qué pueden hacer para sentirse mejor y para tranquilizarse?
- ¿Por qué las personas se estresan? y ¿cómo se curan?
- ¿Qué otras emociones y sentimientos positivos sienten tu familia?, ¿por qué crees que sienten eso?



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 toca leer información de diferentes fuentes.

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

Texto 1

¡Mamá papái tengo mucho **miedo**, la enfermedad llegará y nos matará.

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



Sandrita, hija, no llores, la enfermedad del Covid-19 no mata a los niños y niñas sino a los débiles, a las ancianas o personas que están enfermas, **no te angusties** “llakim ichaqa wañurachisunkiman” (la tristeza si te puede matar). Qué rabia me da ésta enfermedad, a toda mi familia lo está haciendo llorar, pero si me da mucha tristeza que mucha gente esté muriendo. Mejor vamos a tomar chicha, pero antes voy a poner piedras del río a la brasa del fogón y cuando esté bien caliente y rojito lo echamos a la chicha y eso tomaremos para no tener miedo ni ser débiles, Sandra y yo, mañana tomaremos zumo de toronjil para nuestro corazón, me tomaré un poquito de llampu (piedra blanda y blanca) para que mi rabia se ablande, pasado mañana tomaremos mate de romero para que no estemos pensativos, finalmente tomaremos mate de cedroncillo para los nervios que nos pueden traicionar haciendo temblar nuestro cuerpo.

La gente tiene **miedo** porque no come bien. Tiene miedo que la enfermedad lo mate, cuando comes frutas, productos de nuestra chacra, peces y carnes de nuestros animales como el cuy y la gallina no hay enfermedad que te mate.

Si te has descuidado tu alimentación recuerda que tu comida es tu remedio, come comidas que tienen fuerza (papa, quinua, maíz, kiwicha, pescado) y te dan carácter (perejil, ajo, ruda, paico) con bastante ánimo y toma mates medicinales como la muña. Y tú, hija, mejor vaya a ver nuestros animales, soñar con perros es signo que los rateros van a robarnos.

*c. 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.

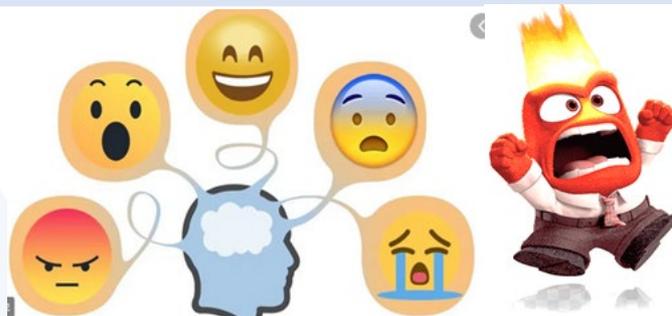
La tristeza es una emoción desagradable y su causa es por la pérdida o ruptura de relaciones afectivas, cuando alguien está enfermo, se muere alguien o no conseguimos algo que queríamos entonces se siente tristeza. Se expresa mediante el llanto.

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 aprendizaje 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.



Texto 3

Lee sobre las emociones de los pueblos originarios de la amazonia.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES EN LOS PUEBLOS INDÍGENAS AMAZÓNICOS?

Es la afección directa o indirecta al alma, corazón y cuerpo con sus efectos negativos o positivos en el actuar cotidiano de la persona. En este caso se requiere de un proceso de sanación del alma, corazón y del cuerpo.

- **Los niños/as:** están bien cuando se relacionan en las actividades socio productivas, cuando crían, barren, siembran, elaboran remo, mocahua, canasta; al culminar se nota su satisfacción y su estado de ánimo cuando no termina.
- **Las mujeres** muestran sus emociones cuando tienen hijos, preparan medicinas con plantas para limpiar el estómago y la cabeza; para limpiar y fortalecer los huesos, cuerpo, alma y corazón.
- **Los varones muestran** las emociones, en los logros inmediatos o a largo tiempo. Para que su hijo sea hábil, los padres preparan medicinas con toe o floripondio, tabaco y ayahuasca (allí encuentran la visión) un varón cuando visiona su futuro positivo está contento, cuando visiona malas cosas por venir está preocupado y deprimido, necesita enderezar su alma y su destino.

ÁNIMOS O SENTIR NATURAL

Sentimiento sobre el hecho observado, sentimiento hacia una cosa, un hecho o una persona.

Triste o afectado por una impresión dolorosa, fallecimiento de algún miembro, fracaso, frustración, logros individuales y colectivos cantos de aves– otros.



ÁNIMOS O SENTIR PROVOCADOS

Estado de ánimo o sentir hacia una cosa, es hecho por una persona para mejorar o empeorar su estado actual.

- La pusanga- entristece o impresión inesperada, dolor, llanto, sufrimiento, suspiro, insomnio, desánimo, acuerdo al animal que le hacen la pusanga; por ejemplo, la tanrilla, el tatau, gallinazo.
- Brebajes-positivos y negativos: desánimo, dejado, haragán, ocioso, mal augurio. Sin suerte, sin oportunidad.
- Cutipado: Se expresa en la persona con el comportamiento del animal o de la planta.

Recuerda, si no has entendido bien las lecturas lo puedes volver a leer o pedir a tu familia que te ayude a leer.



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

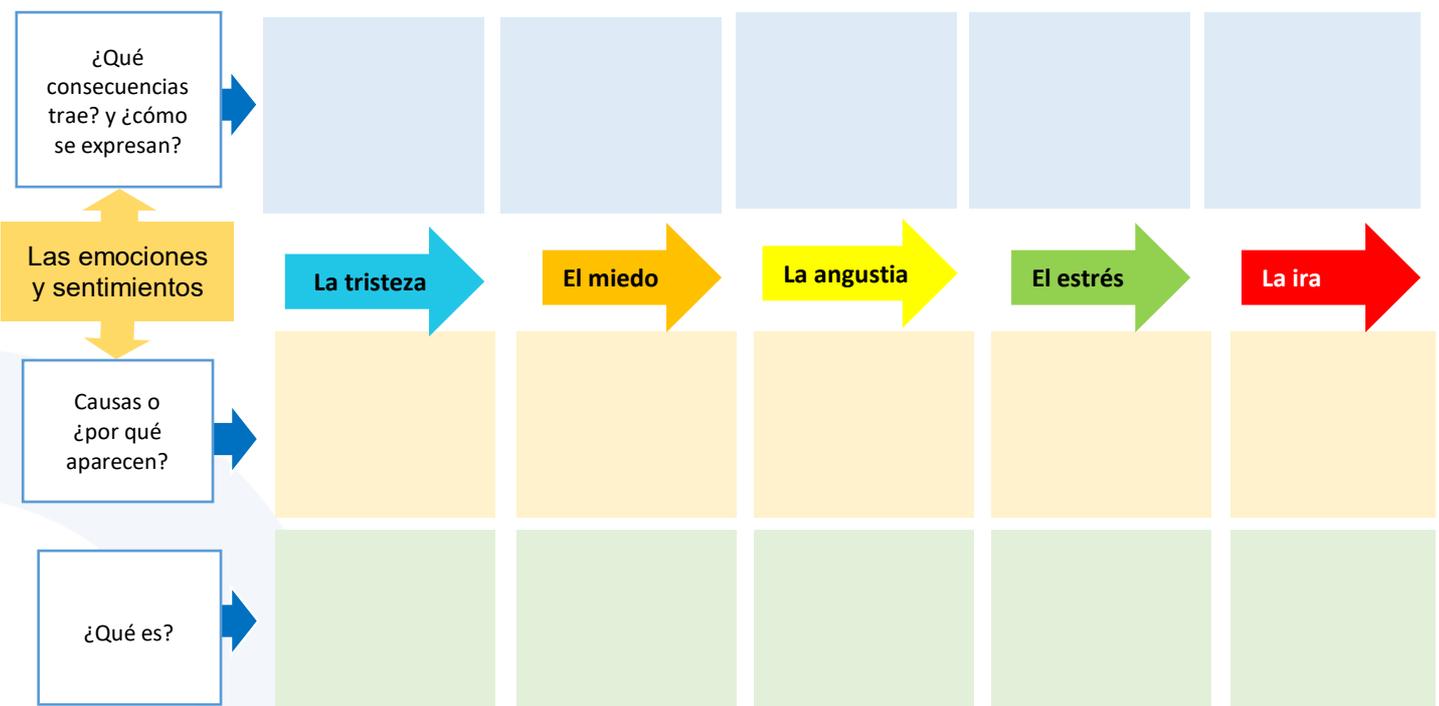


- ¿Qué partes de la lectura son las más importantes? subraya y copia
- ¿Qué opinas sobre los saberes de la familia en el texto de la conversación?
- ¿De qué hablan el texto 1 y 2?
- ¿Cuál es la idea principal del texto 1 y 2?
- ¿Qué nos enseña el primer y segundo texto?
- ¿Para qué fueron escritos los textos que has leído 1, 2 y 3?
- ¿Qué información muy importante nos da a conocer el texto 3?
- ¿Cuál es el propósito de la imagen del floripondio en el texto 3?
- ¿Cuál de los textos recomendarías que lea tu familia? y ¿por qué?

d. 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 y en personas de otros lugares?
2. ¿Cómo sabes que una persona tiene miedo, tristeza, angustia, estrés y rabia?
3. ¿Por qué crees que las personas tienen miedo, tristeza, angustia, estrés y rabia?
4. ¿Si no controlas las emociones y sentimientos negativos (miedo, tristeza, angustia, estrés y rabia) qué consecuencias nos traerá?
5. ¿Por qué es importante controlar 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.



e. 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 y 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

f. 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.

Lee diversos tipos de textos			
Criterios	Lo logré	Estoy intentando	Necesito apoyo
Ubiqué información relevante ¿qué partes de la lectura son los más importantes?			
Inferí de qué hablan los textos leídos.			
Inferí las ideas más importantes de los textos.			
Inferí para qué fueron escritos los textos.			
Saqué la enseñanza del textos que leí			
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.			
Explicué para qué fueron escritos cada uno de los textos y el uso de las imágenes.			

Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.			
Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Hice o comprendí preguntas sobre el miedo, tristeza, angustia, y rabia y las formas de regularlas y elaboré una posible explicación como respuesta a su pregunta.			
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?			
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 regular? desde los saberes de su cultura, otras culturas y la ciencia.			
Comparé la información científica y cultural y las que se manejan en la emergencia sanitaria, luego contrasté los resultados de mi 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, gráfica u otras, sobre la indagación de forma creativa sobre ¿Por qué las personas están viviendo situaciones de miedo, tristeza, angustia y rabia y cómo los pueden regular?			

- ¿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?
- ¿En qué usarás lo que has aprendido?, ¿qué harás para aplicar lo que aprendiste?
- Si tú fueras el dueño o madre de la naturaleza la pachamama o apu (cerro deidad) ¿crees que también mostrarías tu ira, tu felicidad, tu cansancio, miedo? si tu respuesta fuera si ¿cómo sabríamos que los apus y la pachamama están renegando, están alegres o contentos?, ¿por qué crees que los apus y la pachamama 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).

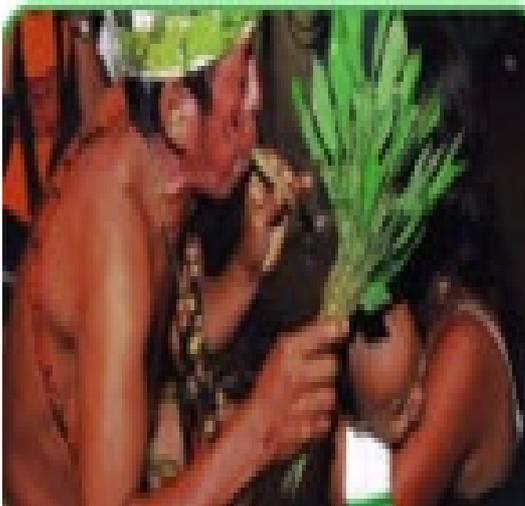


ACTIVIDAD 2**Buscamos alternativas para regular nuestras emociones y sentimientos que surgen en la situación actual.**

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 afrontarlos con mucha valentía, inteligencia y creatividad, 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, Metsa Yaka y Joaquín.

Luciano es un joven costeño, Metsa Yaka 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**. Metsa Yaka 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 o coléricos, 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, la amargura y todo eso gratis.

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

- *¿Qué emociones y sentimientos negativos tienen los amigos?*
- *¿Por qué debemos manejar o afrontar los sentimientos y emociones negativas?*
- *¿Cómo podemos ayudar a nuestros amigos a afrontar las emociones negativas 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:

- ¿Qué plantas, animales, comidas, bebidas y brebajes se utilizan para curar o aliviar a las personas que tienen tristeza, miedo, angustia, estrés y la cólera?
- ¿Cómo curan o alivian a las personas que tienen estrés y sienten tristeza, miedo, angustia, y la cólera?
- ¿Qué actividades o prácticas culturales realizan para estar bien, felices y en armonía con el ayllu?
- ¿Qué saberes y secretos usan cuando sus animales, plantas, cerros, pachamama están tristes, con ira y cansados? y ¿qué pueden hacer para evitar esas emociones negativas?



Foto: Centro de Estudios Andinos
"Vida Dulce"

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 y 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 te temblarán las manos 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 nos brindan las siguientes recomendaciones para manejar los sentimientos y emociones de tristeza, estrés, confusión, molestia o angustia que se presentan en situaciones de crisis:

- Evite mirar y escuchar muchas noticias que 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.
- Ayudar 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 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:

- 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 ¿Recomendarías a tu familia que lea este texto? y ¿por qué?
- ¿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?
 <p>El miedo es...</p>	<p>Lo que sentimos cuando alguien nos trata mal o se ha cometido una injusticia.</p>	<p>Nos motiva a huir o pedir ayuda.</p>
 <p>La frustración es...</p>	<p>Lo que sentimos cuando perdemos algo que queremos y nos han decepcionado.</p>	<p>Nos hace prestar atención.</p>
 <p>La sorpresa es...</p>	<p>Lo que sentimos cuando no logramos algo que queríamos, a pesar de haber puesto todo nuestro esfuerzo.</p>	<p>Nos hace poner límite y luchar contra las injusticias.</p>
 <p>La cólera es...</p>	<p>Lo que sentimos cuando estamos en peligro.</p>	<p>Nos brinda bienestar y nos motiva a compartir con nuestras amistades y familiares.</p>
 <p>La tristeza es...</p>	<p>Lo que sentimos cuando sucede algo inesperado.</p>	<p>Nos motiva a buscar ayuda, cariño, comprensión y apoyo.</p>
 <p>La alegría es...</p>	<p>Lo que sentimos cuando algo no sale bien o cuando obtenemos algo que nos gusta mucho.</p>	<p>Buscar soluciones más efectivas.</p>

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, 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/controlar/manejar el miedo, la tristeza, angustia y rabia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • desde tu cultura, • desde la ciencia
 <p>Con los animales</p>			
 <p>Con las plantas o productos</p>			
 <p>Con el apu y pachamama.</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 manejar y afrontar las emociones y sentimientos de acuerdo con los saberes de tu cultura, otras culturas y los conocimientos de la ciencia.

Propuestas para regular las emociones y sentimientos (miedo, tristeza, angustia, estrés y rabia)

Propuestas

¿Qué propuesta te aporta tu cultura?

¿Qué propuestas nos aporta otras culturas?

¿Qué propuestas nos aporta la ciencia?

Utiliza los saberes de tu pueblo, de otras culturas y los conocimientos científicos, para elaborar tu organizador gráfico con propuestas.

h. Elabora un cuadro de metas y compromisos para afrontar tus miedos, tristezas, angustias 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 regular/ manejar o solucionar?	MIS METAS ¿Cuál es la meta que debo alcanzar?	MIS COMPROMISOS ¿Qué acciones debo 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 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.			

Construye su identidad			
Criterios	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
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 manejar o enfrentar 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?
- ¿Que tendríamos que hacer para que la pachamama, apu o la madre de la naturaleza no se enojen /molesten?
- ¿Cómo ayudarías a las personas a manejar 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 de comparación en situaciones de 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 ira, parásitos, también a los niños que hacen berrinche. Luego de beberla, vomitan y salen estas malas cualidades de las personas y 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 utiliza para desinflamar y desinfectar las heridas abiertas y a la pareja celosa le 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 Jircán. En una semana Daniela vendió 283 vasos de emoliente y Manuela 27 vasos menos que Daniela. ¿Cuántos vasos de emoliente ha vendido Manuela?

• **Familiarización con el problema**

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

¿Señora Manuela cuántos vasos de emoliente has vendido en una semana?



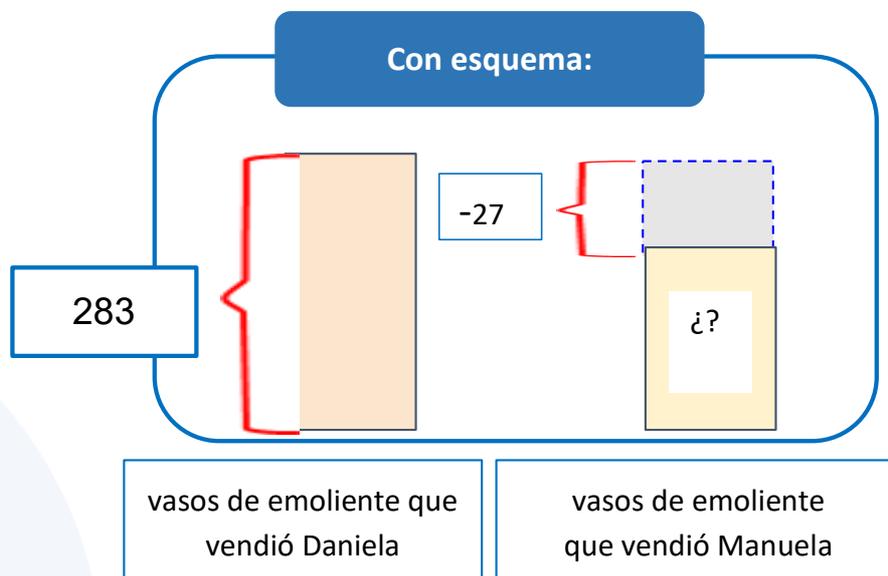
• **Ahora vamos a comprender el problema.**

- ✓ ¿Cuántos vasos de emoliente ha vendido Daniela en una semana?
- ✓ ¿Cuántos vasos menos que Daniela vendió Manuela en una semana?
- ✓ ¿Qué nos pide resolver el problema?
- ✓ ¿Quién vendió más cantidad de vasos de emoliente?
- ✓ ¿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:

$$283 = 200 + 80 + 3$$

$$27 = \quad 20 + 7$$

283 =	200	80	3	—
27 =		20	7	
256 =	200	50	6	

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 emoliente? y
- ¿Qué deben de saber las vendedoras y consumidores de emoliente 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?.....
- ¿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. Muchas personas prefieren tomar gaseosas y otros refrescos naturales.



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?

• **Ahora vamos a comprender el problema.**

- ✓ ¿Cuántos vasos de agua de coco ha vendido Julia en una semana?
- ✓ ¿Cuántos vasos de agua de coco **menos que Diana vendió Julia en una semana?**
- ✓ ¿Qué nos pide resolver el problema?
- ✓ ¿Quién vendió más cantidad de vasos de agua de coco?
- ✓ ¿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?

• **Hallar la operación de sustracción de dos maneras:**

Con esquema:

vasos de agua de coco que vendió Julia

vasos de agua de coco que vendió Diana

Descomponiendo:

$$\dots = \square + \square + \square$$

$$\dots = \square + \square + \square$$

$$\dots = \square \quad \square \quad \square$$

$$\dots = \square \quad \square \quad \square$$

$$\dots = \square \quad \square \quad \square$$

En el tablero

UM	C	D	U

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.



¿Qué opinas de las personas que están tomando agua de coco? y ¿qué deben de saber los consumidores de agua de coco?, para contestar a esta pregunta complementa tu indagación sobre la importancia del consumo de agua de coco, preguntando a tus familiares.

• **Escribimos la respuesta que hemos hallado.**

- ✓ ¿Cuántos vasos de agua de coco consumieron en una semana?
- ✓ ¿Cómo puedes promover el consumo de agua de coco o el consumo de bebidas naturales?, ¿por qué crees que es importante promover el consumo de agua de coco u otros refrescos naturales?
- ✓ ¿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, 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 3 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 4.			
Justifiqué con argumentos cada paso que ejecuté para resolver el problema de comparación 4			

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 para poder afrontar muchos problemas!

Finalmente responde.

¿Qué conocimientos y saberes debes de tener en cuenta para resolver tus problemas? Marca con un aspa una o más alternativas que creas conveniente y fundamenta.

- 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 3

Escribimos un texto expositivo sobre las emociones y las formas de regular



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.

Título

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.



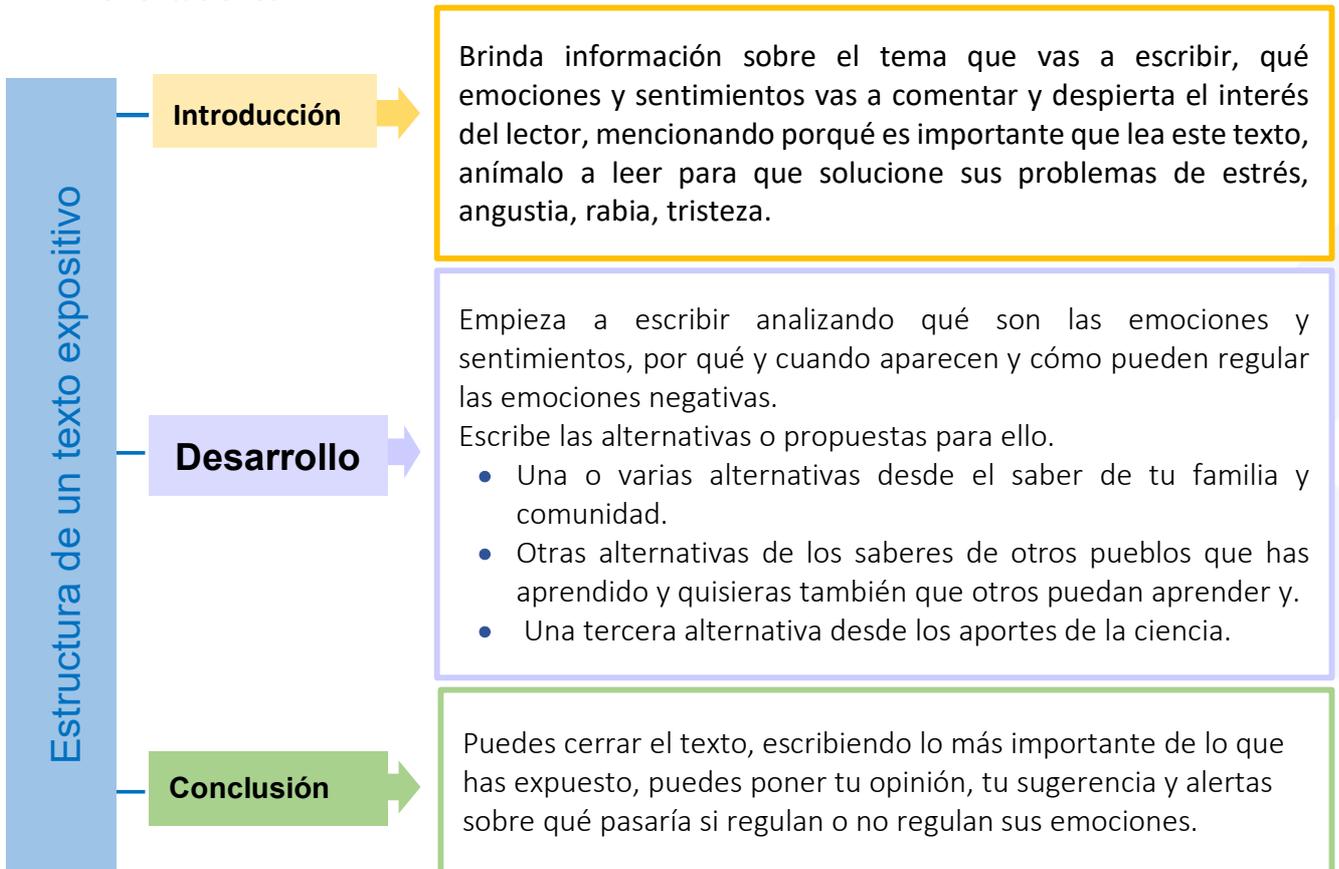
Sin embargo, es posible que la especie repunte. Para detener a los furtivos, el gobierno de Vietnam ha establecido una zona central de protección dentro de un parque natural.

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.

National Geographic España

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



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 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 en 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 estrés, emociones y sentimientos de miedo, tristeza, angustia, 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 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 los próximos textos que escribirás?
- ¿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.