

5.º grado

CARPETA DE RECUPERACIÓN

C

PRIMARIA DE EDUCACIÓN
INTERCULTURAL
BILINGÜE - ANDINO

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN



5.º grado

EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE 1

APRENDO
en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

“APRENDIENDO A REGULAR MIS EMOCIONES”

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 1

5to 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 diversas emociones y sentimientos, que surgen de la situación actual de nuestro país y el mundo dentro de nuestra familia y comunidad?

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 respuestas que ayudan a regular nuestras emociones?



Puedes considerar acciones como:

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

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



Ahora te invitamos a

Elaborar un plan de acción para realizar el proceso de indagación sobre el estrés, las emociones y sentimientos (miedo, tristeza, angustia, y rabia) y cómo manejarlas o afrontarlas.

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.

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



Diálogo
con la
familia



Lecturas



Desarrollo
del
cuaderno



Sistematiza
tus
aprendizajes

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****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.

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 **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.



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 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.

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

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 reuso.

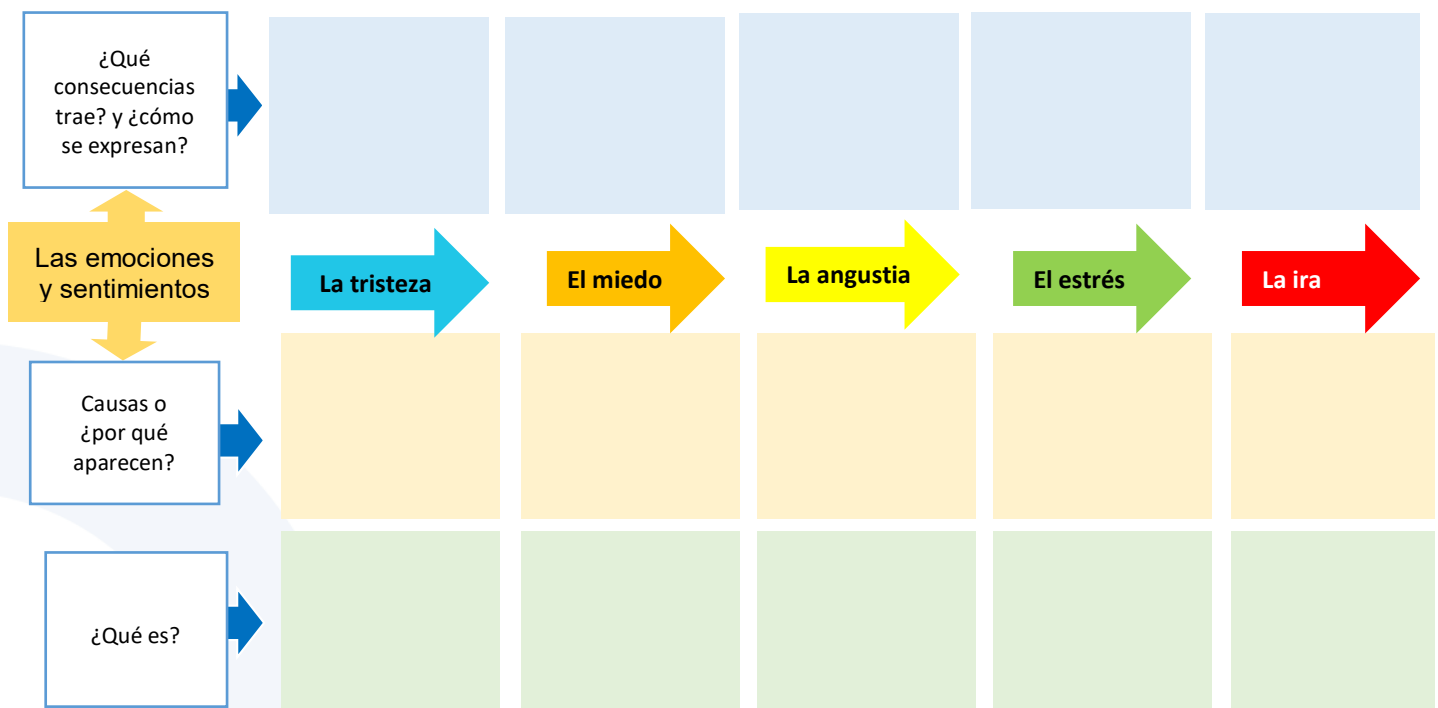
- ¿Qué partes de la lectura son las más importantes? subraya y copia
- ¿Qué opinas sobre los saberes de la familia en el texto de la conversación?
- ¿De qué hablan el texto 1 y 2?
- ¿Cuál es la idea principal del texto 1 y 2?
- ¿Qué nos enseña el primer y segundo texto?
- ¿Para qué fueron escritos los 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, y rabia?
3. ¿Por qué crees que las personas tienen miedo, tristeza, angustia, y rabia?
4. ¿Si no controlas las emociones y sentimientos negativos (miedo, tristeza, angustia, 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 de ellas serían recomendables o más importantes? ¿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, y rabia? y cómo podemos manejarlos /afrontarlos? planteando 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 encontré más y mejor 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, 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 regular?			

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 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 ánimo?			
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.			

Lo que aprendí en esta actividad:

- ¿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, alegres o contentos?, ¿por qué crees que los apus y la pachamama alegran o reniegan?, ¿qué puedes hacer para que todos estemos alegres?

Responde las preguntas en tu cuaderno o en una hoja de reúso, 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 escribes 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 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 negativos?
- ¿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?



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, bebidas y brebajes se utilizan para curar o aliviar a las personas que tienen tristeza, miedo, angustia, 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.



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".

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

Texto 2**¿Cómo podemos proteger nuestra salud mental?**

Tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Cuide su bienestar físico: trate de comer comidas 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 reúso 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 perdemos algo que queremos y nos han decepcionado.	Nos hace prestar atención.
 La sorpresa es...	Lo que sentimos cuando no logramos algo que queríamos, a pesar de haber puesto todo nuestro esfuerzo.	Nos hace 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 mucho.	Hace 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, en tu cuaderno o en hojas de reúso y guárdalo en tu portafolio (folder).

Los seres de nuestra comunidad	¿Describe las emociones y sentimientos?	¿En qué se parecen las emociones de las personas, con las de animales y deidades (pachamama y cerro)?	¿Qué estrategias, actividades o prácticas has aprendido para regular/controlar/manejar el miedo, la tristeza, angustia, estrés y rabia? • desde tu cultura • desde otras culturas • desde la ciencia Argumenta tus formas de afrontar.
 Con los animales			
 Con las plantas o productos			
 Con el apu y pachamama.			
 Entre personas			

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

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

¿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 cumpla 1=A veces cumpla 2=Cumpla	
MIS PROBLEMAS ¿Qué emociones o sentimientos necesito manejar /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 reúso 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
Explicué 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.			
Explicué 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 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 reúso, 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 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 utilizan 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) con esta yerba 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 566 vasos de mate de verbena, 54 vasos más que Manuela. ¿Cuántos vasos de mate de verbena ha vendido Manuela?

- **Familiarización con el problema.**

Señorita Daniela, ¿cuántos vasos de mate de verbena ha vendido en la semana?

La venta está muy bien señora Manuela, usted, ¿Cuántos vasos de mate de verbena ha vendido en la semana?



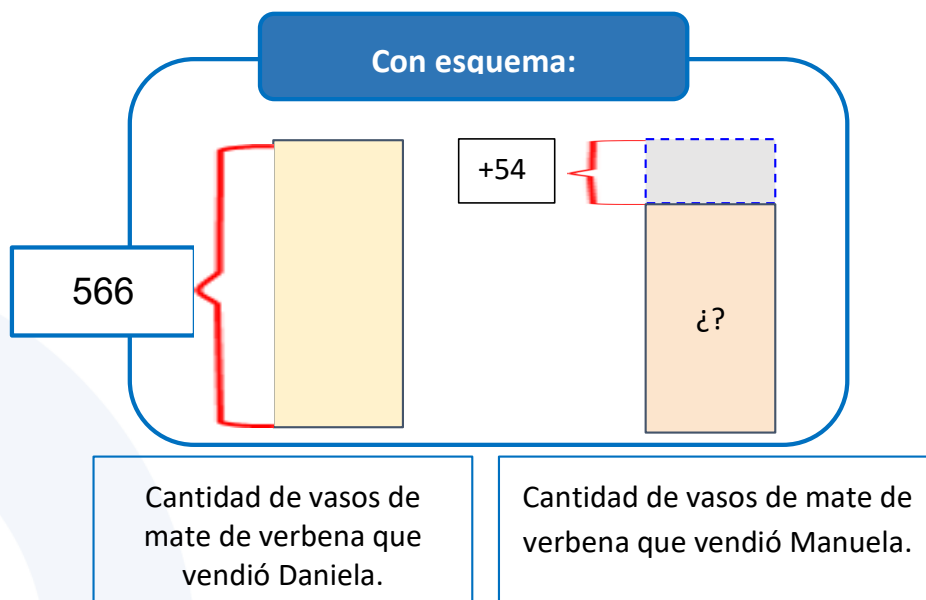
Ahora vamos a comprender el problema.

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

- **Podemos representar de la siguiente manera:**



Podemos hallar la operación de sustracción de dos maneras:

Descomponiendo:

$$566 = 500 + 60 + 6$$

$$54 = 50 + 4$$

$$566 = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 500 & 60 & 6 \\ \hline \end{array} \quad \text{---}$$

$$54 = \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 50 & 4 \\ \hline \end{array}$$

$$512 = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 500 & 10 & 2 \\ \hline \end{array}$$

En el tablero posicional:

UM	C	D	U

- ¿Cuál es la respuesta que obtuviste?
- ¿Estás de acuerdo con la respuesta que obtuviste?
- ¿Qué otra acción puedes hacer para comprobar?
- ¿Qué opinas de las personas que están tomando mates de verbena? 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. Muchas personas prefieren gaseosas y otros refrescos naturales.



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.**

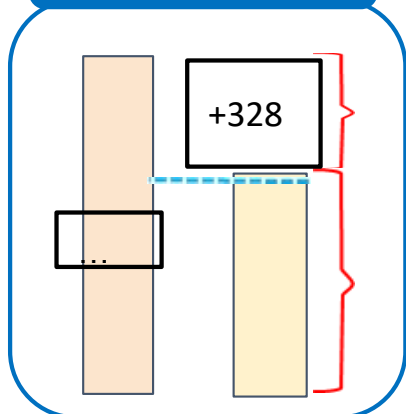
- ✓ ¿Cuántos vasos de agua de coco ha vendido María?
- ✓ ¿Cuántos vasos de agua de coco más que Florencia ha vendido María?
- ✓ ¿Qué nos pide resolver el problema?
- ✓ ¿Quién vendió menor cantidad de agua de coco?
- ✓ ¿Qué puedes hacer para hallar la respuesta?

¡Pensemos en una estrategia de solución!

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

• **Ahora puedes representar de la siguiente manera:**

Con esquema:



Vasos de agua de coco vendidos por María

vasos de agua de coco vendido por Florencia

Descomponiendo:

....	=		+		+	
....	=		+		+	
....	=					
....	=					
....	=					

En el tablero posicional:

UM	C	D	U

Resuelve estos problemas y responde las preguntas en tu cuaderno o en una hoja de reuso, 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 los refrescos naturales y su importancia. Pregunta a tus familiares.

- **Escribimos la respuesta que hemos hallado.**
- ✓ ¿Cuántos vasos de agua de coco tomaron en dos semanas?
- ✓ ¿Cómo puedes promover el consumo de agua de coco o los 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 de comparación 5 e identifiqué el tema, los datos, la acción que debo realizar, lo que pide el problema, y expresé con números en adición o sustracción con números de 3 cifras.			
Utilicé la estrategia de descomposición, usé un esquema simple y el tablero posicional donde se agregan para calcular cantidades.			
Representé las cantidades, usando dibujos, gráficos y símbolos (números) al resolver problemas de comparación 5.			
Justifiqué con argumentos cada paso que ejecuté para resolver el problema de comparación 5.			

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 reúso, y guárdalo en tu portafolio (folder).

ACTIVIDAD 4**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?
- ¿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.

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.



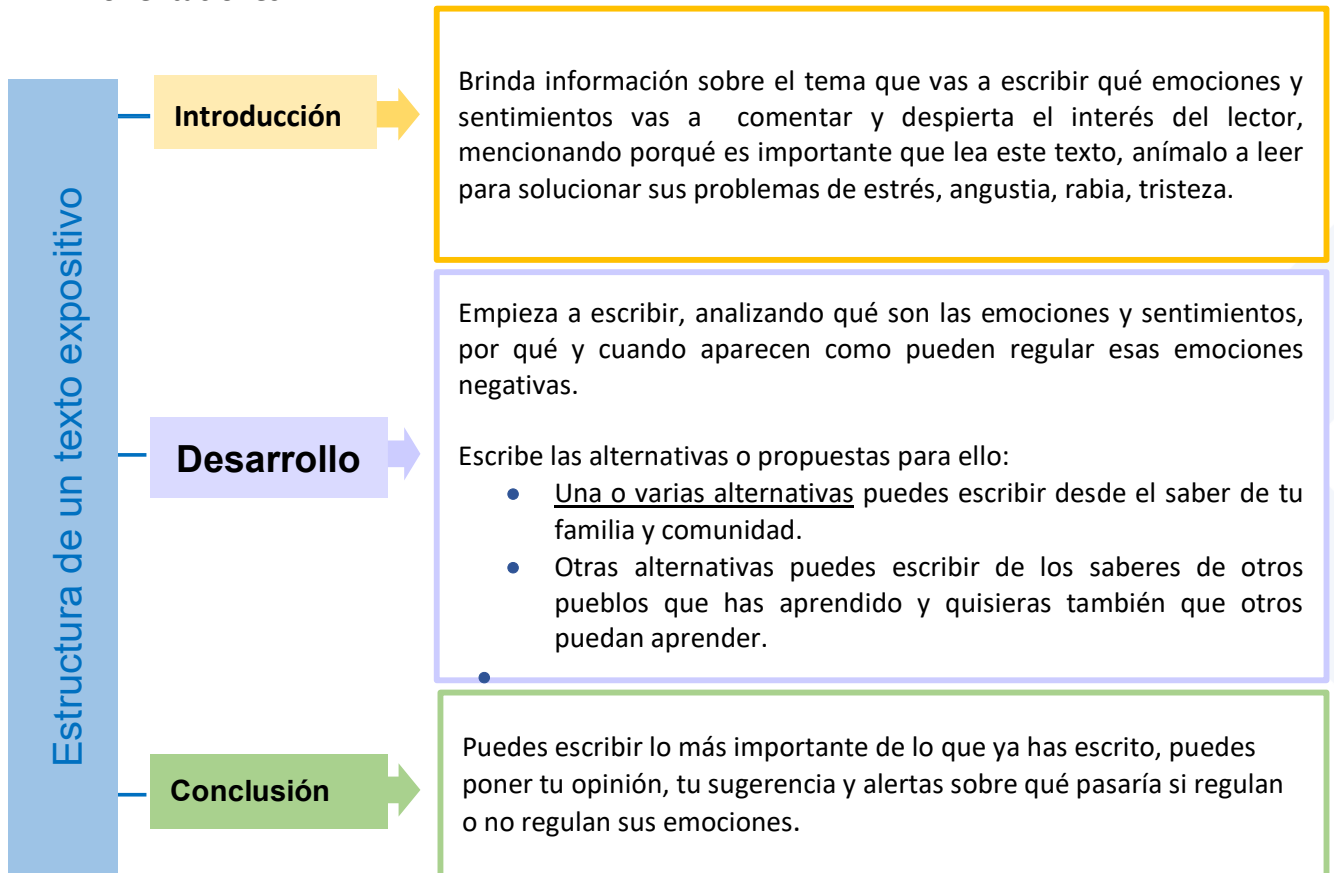
Sin embargo, es posible que la especie repunte. Para detener a los furtivos, el gobierno de Vietnam ha establecido una zona central de protección dentro de un parque natural.

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 reúso, 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?			
Ordena 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).			
Utiliza 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.			
Revisa si el 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 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 reúso, 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 reúso y recuerda, que los trabajos que has realizado en esta experiencia, deben estar en el portafolio de evidencias.