

3.^{er} y 4.^o grado

CARPETA DE RECUPERACIÓN

F

SECUNDARIA DE MODELOS EDUCATIVOS RURALES

(Residencia, Tutorial y Alternancia)

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ÍNDICE

	Pág.
Orientaciones para el trabajo autónomo de la Experiencia 1	4-6
Experiencia de aprendizaje 1	7-8
Actividades y Recursos de Comunicación	9-13
Actividades y Recursos de Matemática	14-18
Actividades y Recursos de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica, Ciencias Sociales	19-23
Actividades y Recursos de Ciencia y Tecnología	24-28
Actividades y Recursos de Arte y Cultura	29-32
Actividades y Recursos de Educación Física	33-34
Actividades y Recursos de Educación para el Trabajo	35-38
Lista de cotejo de las actividades	39-40
Experiencia de aprendizaje 2	41-42
Actividades y Recursos de Comunicación	43-47
Actividades y Recursos de Matemática	48-52
Actividades y Recursos de DPCC	53-57
Actividades y Recursos de Ciencia y Tecnología	58-62
Actividades y Recursos de Arte y Cultura	63-66
Actividades y Recursos de Educación Física	67-68
Actividades y Recursos de Educación para el Trabajo	69-72
Lista de cotejo de las actividades	73-74
Bibliografía	75-76

INTRODUCCIÓN

Estimado/a estudiante, el 2020 ha sido un año de retos e inquietudes, y seguro que tienes la preocupación de continuar con tus estudios en el 2021.

Para ello, te mostramos la carpeta de recuperación, la cual tiene como propósito que desarrolles competencias en el periodo de enero y febrero, de tal forma que puedas continuar con tus aprendizajes en el 2021.

¿Qué contiene y cómo se desarrollará la carpeta para el desarrollo de tus aprendizajes?

La carpeta contiene dos experiencias de aprendizaje, en cada una de ellas se plantea situaciones problemáticas. Asimismo, se proponen retos que deberás asumir y, de actividad en actividad, se irá desarrollando propósitos de aprendizaje para el desarrollo de las competencias.

También considera las orientaciones para que desarrolles solo o con apoyo de un familiar las actividades de aprendizaje que están organizadas en cada experiencia de aprendizaje, es decir, para que organices el trabajo según tus características y necesidades de aprendizaje con la ayuda de tus familiares.

Además, se te brindará orientaciones para organizar tu portafolio en donde desarrollarás las actividades de aprendizaje, es decir, en este portafolio responderás interrogantes, desarrollarás una infografía sobre el buen uso de los recursos y la convivencia saludable y el protocolo y las medidas de prevención para el cuidado de la salud.

¿QUÉ APRENDIZAJES DESARROLLARÁS CON TU CARPETA DE RECUPERACIÓN?

A continuación, se muestran las competencias que se van a desarrollar:

Tus competencias a desarrollar	
Experiencia 1:	Escribe textos en su lengua materna.
Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad	Resuelve problemas de cantidad y Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.
	Gestiona responsablemente los recursos económicos.
	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, Tierra y universo.
	Crea proyectos desde los lenguajes artísticos
	Asume una vida saludable.
	Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social.
Experiencia 2:	Se comunica, lee y escribe textos en su lengua materna.
Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad	Resuelve problemas de cantidad y Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y cambio.
	Gestiona responsablemente los recursos económicos y Construye su identidad.
	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, Tierra y universo e Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.
	Crea proyectos desde los lenguajes artísticos
	Asume una vida saludable.
	Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social.

¿QUÉ ORIENTACIONES DEBES DE CONSIDERAR PARA EL TRABAJO AUTÓNOMO?

Estimado/a estudiante, en esta oportunidad vas a desarrollar dos experiencias de aprendizaje. Considera que debes:

- Comprender cada experiencia
- Reflexionar sobre la situación presentada
- Asumir los retos
- Realizar las actividades
- Presentar tu producto

Para la gestión de tu aprendizaje observa la siguiente infografía, la cual te muestra las secuencias de acciones que tienes que tomar en cuenta para el desarrollo de la experiencia de aprendizaje.

RUTA Y ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO AUTÓNOMO DE LAS EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE (ENERO-FEBRERO 2021)

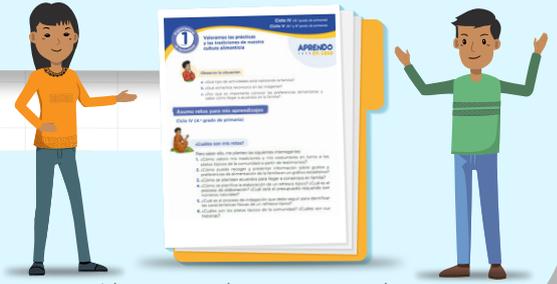
PRESTA ATENCIÓN A LA SITUACIÓN DE CADA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



Con tu familia, lee la situación referida a cada experiencia de aprendizaje

ASUME LOS RETOS QUE SE PLANTEAN EN CADA UNA DE ELLAS

Lee las secciones:
¿Cuáles son mis retos?
¿Cómo me organizo para atenderlos?



Ahora que los comprendes, asume los retos para desarrollar tus aprendizajes

RELACIONA CADA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE CON LAS ACTIVIDADES

Planifica el tiempo en que desarrollarás las actividades y el producto de cada experiencia de aprendizaje

Revisa las actividades, sus recursos y las listas para valorar el desarrollo de tus competencias



Ahora que los comprendes, asume los retos para desarrollar tus aprendizajes

DESARROLLA TUS ACTIVIDADES CADA SEMANA



Considera que cada experiencia de aprendizaje con sus respectivas actividades las trabajarás en 4 semanas



En tu portafolio (cuaderno o fólder) desarrollarás lo que se te solicita en las actividades para desarrollar tus competencias

Evalúa permanentemente los logros de tus aprendizajes. Para ello, utiliza las listas de valoración o listas de cotejo



COMPARTES CON TUS MAESTROS Y MAESTRAS EL PORTAFOLIO QUE EVIDENCIA TUS LOGROS CONSEGUIDOS

Recuerda que tu portafolio y el producto de cada experiencia de aprendizaje los presentarás a tus maestros y maestras en marzo del 2021, al inicio del año escolar



Comparte con tu familia todos los logros alcanzados en cada experiencia de aprendizaje y preséntales el producto de cada una de ellas

Prepara la presentación del producto que elaborarás por cada experiencia de aprendizaje

ORGANÍZATE PARA PRESENTAR EL PRODUCTO DE CADA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



¿CÓMO DEBES DE ORGANIZARTÉ PARA LA ELABORACIÓN DE TU PORTAFOLIO?

Estimado/a estudiante, es importante que elabores un portafolio en el que puedas organizar y guardar todas las producciones que realices con las actividades de tu experiencia de aprendizaje que se encuentra en tu Carpeta de Recuperación. Este portafolio puede ser un cuaderno o un fólter. Asimismo, considera que parte de tu portafolio está formado por la infografía sobre el buen uso de los recursos y la convivencia saludable y el protocolo y las medidas de prevención para el cuidado de la salud.

Para que elabores tu portafolio considera organizarlos

- **Portada:** En la cual mostrarás de manera creativa cada experiencia de aprendizaje de acuerdo con lo que te plantea la carpeta de recuperación.
- **Presentación:** En esta sección explicarás las características del contenido del portafolio. Se recomienda realizar esta presentación al finalizar el desarrollo de las actividades y al tener el álbum e infografía (productos de las experiencias de aprendizajes).
- **Organización de las evidencias:** Estas evidencias son todas las producciones relacionadas con cada una de las actividades, que corresponden a las experiencias de aprendizajes. Recuerda que tienes en tu carpeta tres grandes grupos de actividades. Estas evidencias son:
 - Respuestas a interrogantes que se orientan a opiniones, elaboración de organizadores, etc.
 - Producción de diversos tipos de textos; por ejemplo, argumentativos entre otros.
 - Desarrollo de procedimientos respecto a desafíos propuestos.
 - Dibujos propios.
 - Redacción de compromisos y acuerdos.
 - Elaboración y registro en cuadros para el análisis o evaluación.
 - Narrativas de acciones realizadas con miembros de la familia.
 - Formulación de propuestas.

Considera que el álbum y la infografía también son evidencias de las experiencias de aprendizaje trabajadas. Recuerda que ambas evidencias las debes de mostrar a tu maestro o maestra en el inicio del año escolar 2021.

Toma en cuenta que cada evidencia es resultado del desarrollo de las actividades. Si se requiere, puedes hacer una breve presentación o comentario de lo realizado.

- **Autoevaluación:** Adjunto a cada evidencia deberás de mostrar la lista de cotejo, que te permitirá reconocer los logros de tus aprendizajes. Asimismo, la puedes emplear para reflexionar sobre tus producciones. Ten en cuenta las siguientes preguntas para que reflexiones sobre tus aprendizajes revisando tus producciones: ¿Qué logré hacer en mi trabajo? ¿Qué fue más difícil hacer? ¿Qué puede mejorar en mis trabajos? ¿Cómo puedo hacer para mejorarlos?

ORIENTACIONES PARA FAMILIAS QUE TIENEN HIJOS O HIJAS QUE REQUIEREN APOYOS POR NEE

Estimadas familias, compartimos con ustedes las siguientes orientaciones para que las tengan en cuenta para el trabajo:

- Identifiquen primero, mediante la observación e interacción, las necesidades de aprendizaje de sus hijos/as.
- Resalten sus fortalezas; háganle sentir amor, aceptación, protección, disciplina y libertad para poder crecer y aprender.
- Reorganicen y ambienten los espacios de su casa y definan cuál será el lugar de juego, de estudio, de actividades de ocio u otros que requieran.
- Al inicio del día, deben revisar juntos las actividades a realizar y el comportamiento que esperan de ella o él. Pueden ayudarse con un horario visible en la casa, usando imágenes o palabras
- Consideren los intereses y las características de sus hijas e hijos. Cada uno tiene su propio ritmo y necesita un tiempo adecuado para desarrollar las distintas actividades.
- Para comunicarle algo a su hijo/a, pónganse a su altura y mírenlo/a directamente a los ojos. Usen un tono adecuado al hablar que no denote enfado o reproche, y complementen con gestos.
- Usen instrucciones cortas y precisas. Pueden acompañarlas con imágenes o pictogramas, sobre todo cuando se trata de que realice las actividades escolares.
- Escuchen con atención y respeto sus expresiones, emociones e ideas. Felicítenlo/a por sus esfuerzos, logros y cuidados. Empleen mensajes afectivos positivos y de aliento.



Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

APRENDO
en casa



Observo la situación

Con la COVID-19, nuestras comunidades están cambiando a nuevos estilos de vida que han generado cambios en el día a día de las familias. Por esa razón, es necesario fortalecer la práctica de valores, saberes, costumbres, reglas y normas familiares para lograr una convivencia saludable. El buen uso de los recursos en nuestras comunidades está relacionado, en algunos casos, a la producción agrícola y crianza de animales menores, principalmente destinados al consumo familiar. En este contexto de pandemia, esta práctica productiva se ha vuelto mucho más importante. Asimismo, la forma de estudiar ha cambiado. La escuela y el hogar se unieron en una sola y permiten desarrollarnos a nivel personal y familiar.



¿Cuáles son mis retos?

A partir de la situación presentada, plantéate las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué prácticas conocen los miembros de tu familia y tu comunidad que contribuyen a un adecuado uso de recursos que garanticen, además, una convivencia saludable?
2. A nivel familiar, ¿cómo puedes hacer buen uso de los recursos para el bienestar de la comunidad?
3. ¿Qué acciones demuestran que has puesto en práctica diversas habilidades para el buen uso de los recursos familiares y comunales en momentos de crisis?
4. ¿Cuáles son las actividades productivas de tu familia y tu comunidad?
5. ¿Cómo te puedes organizar para practicar diversas habilidades que has desarrollado durante esta emergencia sanitaria que promuevan una adecuada convivencia?



¿Cómo me organizo para atender mis retos?

Para superar los retos, en esta experiencia, junto a tu familia, vas a elaborar una infografía que evidencie el buen uso de los recursos de tu entorno familiar y comunitario, así como las diversas prácticas de convivencia orientadas al fortalecimiento de los lazos familiares. Para hacerlo, ten en cuenta lo siguiente:

1. La infografía deberá ser elaborada de manera sencilla y clara, con elementos visuales (dibujos, imágenes, fotografías) relacionados al tema, considerando una variedad de colores. La originalidad y creatividad de tu proyecto y la exposición de la información deben ser de fácil comprensión, que logren el fin de comunicar de manera visual.
2. Tomar en cuenta una secuencia lógica y temporal.
3. Identificar y describir las acciones que evidencian un buen uso de los recursos familiares y comunales: precios de producción y utilización de gráficos estadísticos.
4. Explicitar prácticas, actividades y decisiones tradicionales para el uso adecuado de los recursos hacia una convivencia saludable. ¡Tú puedes lograrlo!



Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable



Valoro la presentación de mi afiche

Al terminar de elaborar tu infografía sobre el buen uso de los recursos de tu entorno familiar y comunitario, así como las diversas prácticas de convivencia orientadas al fortalecimiento de los lazos familiares, utiliza la siguiente tabla para valorar lo desarrollado marcando X en Lo logré o en Todavía no lo logro. Antes de que inicies la valoración, recuerda que tu infografía deberá considerar los siguientes aspectos:

1. Propósito o finalidad comunicativa, organización de la información, estructura, contenido, imágenes y dibujos.
2. Secuencia lógica y temporal.
3. Recomendaciones para la realización de rutinas y prácticas para una vida saludable, buen uso de recursos y manejo de emociones para enfrentar la pandemia y su impacto en las personas.
4. Prácticas ancestrales y conocimientos basados en la ciencia para enfrentar la COVID-19.

¿Qué debo hacer y cómo debe ser mi infografía?	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar en mi producto?
Escribo mis ideas con claridad y diseño imágenes relacionadas entre sí para dar a entender el propósito de la infografía.			
Presento precios de comercialización de la producción de mi familia y tablas de frecuencias y gráficos sobre características de actividades cotidianas.			
Identifico acciones que valoran prácticas que contribuyen con el buen uso de los recursos y la convivencia saludable.			
Incorporo prácticas para el cuidado de la salud mediante la recopilación de aportes de la genética, que contribuyan al bienestar y la convivencia saludable en la familia y la comunidad.			
Describo el mensaje del teatro e imágenes del retrato de la familia para el fortalecimiento de la convivencia.			
Describo la importancia de la ejecución de una actividad recreativa-deportiva en la comunidad.			
Describo mis ideas de negocio considerando la importancia de aprovechar los recursos de mi comunidad para mi emprendimiento.			

Recuerda

Escribe en tu cuaderno de trabajo la tabla y evalúa tu actividad. Asimismo, responde la siguiente pregunta: ¿Qué debo mejorar en mi actividad?

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 1

Analizo una infografía para reflexionar sobre el aprovechamiento de los recursos de la comunidad



Propósito

- Obtener información sobre el propósito, características y composición de una infografía.
- Reflexionar sobre la forma y el contenido de la infografía.



Exploro

Los cambios que se viven en nuestro país han transformado el estilo de vida de los ciudadanos. En las comunidades del Perú, esto ha llevado a fortalecer la práctica de valores, costumbres, reglas y normas para lograr una convivencia saludable a través del buen uso de los recursos del entorno.

- ¿Qué recursos y actividades socioproductivas de tu comunidad contribuyen al desarrollo?
- ¿Qué sabes sobre los textos discontinuos? ¿Te gusta dibujar y pintar?
- ¿Has leído infografías antes?



Investigo

Una infografía es un texto discontinuo porque utiliza tanto recursos verbales como oraciones y frases, y no verbales como imágenes, mapas y tablas. Te invitamos a que revises el texto “Leemos una infografía” (Minedu, 2018, p.72) de la sección Recursos para mis aprendizajes. Ahí se te ofrecen unas pautas a realizar para los momentos antes y durante la lectura. Asimismo, encontrarás como ejemplo para tu lectura una infografía sobre el oso andino. Luego responde en tu cuaderno:

- ¿Por qué se usan imágenes en la infografía?
- ¿Cómo ayuda el uso de colores a organizar la información de los párrafos?
- ¿Cómo está organizada una infografía?
- ¿Qué relación tiene?

Un texto que alterna recursos verbales y no verbales utiliza una composición especial en el uso de colores e imágenes. Asimismo, se aprovecha para resaltar algunas de estas imágenes, como la figura del oso, que ocupa un gran espacio del texto. Después lee el texto “Recordamos datos sobre la infografía” (Minedu, 2018) para informarte sobre las secciones que tiene una infografía.

Luego, ubica esas secciones en la infografía del oso. En tu cuaderno responde:

¿Por qué es necesario que una infografía tenga esas secciones? ¿Contribuye en algo para el entendimiento del texto? ¿Consideras que una infografía ayuda a comprender un tema complejo?



Expreso mis ideas

A continuación, elabora un mapa mental sobre recursos naturales de tu comunidad que, como el oso, contribuyen a la naturaleza o al entorno social. Sé concreto con las ideas organizadas en tu mapa.

1

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 2

Diseño y elaboro una infografía relacionada con el buen uso de los recursos familiares y comunales para promover situaciones de convivencia saludable



Propósito

- Diseñar y escribir una infografía sobre el buen uso de los recursos familiares y comunales para promover situaciones de convivencia saludable.
- Adecuar la infografía a la situación comunicativa.
- Reflexionar y evaluar la infografía, revisando y reajustando el texto a la situación comunicativa.



Exploro

Con la declaratoria de emergencia sanitaria, las familias y las comunidades han experimentado nuevos estilos de vida. Esto conlleva a fortalecer la práctica de valores, costumbres, reglas y normas para lograr una convivencia saludable a través del buen uso de los recursos del entorno.

- ¿Cuáles son las actividades productivas de tu familia y comunidad, y de qué manera hacen buen uso de sus recursos?
- ¿Qué responsabilidades deben asumir tú y tus familiares para organizarse a nivel familiar y comunal, a fin de lograr una convivencia saludable?



Investigo

Responde: ¿Qué pasos debes seguir para elaborar una infografía que promueva una convivencia saludable y el buen uso de los recursos del entorno?

- Diseña una infografía para promover la convivencia saludable de tu comunidad teniendo en cuenta el propósito y las características de este tipo de texto. Haz un diseño esquematizado en una hoja de papel sobre la distribución de la información en el diseño. De la sección Recursos, lee el texto “Creamos una infografía” para orientarte en el proceso de escritura y diseño de tu infografía.
- El tema de tu infografía será “La convivencia saludable y el buen uso de los recursos del entorno”. Ten en cuenta que el propósito comunicativo será informar y los destinatarios son los miembros de tu familia.
- Selecciona la imagen principal, los gráficos, los mapas y otros recursos que acompañarán a los textos de tu infografía.
- Elabora la versión final de tu infografía. Reflexiona sobre la forma y el contenido de tu infografía.



Expreso mis ideas

Asimismo, recuerda que en tu infografía debes integrar lo aprendido en las otras áreas.

A continuación, escribe un breve comentario acerca de si tu infografía responde al tema de la convivencia saludable y el buen uso del entorno en tu comunidad, y las costumbres y normas practicadas en ella. Además, considera si el diseño de tu infografía favorece su entendimiento.

1

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 3

Expongo la infografía sobre el buen uso de los recursos familiares y comunales para promover situaciones de convivencia saludable



Propósito

- Expresar mis ideas con coherencia y cohesión exponiendo en forma oral la infografía sobre el buen uso de los recursos familiares y comunales para promover situaciones de convivencia saludable.
- Explicar el tema y propósito de la infografía.
- Evaluar mi exposición, así como el contenido de mi texto.



Exploro

La infografía es un texto muy difundido por su capacidad de síntesis. Sin embargo, a veces necesita dársele contexto para que pueda ser entendido. Por ello, responde estas preguntas:

- ¿Qué acciones demuestran que hemos hecho buen uso de los recursos familiares y comunales para promover situaciones de convivencia saludable? ¿Qué recurso utilizarías para explicarlo?
- ¿Qué pasos se deben seguir para realizar una exposición de tu infografía?



Investigo

Realizarás una exposición sobre la práctica de valores, costumbres, reglas y normas para lograr una convivencia saludable por medio del buen uso de los recursos del entorno. Si no pudiste incorporar en tu infografía todo lo aprendido en las otras áreas, este es el momento en que puedes explicar con ejemplos o mayor detalle lo trabajado en esta experiencia. Para ello, responde:

- ¿Crees que explicar con una infografía sobre el buen uso de los recursos de tu entorno te ayudaría a promover una buena convivencia familiar? ¿Por qué?
- ¿Es importante elaborar un esquema para exponer una infografía? ¿Por qué?

Elabora un esquema para tu exposición a toda tu familia, considerando los retos trabajados en cada una de las áreas. Asimismo, el tema de tu exposición es el mismo que el de tu infografía escrita y el propósito será informar sobre la importancia del buen uso de recursos. Ensaya y recoge las apreciaciones y sugerencias de tu familia para mejorar tu exposición. Reajusta tu ensayo para seguir la secuencialidad durante tu exposición. Asimismo, practica usar un tono de voz estable y utilizar tus brazos para señalar las secciones de tu infografía mientras vas mencionándolas. Finalmente, procura introducir en tu explicación comentarios sobre la importancia de explicar con una infografía el buen uso de los recursos.



Expreso mis ideas

Dialoga con tu familia sobre el buen uso de los recursos familiares y comunales para promover situaciones de convivencia saludable como la crianza de animales menores y la producción agrícola. Evalúa si pudiste comunicar todo lo que pretendiste al momento de preparar tu exposición.



Leemos una infografía

Las infografías son textos que presentan información resumida con palabras y gráficos. Te invitamos a leer este tipo de texto.

Antes de la lectura

- A partir del título y la imagen, ¿qué información piensas que tendrá el texto?
- ¿Cuáles son sus recursos verbales (palabras) y no verbales (ilustraciones, mapas, fotos, cuadros, etc.)?
- ¿Qué sabes del oso andino?

Durante la lectura

- 1 ¿En qué lugares vive y de qué se alimenta?
- 2 ¿Por qué está amenazado? ¿Cuáles son las razones de su importancia?
- 3 ¿Qué representa cada una de las imágenes dentro de los círculos?
- 4 ¿Qué información se muestra en los tres rectángulos inferiores?

¿Dónde vive?

Es el único oso de Sudamérica. Se encuentra principalmente en la cordillera de los Andes de Perú, Venezuela, Colombia, Ecuador y Bolivia (con reportes en Argentina y Panamá).

En el Perú cubre áreas que van desde los 250 hasta los 4750 m s. n. m. Es la especie de oso con el mayor rango de hábitats del mundo, al vivir en regiones muy diversas.

¿Qué come?

El oso andino es omnívoro, pero su dieta es preferentemente de origen vegetal. Entre sus alimentos se encuentran las bromelias, las frutas, la pulpa de los árboles, las plantas cultivadas y un pequeño porcentaje de animales. Es el oso más herbívoro, luego del oso panda.

CUIDAR AL OSO ANDINO ES CUIDAR EL BOSQUE

EL PERÚ CUENTA CON LA MAYOR VARIEDAD DE HÁBITATS DEL OSO ANDINO: LOS BOSQUES SECOS DE LA COSTA, LOS VALLES INTERANDINOS Y LOS BOSQUES NUBLADOS DE LOS ANDES Y LA AMAZONÍA. SIN EMBARGO, SE ENCUENTRA GRAVEMENTE AMENAZADO DEBIDO A LA PÉRDIDA DE SU HÁBITAT Y LA CAZA ILEGAL. SU CONSERVACIÓN DEPENDERÁ DEL CUIDADO DEL AMBIENTE, DE LA GESTIÓN DE LAS ÁREAS NATURALES PROTEGIDAS Y DE REVALORAR SU IMPORTANCIA EN EL CICLO NATURAL DEL BOSQUE.

CAMINANTES SOLITARIOS
De carácter tímido y solitario, el oso andino es quizá la especie de oso menos agresiva. Los osos machos son grandes viajeros, ya que cubren distancias de hasta 18,75 km en un día.

ACTIVIDAD
Son animales diurnos. A diferencia de sus parientes cercanos, como los osos polares y los pardos, no hibernan. Esto se debe a que en los lugares en donde viven las estaciones no son tan marcadas y a la permanente disponibilidad de alimentos.

REPRODUCCIÓN
La gestación puede durar entre 5 y 8 meses y medio. PAREN en promedio dos crías, las cuales permanecen al lado de la madre hasta el primer año de vida.

El oso andino

DATOS GENERALES
Nombre científico: *Tremarctos ornatus*
Nombre común en español: Oso de anteojos, oso andino, oso frontino, mascarón, oso sudamericano
Otros nombres en el Perú: Ukumari, ukuku, pablucha, yana puma, isnachi y juco

¿Cómo es el oso andino?

Tamaño: los adultos miden entre 1,60 y 1,80 m de largo. Los machos pesan entre 80 y 140 kg, y las hembras, entre 40 y 50 kg.
Pelaje: comúnmente de color negro, aunque hay ejemplares marrones o rojizos. Tiene manchas amarillentas o blancas en parte del pecho y en el rostro, como si tuviera anteojos.
Patatas: son plantigrados, es decir, caminan apoyando toda su pata, la que puede medir hasta 20 cm, incluyendo las afiladas garras adaptadas para trepar árboles.

¿Cuál es su situación?

El Estado peruano considera al oso andino en peligro y ha prohibido su caza, captura, tenencia, transporte o exportación bajo pena de cárcel, según Decreto Supremo N.º 034-2004-AG. Internacionalmente la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestre (CITES) ubica al oso andino en el apéndice 1 con el mayor grado de peligro. La Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN) lo ha categorizado como vulnerable.

¿Por qué es importante?

Regenera bosques
Al ser grandes caminantes y predominantemente frugívoros, el oso ayuda a la **dispersión de semillas**. Al romper ramas y troncos para alimentarse, estimula la regeneración natural del bosque.

Objeto de conservación
Es una **especie representativa y emblemática** que se encuentra protegida por ley; por tanto, quedan prohibidos el comercio y la caza bajo pena de cárcel.

Embajador cultural
En el Perú es un personaje fundamental en algunas culturas, como el **Ukuku** en Cusco; Juan Oso, en Amazonas, y **Maeni**, el hermano mayor de la comunidad nativa matsigenka.

PERÚ Ministerio del Ambiente

Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado

Parque Nacional del Manu

SOCIETÄT ZOOLOGISCHE VON FRANKFURT

Ministerio del Ambiente, Oficina de Parques y Fauna Silvestre

PROBOSQUE MANU

Adaptado de Cuidar el oso es cuidar el bosque. (S. F.). Sociedad Zoológica de Fráncfort. Recuperado de <https://goo.gl/aFQY6S>

72 El encanto de las palabras

Cuaderno de nivelación de competencias comunicativas

12

Recursos para el desarrollo de las actividades

Recordamos datos sobre la infografía

Es un tipo de texto expositivo en el cual se combinan recursos verbales (palabras) y no verbales (ilustraciones, mapas, fotos cuadros, etc.) con el propósito de brindar información de manera visual, directa y breve sobre distintos temas.

Partes de la infografía

Titular: es la frase escrita en letras grandes que resume el contenido del texto.

Crédito: señala el nombre del autor. En algunos casos se coloca.

Cuerpo: contiene la información verbal y no verbal. **Información verbal:** son oraciones breves, frases o palabras. **Información no verbal:** son los gráficos, mapas, cuadros estadísticos, diagramas, imágenes, tablas, etc. Hay una imagen central en un tamaño mayor que las demás y de la cual dependen los otros gráficos o textos.

Fuente: indica de dónde se ha sacado la información. Si las ideas son propias del autor, esta parte no se coloca.

Adaptado de Minedu, 2018

Creamos una infografía

Piensa en la infografía que vas a elaborar. Luego, completa los recuadros en tu cuaderno.

¿Para qué escribiré la infografía?

¿A quién estará dirigida?

¿De qué tratará mi infografía?

¿Qué recursos gráficos usaré?

Sigue estos pasos para realizar tu infografía:

Paso 1: Selecciona información sobre el tema de tu infografía en libros, revistas, periódicos o entrevista a personas de tu comunidad. Luego, toma nota de las ideas principales de cada una de las fuentes de información que consultaste.

Paso 2: Selecciona la imagen central y los gráficos, mapas, cuadros estadísticos, esquemas, organizadores visuales, etc., que acompañarán a los textos. También puedes dibujarlos.

Paso 3: Forma grupos con los textos e imágenes que seleccionaste.

a. Ponle un subtítulo a cada uno.

b. Escribe el texto de manera resumida.

c. Indica la imagen que lo acompañará.

Paso 4: Decide el orden en que ubicarás los grupos en la infografía.

Paso 5: Escribe el borrador de tu infografía. Cuando lo tengas listo, pídele a un miembro de tu familia que lo revise y te ofrezca sugerencias. Luego, incorpora sus recomendaciones de cambios.

Paso 6: Elabora la versión final de tu infografía a partir de la revisión que hiciste. Puedes usar la mitad de un pliego de cartulina o un papelote.

Adaptado de Minedu, 2018

Experiencia
1
de aprendizaje

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 1

Calculo cantidades para el buen uso de mis recursos productivos



Propósito

1. Establecer relaciones entre datos y transformarlos en expresiones numéricas que incluyen operaciones con expresiones decimales.
2. Emplear estrategias y procedimientos diversos para realizar operaciones con expresiones decimales. Justificar con ejemplos las propiedades de las operaciones con expresiones decimales y corregir errores si los hubiera.



Exploro

En el Perú hay un proyecto denominado “Siembra y cosecha de agua”. En algunos casos optimizan el uso del agua con la instalación de riego tecnificado para producir cultivos rentables como frutales, hierbas aromáticas, pastos cultivados, arvejas, habas, papas nativas, etc.

Piensa en lo leído y en tu comunidad. Luego, responde lo siguiente:

1. ¿Qué cultivos tiene tu comunidad y cómo los cuidan?
2. ¿Qué costos consideran en tu comunidad para establecer el precio de un kilogramo de un producto que cosecha?



Investigo

Ubica en recursos el texto “Evaluamos nuestros aprendizajes” y desarrolla las actividades que te ayudarán a resolver problemas relacionados con transacciones financieras y comerciales mediante operaciones con expresiones decimales.

Con base en los aprendizajes adquiridos, registra los productos de tu comunidad o recurso ganadero y la cantidad en kilos que se pueden tener o producir. Averigua el precio por el que se vende y cuánto es el dinero que se puede obtener por la producción.

Luego, realiza lo siguiente:

Haz un listado de los costos de la siembra, cosecha y cuidado de los cultivos. Anota cuántos días transcurren entre la siembra y la venta del producto. Luego, elabora una tabla.

¿Qué precios se pueden asignar a los productos considerando los costos que obtuviste? Los precios pueden ser por unidad, kilogramo o de la manera en la que comercialicen en tu comunidad.

Recuerda, responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.



Expreso mis ideas

Reflexiona y resuelve lo siguiente:

1. Escribe ejemplos sobre la importancia y el uso de los recursos.
2. ¿Cómo saber de los costos y precios permite optimizar el uso de lo que tienes en tu entorno de casa, comunidad y país?
3. ¿Cómo te ayuda la escala a dibujar planos?

Experiencia
1
de aprendizaje

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 2

Recopilo información sobre la convivencia familiar saludable



Propósito

1. Representar las características de una muestra mediante variables cuantitativas discretas y elaborar gráficos de barras sobre datos de actividades cotidianas en mi hogar.
2. Leer tablas de frecuencias y gráficos de barras para producir nueva información.



Exploro

Siempre debemos mejorar lo que tenemos y lo que hacemos. Para esto planificamos. Por eso, es necesario que tengamos información y la podamos registrar. Los datos los tendremos si preguntamos a nuestros familiares sobre los aspectos que nos permiten convivir saludablemente en familia.

Piensa en lo leído y en tu familia. Luego, responde lo siguiente:

1. ¿Qué preguntas realizarías a tu familia para que la ayuden a reflexionar sobre la importancia de la convivencia saludable? Anota cinco preguntas.
2. ¿Cuántos integrantes tiene tu familia? ¿Quién hace el mercado en tu familia? ¿Qué acciones realizan para cuidar la salud?



Investigo

Ubica en la sección recursos el texto “Aplicamos nuestros aprendizajes” y desarrolla las actividades que te ayudarán a resolver problemas de gestión de datos en actividades cotidianas. Con base en los aprendizajes adquiridos, realiza una encuesta para recoger información sobre la convivencia familiar saludable. Interroga a cada miembro de tu familia, desde la pregunta 1 hasta la 5.

1. ¿Cuántas familias de la comunidad conoces tan bien como para brindar algunos datos de ellos?
2. ¿Cuántos integrantes tiene cada familia?
3. ¿Cuántas personas suelen hacer las compras en cada familia?
4. ¿Cuáles son las actividades productivas de dichas familias?
5. ¿Qué acciones realizan para el cuidado de la salud?



Expreso mis ideas

Organiza los datos en una tabla de distribución de frecuencias y archiva la información en tu portafolio. Esta será insumo en la elaboración de tu infografía.

Recuerda, responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.

Reflexiona y responde:

1. ¿Qué gráfico estadístico usarás para representar los datos? ¿Por qué elegiste esa representación?
2. ¿Qué información has obtenido que pueda permitirte formular conclusiones respecto a las mejoras para una convivencia saludable en familia?

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia

Actividad 3

Proceso la información sobre la convivencia familiar



Propósito

1. Representar las características de una muestra mediante variables cualitativas y cuantitativas discretas. Leer gráficos de barras y circulares.
2. Organizar en una tabla de frecuencias los datos recopilados de una encuesta y plantear conclusiones sobre la variable de estudio aplicando mis conocimientos estadísticos.



Exploro

Considerando lo realizado en la actividad anterior, piensa de qué modo puedes colocar de manera estadística los datos que obtuviste de las preguntas formuladas a las personas de tu comunidad. Recuerda convocar a tu familia para presentarlos y recibir sugerencias.

Luego, responde lo siguiente:

1. ¿Qué respuestas de las dadas ayudan a reflexionar sobre la convivencia familiar saludable?
2. ¿Qué sugerencias podrías dar a partir de la información obtenida?



Investigo

Procesa en una tabla los datos recogidos en la sesión anterior para organizar la información. Esto te permitirá y les permitirá a otras personas tener una visión de manera gráfica de lo que ocurre en las familias de la comunidad. Ahora, realiza lo planteado o contesta las preguntas.

1. Elabora una tabla de distribución de frecuencias con los resultados obtenidos por cada pregunta. Calcula la frecuencia y elabora un diagrama de barras y uno circular.
2. ¿A qué reflexiones y toma de decisiones te llevan los resultados obtenidos? ¿Cómo puedes proceder para implementar las mejoras en las familias de la comunidad?

Aplica una encuesta para el recojo de información sobre la convivencia familiar saludable. Pregunta a cada familia, desde la pregunta 2 hasta la 5.

1. ¿Cuántas familias hay en tu comunidad?
2. ¿Cuántos integrantes tiene cada familia?
3. ¿Cuántas personas hacen el mercado en tu familia?
4. ¿Cuáles son las actividades productivas de tu familia?
5. ¿Qué acciones han realizado para el cuidado de la salud?



Expreso mis ideas

Organiza los datos en una tabla de distribución de frecuencias y archívalo en tu portafolio, será insumo en la elaboración de tu infografía.

Recuerda, responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.

Reflexiona y responde:

1. ¿Qué tanto valoras la investigación para conocer más sobre la convivencia familiar saludable?
2. ¿Crees que te servirá a ti en un futuro cuando formes una familia?
3. ¿Dedicarás más tiempo a la conversación con los miembros de tu familia?

Recursos para el desarrollo de las actividades

Texto: Evaluamos nuestros aprendizajes

1. Inés está entrenando para la maratón de su distrito. En la última práctica demoró 2,5 horas en recorrer el trayecto. ¿Cuál tendría que ser su nueva marca de tiempo si quisiera disminuirla a la mitad?
a) 1,15 h b) 1,25 h c) 1,5 h d) 1 h
2. Ángel y Daniel aportaron dinero para montar un negocio. Ángel aportó S/17 564,30 y Daniel aportó el resto. Si Ángel dio S/4874,50 más que Daniel, ¿cuánto dinero reunieron para hacer el negocio?
a) S/22 438,80 b) S/30 254,10 c) S/35 128,60 d) S/12 789,80
3. A partir de la siguiente información, determina cuántos millones de toneladas de micropartículas de plásticos se desechan cada año.



Fuente <https://elperuano.pe/economika.aspx>

- a) 1,52 b) 9,5 c) 8,0 d) 152
4. Una fábrica produce 132 litros de yogur diarios. Con 49 litros se llenan botellas de 0,25 litros cada una y con el resto que queda en el depósito se llenan botellas de 0,5 litros. ¿Cuántas botellas de yogur se llenan en total?
5. En los Juegos Olímpicos de Londres 2012, en la categoría de atletismo en 100 metros planos, el estadounidense Justin Gatlin registró 9,79 s, mientras que los jamaíquinos Usain Bolt y Yohan Blake obtuvieron 9,63 s y 9,75 s, respectivamente.
¿En qué orden llegaron estos competidores a la meta?
a) Justin Gatlin, Usain Bolt, Yohan Blake. c) Justin Gatlin, Yohan Blake, Usain Bolt.
b) Usain Bolt, Yohan Blake, Justin Gatlin. d) Usain Bolt, Justin Gatlin, Yohan Blake.

Recursos para el desarrollo de las actividades

Texto: Aplicamos nuestros aprendizajes

Organizamos datos

Martín, tutor de un aula de primer grado de secundaria, aprovecha la reunión de padres de familia para preguntar la edad de sus hijas e hijos, con la finalidad de identificar la cantidad de estudiantes que se beneficiarán de una campaña de salud, dirigida a niñas y niños de 6 a 12 años. Estas fueron sus respuestas: 12; 14; 12; 8; 12; 14; 11; 11; 6; 9; 12; 14; 13; 11; 8; 6; 8; 9; 11; 13; 12; 11; 14; 6; 6; 9; 12; 14; 8; 12; 13; 12; 12; 14; 8; 9; 12; 14; 11; 14.

1. Elabora un gráfico estadístico apropiado para representar las edades de las niñas y los niños.
2. ¿Qué cantidad de niñas y niños pertenecen al aula de primero si las edades del grado están entre 10 y 14 años?
3. ¿Cuál es el porcentaje de niñas y niños que pertenecen al primer grado de secundaria?
4. ¿Qué porcentaje de niñas y niños se beneficiarán de la campaña de salud?

Comprendemos el problema

1. ¿Qué representan los datos de la situación significativa?
2. ¿La edad es un dato cuantitativo o cualitativo? Explica.
3. ¿Qué tipos de gráficos estadísticos conoces?
4. ¿Qué valores corresponden a la expresión "entre 10 y 14"?
5. ¿Qué nos pide realizar la situación significativa?

Diseñamos o seleccionamos una estrategia o plan

1. A partir de los datos identificados, ¿qué estrategia es la más adecuada para responder las preguntas de la situación significativa? Justifica tu respuesta.
 - a) Diagrama tabular
 - b) Diagrama de tiras
 - c) Plantear una ecuación

Ejecutamos la estrategia o plan

1. Completa la tabla de frecuencias sobre la base de los datos que se presentan en la situación significativa. Esos datos son los valores de la variable. Recuerda que la frecuencia absoluta (f_i) indica el número de veces que se repite un valor en un conjunto de datos.

Edad de las niñas y los niños

Edad	Conteo	f_i
6		
8		
9		
11		
12		
13		
14		
Total		

2. ¿Qué gráfico estadístico elaborarías para representar los datos de la tabla?
3. Representa los datos de la tabla mediante un gráfico de barras y responde la primera pregunta de la situación significativa.



4. Responde la segunda pregunta de la situación significativa empleando la tabla de frecuencias o el gráfico estadístico.
6. Considera las respuestas de las preguntas 4 y 5 de *Ejecutamos la estrategia o plan* y responde la tercera pregunta de la situación significativa.

Experiencia 1

de aprendizaje

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 1

Reflexiono sobre la convivencia saludable



Propósito

Identificar las características de la convivencia dentro de mi familia y comunidad.



Exploro

Permanente, todos comparten un espacio en el que conviven, ya sea en la casa, la escuela o la comunidad. En esos espacios o ambientes, todos se interrelacionan y están juntos con miembros de su familia y comunidad. Para disminuir los efectos de la pandemia y asegurar una convivencia saludable, se han dictado medidas de prevención. Sin embargo, ha habido comportamientos favorables y desfavorables en la ciudadanía que han afectado la convivencia, lo cual ha puesto en riesgo la salud de todos. A partir del texto “Cuidados contra el COVID-19 en la escuela, la comunidad y la familia”, reflexiona sobre las medidas a implementar en los diversos espacios de convivencia. Responde en tu cuaderno o fólder las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las medidas de prevención que se ponen en práctica en tu comunidad?
- ¿Cómo tu familia implementa estas medidas de prevención para asegurar una buena convivencia?



Investigo

Poner en práctica las disposiciones que se han dado para la prevención de la COVID-19, a nivel nacional, por ejemplo, el lavado de manos, el distanciamiento social, el uso permanente de mascarillas, entre otras medidas de prevención, influirá en tener una convivencia saludable.

1. ¿Cuál es la razón para tomarse un tiempo en el lavado de manos, en el uso de mascarillas y distanciamiento social?
2. ¿Cómo están influyendo las medidas de prevención frente a la COVID-19 en la interacción y la convivencia familiar y comunal?

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.



Expreso mis ideas

A partir de todo lo trabajado hasta el momento, elabora un texto corto en el que expliques cómo tu familia y comunidad implementan las medidas de prevención frente a la pandemia. Además, ¿cómo el cumplimiento de estas medidas favorece la convivencia en la familia y comunidad?

Lo que señales en el texto será un insumo importante para la elaboración de tu infografía, que es el producto final de la experiencia de aprendizaje.

Experiencia 1

de aprendizaje

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 2

Desarrollo mi inteligencia emocional para una convivencia positiva



Propósito

Reconocer la importancia de la inteligencia emocional para una convivencia saludable.



Exploro

Frente a una problemática social sanitaria, como es enfrentar a la COVID-19, todos están llamados a participar como actores sociales en la solución. Este es un asunto público que requiere que todos intervengan directamente como ciudadanos para cuidarse y cuidar a los demás. No hay que olvidar que no solo la salud es vulnerable frente a la pandemia, sino también las relaciones sociales, las cuales podrían afectar el bienestar familiar y comunal. Te proponemos que converses con los miembros de tu familia y les preguntes cómo les ha afectado la COVID-19 en la salud y en el bienestar personal y familiar. A partir de la lectura del texto “Cuidados contra el COVID-19”, reflexiona sobre las medidas a implementar en los diversos espacios de convivencia. Luego responde la siguiente pregunta:

¿Cómo implementarías en tu familia esas medidas de prevención?



Investigo

El confinamiento y el aislamiento social como consecuencia de la propagación del virus viene generando una serie de tensiones y conflictos al interior de las familias y las comunidades. En este sentido, es importante desarrollar la inteligencia emocional, ya que esta nos permite promover una convivencia saludable. Analiza con suma atención el texto “Inteligencia emocional: aplicada a situaciones de ira” e identifica las tres capacidades básicas para establecer relaciones saludables y responsables. Organiza la información en tu cuaderno o fólter.



Expreso mis ideas

Ahora, a partir de tu lectura reflexiva, escribe en un texto de dos párrafos sobre importancia de la regulación de las emociones en tiempos de crisis como lo es la pandemia de la COVID-19.

Finalmente, elabora un listado de compromisos para promover una convivencia saludable en tu familia.

Experiencia 1

de aprendizaje

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 3

Inteligencia emocional para una convivencia saludable y cuidados contra la COVID-19



Propósito

Reconocer la importancia de la inteligencia emocional para una convivencia saludable y cuidados contra la COVID-19 en mi familia y comunidad.



Exploro

Estamos viviendo diversas situaciones en nuestra familia y comunidad, por la presencia de la COVID-19 en nuestras vidas. Como seres humanos, estamos en constante interacción con el otro, lo cual en ocasiones genera situaciones de conflicto que pueden despertar en nosotros diversas emociones como la ira. ¿Cómo responder a situaciones difíciles cuando la emoción que sentimos es la ira?



Investigo

A partir de la lectura del texto “Inteligencia emocional: aplicada a situaciones de ira”, identificaste en la sesión anterior tres capacidades básicas para establecer relaciones saludables. Ahora responde en tu cuaderno o fólder:

1. ¿Cómo esas capacidades me ayudan a establecer relaciones saludables?
2. ¿Por qué es importante reconocer las emociones y regularlas?



Expreso mis ideas

Ahora, a partir de los dos textos revisados, escribe un texto argumentativo respondiendo a la pregunta: ¿Cómo utilizo mi inteligencia emocional para lograr una convivencia saludable en mi familia y comunidad y protegernos de la COVID-19?

El texto debe tener la idea central, argumentos que sustenten tu posición, conclusiones y/o propuestas sobre cómo implementarías acciones para utilizar tu inteligencia emocional y lograr una convivencia saludable en tu familia y comunidad.

Para elaborar tu texto argumentativo, toma en cuenta la lista de cotejo para esta actividad, te ayudará a orientar tu trabajo.

Puedes revisar otras fuentes de información en la medida de tus posibilidades.

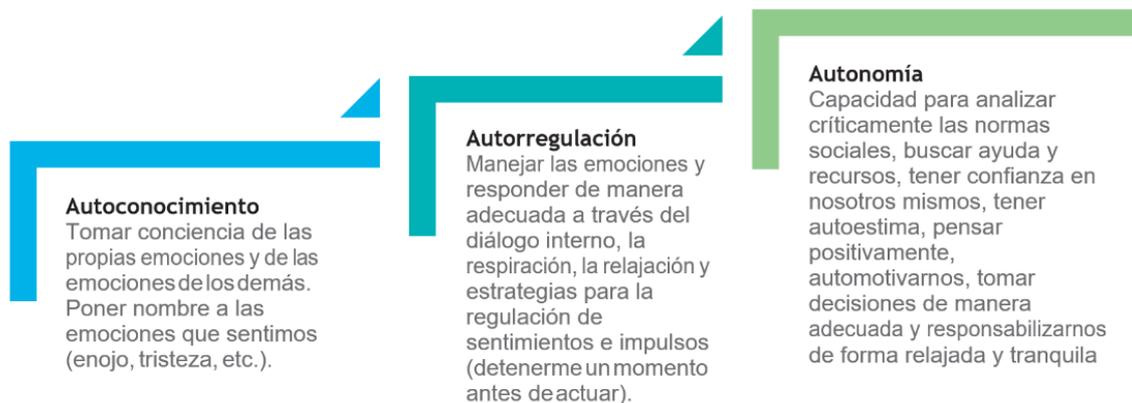
Recursos para el desarrollo de las actividades

Inteligencia emocional: Aplicada a situaciones de ira

Si detectamos y clarificamos qué esperamos de los demás, podemos hablarlo, pedirlo o reflexionar al respecto. La incapacidad o dificultad para regular, de forma apropiada, emociones como la ira puede conducirnos a la violencia. Por lo tanto, la violencia es también producto de no conocer, no comprender ni saber manejar emociones como la ira: de dónde vienen, qué sentimientos forman y qué consecuencias generan en nosotros y en otras personas.

A esta habilidad emocional que permite identificar emociones, evaluarlas, regularlas y utilizarlas se le denomina inteligencia emocional. Es una habilidad que va más allá de los rasgos de personalidad de una persona; más bien, depende mucho de la calidad de las interacciones de uno mismo con grupos cercanos y significativos de personas. Comprender por qué actuamos con violencia implica entender cómo la inteligencia emocional se activa en nuestras relaciones sociales: en la familia, en la comunidad, en la escuela. Por ello, la inteligencia emocional es una parte de la inteligencia social.

A continuación, te presentamos tres capacidades básicas para establecer relaciones saludables y responsables.



Adaptado de Minedu, 2018

Recursos para el desarrollo de las actividades

Mecanismos para regular la ira

Las capacidades para regular la ira que nos conducen a la violencia son importantes para cambiar nuestra forma de actuar. Sin embargo, si se ha perdido el control, recuerda que siempre es importante volver hacia atrás y reflexionar para dar una mejor respuesta y así autorregular la emoción de ira. A continuación, te presentamos mecanismos para lograrlo.

Si bien lo ideal es conversar con la familia, se podría buscar también a otra persona de confianza para ordenar nuestros sentimientos y emociones, y recordar siempre que la idea es mejorar la convivencia. No se trata de dar vueltas sobre lo mismo o entrar en dimes y diretes. “Esto debes hacerlo para mejorar la calidad de tus relaciones en general, ¡es importante que consideres mecanismos cuando sientas que estás a punto de actuar violentamente!”. La tutora orientó a Susana para que analizara paso a paso su manera de actuar y le dio los siguientes consejos que compartimos contigo:

- 🕒 Detente si notas que tienes un grado de ira que puede hacerte perder el control. Esto siempre empieza por reconocer pensamientos negativos: “lo hacen así porque me odian”, “esa mirada es solo para fastidiarme”, etc.
- 🕒 Procura “bajar” el tono a esos pensamientos y piensa en argumentos más razonables y menos inamistosos de aquella persona con la que podrías estar discutiendo.
- 🕒 Si se hace muy difícil controlar las emociones y los pensamientos, recurre a la técnica del “tiempo fuera”. Según esta técnica, lo mejor es salir del lugar, ir a otra habitación o dar una vuelta a fin de calmarse. ¡Si puedes, es excelente aprovechar el fastidio para hacer ejercicios o deporte!
- 🕒 Con la “cabeza fría”, analiza qué puedes hacer.

Adaptado de Soler, A. (2011). Estrategias para el control de la ira. Recuperado de <https://bit.ly/2TTd9eN>

¡Recuerda!

Si somos afectados por la ira de otras personas, evitemos responder con más ira, porque se incrementará la agresividad. Cuando el “clima” se ha calmado, es bueno hablar sobre la ira y lo que la causa. Podemos decir “me enoja que hagas esto”; o explicar por qué nos hemos sentido tratados injustamente. Es importante no “guardarnos” aquello que nos ha irritado, sino buscar la forma más constructiva de expresarlo. También ayuda hablar con otras personas de confianza, porque pueden hacernos notar algo que no habíamos visto. Si estamos enojados, perdemos objetividad, empatía, prudencia, paciencia y capacidad para procesar la información. Lo más grave es que podríamos dañar a otras personas, incluso injustamente, tal como sucedió con el hermano de Susana.

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 1

Comparo las funciones de organelos en la célula con integrantes de la familia en nuestro hogar



Propósito

Comprender las funciones de los organelos y su interrelación al interior de la célula, comparar con los roles de los integrantes del hogar y expresarlo en un cuadro comparativo que muestre semejanzas entre el rol de los miembros en el hogar y la función de los organelos celulares.



Exploro

Para comprender y explicar la interrelación de los organelos en la célula y compararlos con los integrantes en nuestro hogar, reconoce la organización y roles de los miembros en tu hogar. Para ello, considera que todos pueden desarrollar cualquier rol, pero tienen responsabilidades específicas, y toma en cuenta las funciones e interrelaciones de los componentes celulares. A continuación, revisa en la sección Recursos la lectura “¿Cómo se estudian las células?” (páginas 245-246). Esta información te ayudará a comprender cómo se organizan y funcionan los organelos celulares.



Investigo

En la sección Recursos revisa el fragmento de la lectura “¿Cómo se estudian las células?”, que te ayudará a profundizar en la comprensión del rol de los organelos de la célula para hacer posible el funcionamiento de nuestro organismo. Para ello, reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Qué funciones realizan los organelos de la célula? ¿Cómo las interacciones y roles de la célula se pueden manifestar en nuestro cuerpo? ¿Cómo el buen funcionamiento de nuestro organismo puede influir en una convivencia saludable? Luego identifica las semejanzas y diferencias entre las funciones de los componentes celulares y los miembros de la familia, y realiza comparaciones.



Expreso mis ideas

Describe las funciones de los organelos celulares, señalando los componentes celulares y roles que cumplen en la célula, y realiza la analogía con los roles que presentan los miembros en el hogar. Algo muy importante: ¿cómo la función de cada uno de los componentes o de los miembros aporta al funcionamiento del todo, es decir, de la célula o de la familia? Recuerda que en el hogar todos tenemos la capacidad de realizar cualquier rol.

Finalmente, elabora un cuadro comparativo entre los organelos celulares y los integrantes de tu familia.

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 2

Investigo cómo mi organismo regula las emociones para mantener una convivencia saludable en el hogar



Propósito

Comprender el funcionamiento del cerebro y en el control de emociones como parte del mantenimiento de una convivencia saludable en el hogar, y elaborar un cuadro comparativo entre el cerebro límbico y el cerebro reptiliano, que te permita entender el control de las emociones por la corteza cerebral.



Exploro

El desarrollo de habilidades de adaptabilidad al cambio permite al organismo sobreponerse a situaciones que requieren autorregulación físico-química, a fin de mantener el equilibrio interno (homeostasis). A continuación, revisa la sección Recursos y lee el fragmento del texto “Sistema límbico o cerebro emocional” (Valenzuela E. y Salas W., 2015). Esta información te ayudará a comprender los mecanismos para la regulación de las emociones y mantener el equilibrio u homeóstasis. Para ello, reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo mis emociones se relacionan con el buen funcionamiento de mi cuerpo? ¿Qué funciones considera el cerebro emocional para nuestra supervivencia? ¿Cómo autorregula el cerebro mis emociones? Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.



Investigo

Revisa en la sección recursos el fragmento del texto “El cerebro triuno y la inteligencia ética: matriz fundamental de la inteligencia multifocal” (Seijo, C. y Barrios, L., 2012), que te ayudará a descubrir y explicar la importancia de la homeóstasis del organismo humano en la salud y, con ello, el mantenimiento de una convivencia saludable en el hogar. Responde: ¿Cómo influyen mis emociones en la conducta? ¿Cómo participa mi cerebro en la toma de decisiones? ¿Qué semejanzas y diferencias identificas entre el cerebro límbico y el cerebro reptiliano? ¿Cómo el cerebro maneja las emociones que expresamos diariamente en nuestra convivencia?



Expreso mis ideas

Finalmente, reflexiona y responde: ¿Consideras que todas las emociones afectan la buena convivencia en el hogar? ¿Cuál es la importancia del control de las emociones para mantener una buena convivencia en el hogar? ¿Consideras que la conducta humana es solamente explicada por su componente biológico? Elabora un cuadro comparativo entre el cerebro límbico y el cerebro reptiliano, que te permita entender el control de las emociones por la corteza cerebral. Recuerda que estas reflexiones te servirán de insumo para la elaboración de la infografía.

Experiencia 1 de aprendizaje

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 3

Investigo cómo se transmite los caracteres hereditarios en el núcleo familiar



Propósito

Explicar cómo se transmite la información genética con base en datos e información científica en mi familia y elaborar un cuadro comparativo de las características hereditarias de mi familia con las conclusiones de la información científica del ADN y los datos recogidos.



Exploro

La información genética de los organismos permite una mejor comprensión de las características biológicas de los seres vivos y también de los virus. Para comprender y explicar las características del ADN y su relación con la herencia, lee el texto “Estructura del ADN” que se encuentra en la sección Recursos y responde las siguientes preguntas: ¿Por qué decimos que el ADN (ácido desoxirribonucleico) contiene la información genética de la célula? ¿Qué es lo que me hace único en mi hogar y comunidad? ¿Por qué nos parecemos a nuestros padres y heredamos de ellos también enfermedades?



Investigo

Ubica en la sección recursos las páginas 38 y 60 del texto “Genética y transmisión de caracteres hereditarios”, que te ayudará a descubrir y explicar cómo se transmite la información genética. Luego investiga en tu familia algunos caracteres heredados. Para ello, elabora un cuadro con las características que se te proponen y recoge y registra la información de la presencia o ausencia de los caracteres que vas a investigar en cada uno de los miembros de tu familia.



Expreso mis ideas

Analiza los datos obtenidos utilizando la información que recogiste y leíste sobre el ADN. Después, con todo lo aprendido elabora un cuadro comparativo de las características de los miembros de tu familia con las respectivas conclusiones.

Estructura celular

Las células con núcleo (eucariotas) poseen tres estructuras fundamentales: la membrana celular, el citoplasma y el núcleo. La membrana celular se encarga de envolver y limitar la célula. Se caracteriza por ser semipermeable y selectiva. Es decir, controla lo que entra y sale, es como el portero del negocio. Está compuesta de moléculas como lípidos, proteínas, azúcares y colesterol. Los lípidos (moléculas similares a los aceites) forman una capa doble que delimita la célula. Contiene proteínas que permiten el transporte de moléculas disueltas en agua hacia adentro o hacia afuera. Otras proteínas son de reconocimiento, que identifican a la célula como perteneciente a una especie particular o a un órgano específico; y las proteínas receptoras, que se unen con otras sustancias para que puedan penetrar la célula.

Otro componente es el citoplasma, que se encuentra entre la membrana celular y el núcleo. El citoplasma está compuesto de citosol (la matriz líquida), donde se encuentran las sustancias necesarias para el mantenimiento de la célula; y por el citoesqueleto, que es una red de fibras de proteína a la cual se adhieren los organelos celulares y le dan forma, estructura y organización a la célula. Los organelos del citoplasma son los encargados de coordinar, organizar y realizar los procesos celulares. Aquí presentamos a los principales organelos:

El retículo endoplasmático es un sistema de membranas delgadas, lisas o rugosas que permiten fabricar proteínas, lípidos utilizados en membranas y servir como sistema de transporte de otras sustancias.

Las vacuolas son unas bolsas de membrana que almacenan agua y sustancias para uso de los otros organelos.

Los ribosomas son estructuras esféricas que comienzan el proceso de fabricar proteínas. Están adheridas al retículo endoplasmático.

Las mitocondrias son las centrales energéticas o las cocinas, donde a través de la respiración, la energía química de los alimentos es transformada y almacenada en la célula, en una molécula llamada ATP (adenosin trifosfato).

El aparato de Golgi es una serie de sacos aplanados donde se almacenan sustancias que luego son transportadas a otros organelos dentro de las células. Se puede decir que son una “bodega celular”.

Los lisosomas son los encargados de la digestión. Contienen enzimas que degradan las partículas de alimentos y destruyen las sustancias extrañas que entren en la célula como bacterias. También eliminan organelos dañados reciclando los materiales para formar nuevos organelos.

Los cloroplastos contienen la clorofila (color verde), que se encarga de absorber y transformar la energía solar en energía química mediante la fotosíntesis. Están presentes en las plantas y las algas.

La pared celular es una estructura rígida en la parte exterior de la membrana celular de los vegetales, hongos, algas y bacterias, que le da la rigidez para el soporte a la célula.

El núcleo es el “gran director”. Contiene todas las instrucciones para el funcionamiento adecuado y control de todas las actividades de la célula. También almacena la información genética en las cromatinas formadas por ADN (ácido desoxirribonucleico).

Adaptado de Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2015.

Recursos para el desarrollo de las actividades

Sistema límbico o cerebro emocional

El comportamiento humano es resultado de procesos que involucran variables biológicas, sociales, culturales y psicológicas. A nivel biológico, el sistema límbico es una de las unidades cerebrales que explican su origen y mantenimiento. Esta unidad controla conductas tales como la sociabilidad, la motivación y la emocionalidad, entre otras. El sistema límbico procesa estímulos emocionales y su integración con funciones cerebrales de orden complejo, tales como el juicio, decisiones, manifestación y comprensión de comportamientos sociales. En definitiva, su papel es determinante en el acto mental. El sistema límbico está formado por la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo, el área septal y la circunvolución del cíngulo

Adaptado de Valenzuela, E. y Salas, W. ,2015

El cerebro triuno: visión holística del comportamiento humano

El cerebro se concibe como un sistema formado por tres subsistemas: el reptiliano, el límbico y la neocorteza, los cuales interaccionan permanentemente para la producción de la conducta. El primero, el reptiliano, permite realizar actividades cotidianas para lograr la subsistencia: comer, dormir, hacer el amor, desear, entre otras actividades. El segundo, el límbico (parte de este cerebro se denomina emocional) es donde se encuentran los valores y el pasado. La tercera, neocorteza, es la parte que se denomina racional, donde se encuentra la lógica (esta parte es la mayor del cerebro y se divide en dos), es decir, dos hemisferios, el derecho y el izquierdo. La parte izquierda toma la información en bloques pequeños, esto quiere decir que procesa (analiza) la información para llegar a un punto. No obstante, la parte derecha toma bloques grandes, esto significa que toda la información la maneja a un solo tiempo.

Adaptado de Seijo, C. y Barrios, L., 2012.

El ácido desoxirribonucleico (ADN)

Es el material genético que se transmite de padres. Su estructura contiene todas las instrucciones para que un organismo pueda nacer y desarrollarse a partir de su primera célula. Está constituido por dos cadenas o bandas formadas por una secuencia de unidades llamadas nucleótidos; una molécula de azúcar llamada desoxirribosa, que es una molécula de cinco carbonos; un grupo de fosfato y uno de cuatro posibles compuestos nitrogenados llamados bases: adenina (abreviada como A), guanina (G), timina (T) y citosina (C).

El ácido ribonucleico (ARN)

Es una molécula compuesta de uno o más nucleótidos. Una hebra de ARN puede ser pensada como una cadena con un nucleótido en cada eslabón de la cadena. Cada nucleótido se compone de una base (adenina, citosina, guanina y uracilo, normalmente abreviada como A, C, G y U), un azúcar ribosa y un fosfato. Presenta cuatro tipos: ARN_m (mensajero), ARN_t (transferencia), ARN_r (ribosómico) y ARN_{hn} (heterogéneo nuclear), los cuales participan en el proceso de expresión del ADN.

Adaptado de Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2015

Experiencia
1
de aprendizaje**Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable****Actividad 1****Dramatizamos en familia****Propósito**

Representar una obra teatral desarrollando la expresión vocal y corporal mediante situaciones de la vida cotidiana y la función social de las manifestaciones artístico-culturales.

Reconocer diversas situaciones de la vida cotidiana como fuentes para la realización de una obra teatral que promueva la convivencia saludable.

**Exploro**

El arte dramático es un medio que te permite expresar emociones y sentimientos a través de la interpretación de experiencias ficticias o de la vida cotidiana. Aprender a convivir no implica la ausencia de conflicto en la vida, sino verlo como la oportunidad para hacer de él una experiencia que propicie el debate y una ocasión para la transformación creativa de las relaciones dentro de las familias y la comunidad. Revisa el texto “¡Es hora de dramatizar!” (Minedu, 2020) de la sección recursos. Ahora, tú escribirás un guion de una obra teatral, cuyo tema será una situación de la vida

**Investigo**

cotidiana.

¿Por qué existen conflictos en nuestra comunidad y en las familias? Para responder esta pregunta, debes comprender que el conflicto forma parte de nuestra vida, pero hay que saber manejarlo y qué mejor que dramatizarlo o representarlo. Por ello te sugerimos las siguientes acciones:

1. Después de leer el texto, escribe un guion basado en tu propia experiencia.
2. Divide el guion en tres partes: introducción, conflicto y desenlace, cuyo mensaje central será promover la comunicación asertiva para una convivencia saludable en la familia.
3. Redacta los parlamentos, es decir, lo que tienen que hablar los personajes.
4. Organiza la puesta en escena con tu familia considerando los personajes que participarán, los vestuarios, el lugar donde se presentarán y público ante el que actuarán.

**Expreso mis ideas**

Ahora que ya realizaste tu obra dramática, reflexiona respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿De qué manera la actuación fortalece tu autoestima?
2. ¿Cuál es el mensaje que quieres transmitir?
3. ¿Qué habilidades se fortalecen con la actuación?
4. ¿Cómo se resuelven los conflictos en la familia?

Cuando termines la actividad, no te olvides de incluir esta actividad en la infografía.

Experiencia
1
de aprendizaje

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 2

Retratando a mi familia fortalezco las prácticas de convivencia



Propósito

Combinar y manipular elementos del arte para comunicar mensajes e ideas, a través del dibujo del retrato familiar, promoviendo una convivencia saludable.
Reconocer los rasgos más expresivos para realizar un retrato.



Exploro

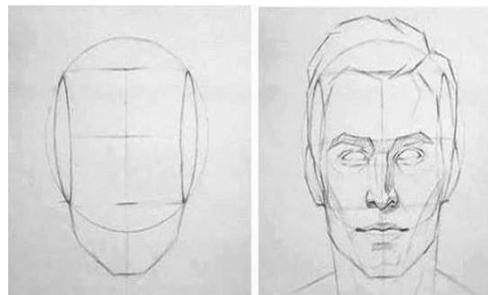
El dibujo artístico es una técnica que representa gráficamente y, de manera bidimensional, aquello que el ojo humano percibe de forma tridimensional. Esta técnica permite representar, mediante la línea, la textura y el sombreado, la apariencia y el volumen de figuras humanas, animales, paisajes, entre otros.

En el dibujo se tiene esa libertad, ya que puede incorporar todas las técnicas y los materiales que requiera el artista para culminar su obra.



Investigo

Los rostros humanos siempre han sido considerados la portada de nuestras emociones y sentimientos, la propia manifestación de todo lo que somos como humanidad. Existen infinidad de métodos para dibujar el retrato de una persona; sin embargo, lo que va a prevalecer para hacerlo bien es la práctica y la constancia. Para ayudarte en el proceso, lee el texto “Retrato dibujado paso a paso” (Valero, 2020) y luego dibuja el retrato de tu familia.



Practicarte (s. f.)



Expreso mis ideas

Ahora que ya realizaste el retrato familiar, reflexiona acerca de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué pasos has seguido para construir el retrato familiar?
2. ¿Cuál es el mensaje que quieres transmitir mediante este trabajo?
3. ¿Qué materiales de tu comunidad has usado para dibujar y pintar tu retrato?

¡Es hora de dramatizar!

Elaboramos un guion teatral

Busca un espacio donde puedas realizar tus actividades con tranquilidad. Empieza, ¡situándote y asumiendo un rol! Hoy queremos pedir tu apoyo para generar el cambio, concientizando a las personas sobre una obra teatral que promueva la convivencia saludable. Para ello, te invitamos a poner en práctica tu creatividad, asumiendo el rol de director(a) de teatro y luego de actriz/actor. ¿Te atreves a asumir el reto?

Identifica el tipo de mensaje y la intención de cada personaje.

Dale un tono y tipo de voz distinto a cada personaje. Alguno puede tener la voz más gruesa, otro más aguda o podrían ser voces de personas de diferentes edades.

Ahora, lee el guion en voz alta, impostando la voz según la forma o estilo que has determinado para cada personaje. ¿Qué tal? ¿Cómo te fue? ¿Cómo te sentiste? Anota o registra tus respuestas.

Te contamos que acabas de realizar una puesta en escena o dramatización y puedes incorporar otros elementos para complementarla como música, efectos especiales, etc.; deja volar tu creatividad.

Paso 1: “Planifica tu guion teatral”

Aquí, responde lo siguiente (si deseas, puedes anotar o grabar tus respuestas): ¿Cuál será el tema? ¿Para qué vas a escribir la representación? ¿Quién será el personaje principal y quiénes los secundarios? ¿Dónde ocurrirán los hechos? ¿Cuánto tiempo durará? ¿Qué acompañamiento visual o auditivos utilizarás?

Al culminar, tendrás definido el propósito de tu representación, los personajes, el tema, la situación en la que se encuentran y los recursos a utilizar. Recuerda involucrarte y a tu familia como personajes.

Paso 2: “Elabora tu guion teatral”

Recuerda que en la representación el personaje principal debe desarrollar mensajes sobre la convivencia saludable. Imagina, ¿cómo iniciará la historia?, ¿qué conflicto se presentará después?, ¿qué solución se presentará al finalizar? (si deseas, puedes anotar o grabar tus ideas). - A partir de ello, elabora los diálogos de cada personaje

Al terminar, revisa el borrador de tu guion. - Pide el apoyo de tu familia para que lea o escuche tu guion y te den recomendaciones de mejora. Luego, realiza los reajustes necesarios y tendrás la versión final. Anota o registra las actividades realizadas. Luego, colócalas en tu portafolio.

¡Ahora, ensayamos y ejecutamos nuestra representación teatral!

Primero, organiza la dramatización de tu guion con la participación de las personas que estén contigo
Segundo, asigna un personaje a cada una, para que lo representen.

Tercero, con material reciclado como cartones, papel, cajas, etc. puedes elaborar la escenografía y el vestuario.

Cuarto, ¡ensayen! Siguen el guion, las pausas, si tienen la posibilidad, ensayen con música o efectos, observen los aspectos de su voz, gestos y desplazamientos.

Quinto, ¡es hora de actuar!

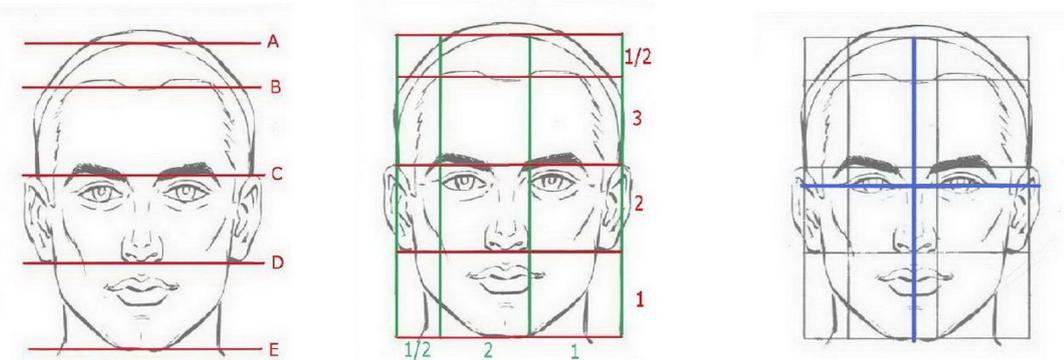
Adaptado de Ministerio de Educación del Perú, 2020

Retrato dibujado paso a paso

La cabeza humana, ya sea de hombre o mujer y de cualquier edad, excepto los niños, está sujeta a un mismo canon de proporciones. Se trata de hacer un croquis, apenas un apunte que no llega ni a boceto, que es el arte de coger el carácter, las líneas dominantes características de una persona, su espíritu.

Los trazos deben hacerse suavemente, acariciando el papel, teniendo mucho cuidado de que no queden surcos en el papel porque luego el pastel o carbón no cubriría esos surcos que aparentarían ser esgrafiados.

Pero antes de seguir con el trabajo, debemos repasar algunos conceptos básicos sobre el dibujo de retratos.



Si tomamos como referencia el ancho de la frente, es decir desde las cejas hasta el nacimiento del cabello (distancia entre las líneas B y C) podemos comprobar que es igual a la distancia entre las cejas y el final de la nariz (distancia entre las líneas C y D) y también es la misma distancia que hay entre el final de la nariz y el perfil del mentón (distancia entre D y E)

Además la distancia entre el nacimiento del cabello y la parte superior de la cabeza, sin contar el cabello (distancia entre A y B) es la mitad del ancho de la frente.

Resumiendo, si tomamos el ancho de la frente como unidad “patrón” podemos decir que una cabeza humana tiene una altura de tres veces y media dicho unidad.

Hay que observar también que la altura de la oreja equivale a la unidad de medida patrón, es decir lo mismo que el ancho de la frente y está situada entre la ceja y el final de la nariz (líneas C y D)

Teniendo en cuenta las medidas a lo ancho (líneas verdes) y las medidas a lo alto (líneas rojas) llegamos a la conclusión de que una cabeza humana vista de frente queda encajada en un rectángulo o caja que tiene tres unidades y media de alto por dos unidades y media de ancho.

Tomado de Valero, 2020

Experiencia 1

de aprendizaje

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 1

Elaboro un plan de actividades recreativas con las familias.

Propósito

- Identifica los aspectos principales para la elaboración y organización de un evento deportivo o recreativo.
- Organiza un evento recreativo en compañía de la familia y lo propone a la comunidad.

Exploro

Como es sabido, el estado de emergencia por la pandemia de la covid-19 ha generado muchos problemas en el entorno familiar relacionados con situaciones de estrés. Sería interesante conocer cómo los miembros de la comunidad disipaban antes sus situaciones de estrés, con qué actividades recreativas se distraían. Por otro lado, ¿Cómo podrías ayudar a superar la situación actual de estrés? Para responder esta pregunta te sugiero revisar el texto de la sección recursos “Organización de un evento recreativo”. Luego responderemos a las siguientes interrogantes:

1. ¿Cuáles son las festividades más comunes de tu comunidad?
2. ¿Qué actividades físicas o recreativas se realizan de forma tradicional en tu familia y comunidad?
3. ¿De qué manera tú y tu familia se divierten en casa y cómo manejan sus emociones?

Después de haber estado planificando tu plan de actividades recreativas para la familia y la comunidad, ¿cómo organizarías un día de actividades para tu familia o comunidad?

Investigo

Después de consultar sobre las festividades que se realizan en tu comunidad y de cómo se divierten, en esta sección analizarás cuáles son los medios para elaborar un plan de actividades. Para ello, debes...

1. Seleccionar las actividades a incluir en el plan y justificar la elección.
2. Describir qué deberías tomar en cuenta para organizar plan de actividades deportivo-recreativo en tu entorno familiar o comunitario.
3. Identificar de qué manera tú y tu familia pueden colaborar en la organización.
4. Identificar con qué recursos cuentas para la organización, en cuanto a materiales, infraestructura y recursos humanos.

Después de explorar sobre las acciones a seguir para la ejecución del plan de actividades recreativas, explica tu organización y los aspectos primordiales para una buena ejecución. Para ello, detalla los siguientes aspectos.

1. La elección de la actividad a organizar y su justificación.
2. Las bases de la actividad.
3. El público objetivo.
4. El presupuesto y los materiales con los que cuentas.

Ahora, busca imágenes de la organización de un evento deportivo para agregarlas a la infografía producto de la experiencia de aprendizaje.

Expreso mis ideas

Comenta y reflexiona sobre cómo salió tu evento y si cumplió con el propósito de dar un momento de esparcimiento y disfrute de una convivencia sana a los miembros de la comunidad. Propón que tu evento sea incluido en el calendario anual de actividades de tu comunidad. Además, recuerda que lo deberás incluir en la infografía, producto de la experiencia de aprendizaje.

Recurso para el desarrollo de la actividad

Organización de un evento recreativo

Organizar un evento deportivo o recreativo, no importa de la envergadura que sea, implica considerar una serie de aspectos que hay que planificar de antemano y plasmar en un programa que marcará el plan a seguir. Los aspectos más importantes a tener en cuenta en la planificación de un evento o espectáculo deportivo, y que serán los apartados en que se divida el programa, son:

1. Una introducción, en donde se detallen las costumbres y necesidades del grupo al que va dirigido el evento.
2. Una justificación del proyecto, o el porqué, cuál es su razón de ser en función de su objetivo.
3. Su/s objetivo/s, es decir, el para qué del proyecto, qué se persigue con su realización.
4. Los contenidos, donde se hará un listado de las actividades concretas que se llevarán a cabo durante el evento, junto con una descripción.
5. Una programación de actividades, que estará compuesta por un calendario y plan de desarrollo, incluyendo tanto las actividades principales como las paralelas o alternativas. Es la parte más importante, debido a que no solo van en este apartado las actividades del evento, sino también las actividades de preparación de la actividad, como la gestión de locales, búsqueda de patrocinios, permisos, organización de equipos, compra de materiales, premios, invitación a participar, publicidad, etc.
6. La metodología que se usará para llevar adelante el espectáculo. Se deberá explicitar la forma en que serán dirigidas las actividades y/o los sistemas de juego que se usarán.
7. Necesidades y gastos, donde se especifica el listado de productos a comprar y/o servicios contratados, con su respectivo presupuesto. Esto ayudará a mejorar la organización y no gastar más de lo necesario. Se especifica desde los gastos menores de papelería hasta los gastos más grandes que se hagan para el evento.

A la hora de realizar un evento recreativo, se debe tener en cuenta algunos aspectos:

- Definir el grupo de organizadores y su respectiva función. Debe haber un organizador general o coordinador que se encargue de comprobar el buen avance de la preparación del evento y de su ejecución.
- Establecer claramente los límites y alcances de la actividad, según la realidad de las condiciones que se lo permitan.
- Definir el tipo de actividad que se pretende realizar.
- Establecer la población que realizará el evento, como participantes. Se debe dejar escrito en la descripción del proyecto cuántas personas se espera que participen, edades promedio, lugar de procedencia, características propias del grupo, el lugar donde se realizará la actividad, los materiales que se cuentan y el tiempo que se tiene para planificarlo y ejecutarlo. A la vez se debe tener alternativas por si durante el proceso de planificación algo no sale como se espera.
- Definir la mecánica general del desarrollo de la actividad, es decir, si se va a realizar secuencial (un juego o actividad tras otro), por estaciones y en ese caso, la forma de pasar de una estación a otra. También se debe establecer claramente las reglas y condiciones para que el juego sea ganado (si aplica) o terminado.
- Precisar las funciones de cada integrante del grupo organizador y acoplarse al trabajo que realice el equipo
- Un evento recreativo puede realizarse con pocos recursos tanto humanos como materiales, siempre y cuando se organiza adecuadamente y con el tiempo suficiente. Este aspecto puede determinar el éxito del evento.

Experiencia
1
de aprendizaje

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 1

Reconozco los recursos económicos disponibles en mi entorno familiar y comunitario



Propósito

Determinar las actividades y recursos económicos de la localidad, considerando el uso responsable y cómo esto repercute en la vida diaria de la comunidad.



Exploro

Para iniciar un proyecto o idea de negocio, partiremos de identificar los recursos económicos que existen en ambos espacios: tu familia y tu comunidad.

Los recursos económicos son aquellos bienes que generan valor a un proceso productivo y pueden satisfacer necesidades económicas de una familia, comunidad o región.

Además, debes reconocer que el consumo responsable de los recursos económicos en tu comunidad implica mejorar los hábitos, que responden a consumir solo lo necesario, a elegir productos y servicios en base a su calidad, precio y considerando el impacto ambiental y social de la producción en tu comunidad.

A partir de la información sobre los recursos económicos, identifica y analiza los tipos de recursos que existen en tu familia y comunidad.

1. ¿Cuáles son los recursos disponibles y las actividades económicas que existen en tu comunidad? ¿Cómo aportan al desarrollo de tu comunidad?
2. ¿En qué actividades productivas trabajan las personas de tu comunidad y qué actividad productiva te gustaría desarrollar?
3. ¿De qué manera tú y tu familia hacen uso y manejo responsables de los recursos económicos que existen en tu comunidad?



Investigo

En esta sesión, explica los aspectos resaltantes a tener en cuenta para identificar los recursos económicos que hacen posible desarrollar actividades productivas en tu familia y comunidad. Para ello:

1. Revisa en los Recursos para mi aprendizaje el texto “Sobre los recursos económicos” (Minedu, 2018), el cual te ayudará a organizar tu aprendizaje.
2. Describe los aspectos primordiales que te servirán de insumo para la planificación de tu idea de negocio o proyecto. Debes escribir la respuesta en tu cuaderno o fólder.
3. Realiza una lista de recursos económicos de tu entorno e identifica a qué actividad productiva corresponde ordenándolo en un cuadro.

Recursos económicos/Actividad	Agricultura	Ganadería	Pesca	Artesanía	Otros

4. Realiza un listado de los empleos u ocupaciones que existen en tu comunidad. De esta forma, podrás identificar algún emprendimiento que responda a las necesidades de tu entorno.
5. Describe cómo realiza tu comunidad el uso responsable de sus recursos.



Expreso mis ideas

Reflexiona y luego redacta tu posición sobre cómo los miembros de tu familia o de tu comunidad hacen uso responsable de estos recursos y cómo esto repercute en la vida diaria.

Experiencia **1** de aprendizaje

Nuestras familias se fortalecen a través del buen uso de los recursos de la comunidad y las prácticas de convivencia saludable

Actividad 2

Investigo y reconozco las características de una idea de negocio



Propósito

Explicar la importancia de emprender y las características de una idea de negocio a partir de alternativas de solución a las necesidades encontradas en mi entorno familiar y comunitario teniendo en cuenta un buen uso de los recursos.



Exploro

Gran parte de los emprendimientos económicos fracasan antes de cumplir un tiempo prolongado de funcionamiento. Los estudios e investigaciones demuestran que quienes fracasaron generalmente no realizaron una buena identificación y selección de ideas de negocio, ni hicieron un análisis o estudio del mercado para que puedan emprender. Para identificar una idea de negocio o emprendimiento es necesario conocer tu entorno haciendo un recorrido por tu comunidad para conocer las fuentes de ingreso de las familias, las actividades económicas que realizan y los problemas que existen.

Las ideas de negocio son descripciones breves y claras de las operaciones básicas de un producto o negocio que se desea poner en marcha. Un buen negocio o emprendimiento empieza con una buena idea. Pero antes de empezar una idea se debe precisar el tipo o clase de actividad en la que se desea emprender. A partir de esta información, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo identificas si la idea de tu negocio es realmente buena?
2. ¿Qué características debe tener mi idea de negocio para su consolidación en el mercado?

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder, te servirán para aplicar el análisis FODA a tu idea de negocio.



Investigo

Ahora lee el texto “Características de ideas de negocio” y selecciona información relevante sobre las características que tiene una idea de negocio. Luego, realiza las siguientes actividades.

Elige tus ideas de negocio considerando tu campo de interés, diseña la matriz de análisis FODA, en donde presentarás y explicarás los conceptos de los cuatro pasos desarrollados para la elección de tu idea de negocio.

Después, reconoce e identifica las características que debe tener tu idea de negocio para que tenga éxito en el mercado considerando lo siguiente:

1. ¿Por qué has escogido esta idea?
2. ¿Qué necesidad o problemática del consumidor puede satisfacer tu idea de negocio?
3. ¿Cuenta con un valor agregado tu idea de negocio que la hace distinta a otras ideas?

A partir de tus respuestas, describe las características que debe tener una buena idea de negocio. En tu cuaderno elabora la matriz de análisis FODA, donde escribirás las fortalezas, oportunidades, dificultades y amenazas de tu idea de negocio y determinarás qué idea tiene más fortalezas y oportunidades.



Expreso mis ideas

1. ¿Tu idea de negocio satisface las necesidades de tus clientes? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles son estas condiciones que favorecerán la venta de tu producto o servicio? Fundamenta tu respuesta.

Reconoce los recursos económicos disponibles en la localidad o región (Minedu, 2018)

Antes de iniciar un proyecto productivo o impulsar una empresa, debes ir reconociendo los diversos recursos que ofrece tu entorno local. A pesar de las limitaciones existentes en el lugar donde estás, debes identificar los recursos de la localidad que puedes aprovechar para planificar un proyecto productivo. Entre los aspectos a analizar tenemos:

a. Actividades económicas: Se llama actividad económica a toda actividad laboral o comercial en la que se realizan transacciones de bienes o servicios y por la que se paga un precio o valor determinado de dinero, en alguna localidad o región. En la costa se desarrolla la agricultura, la cual tiene, entre sus productos principales, al maíz, los espárragos, el algodón, entre otros. Mientras que en la sierra los productos agrícolas predominantes son la papa, el trigo, la quinua, entre otros. Y en la selva tenemos las diversas variedades de café, el cacao, el arroz, la coca y diversas frutas, etc.



b. Empleo en la región: Es muy importante conocer el empleo de las personas, porque te va a permitir saber qué tipo de empleo u ocupaciones desarrollan en la localidad. Así también, qué tipo de trabajadores demandan la actividad productiva. Además, se debe determinar si la población tiene un empleo dependiente o independiente, si son trabajadores estables o, por el contrario, son trabajadores eventuales. Con todos estos datos, podrías diseñar algún tipo de proyecto productivo que te permita aprovechar mejor esas demandas del sector económico productivo de tu localidad o tu región.

c. Recursos naturales: Para diseñar tu proyecto productivo, es de suma importancia tener claro si en tu localidad se pueden conseguir con facilidad los materiales e insumos en la cantidad y la calidad que requieres. Para ello, debes hacer un análisis de lo que se produce en tu región. Si al término de eso confirmas que los materiales e insumos los puedes conseguir con facilidad, puedes tener la seguridad que eso te facilitará implementar y desarrollar tu proyecto.

d. Tecnología: En muchos casos, la tecnología local es suficiente para iniciar el proyecto, luego se puede ir adquiriendo poco a poco. Como resultado del avance de la tecnología se tiene en la actualidad máquinas, equipos y herramientas que facilitan los procesos productivos, además de ahorrar tiempo, recursos y mejorar la calidad de los productos o servicios que vas a ofertar.

El consumo responsable (Equipo #PorElClima, 2018)

Responde a una elección de productos y servicios en base a su calidad y precio, a su impacto ambiental y social y a la conducta de las empresas que los elaboran. La realización de un cambio social en torno a nuestros hábitos de consumo es inminente. El principio fundamental del cambio es que todos somos responsables de nuestro consumo y de los impactos sociales y ambientales de la producción. Además, implica también consumir solo lo necesario y evaluar la influencia de la publicidad en la creación de necesidades superfluas. Por tanto, esta responsabilidad se lleva a cabo en relación con:

En el **medio ambiente**, soporte de la vida en la Tierra, teniendo en cuenta que debemos priorizar productos con menor impacto ambiental y reducir el consumo de los recursos naturales más limitados.

En las **personas**, siendo consumidores responsables y protegiendo los recursos de nuestra comunidad.

Es muy importante conocer aquellos productos que valoran, por un lado, la justicia social, la ética y la solidaridad y, por otro lado, la protección del medio ambiente.

Cómo identificar una idea de negocio

(Formagro, 2020)

Para poder identificar una idea de negocio que me pueda generar dinero hay que conocer dos cosas: Primero, identificar las necesidades o problemáticas que tiene mi localidad y volverlas una oportunidad de negocio; en segundo lugar, debo conocer cuáles son mis capacidades o potencialidades que llevarían al éxito mi idea de negocio. Muchas ideas de negocio no parten de grandes descubrimientos, sino de la observación de las necesidades, problemas y oportunidades que se producen en la sociedad.

Características de una buena idea de negocio

- ❖ **Útil:** Una buena idea de negocio es útil cuando responde a una necesidad del cliente potencial.
- ❖ **Oportuna:** La idea de negocio debe de surgir en el momento adecuado que requiere el mercado.
- ❖ **Innovadora:** No se trata de innovación absoluta, sino de ofrecer algo nuevo en una zona geográfica específica.
- ❖ **Factible:** Una vez determinado lo que necesitas y lo que no tienes puedes colocar cuánto necesitas y cómo obtener lo que hace falta para empezar tu proyecto. Es momento de que plantees tus dos ideas de negocio considerando las recomendaciones.

El análisis FODA

Nos permite elaborar un cuadro de la situación actual de nuestro objeto de estudio (persona, empresa u organización, etc.), para obtener un diagnóstico preciso que nos ayudará a tomar decisiones acordes con los objetivos que nos hemos trazado. Realiza un análisis FODA para cada una de las dos ideas de negocio seleccionadas. Usamos el siguiente formato.

AL INTERIOR DEL NEGOCIO			
Pregunta	Anotaciones		
Fortalezas Son los aspectos positivos específicos que le darán a tu negocio una ventaja competitiva sobre otros negocios similares. Para realizar este análisis debes responder las siguientes preguntas: ¿Qué tiene mi idea de negocio, que los otros negocios no ofrecen? (buen precio, calidad del producto, buenos insumos, distribución eficiente, crédito, etc.) o ¿otros negocios lo ofrecen, pero no son tan buenos o adecuados como mi negocio?	Debilidades Son los aspectos específicos en los cuales tu negocio no es tan bueno. Para realizar este análisis debes de responder las siguientes preguntas: ¿Qué le falta a mi idea de negocio, que los demás negocios sí ofrecen? (buen precio, calidad del producto, buenos insumos, distribución eficiente, crédito, etc.). O, ¿los ofrezco, pero no son tan buenos o adecuados como en mi competencia?		
AL EXTERIOR DEL NEGOCIO			
Oportunidades Se presentan en el ámbito del negocio y son aspectos positivos que ayudan a conseguir los objetivos. Para realizar este análisis debes de responder la siguiente pregunta: ¿Qué está ocurriendo en el entorno de mi idea de negocio, que es favorable para lograr el objetivo de mi negocio?	Amenazas Son eventos probables que pueden afectar tu negocio negativamente. Para realizar este análisis debes de responder la siguiente pregunta: ¿Qué está ocurriendo en el entorno de mi idea de negocio que es desfavorable o afecta de manera negativa el logro del objetivo de mi negocio?		
Hay más fortalezas que debilidades	Sí		No
Hay más oportunidades que amenazas	Sí		No
¿Cómo aprovecharé las oportunidades?			
¿Cómo potenciaré las fortalezas?			
¿Cómo superaré las debilidades?			
¿Cómo evitaré las amenazas?			



Evalúo el desarrollo de mis actividades

APRENDO
en casa

Área de Comunicación

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Localizo información importante en la infografía.			
Identifico el propósito y estructura de infografía.			
Relaciono imágenes con texto.			
Explico el tema y propósito en la exposición.			
Utilizó un tono de voz y ademanes al exponer.			

Área de Matemática

- Actividad 1

Resuelve problemas de cantidad			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Represento cantidades utilizando fracciones y decimales			
Resuelvo problemas de operaciones con decimales.			
Resuelvo problemas de situaciones de producción y de compra y venta de productos de mi comunidad.			
Evalúo el procedimiento o estrategia utilizada para el tratamiento de la información numérica y sus operaciones.			

Área de Matemática

- Actividad 2
- Actividad 3

Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Interpreto los resultados de las variables obtenidas en una encuesta, a partir de su distribución en la tabla de frecuencias.			
Interpreto los gráficos estadísticos obtenidos.			
Uso estrategias para resolver problemas de situaciones estadísticas.			
Evalúo el procedimiento o estrategia utilizada para el tratamiento de datos de las variables investigadas.			

Área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Gestiona responsablemente los recursos económicos			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico el cumplimiento de las normas de prevención en mi familia y comunidad.			
Reconozco la importancia de una convivencia saludable en mi familia y comunidad.			
Reconozco la manifestación de mis emociones frente a situaciones ocasionadas por la pandemia de la COVID-19.			
Expreso cómo autorregulo mis emociones para una convivencia saludable en mi familia y comunidad.			
Elaboro compromisos para promover una convivencia saludable en mi familia y comunidad.			



Evalúo el desarrollo de mis actividades

APRENDO
 en casa

Área de Ciencia y Tecnología

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, Tierra y universo

Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Explico el rol de los organelos celulares.			
Comparo la organización celular con la organización familiar.			
Comparo los rasgos heredados en los miembros de mi familia.			
Concluyo respecto a la herencia de los rasgos en mi familia.			

Área de Arte y Cultura

- Actividad 1
- Actividad 2

Crea proyectos desde los lenguajes artísticos

Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Armo el guion teatral sobre una situación de la vida cotidiana.			
Participo con mi familia en la presentación del teatro.			
Identifico técnicas para elaborar un retrato.			
Uso materiales disponibles para elaborar mi retrato familiar.			
El retrato elaborado fortalece la convivencia en mi familia.			

Área de Educación Física

- Actividad 1

Asume una vida saludable

Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico los aspectos generales para la organización de un evento deportivo-recreativo.			
Ejecuto un evento deportivo-recreativo involucrando a mi familia y a los miembros de la comunidad.			

Área de Educación para el Trabajo

- Actividad 1
- Actividad 2

Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social

Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Realizo una lista de recursos económicos en mi entorno.			
Reflexiono de qué manera mi familia hace uso y manejo responsable de los recursos económicos de mi comunidad.			
Describo las características de mi idea de negocio para su consolidación en el mercado.			
Uso la matriz FODA para mis ideas de negocio.			
Comparto con mi familia mi idea de negocio y la importancia de aprovechar los recursos y saberes locales de mi comunidad para desarrollar un emprendimiento.			

Experiencia
2
de aprendizaje

Cuidando nuestra salud,
cuidamos la salud de la familia y la comunidad

APRENDO
en casa



Observo la situación

Debido a la covid-19, se han establecido el aislamiento y el distanciamiento social, los cuales nos obligan a permanecer en nuestros hogares y comunidades para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia. Esta situación nos lleva a plantearnos nuevas formas de asumir cambios de manera positiva, por ejemplo, respecto a los hábitos de higiene. Igualmente, ideamos alternativas para cuidar nuestra salud con el fin de prevenir enfermedades, revaloramos los conocimientos ancestrales relacionados con la medicina natural y cuidamos el ambiente que nos rodea. Todo esto impacta en nuestro comportamiento y lo debemos asumir de manera responsable. Es necesario revisar las diversas prácticas que hemos venido realizando e identificar aquellas que podemos mejorar para tomar decisiones y acciones en beneficio de nuestra salud.



¿Cuáles son mis retos?

A partir de la situación presentada, responde las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué debes tener en cuenta para hacer frente a la pandemia de la covid-19?
2. ¿Cómo ha cambiado tu vida y la de tu familia desde que comenzaron el aislamiento y el distanciamiento social? ¿Cómo los afectó?
3. ¿De qué modo los saberes ancestrales contribuyen a cuidar la salud?
4. ¿Cómo te has adaptado a los cambios generados por la pandemia? ¿Han cambiado tus rutinas y tu comportamiento social?
5. ¿Qué habilidades comunicativas y socioemocionales empleas para sensibilizar a tu familia y a la comunidad acerca del cuidado de la salud?



¿Cómo me organizo para atender mis retos?

Para superar los retos, elabora con tu familia un protocolo con los cuidados que se vienen realizando en tu comunidad. Para hacerlo, ten en cuenta lo siguiente:

1. Considera una secuencia lógica de acciones.
2. Considera la estructura, la organización de las ideas y los destinatarios del protocolo.
3. Ilustra con imágenes y gráficos que permitan comunicar la información deseada.
4. Brinda recomendaciones con ejemplos y advertencias acerca de las acciones a seguir.
5. Usa tu creatividad y procura que la exposición de la información llame la atención y motive a los habitantes de la comunidad.
6. Cierra el protocolo con un resumen de todo lo presentado y una conclusión sobre la importancia de seguir las recomendaciones establecidas.

¡Tú puedes lograrlo!



Cuidando nuestra salud,
cuidamos la salud de la familia y la comunidad



Valoro la presentación de mi afiche

Al concluir tu protocolo sobre las medidas de prevención que se están siguiendo en tu comunidad, utiliza la siguiente tabla para valorar lo desarrollado. Marca una “X” en “Lo logré” o en “Todavía no lo logro”. Antes de iniciar la valoración, recuerda que tu protocolo debe considerar los siguientes aspectos:

1. Propósito o finalidad comunicativa, organización de la información, estructura, contenido, imágenes y dibujos.
2. Secuencia lógica y temporal de las acciones a seguir en el protocolo.
3. Recomendaciones de rutinas y prácticas para una vida saludable, buen uso de recursos y manejo de emociones para enfrentar la pandemia y su impacto en las personas.
4. Prácticas ancestrales y conocimientos basados en la ciencia para enfrentar la covid-19.

¿Qué debo hacer y cómo debe ser mi protocolo?	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar en mi producto?
Escribo y expreso de manera clara la justificación y las secuencias instructivas del protocolo para prevenir enfermedades.			
Incorporo recomendaciones de proporciones de productos de desinfección y relación de variables e intervalos para representar la presión arterial óptima.			
Argumento sobre la necesidad de un protocolo como asunto público y propongo recomendaciones para una alimentación y vida emocional saludables.			
Incorporo adecuadas prácticas de higiene y técnicas actuales para una vida saludable.			
Creo una canción que ayude a promocionar el protocolo y las medidas de prevención para el cuidado de la salud.			
Incorporo recomendaciones para la práctica de hábitos saludables relacionados con la actividad física.			
Incorporo recomendaciones para la continuidad de las actividades económicas cuidando la salud.			

Recuerda:

Escribe en tu cuaderno de trabajo la tabla y evalúa tu actividad. Asimismo, responde la siguiente pregunta: “¿Qué debo mejorar en mi actividad?”.

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 1

Me informo sobre las características y la finalidad comunicativa de un protocolo.



Propósito

- Identificar información sobre el protocolo, así como sus características y su estructura, a partir de la observación y el análisis del texto.
- Reflexionar sobre la forma y el contenido de un protocolo.



Exploro

Desde la declaratoria de emergencia sanitaria por la pandemia de la covid-19, todas y todos hemos experimentado el proceso de aislamiento social con el fin de cuidar nuestra salud y la de nuestra familia. Es importante que tu familia y tu comunidad conozcan las medidas sanitarias que se deben seguir para mantenerse sanos y asegurar también su bienestar emocional.

- ¿Qué acciones se vienen realizando en tu familia para el cuidado de la salud durante el estado de emergencia sanitaria?
- ¿Cómo te has sentido durante estos meses de aislamiento social junto a tu familia?
- ¿Crees que es importante implementar algunas medidas de prevención? ¿Por qué?



Investigo

Lee el texto “¿Qué es un protocolo?”, de la sección recursos. Analiza la información subrayando las ideas más importantes del texto. Luego, sigue con la lectura “Protocolo para la atención de personas con sospecha o infección confirmada por coronavirus”. Después, responde en tu cuaderno:

- ¿De qué trata el texto leído?
- Luego de leer el ejemplo, ¿cuáles son las características de un protocolo?
- ¿Qué debes tener en cuenta para elaborar un protocolo sobre la convivencia saludable ante la covid-19?
- Desde tu experiencia, ¿los protocolos de prevención contra la covid-19 han ayudado a tu comunidad? ¿Por qué?
- ¿Qué profesionales habrán estado a cargo de elaborar el protocolo leído?
- ¿En qué lugar se aplicarán las indicaciones de ese protocolo? ¿Por qué lo crees así?



Expreso mis ideas

Reflexiona y responde:

- ¿De qué manera puedes elaborar un protocolo, junto con tu familia, sobre el cuidado de la salud ante la covid-19?
- ¿De qué forma se identifican las características instructivas en el protocolo del ejemplo?

Lee el texto “Espina de Ishikawa: el diagrama de causa-efecto” de la sección recursos. En una espina de Ishikawa, organiza las causas que podrían afectar la salud de tu comunidad.

2

Cuidando nuestra salud, Cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 2

Planifico y escribo el protocolo sobre el cuidado de la salud.



Propósito

- Planificar un protocolo sobre el cuidado de la salud frente al posible contagio de alguna enfermedad en la comunidad, adecuando el texto a la situación comunicativa.
- Escribir de forma coherente la versión final del protocolo.



Exploro

En la actualidad, las ciudadanas y los ciudadanos debemos cumplir normas a fin de evitar la propagación de la COVID-19. Por eso, es importante cuidar no solo nuestra salud, sino también la salud de la sociedad. En ese sentido, las decisiones personales tienen repercusión en el colectivo.

- ¿Qué actividades de los consejos para protegernos de la COVID-19 ya se cumplen en tu hogar y tu comunidad?
- ¿Qué enfermedades que afectan a tu comunidad pueden evitarse o reducir su contagio con un protocolo?
- ¿Crees que los jóvenes se encuentran en riesgo frente a la COVID-19? ¿Por qué?
- ¿Cómo planificar y redactar un protocolo sobre el cuidado de la salud en tu entorno?



Investigo

Escribe un protocolo en el que integres la información que has aprendido en las distintas áreas a lo largo de esta experiencia. Para ello, vuelve a leer “Protocolo para la atención de personas con sospecha o infección confirmada por coronavirus” de la sección “Recursos”. También, busca información confiable sobre la salud en postas o en la radio. Luego, responde en tu cuaderno:

- ¿Qué actividades deberías realizar para planificar y diseñar un protocolo?
- ¿De dónde se extrae la información para redactar un protocolo?
- ¿Cuál será el propósito de tu protocolo?

Adecúa el texto para uso de tu familia y con el propósito de prevenir contagios.

Sigue este esquema para escribir tu protocolo: un título, un párrafo introductorio sobre la necesidad del protocolo, una relación de acciones de prevención y un párrafo de conclusión. Considera que las acciones deben estar escritas con verbos en infinitivo o en modo imperativo.

Cuando tengas el primer borrador de tu texto, solicita a un miembro de tu familia que lo lea, por si necesita mejoras. Después, revisa esas indicaciones e incorpora cambios para elaborar la versión final de tu protocolo.

Reflexiona y responde:



Expreso mis ideas

Según tu experiencia, ¿crees que los protocolos son necesarios para la prevención de enfermedades? ¿Por qué?

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 3

Expongo el protocolo sobre el cuidado de la salud.

Propósito

- Expresar las ideas con coherencia y cohesión exponiendo de forma oral el protocolo sobre el cuidado de la salud, frente a un caso de posible contagio.
- Evaluar el contenido de la exposición.
- Emplear gestos y movimientos para comunicar durante la exposición.
- Interactuar con los oyentes en la aclaración de dudas.

Exploro

Con tu protocolo de prevención contra la covid-19 listo, comprueba la utilidad de lo aprendido. Para ello, responde:

- ¿Qué acciones demuestran que hemos puesto en práctica medidas a nivel personal, familiar y comunitario para el cuidado de la salud? ¿Cómo las comunicarías?
- ¿Será importante prepararse para explicar un hecho? ¿Por qué?
- ¿Qué pasos se deben seguir para realizar una exposición oral?

Investigo

Expondrás el protocolo a tu familia. Compartirás las acciones de prevención que se han tomado frente a la pandemia y las que se podrían tomar para otras enfermedades, como el uso de vacunas. Además, reflexionarás si estas acciones son las más adecuadas y si es que comunicarlas a los demás integrantes aseguraría la prevención en beneficio de tu familia y tu comunidad.

Responde:

- ¿Por qué es importante exponer el protocolo a tu familia y tu comunidad?
- ¿Cómo te ayudaría un esquema de desarrollo para tu exposición?

Para la exposición de tu protocolo, elabora un esquema de introducción-desarrollo-conclusión. Este esquema se encuentra en el recurso “La exposición oral del protocolo”. Recuerda que en tu exposición debes incluir lo aprendido en las distintas áreas a lo largo de esta experiencia.

Ensaya tu exposición. Haz uso de recursos verbales y paraverbales, como los gestos, el movimiento corporal o el volumen adecuado de voz. Reajusta tu esquema de desarrollo a partir de tu ensayo, para que tu exposición tenga secuencialidad. Finalmente, procura comentar sobre la importancia de un protocolo para el cuidado de la salud.

Expreso mis ideas

En nuestro país existen otras enfermedades epidémicas, como el dengue, la chikunguña o la difteria, que exigen sus propias medidas de prevención. Reflexiona junto con tu familia sobre qué medidas adoptar para prevenirlas y cómo repercutirían en la salud de tu entorno.

Recursos para el desarrollo de las actividades

¿Qué es un protocolo?

Es un documento o una normativa que establece cómo se debe actuar cuando ocurren ciertas condiciones específicas para dar seguridad. Por ello, es un tipo de texto instructivo, pues indica exactamente lo que se debe hacer. Es un listado de conductas, acciones y técnicas que se consideran adecuadas ante ciertas situaciones.

Una manera de reconocer las características instructivas de un protocolo es porque su secuencia de acciones está escrita por medio de un verbo infinitivo o un verbo en modo imperativo:

Verbos en infinitivo: Limpiar tu casa / Usar mascarilla / Estudiar en casa.

Verbos en modo imperativo (en segunda persona singular): [Tú] Limpia tu casa / [Tú] Usa mascarilla / [Tú] Estudia en casa.

Estas formas verbales reflejan la idea de recomendación u obligación en las acciones.

(Elaborado a partir de Pérez Porto y Merino, 2015)

PROTOCOLO PARA LA ATENCIÓN DE PERSONAS CON SOSPECHA O INFECCIÓN CONFIRMADA POR CORONAVIRUS

MANEJO DE PACIENTES CON SOSPECHA DE INFECCIÓN POR CORONAVIRUS

En el establecimiento de salud de primer nivel de atención:

- Si en la valoración inicial se clasifica a la persona como sospechosa, la primera actuación será proporcionarle una mascarilla quirúrgica y conducirla a un ambiente separado.
- El paciente permanecerá solo, sin acompañante. En caso lo requiera, el acompañante necesitará un equipo de protección personal (mascarilla quirúrgica, mandil descartable y guantes), manteniéndose al menos a un (01) metro de distancia.
- El personal de salud que atienda al paciente deberá ponerse un equipo de protección personal, que incluye mandil descartable, mascarilla quirúrgica, guantes y protección ocular antisalpicaduras.
- Si existe sospecha de covid-19, el establecimiento debe notificar de forma inmediata a su jerárquico superior y coordinar su traslado al hospital de referencia.
- Una vez realizado el traslado del paciente, se debe proceder a la limpieza y desinfección de las superficies con las que ha estado en contacto el paciente.
- El material y/o equipamiento desechable empleado y los residuos generados en la atención al paciente aislado se segregarán.
- Se debe establecer un registro con hora de entrada y salida de las personas que entran en la habitación, así como de las actividades realizadas en cada acceso.

Resolución Ministerial N.º 040-2020/Minsa
Lima, 31 de enero de 2020

(Adaptado de Ministerio de Salud, 2020)

Recursos para el desarrollo de las actividades

La exposición oral del protocolo

La exposición oral consiste en presentar a un público información específica de su interés, de manera clara y ordenada. La emisión oral del mensaje va acompañada de gestos y movimientos de brazos. Asimismo, es importante la aproximación y distancia que tienes con el público.

1. **Introducción:** es la parte inicial. En ella se plantea la idea principal de la exposición. En este caso, esa idea es identificar la importancia de seguir los pasos del protocolo como una medida preventiva ante un posible contagio dentro de la familia y comunidad. Presenta tu tema.
Menciona las partes que contendrá tu exposición: la justificación del protocolo, su adecuación al contexto de tu comunidad, las instrucciones de prevención, las fuentes que te sirvieron para su elaboración.
2. **Desarrollo:** se presenta el contenido de los productos, se explican sus beneficios para la salud. Es importante respaldar la información con lo dicho por los especialistas de la comunidad que entrevistamos. Ellos son nuestras fuentes.
3. **Conclusión:** se repiten las principales ideas. Además, se invita al público oyente a formular preguntas en caso haya que aclarar algún dato o quieran ofrecer recomendaciones de mejora al contenido del protocolo. Al terminar, agradece a tu público.

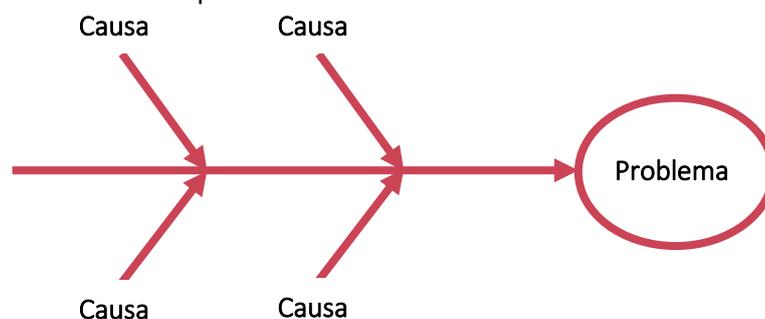
Mientras exponemos, toma en cuenta lo siguiente:

- Habla con un adecuado volumen de voz.
- Usa gestos y ademanes para reforzar lo que dices.
- Debes mantener una distancia con el público y asegurarte de que todos te puedan observar.
- Si alguien levanta la mano durante tu exposición o pide la palabra, puedes avisarle que al terminar tu presentación habrá una sección para resolver dudas.

(Minedu, 2020, elaboración propia)

Espina de Ishikawa: el diagrama de causa-efecto

Este diagrama es un organizador gráfico que permite ordenar ideas, según la causa y el efecto. Recibe el nombre de “espina de Ishikawa” porque se asemeja al espinazo de un pescado y porque su creador fue un ingeniero japonés apellidado Ishikawa. En las espinas se colocan las causas de un problema y en la cabeza del pescado se coloca el efecto o el problema ocasionado por las razones ubicadas en las espinas.



(Minedu, 2020, elaboración propia)

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 1

Uso proporciones para cuidar mi salud.



Propósito

- Representar con lenguaje matemático y expresiones simbólicas mi comprensión sobre la proporcionalidad directa entre las magnitudes de actividades como el lavado y la limpieza en mi hogar.
- Justificar la proporcionalidad directa encontrada, usando ejemplos y aplicando mis conocimientos matemáticos.



Exploro

En estos tiempos de aislamiento social, es necesario considerar las recomendaciones dadas por el Ministerio de Salud para mantener el coronavirus fuera de nuestro hogar. Recordemos que “cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de los demás”.

Es de suma importancia conocer la proporción adecuada de agua y lejía para la limpieza en el hogar. Para ello, requeriremos recordar e identificar las magnitudes que empleamos en nuestras actividades cotidianas. De esta forma, contribuiremos a la elaboración de nuestro protocolo sobre el cuidado de la salud.

A continuación, responde algunas preguntas:

1. ¿Qué entiendes por magnitud?
2. ¿Qué magnitudes has observado en tus actividades cotidianas?
3. ¿Qué información tienes sobre el uso de la lejía para el cuidado de la salud?



Investigo

Ubica en la sección recursos el texto “Comprobamos nuestros aprendizajes” y desarrolla la situación significativa. Estas actividades te ayudarán a comprender la relación de proporcionalidad directa entre dos magnitudes. Revisa el ejemplo de resolución y luego desarrolla las actividades 1, 2 y 3.

Tomando en cuenta lo aprendido, resuelve el siguiente problema:

Para limpiar alimentos como las verduras, se sugiere remojarlas por 30 minutos en una mezcla de 3 gotas de lejía por 1 litro de agua. Si necesitamos 2 litros de agua, ¿cuántas gotas de lejía serán necesarias? ¿Y si necesitamos 3 litros de agua?

Registra los datos en una tabla y grafica en una hoja. Archiva tu trabajo en el portafolio.



Expreso mis ideas

Reflexiona y responde:

1. ¿Qué proporcionalidad existe entre la cantidad de lejía y la cantidad de agua para lavar y limpiar en el hogar? ¿Por qué?
2. ¿Por qué es importante saber qué proporción se debe considerar al combinar agua con lejía para el cuidado de la salud? Explica.

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 2

Relaciono variables para promover la higiene en mi hogar.



Propósito

- Establecer relaciones entre datos y transformar esas relaciones en expresiones algebraicas o gráficas que incluyen la regla de formación de la función lineal, en relación con variables presentes en mi hogar.
- Emplear estrategias heurísticas y el procedimiento para resolver un problema, y evaluar el conjunto de valores de una función lineal.



Exploro

El aislamiento social nos ayuda a prevenir que la pandemia afecte nuestra salud. Cumplirlo es un signo de responsabilidad y acto de amor. En esta oportunidad, seguiremos enfatizando en los adecuados hábitos de higiene para tener una buena salud y continuaremos desarrollando nuestro proyecto “Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de los demás”. Abordaremos situaciones en relación con las cantidades de agua y lejía necesarias para la limpieza de las superficies en el hogar, a partir de variables presentes en la construcción de funciones en nuestras actividades cotidianas. De esta forma, contribuiremos a la elaboración de nuestro protocolo sobre el cuidado de la salud.

Responde las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué recuerdas de las funciones?
2. ¿Qué debes considerar para construir una función?
3. ¿Qué importancia tiene entender el comportamiento de los valores en una función lineal sobre el uso adecuado del agua y la lejía?



Investigo

Ubica en los recursos el texto 2 “Aplicamos nuestros aprendizajes” y resuelve la situación “Carrera entre amigos”. Esta actividad te ayudará a comprender la proporcionalidad directa de las magnitudes presentes en una función lineal.

Tomando en cuenta lo aprendido, resuelve el siguiente problema:

Una de las recomendaciones para cuidar nuestra salud es la limpieza de nuestro hogar. Se sugiere combinar 20 ml (mililitros) de lejía por 1 litro de agua para superficies, pisos y paredes. Si tenemos 40 ml de lejía, ¿qué cantidad de agua será necesaria? ¿Y si son 60 ml de lejía? No olvides usar guantes si vas a realizar esta combinación.

Registra los datos en una tabla y luego en un gráfico. Ayúdate con el texto “Función lineal”.

Finalmente, grafica en una hoja y archiva el trabajo en tu portafolio.



Expreso mis ideas

Reflexiona y responde:

1. ¿La cantidad de agua a utilizar depende de la cantidad de lejía empleada? ¿Por qué?
2. ¿Qué relación existe entre una proporcionalidad directa y una función lineal? Explica. Ten en cuenta lo trabajado sobre la combinación de agua y lejía para promover la higiene en tu hogar.

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 3

Represento los intervalos de la presión arterial para tomar conciencia del cuidado de mi salud.



Propósito

1. Establecer relaciones entre datos y transformarlas a expresiones numéricas (modelos) que incluyen operaciones con intervalos de los datos referidos a mi presión arterial.
2. Representar con lenguaje numérico la comprensión sobre intervalos y seleccionar estrategias de cálculo, estimación y procedimientos diversos para realizar operaciones con intervalos.



Exploro

Es necesario monitorear el estado de nuestra presión arterial. Por eso, aprovecharemos los intervalos de una presión arterial adecuada. La información sobre los valores obtenidos en el análisis de los problemas sobre la presión arterial nos permitirá contribuir a la elaboración de nuestro protocolo sobre el cuidado de la salud.

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué sabes sobre la fuerza que ejerce la sangre por las arterias?

¿Qué recuerdas sobre intervalos?

¿Qué intervalo de valores de la presión arterial determina que una persona tiene buena salud?



Investigo

La siguiente tabla muestra la clasificación de la presión arterial en adultos de 18 años a más:

Categoría	Presión sistólica (mmHg)	Presión diastólica (mmHg)
Óptima	Menor que 120	Menor que 80
Normal	De 120 a menos de 130	De 80 a menos de 85
Normal alta	De 130 a menos de 140	De 85 a menos de 90
Hipertensión	Más de 140	Más de 90
Hipertensión Estadio 1	De 140 a menos de 160	De 90 a menos de 100
Hipertensión Estadio 2	De 160 a más	De 100 a más

Adaptado de: <https://bit.ly/2Ylh1Lk>

1. Si una persona adulta tiene 112mmHg/78 mmHg de presión arterial, ¿en qué categoría se encuentra?
2. Expresa mediante intervalos los valores de la presión sistólica y determina si la expresión "más de 140" equivale a decir "de 140 a menos de 160" y "de 160 a más". Justifica tu respuesta.

Las preguntas planteadas te ayudarán a modelar intervalos con datos de presión arterial para comprender la importancia de su control.

De ser necesario, dialoga con tu familia. Aprovecha para reflexionar sobre los valores ideales que deben tener en su presión arterial para cuidar la salud.

Recuerda:

Responde las preguntas en tu cuaderno o folder.



Expreso mis ideas

Reflexiona y responde:

1. ¿Qué importancia tienen los intervalos para el seguimiento de la presión arterial de una persona?
2. ¿Qué alimentos pueden ayudarte a ti y a tu familia para conservar la salud? Explica.

Recursos para el desarrollo de las actividades

Texto 1: Comprobamos nuestros aprendizajes

Situación significativa A

Con 2 litros de leche, César puede alimentar a sus cachorros durante 6 días. ¿Cuántos días podrá alimentarlos si compra 5 litros de leche?

Resolución

Elaboramos una tabla y proponemos otros datos en la cantidad de leche para luego hallar la cantidad de días.

Cantidad de leche (litros)	1	2	3	4	5
Tiempo (días)		6			

Cantidad de leche (litros)	1	2	3	4	5
Tiempo (días)	3	6	9	12	15

Luego:

Considerando los datos de la tabla, se forma la razón de proporcionalidad $\frac{2}{6}$, que se reduce a $\frac{1}{3}$.

Aquí multiplicamos ambas magnitudes por un mismo número.

Observamos la tabla y respondemos la pregunta.

Respuesta: Con 5 litros de leche podrá alimentarlos durante 15 días.

1. ¿Qué magnitudes intervienen en la situación significativa?
2. ¿Es correcto aplicar la multiplicación para entender la proporción de ambas magnitudes? Explica.
3. Describe otro procedimiento para dar respuesta a la pregunta de la situación significativa.

Situación significativa B

Una pequeña industria de Gamarra confecciona pantalones cuya producción está en relación con las horas, de acuerdo a la siguiente tabla:

Tiempo (horas)	1	3	6	7	9	12		
Pantalones (unidades)		9			27	36		

Completa la información de la tabla y determina, ¿en cuánto tiempo se confeccionarán 60 pantalones y cuántos pantalones se confeccionarán en 8 horas?

Resolución

Completamos la tabla:

Tiempo (horas)	1	3	6	7	8	9	12	20
Pantalones (unidades)	3	9	18	21	24	27	36	60

Analizamos cómo son las magnitudes *tiempo* y *cantidad de pantalones*.

Se observa en la tabla que, a mayor tiempo, se produce mayor cantidad de pantalones. Por lo tanto, se trata de magnitudes directamente proporcionales, ya que:

$$\frac{1}{3} = \frac{3}{9} = \frac{6}{18} = \frac{7}{21} = \frac{9}{27} = \frac{12}{36} = \frac{1}{3}$$

Entonces, la razón de proporcionalidad es 3.

1. Para determinar en cuánto tiempo se confeccionarán 60 pantalones, tenemos que hallar x :

$$\frac{1}{3} = \frac{x}{60}, \text{ entonces } \frac{60}{3} = x, \text{ luego } 20 = x$$

2. Para determinar cuántos pantalones se confeccionarán en 8 horas, tenemos que hallar y :

$$\frac{1}{3} = \frac{8}{y}, \text{ entonces } y = (8)(3), \text{ luego } y = 24$$

Respuesta: 60 pantalones se confeccionarán en 20 horas y en 8 horas se confeccionarán 24 pantalones.

1. Para dar respuesta a la pregunta de la situación significativa, puedo utilizar la regla de tres simple directa. Plantea un ejemplo con los datos de la tabla.
2. Describe el procedimiento utilizado para dar respuesta a la pregunta de la situación significativa.
3. ¿Cómo usarías la razón de proporcionalidad para saber la cantidad de pantalones que se confeccionan en 5 horas?

Texto 2: Aplicamos nuestros aprendizajes

Recursos para el desarrollo de las actividades

Carrera entre amigos

Mauricio le propone a su amigo Héctor hacer una carrera de 100 metros en la pista atlética de su colegio. Como Mauricio es atleta, le da a su amigo una ventaja de 10 metros. Se sabe que Héctor recorre 4 metros por cada segundo y Mauricio, 6 metros en el mismo tiempo; además, estas velocidades son constantes en todo el recorrido.



A partir de lo indicado, responde:

1. ¿En cuánto tiempo alcanzará Mauricio a su amigo Héctor?
2. ¿Cuál es la expresión matemática que representa la distancia que recorre cada uno de ellos en un determinado tiempo?
3. ¿En cuánto tiempo llegará cada uno a la meta?

Comprendemos el problema

1. ¿Quiénes participan en la carrera?
2. ¿Ambos parten al mismo tiempo? Explica.
3. ¿Ambos parten del mismo punto de inicio? Explica.
4. ¿Cuántos metros recorre Héctor en un segundo?
¿Cuántos metros recorre Mauricio en un segundo?
5. ¿Qué distancia separa a ambos al inicio de la carrera?
6. ¿Crees que Mauricio alcanzará a Héctor? Explica.
7. ¿Crees que Héctor ganará la carrera? Explica.
8. ¿Qué piden hallar las preguntas de la situación significativa?

Diseñamos o seleccionamos una estrategia o plan

1. Describe cómo organizarías los datos de la situación significativa.

Ejecutamos la estrategia o plan

1. Completa la tabla con la información que nos presenta la situación significativa.

Tiempo transcurrido: t (s)	Distancia recorrida desde la partida por Mauricio: D (m)	Distancia recorrida desde la partida por Héctor: d (m)
0	0	10
1	6	14
2		

2. De acuerdo con los datos de la tabla, ¿en cuánto tiempo alcanzará Mauricio a su amigo Héctor?
3. Escribe la expresión matemática que represente la distancia recorrida desde la partida por Mauricio en un tiempo determinado.
4. Escribe la expresión matemática que represente la distancia recorrida desde la partida por Héctor en un tiempo determinado.
5. Utiliza las expresiones matemáticas de las actividades 3 y 4 de *Ejecutamos la estrategia o plan* y responde de la tercera pregunta de la situación significativa.

Reflexionamos sobre el desarrollo

1. Elabora un diagrama cartesiano que representa los datos de la tabla.
2. Describe la diferencia entre la expresión matemática que representa la distancia recorrida por Mauricio y Héctor.

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad**Actividad 1**

Reflexiono sobre la pandemia como un asunto público.

**Propósito**

- Reconocer la pandemia generada por la covid-19 como un asunto de salud pública.
- Comprender la importancia de seguir las recomendaciones de las instituciones sanitarias.

**Exploro**

Durante estos meses, la ciudadanía viene reincorporándose en sus actividades cotidianas, siguiendo las recomendaciones y los protocolos propuestos por las instituciones sanitarias del país para evitar el contagio de la covid-19. En este panorama, el cuidado de la salud física y mental se ha convertido en un tema central.

Al respecto, dialoga con tu familia y responde en tu cuaderno:

¿Por qué la salud es un asunto público?

¿Qué acciones favorables hacia la salud puedes realizar?

**Investigo**

Para considerar la salud como un asunto público, lee el texto “La salud mental y su impacto en el bienestar de las personas” en la sección recursos. Luego, responde las siguientes interrogantes en tu cuaderno:

1. Según la definición de “salud” de la OMS, ¿cuál es la relación entre salud física y mental?
2. En el texto se señalan condiciones y situaciones que afectan la salud mental. A partir de ello, describe las situaciones que vienen ocurriendo en tu comunidad y explica cómo crees que estas influyen en la salud.

**Expreso mis ideas**

Redacta un texto expositivo en el que expreses tu opinión a la pregunta: “¿Por qué la enfermedad covid-19 es un asunto de salud pública?”. Sustenta tu opinión empleando el concepto de salud y señalando las condiciones que influyen en ella, según el texto leído.

Estas ideas te ayudarán a sustentar la importancia del protocolo para una vida saludable como resultado final de esta experiencia de aprendizaje.

Experiencia
2
de aprendizaje

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 2

Reconozco mi derecho a tener una vida saludable.



Propósito

Asumir una postura sobre la salud y la alimentación saludable con sentido crítico, respetando los puntos de vista divergentes.



Exploro

En el contexto actual de la covid-19, se ha vuelto importante el derecho a una alimentación saludable: es decir, variada, preferentemente en estado natural, que aporte nutrientes y energía esencial para mantenernos sanos.

Al respecto, dialoga con tu familia y responde en tu cuaderno:

¿Por qué es importante una alimentación saludable?



Investigo

Para analizar la problemática, lee el texto “¿Salud o libertad? ¿Pueden estos derechos estar en conflicto?” en la sección recursos. Luego, responde las siguientes interrogantes en tu cuaderno:

1. ¿Por qué existe un conflicto entre el derecho a la salud y el derecho a la libertad?
2. ¿De qué manera la aplicación adecuada de la ley de alimentación saludable puede ayudar a mejorar la salud de la población peruana?



Expreso mis ideas

Redacta un texto argumentativo en el que respondas a la pregunta: ¿por qué las normas sobre la alimentación saludable favorecen el derecho a la salud? En este texto, considera un título, una introducción en la que plantees el problema, y un desarrollo de ideas que finalmente lleven a una conclusión. Sustenta tus ideas empleando la definición de derecho, el derecho a la salud y las implicancias de las normas de alimentación saludable.

Este texto argumentativo permitirá justificar la importancia de considerar acciones de alimentación saludable en el protocolo que elaborarás en esta experiencia de aprendizaje.

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad**Actividad 3**

Autorregulo mis emociones para enfrentar situaciones adversas.

**Propósito**

Regular emociones para favorecer la salud socioemocional de la familia y la comunidad frente a las nuevas dinámicas generadas por la covid-19.

**Exploro**

La covid-19 puede afectar la vida familiar. Los cambios en la vida laboral, la falta de recursos, las presiones económicas y las nuevas interacciones entre los miembros de la familia pueden estar perjudicando el bienestar emocional personal y familiar.

En este sentido, dialoga con tu familia y responde en tu cuaderno:

¿Qué situaciones se han producido en casa que te hayan afectado emocionalmente?

¿Has compartido con tu familia cómo te estás sintiendo durante esta pandemia?

**Investigo**

Para reconocer las emociones y saber cómo manejarlas, analiza el texto “Manejando emociones a nuestro favor: ¡reconoce tus emociones!” en la sección recursos. Luego, responde las siguientes interrogantes en tu cuaderno:

1. Según el texto, ¿por qué es importante reconocer las emociones en nuestra vida? ¿Cómo podrías lograrlo?
2. ¿Qué implicancias tienen en nuestra salud las emociones negativas?

**Expreso mis ideas**

Elabora un texto argumentativo sobre la importancia de reconocer las emociones y sus causas. Para elaborar este texto argumentativo, considera un título, una introducción para plantear las preguntas clave y un desarrollo con argumentos que permitan llegar a una conclusión. Puedes partir de la pregunta: ¿por qué es importante reconocer las emociones que afectan nuestra salud emocional?

Reconocer las emociones y saber manejarlas son aspectos importantes que debes considerar en tu protocolo, producto de esta experiencia de aprendizaje.

Recursos para el desarrollo de las actividades

Texto 1

La salud mental y su impacto en el bienestar de las personas

De conformidad con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta noción ha ganado vigencia en la medida en que se ha hecho cada vez más evidente la estrecha relación e interdependencia existente entre, por una parte, la salud física y la salud mental, y, por otra, entre estas y las condiciones de vida de las personas en su medio social y cultural.

Así como los trastornos en el cuerpo exigen una respuesta por parte del aparato psíquico, del mismo modo los problemas y trastornos mentales (como la depresión y la ansiedad) son factores que inciden en el cuerpo y la salud física, pudiendo influir en el curso de enfermedades orgánicas. De este modo, la salud física incide en la salud mental, así como la salud mental incide en la salud física.

De igual manera, la exposición a ciertas condiciones sociales, económicas y culturales, como la pobreza, la inequidad, la exclusión social y la discriminación por motivos de raza, género, discapacidad, entre otras, así como las diversas formas de violencia, desde la familiar hasta la política, son factores determinantes que inciden en la salud mental de las personas. Asimismo, la exposición a eventos como las crisis económicas o políticas, los rápidos cambios tecnológicos, la migración, el desplazamiento forzado por razones económicas o de seguridad, las crisis y transformaciones en la cultura resultan, a menudo, decisivos en la aparición de los trastornos mentales y problemas psicosociales.

Adaptado de Defensoría del Pueblo (2009), Salud mental y derechos humanos, págs. 31-32. Recuperado el 12 de noviembre de: <https://www.defensoria.gob.pe/modules/Downloads/informes/defensoriales/informe-defensorial-140-vf.pdf>

Texto 2

¿Salud o libertad? ¿Pueden estos derechos estar en conflicto?

La aprobación de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable genera el conflicto entre el derecho a la salud y el derecho a la libertad individual para elegir. En este caso, se expresa un problema ético y, por lo tanto, exige una reflexión ética sobre qué derecho es más importante. A diferencia de un dilema moral, como el que vimos en la ficha anterior, aquí no entran en conflicto valores personales o de una comunidad o colectivo. En este caso, el problema tiene una dimensión distinta, pues se ven implicados principios éticos. Cuando los derechos tienen carácter universal, se entienden como principios éticos y, en ese sentido, deberían ser incuestionables y obligatorios. Tanto el derecho a la libertad individual como el derecho a la salud comparten estas características.

Cuando esto sucede, es razonable tomar tanto una posición a favor como en contra. Pero eso no significa que el problema ético deba quedar ahí. Es importante saber qué justifica nuestra posición. Indagar, reflexionar y deliberar son ejercicios que fortalecen nuestra autonomía para actuar con criterios éticos claros, es decir, con convicción. La autonomía, como vimos, nos permite ser personas más abiertas al diálogo y, con ello, fortalecemos nuestra vida democrática.

¿Qué dice la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable?

Esta ley está orientada a mejorar la salud de las niñas, niños y adolescentes. En ese sentido, impone que todas las instituciones educativas deben contar con quioscos, cafeterías y comedores que

Recursos para el desarrollo de las actividades

dispongan de comida sana. Por ello, se han tenido que cambiar y sustituir determinados alimentos que son altos en grasas o ultraprocesados, agentes negativos para la salud.

También indica que se fiscalizarán las instituciones educativas para que se cumpla el reglamento. Esta responsabilidad la asumirán el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación.

Cumplimiento de las advertencias publicitarias

La Ley N.º 30021 también señala que todos los productos empaquetados deben de contar con advertencias respecto a los niveles de ciertas sustancias o propiedades de los mismos. En el empaquetado se deben precisar los niveles de sodio, grasas trans, grasas saturadas y azúcares, de manera que se informe de sus propiedades de manera más sencilla.

Etiquetado frontal de alimentos



Adaptado de Minedu (2018), Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica 3, nivel de secundaria, págs. 156-157. Recuperado el 12 de noviembre de: <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/secundaria/3/semana-3/pdf/s3-3-desarrollo-personal-ciudadania-y-civica.pdf>

Texto 3

Manejando emociones a nuestro favor: ¡reconoce tus emociones!

El primer paso para manejar nuestras emociones es reconocerlas e identificar de qué manera se presentan en nosotras/os. Esto nos permitirá aspirar a cumplir el segundo: aprender a manejarlas, lo cual se vincula con la autorregulación emocional.

Regular las emociones no es lo mismo que reprimirlas. La represión no es saludable, pues puede causarnos daño a nosotras/os mismas/os o a quienes nos rodean. Lo que debemos procurar es dedicar un tiempo a reflexionar sobre nuestras propias emociones, observar la situación en perspectiva y tratar de construir espacios más saludables para evitar caer en el descontrol.

Para aprender a manejar nuestras emociones, empezaremos identificando qué nos sucede cuando estas se desbordan. Para ello, lo primero será responder algunas preguntas y, en ese proceso, intentar construir una breve narración, una historia reflexiva sobre ti misma o mismo.

¿Sabías que...?

La relación entre emoción y salud es cada vez más evidente. Las investigaciones han demostrado cómo las emociones negativas contribuyen a disminuir las defensas del sistema inmunitario y, por lo tanto, predisponen a contraer enfermedades. En cambio, las emociones positivas generan el efecto opuesto y pueden funcionar como una saludable estrategia de prevención.

Adaptado de Minedu (2018), Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica 3, nivel de secundaria, pág. 35.

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 1

Investigo sobre la acción de los desinfectantes para el cuidado de la salud en el hogar.



Propósito

- Comprender la relación cuantitativa entre las características químicas de una solución desinfectante y su concentración para una limpieza eficaz.
- Redactar una secuencia de pasos para la preparación de soluciones desinfectantes, lo que contribuye al desarrollo de hábitos de higiene como parte de acciones de prevención y cuidados para la salud familiar.



Exploro

Para evitar enfermedades, se debe considerar el uso de desinfectantes en el hogar y en la comunidad. A continuación, revisa el texto “Guía para la limpieza y desinfección de manos y superficies” (INACAL, 2020) en la sección recursos. Esa información te ayudará a comprender y sustentar la composición de los desinfectantes para el cuidado de la salud en el hogar.

Ahora, responde las siguientes interrogantes:

¿Qué debemos hacer en el hogar para evitar enfermarnos del coronavirus (covid-19)?

¿Cuáles son las ventajas de usar desinfectantes para la limpieza de superficies en el hogar?



Investigo

La información que has leído te ayudará a descubrir y explicar la importancia de la concentración de una solución desinfectante para una limpieza eficaz. Piensa en lo siguiente: ¿cuáles son los productos químicos útiles para la desinfección en el hogar? ¿Cuál es la importancia de conocer y utilizar la concentración de una solución desinfectante para una limpieza eficaz? ¿Cómo prepararías una solución de hipoclorito de sodio al 0,1% para desinfectar todo tu hogar u otro ambiente que consideres?

Responde estas interrogantes en tu cuaderno o fólder.



Expreso mis ideas

Con las ideas que has ido construyendo, redacta una secuencia de pasos para preparar soluciones desinfectantes. Esto contribuirá al desarrollo de adecuados hábitos de higiene como parte de acciones de prevención y cuidados de la salud en el hogar.

**Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud
de la familia y la comunidad****Actividad 2**

Investigo sobre la importancia de la conservación de los alimentos para mantener sus propiedades nutritivas.

**Propósito**

Indagar sobre el problema de la descomposición de alimentos a través de una experiencia práctica. Elaborar un organizador visual sobre la importancia de la preservación de los alimentos como parte de los cuidados de la salud, a partir de las conclusiones de tu indagación.

**Exploro**

A causa de la pandemia por la covid-19, muchas familias se han visto en la necesidad de conservar sus alimentos por más tiempo. Por ello, investigaremos cómo alargar la vida útil de los alimentos sin que estos pierdan sus propiedades nutritivas. Revisa el texto “Cómo conservar los alimentos” (SENA, s. f.) en la sección recursos. Luego, responde:

- ¿Cómo conservan los alimentos en tu hogar para evitar su deterioro?
- ¿Cuáles son las ventajas de usar métodos de conservación de alimentos?

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.

**Investigo**

Realiza una indagación con base científica y teniendo en cuenta los saberes locales. Piensa en lo siguiente: ¿qué alteraciones observas en los alimentos sometidos a la conservación en agua con sal? Formula tu hipótesis y las variables dependientes e independientes. Realiza un experimento con 4 zanahorias semejantes en tamaño, color, etc., o con cualquier otro vegetal a tu disposición. Coloca cada una en diferentes soluciones: una en un vaso con agua hervida; la segunda en un vaso con agua hervida y media cucharada de sal; la tercera en un vaso con agua hervida y una cucharada de sal; y la cuarta al aire libre. Redacta tus observaciones después de 24, 48, 72 y 96 horas. Organiza la información obtenida en un cuadro. Ten en cuenta características como el peso, la longitud, el color, etc., en la observación inicial y en los periodos de horas indicados. Anota las conclusiones de los resultados obtenidos.

Escribe las observaciones, los cuadros y las conclusiones de la indagación en tu cuaderno o fólder. Esto te permitirá elaborar un organizador visual sobre la importancia de la preservación de los alimentos como parte de los cuidados de la salud.

**Expreso mis ideas**

Reflexiona y comparte con tu familia los procedimientos seguidos y las conclusiones obtenidas en la indagación.

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 3

Investigo sobre el aporte de la ciencia y la tecnología a la salud del hogar.



Propósito

Comprender los beneficios y perjuicios de la ciencia y la tecnología para la salud.
Redactar una posición sobre aplicaciones de la ciencia y la tecnología para la salud en tiempos de crisis por coronavirus (covid-19).



Exploro

En los tiempos de la covid-19, el aporte de la ciencia y la tecnología es clave para enfrentar los desafíos de salud. La pandemia ha puesto en evidencia la necesidad de un enfoque que trascienda lo nacional y fortalezca la integración regional, a partir de sistemas de ciencia y tecnología vinculados entre los países y sus sistemas productivos.

Lee el fragmento “Vacunas de ADN: inducción de la respuesta inmunitaria” (Mota-Sánchez, 2009) y el texto “Estrategias y prácticas mundiales de inmunización sistemática” (OMS, 2017) en la sección recursos. Esa información te ayudará a comprender y sustentar cómo la ciencia y la tecnología aportan a la salud de los miembros del hogar, la comunidad y el mundo.

Reflexiona:

- ¿Cómo beneficia la tecnología a la salud de las personas?
- ¿Qué relación encuentras entre los avances de la ciencia y la tecnología en el campo de la salud?

Desarrolla estas preguntas en tu cuaderno o fólder.



Investigo

Después de revisar las lecturas, reflexiona: ¿cuál es la importancia de la ciencia y la tecnología en el campo de la salud? ¿Cuál es la importancia de las vacunas en el control de enfermedades? Realiza una lista de beneficios y perjuicios de la ciencia y la tecnología en la salud de las personas. Señala tu posición acerca de las aplicaciones de la ciencia y la tecnología para la salud en tiempos de la covid-19.



Expreso mis ideas

Reflexiona y responde:

¿Cuál es el impacto de la ciencia y la tecnología en la salud de los miembros de tu familia?

Recuerda que tus reflexiones y tu posición sobre las aplicaciones de la ciencia y la tecnología en la salud serán insumos para sustentar tu plan de acción. Por ello, también debes proponer una secuencia acciones para conservar la salud.

Recursos para el desarrollo de las actividades

Desinfección

Técnicas o procedimientos para reducir, por medio de condiciones químicas y/o físicas, la cantidad de agentes infecciosos presentes en una superficie o en el ambiente, para que no afecten a la salud. Por ejemplo, se usa el calor de forma directa, vapor o agua caliente, y son métodos muy seguros y de uso cotidiano para superficies inertes o superficies vivas, como algunos alimentos, que no pierden sus características de alimentos frente a este tratamiento. Existen productos químicos, como cloro, alcohol y peróxido de hidrógeno, que son utilizados en los hogares para estos fines. Para preparar desinfectantes con determinadas concentraciones, podemos utilizar la siguiente relación:

$$V1 \times C1 = V2 \times C2$$

Donde:

V1: volumen del desinfectante que se extraerá del envase original

C1: concentración del desinfectante (indicado en el envase original)

V2: volumen de solución del desinfectante que se desee preparar

C2: concentración que se necesita preparar

V1: Esto es lo que vamos a calcular

C1: 5%

V2: 1000 mL

C2: 0.1%

Al operar se tiene $V1 = 20\text{mL}$

Entonces, para preparar 1 L de hipoclorito de sodio a 0,1%, se coloca 20 ml de la lejía comercial en un envase de 1 L, y se completa con agua el volumen deseado de 1 L.

Por ejemplo, para preparar 1 L (1000 ml) de solución desinfectante de hipoclorito de sodio al 0,1% a partir de lejía comercial al 5%

Adaptado de Instituto Nacional de Calidad INACAL (2015), "Guía para la limpieza y desinfección de manos y superficies", pp. 15-22.

Cómo conservar alimentos

Conservar un alimento es mantenerlo por un largo período de tiempo sin que sufra alteraciones y su consumo permita el buen estado de salud. Pero ¿qué agentes afectan el estado de los alimentos? En este caso tenemos a los microorganismos, como bacterias y hongos, algunos animales como insectos, o enzimas (aceleradores de reacciones químicas). A continuación, presentamos algunas técnicas de conservación de alimentos: congelación, refrigeración, salado, azucarado, ahumado, acidificación, adición de preservantes (benzoato de sodio, sorbato de potasio y bisulfito de sodio) y esterilización.

Adaptado de Servicio Nacional de Aprendizaje SENA (s. f.), "Cómo conservar alimentos", pp. 7-21.

Vacunas de ADN

La efectividad de las vacunas y la inmunización en la prevención de las enfermedades infecciosas es uno de los grandes avances de la medicina. La vacunación ha probado ser la medida más exitosa en términos de costo-beneficio, si bien las enfermedades infecciosas son aún una de las causas principales de muerte en el mundo. Se calcula que alrededor del 25% del total de muertes anuales en el mundo (alrededor de 15 millones) se debe a agentes infecciosos, no solo por la aparición de nuevos patógenos, como el virus del Ébola, el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) o el nuevo coronavirus, relacionado con el síndrome respiratorio agudo grave; sino también debido a la reaparición de microorganismos causantes de enfermedades con elevadas tasas de morbilidad y mortalidad, como la influenza, la fiebre del Nilo Occidental, la fiebre por dengue, el cólera o el paludismo. Las vacunas de ADN, también conocidas como vacunas genéticas, vacunas de ácidos nucleicos o vacunas de ADN desnudo, entre otros términos, emplean una metodología relativamente simple que ha abierto una nueva era en la inmunología, con un alto potencial como vacunas profilácticas y terapéuticas. Todo esto se debe a que combinan muchas de las

Recursos para el desarrollo de las actividades

características deseables de las vacunas tradicionales, pero ofrecen ventajas adicionales, como las siguientes: a) seguridad, dado que no usan microorganismos vivos; b) capacidad de inducir una respuesta inmunitaria; c) facilidad de modificar los antígenos codificados en los plásmidos; d) menor costo cuando se producen a gran escala; y e) vida media mayor, por lo que se consigue una mejor estabilidad en cuanto a la temperatura de almacenamiento y transporte, lo que permite prescindir de la cadena fría utilizada en las vacunas convencionales.

Las vacunas de ADN representan una estrategia altamente versátil y segura. Aun así, todavía queda mucho por investigar para poder alcanzar en seres humanos el éxito obtenido en modelos animales. El gran potencial de las vacunas de ADN reside en su gran versatilidad, diseñadas de acuerdo con el tipo de enfermedad o patógeno contra el cual se quiera inducir una respuesta inmunitaria, y es posible optimizar los antígenos empleados, las rutas de inmunización, el tipo de adyuvantes y los esquemas de inmunización para obtener el tipo de respuesta deseada.

Por último, hay que tomar en cuenta que la aplicación de la tecnología basada en la vacunación con ADN, sobre todo en países en vías de desarrollo, donde tendrían un mayor impacto, puede representar (al igual que cualquier otra tecnología de punta en sus fases iniciales) un alto costo económico. A pesar de lo anterior, las vacunas de ADN representan una herramienta poderosa y atractiva para el diseño y desarrollo de nuevas estrategias en la lucha contra las enfermedades infecciosas.

Adaptado de Mota J. 2009, Vacunas de ADN, Inducción a la respuesta inmunitaria, pp. 463-465.

Estrategias y prácticas mundiales de inmunización sistemática (GRISP)

La inmunización es un programa sanitario muy efectivo y económico, que ha logrado reducir drásticamente la mortalidad infantil y la prevalencia de enfermedades. Por ejemplo, se considera que ha erradicado la viruela, la incidencia mundial de la polio se ha reducido en más de un 99% y la del tétanos neonatal en un 94%, y ha permitido reducir espectacularmente la enfermedad, discapacidad y muerte causadas por las enfermedades de la infancia. Sin embargo, la movilidad e interdependencia globales han incrementado la vulnerabilidad de las personas de todo el mundo ante la propagación epidémica de enfermedades.

La inmunización sistemática se relaciona con la base del sistema de salud y las actividades para mejorar la cobertura equitativa.

La finalidad de GRISP es tener a la inmunización sistemática como base de la reducción sostenida de las tasas de morbilidad y mortalidad por enfermedades prevenibles mediante vacunación a lo largo de la vida de todas las personas. Sus objetivos son:

- Contribuir a los esfuerzos nacionales en pro de unos programas de inmunización sistemática sostenidos en el tiempo.
- Establecer prioridades mundiales para conseguir la vacunación de todas las personas a las que se pretende llegar.
- Garantizar la coordinación mundial, regional y nacional entre los socios en inmunización y las partes interesadas en las actividades y planes de inmunización sistemática.
- Coordinar la introducción de nuevas vacunas, el control y prevención acelerados de enfermedades y las actividades de seguimiento o "monitoreo" de los programas con un objetivo conjunto de apoyo a los programas de vacunación sistemática, tanto en relación con la mejora de la cobertura como con el refuerzo del sistema.

Adaptado de Organización Mundial de Salud (2017), Departamento de Inmunización, Vacunas y Productos Biológicos, pp. 2-3.

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 1

Interpreto aires y cantares de mi tierra.

Propósito

- Apreciar diversas manifestaciones artístico-culturales mediante la interpretación de una canción para comunicar ideas y experiencias con emoción y sentimiento hacia un público.
- Interpretar una canción cuya letra transmita un mensaje de esperanza para adaptarse positivamente a situaciones adversas.

Exploro

Cada pueblo presenta diversas manifestaciones artístico-culturales, como danzas, canciones, artesanías, diseños, ceremonias, cuentos, mitos, utensilios, rituales, coreografías, técnicas para pronosticar el tiempo, recetas culinarias, propiedades y usos de plantas, técnicas de cultivo y conservación de semillas, técnica de caza, etc. En esta oportunidad, conocerás más sobre compositores e intérpretes de tu comunidad.

Responde las siguientes interrogantes:

1. ¿Quiénes son los compositores y cantantes de tu comunidad? ¿Te identificas con ellos?
2. ¿Qué canciones son tus preferidas?

Investigo

La cultura popular es una sinopsis de manifestaciones artísticas y folclóricas que emana directamente del pueblo. Está arraigada en las tradiciones, los valores y las creencias. Para tener una idea más clara sobre esto, lee el texto “Compositores locales y regionales” (M. Castillo, s. f.) en la sección recursos.

Ahora interpreta una canción. Para ello, realiza las siguientes acciones:

1. Elige una canción cuya letra transmita un mensaje de esperanza para adaptarse positivamente a situaciones adversas.
2. Escribe la letra de la canción y ensáyala.
3. Organiza el lugar donde realizarás la interpretación de la canción y la grabación de un video.
4. Asegúrate de que alguien te ayude a registrar con imágenes todo el proceso de trabajo.

Expreso mis ideas

Luego de interpretar la canción, reflexiona y responde:

1. ¿Qué emociones y sentimientos experimentaste al interpretar la canción?
2. ¿Cuál es el mensaje que quieres transmitir?
3. ¿Qué tipo de influencia se evidencia en la letra de la canción?
4. ¿De qué manera interpretar canciones de mi comunidad fortalece la identidad?

Comparte con la familia tu experiencia, la cual será parte del protocolo.

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad

Actividad 2

Reciclo y creo instrumentos musicales autóctonos.



Propósito

- Valorar las diversas manifestaciones artístico-culturales mediante la construcción de un instrumento musical autóctono, para comunicar emociones, ideas y experiencias.
- Reconocer los diferentes instrumentos musicales autóctonos de mi comunidad.



Exploro

La música es una manifestación social artístico-cultural presente en todas las épocas y las culturas. De igual manera, los instrumentos musicales, a lo largo de la historia de la humanidad, se han ido desarrollando de acuerdo con cada contexto. Así, encontramos instrumentos musicales precolombinos interesantes y diversos, como el pinkuyo, la quena, el sikus y el erkencho, que son aerófonos; y otros más modernos, como el charango (cordófono), el cajón peruano, el bombo y las chas-chas (percusión).



Investigo

En nuestro país, la música autóctona es dinámica y descriptiva porque imita el sonido de los vientos, el cantar de los pájaros, el sonido del agua o el aullido de los zorros. Esta música se interpreta con una variada gama de instrumentos musicales que sirven como fuente del lenguaje, y esencia del alma y de la comunicación de una comunidad.

Para que conozcas más sobre los instrumentos musicales, revisa los textos “5 imágenes de instrumentos musicales de la selva” (Brainly.lat luismgalli 2016) e “Instrumento musical **waqra** se suma al patrimonio cultural de la Nación” (Andina, Agencia Peruana de Noticias, 2013) en la sección recursos. Luego, investiga sobre los diversos instrumentos musicales de tu comunidad y tu región.

Con la información obtenida, elabora tu propio instrumento musical. Para ello, explora diversos materiales del entorno con los que puedes construir el instrumento musical elegido, el cual será símbolo de esperanza para poder adaptarse positivamente a situaciones adversas.



Expreso mis ideas

Ahora que ya construiste tu instrumento musical, estás en condiciones de reflexionar y responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué instrumento musical construiste? ¿Por qué?
2. ¿Cuál es su historia?
3. ¿Qué material del entorno utilizaste para construir tu instrumento musical?

Recuerda compartir con la familia tu experiencia, la cual será parte del protocolo.

Recursos para el desarrollo de las actividades

Compositores locales y regionales

TEODORO ROSALES RAMOS Gran representante de la poesía barranquina. Teodoro Faustín Rosales



Ramos, conocido cariñosamente con el apelativo de “El poeta de los Humildes”, nació en la provincia de Barranca, el 29 de julio de 1926 en el barrio de Pampa de Lara. es autor de innumerables creaciones poéticas y composiciones musicales muchas de las cuales han sido y son interpretadas por conocidos cantantes de música criolla del país. Sus poesías tienen la característica de despertar una profunda emoción por la fina sensibilidad de sus versos donde aflora su alma solitaria e inmensamente triste. A su tierra natal, le dedicaría buena parte de sus inspiraciones como el ya oficial "Himno de Barranca", y su tema costumbrista "Mi lindo Chocoy", al barrio donde nació. Entre sus composiciones también figuran los conocidísimas “Y Dale U”, “Arriba Alianza”, “Sporting Cristal”, que entonan los equipos de fútbol en cada contienda. Tiene más de cincuenta composiciones registrados en

la APDAYC, donde fue miembro activo, así como de la Casa del Poeta Peruano-filial Barranca, donde fue dirigente. El poeta falleció la mañana del 22 de marzo de 2008, cuando contaba 81 años de edad en su humilde morada de su tierra natal.

CARLOS SEBASTIANI LECCA Cofundador de la Casa del Poeta filial Barranca, es uno de los más fructíferos compositores que ha producido Barranca, la tierra donde nació. Sus composiciones



sobrepasan las 400, siendo las más populares "Así es mi tierra Barranca", canción que fuera grabada en argentina hace más de 30 años por Raúl del Mar y el cholo Berrocal y luego en Barranca por Ricardo Rosales. Este sentido tema se ha paseado por casi todo el mundo: donde hay un barranquino, se escucha "así es mi tierra". Conocidos artistas de fama internacional como Julio Jaramillo, Carmencita Lara, Martha y Pablo, hicieron populares sus canciones. Carlos Sebastiani, hombre que ha hecho de su vida una pasión a favor del periodismo, el deporte y la música. Es periodista colegiado con el N° 0814 y miembro de la APDAYC con el N° 277. Autor de dos obras ya publicadas: "Huacho en la historia de la música peruana" y, "Nuestra música en Barranca", donde hace un recuento de la música criolla, desde la época de

la colonia hasta nuestros días.

COMPOSITORES DESTACADOS DEL PERU



Adaptado de Manuel Castillo (s. f.).

Recursos para el desarrollo de las actividades

Instrumento musical waqra se suma al patrimonio cultural de la Nación.



El instrumento musical waqra es elaborado con cuerno del ganado vacuno.

Utilizado en diversas regiones andinas, el instrumento musical conocido como waka waqra, waqra o waqrapuku fue declarado como patrimonio cultural de la Nación por el Ministerio de Cultura. Abundan referencias históricas sobre este instrumento, denominado también waqla, wagra corneta, wakra montoy, waray condor, santiago y otras variantes.

Consiste en un instrumento de viento clasificado como trompeta natural, es decir, que no posee algún mecanismo que modifique la altura del sonido, como orificios o claves, compuesto por varios fragmentos de cuerno de vacuno unidos en un tubo curvo.

El uso de este instrumento está asociado a las fiestas de marcación del ganado en las que domina la presencia del ganado vacuno, por lo general anunciando cada uno de los momentos que componen la fiesta.

Ello incluye desde el pago ritual a la tierra y a los cerros protectores, con el cual esta actividad inicia, pasando por los momentos en que se realiza la marcación, hasta la despedida de la fiesta o kacharpari.

Se interpreta siguiendo el ritmo marcado por el pequeño tambor andino conocido como tinya, y en trío con la tinya y un violín, como es usual en Junín.

Adaptado de Agencia peruana de noticias Andina.(2013).

Cuidando nuestra salud, cuidamos la salud de la familia y la comunidad.

Actividad 1
Conozco más sobre la actividad física y mi salud

Propósito

- Identifica hábitos saludables para la práctica de la actividad física.
- Establecer hábitos de vida saludable y compartirlos con mi familia y mi comunidad.



Exploro

Como la Organización Mundial de la Salud define la calidad de vida como la “percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores...”. La calidad de vida en relación con la salud es la evaluación subjetiva de la influencia del estado de salud actual, el cuidado de la salud y las actividades promotoras de la salud. Además, se menciona que una alimentación balanceada es de suma importancia para la prevención de enfermedades. Reflexiona sobre lo dicho por la Organización Mundial de la Salud sobre “actividad física” y “alimentación sana”.

Responde.

1. ¿Qué son hábitos saludables y cuáles son sus beneficios para la salud?
2. ¿La alimentación, la higiene y la hidratación son hábitos saludables? Explica.



Investigo

A partir de la información presentada sobre la actividad física y sus beneficios, realiza las siguientes acciones:

1. Una rutina de ejercicios de movilidad articular y calentamiento corporal.
2. Una rutina de estiramientos.
3. Un circuito de ejercicios secuenciados que se realiza con el propósito de desarrollar y mejorar el sistema cardiorrespiratorio, de 6 estaciones en las que involucres diferentes partes del cuerpo.

En cada estación, realiza 30 segundos de trabajo, por 60 segundos de recuperación, antes de pasar a la siguiente. Puedes dar dos o más vueltas al circuito, dependiendo de tu condición física y estado de salud. Realiza los ejercicios del circuito con la mayor rapidez posible, contabilizando la cantidad de repeticiones que completas en cada estación.

Investiga que tipo de ejercicios puede realizar para estas rutinas de actividad física. Recuerda que la alimentación balanceada tiene que ir de la mano con la actividad física. Para ello, puedes revisar los recursos, encontrarás información muy valiosa.



Expreso mis ideas

Realiza lo propuesto:

Reflexiona sobre cómo te sentiste después de la sesión de circuito; si pudiste terminar el circuito; cuántas vueltas realizaste y cuál fue tu número de repetición por ejercicio. Además, tendrás que aumentar un poco la intensidad y el tiempo en un próximo circuito que podrías realizar. Te pedimos que nos des tu reflexión de cómo te sentiste después de sesión de circuito; si realizaste el calentamiento, si te hidrataste, si repusiste fuerzas por el gasto que ocasiona la actividad física, si pasaste por las duchas o lavaderos a realizar la higiene correspondiente.

Recursos para el desarrollo de las actividades

¿Qué es la actividad física?

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión “actividad física” no se debería confundir con “ejercicio”, que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud.

¿Cuánta actividad física se recomienda?

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

- Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
- Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Para adultos de 18 a 64 años de edad:

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana, y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Beneficios de la actividad física y riesgos de un nivel insuficiente de actividad física

La actividad física regular de intensidad moderada —como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte— tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples, podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La actividad física regular y en niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión.
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Organización Mundial de la Salud (2018).

**Cuidando nuestra salud, cuidamos
la salud de la familia y la comunidad****Actividad 1****Realizo encuestas para identificar las necesidades de mis clientes.****Propósito**

Realizar un estudio de mercado. Recoger, organizar e interpretar información sobre las necesidades o los problemas de los posibles clientes, empleando encuestas para determinar la idea de negocio.

**Exploro**

Generalmente, las oportunidades de negocio son espacios que se plantean entre la oferta y la demanda, es decir, aquello que las personas desean comprar y los negocios que existen en ese rubro. A esto se suman las necesidades no satisfechas de los clientes, para las cuales se deben introducir mejoras en el mercado, dependiendo de los recursos del entorno. La idea de negocio puede estar en cualquier lugar, pero debe corresponderse con las necesidades y los deseos de los clientes. El estudio de mercado ayuda a mostrar con claridad cuáles son esas necesidades.

La encuesta es una técnica de recojo de información que ayuda a identificar las necesidades insatisfechas de los clientes respecto de un producto o servicio, así como de aspectos relacionados con el cuidado de la salud en las familias y la comunidad, donde se siguen protocolos de prevención y protección frente a la covid-19.

A partir de lo presentado, construye y aplica instrumentos de recojo de información para identificar las necesidades de los clientes. Para ello, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Crees que tu idea de negocio atenderá a las necesidades de tu comunidad?
2. ¿Conoces algún instrumento para identificar las necesidades de los clientes?
3. ¿En qué te ayuda el estudio de mercado?

Responde las preguntas en tu cuaderno de trabajo o fólder. Te orientarán para aplicar los instrumentos de la técnica de estudio de mercado.

**Investigo**

Lee y analiza la información sobre el estudio de mercado que se presenta en la sección Recursos. Luego, lleva a cabo las siguientes actividades:

1. Organiza los datos sobre el estudio de mercado y sus etapas utilizando un organizador gráfico.
2. Elabora encuestas de estudio de mercado para tu idea de negocio en tu cuaderno o en hojas. Redacta un cuestionario con preguntas que refieran a los aspectos básicos que debe cumplir tu idea de negocio a partir de los problemas, las necesidades y el cuidado de la salud de tus posibles clientes, así como de la población.
3. Aplica la encuesta de estudio de mercado a tus familiares. Luego, recoge la información, considerando las recomendaciones y los protocolos de salubridad.
4. Procesa la información después de aplicar la encuesta: ordena, clasifica y suma los resultados obtenidos.
5. Analiza los resultados, los cuales te permitirán formular conclusiones para segmentar tu idea de negocio.

**Expreso mis ideas**

Argumenta y responde:

1. ¿Tu idea de negocio satisface las necesidades de tus clientes? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles son las condiciones que favorecerán la venta de tu producto o servicio? Fundamenta tu respuesta.

**Cuidando nuestra salud, cuidamos
la salud de la familia y la comunidad****Actividad 2**

Empatizo con mis potenciales clientes para identificar ideas innovadoras y dar solución a necesidades de mi entorno.

**Propósito**

Comprender las necesidades, aspiraciones y frustraciones del cliente para construir la propuesta de valor a partir de mi entorno cultural y social, utilizando la técnica del mapa de empatía.

**Exploro**

Según la metodología del Design Thinking, en la primera fase de empatizar, se recoge información sobre la idea de negocio o reto empleando diversas técnicas, entre ellas, el mapa de empatía, que permite identificar y comprender los sentimientos, necesidades, aspiraciones y frustraciones, es decir, ponerse en los zapatos del cliente.

Para tener éxito en un emprendimiento, es necesario generar, formular y poner en marcha una idea creativa, la que se conoce como idea de negocio innovadora. Esta, en la mayoría de los casos, depende de la observación de costumbres y necesidades no cubiertas de los clientes, ante la cual se ofrece una respuesta innovadora y satisfactoria. Por ello, se debe reflexionar sobre el bien o servicio que se ofrece en el entorno, ya sea familiar o comunal.

Para conseguir que tu idea de negocio o producto sea un éxito, es necesario que conozcas varios aspectos. Sin duda, los más importantes son saber quién es tu cliente, qué problema tiene y qué propuesta de valor le vas a ofrecer.

Antes de convertir tu idea en innovadora, es preciso delimitarla, evaluarla y confirmar su disposición. Para ello, debes responder las siguientes preguntas:

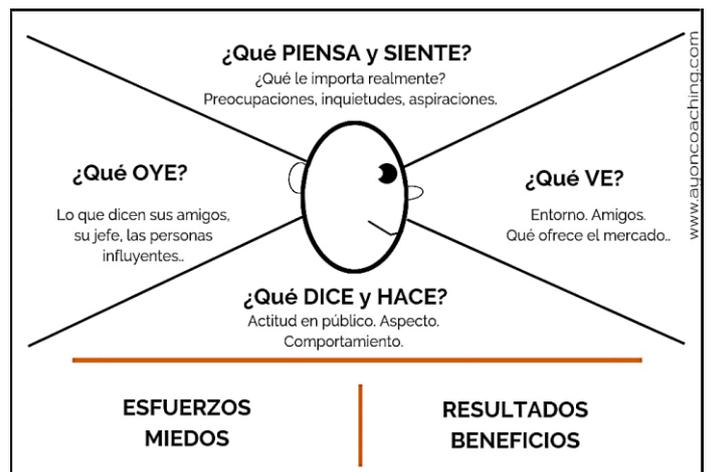
1. ¿Qué necesidades satisface el producto o la idea?
2. ¿Qué técnica me permite empatizar con el cliente?
3. ¿A quiénes va dirigido este producto o idea?

Responde las preguntas en tu cuaderno o portafolio. Recuerda que estas respuestas te servirán para elaborar el protocolo, producto final de la experiencia de aprendizaje.

**Investigo**

Lee y analiza la información que se presenta en los recursos. Te ayudará a descubrir las necesidades expresadas de los usuarios, para poder satisfacerlas a través de ideas emprendedoras. A continuación, sigue estos pasos:

1. Considerando tu reto o posible idea de negocio, sustenta cómo contribuye al cuidado de la salud de tu entorno familiar y comunal.
2. A partir de tu reto, elabora el mapa de empatía, donde resaltarás las necesidades de tus potenciales clientes según los resultados de la encuesta y la observación, para crear una imagen o perfil del cliente y de las motivaciones que tiene con base en lo que dice, hace o siente.

**Expreso mis ideas**

Responde:

1. ¿Crees que es importante ponerse en el lugar del cliente para identificar ideas innovadoras que hacen referencia al cuidado de la salud?
2. ¿Qué beneficios brinda el mapa de empatía a tu idea de negocio?

Recursos para desarrollar la actividad

Elaborando encuestas de mercado (FORMAGRO, 2020) y (CRFA, 2020)

Elaborando las encuestas de mercado de mi idea de negocio.

La encuesta de mercado

- Nos da una noción clara de la cantidad de personas consumidoras que habrán de adquirir el bien o servicio que pensamos vender, dentro de un espacio definido, durante un periodo de tiempo, y el precio que están dispuestas a pagar para obtenerlo.
- La investigación va a indicar si las características y especificaciones del servicio o producto corresponden a las que desea comprar mi clientela.
- Indicará qué tipo de clientes son los interesados en nuestros bienes, lo cual servirá para orientar la producción del negocio.

Ficha de desarrollo para la encuesta de Mercado:

La Ficha de Encuesta de Mercado es el documento esencial para la toma de decisiones de mi idea de negocio, ya que nos dará a entender si nuestro producto servirá para cubrir las necesidades de las y los consumidores, o nos permitirá revalidar nuestra propuesta y mejorarla.

¿Cómo realizar el procesamiento de una encuesta?

Para procesar los resultados de una encuesta, sigue los siguientes pasos:

Paso 1. Toma las respuestas de cada pregunta e indica la frecuencia.

Pregunta: "¿Dónde desayuna los fines de semana?"

- En mi casa o en la casa de un familiar.
- En la calle, cerca de mi casa.
- Busco nuevas alternativas.
- Busco un lugar campestre.

Número de personas que respondieron la pregunta: 50

Paso 2. Extrae conclusiones.

- El 44 % de los encuestados prefiere desayunar en casa, sea en su propia casa o en la de un familiar.
- El 16 % busca nuevas alternativas para desayunos.

Llego el momento de elaborar tu encuesta en base a tu idea de negocio ten en cuenta el formato brindado. Los resultados de tu encuesta tienen que ser presentados a tu familia al igual que tus conclusiones del estudio de mercado de tu idea de negocio.

MODELO DE ENCUESTA

Encuesta de opinión sobre preferencias de desayunos

Nombre: _____

Distrito/provincia: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Le gustaría recibir degustaciones gratuitas: Sí __ No __

Indicaciones

Elija la respuesta que mejor represente su preferencia. Gracias por su tiempo.

1. ¿Dónde desayuna los fines de semana?

- En mi casa o en la casa de un familiar.
- En la calle, cerca de mi casa.
- Busco nuevas alternativas.
- Busco un lugar campestre.

2. ¿Con qué frecuencia compra desayuno los sábados o domingos?

- Todas las semanas
- Una vez al mes
- Cada dos meses
- Solo en ocasiones especiales
- Casi nunca

Respuestas	Frecuencia	%
En mi casa o en la casa de un familiar.	22	44%
En la calle, cerca de mi casa.	10	20%
Busco nuevas alternativas.	8	16%
Busco un lugar campestre.	10	20%
TOTAL	50	100%

Recursos para el desarrollo de las actividades

Mapa de empatía (CRFA, 2020) y (Betancourt, 2016)

Es una técnica que te permitirá profundizar sobre las necesidades, los intereses y las expectativas de tu cliente. Lo ideal es realizarlo en una pizarra o en un papelote y que toda tu familia participe, así como socios, o equipo de trabajo.

¿Cómo hacer un mapa de empatía?

Paso 1: En un papelote o pizarra vas a trazar la plantilla del mapa de empatía y tener varios recortes pequeños de papel o post it.

Paso 2: Define el Segmento del mercado con relación a tu producto o servicio, coloca una nota adhesiva o cartelito con el perfil del cliente, considerando variables y atributos como: Género, Ubicación (región, provincia, distrito, comunidad), rango de edad, nivel socioeconómico (estudios, ingresos, estrato social, etc.), estilo de vida (actividades, intereses, grupos sociales, etc.), personalidad (extrovertido, trabajador, elegante, etc.), cómo usan el producto (si estás trabajando sobre la modificación de un servicio o producto) Cualquier variable o atributo que te permita segmentar aún más.

Paso 3: Especificar el cliente, ahora vas a **caracterizar los segmentos de mercado ya definidos hacia una persona real**, dar un nombre a la “cara” del centro de la imagen. Si tienes un cliente real (sea potencial o cliente activo) cuyas características estén inmersas en la segmentación de mercado, utiliza el nombre de ese cliente. Si no, utiliza un nombre cualquiera... así que vamos a “dar vida” a una persona de cada segmento: ¿Cómo se llama? ¿Dónde vive? ¿A qué se dedica? Antes de pasar a la siguiente fase, deberíamos preparar una lista de preguntas que nos gustaría hacerle para entender mejores aspectos como sus motivaciones de compra, sus criterios...etc.

Paso 4: Vamos a trabajar cada aspecto del mapa de empatía. Cada participante colocará en la plantilla todas las ideas que respondan a cada una de las partes del mapa: qué piensa y siente, qué es lo que ve, qué es lo que oye, qué es lo que dice y hace, esfuerzos y resultados.

<p>¿Qué piensa y siente? Específicamente este aspecto toca preocupaciones, aspiraciones, junto a lo que le importa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qué piensa y no lo dice • Qué siente y no lo dice • Qué le preocupa • Cuáles son sus emociones que quiere llegar a ser (sus aspiraciones) 	<p>¿Qué es lo que ve? Cómo influye el sentido de la vista en la vida del cliente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo es su entorno • Con qué personas se relaciona • Cuál es su aspecto • Cuáles son las ofertas que observa o está expuesto • Qué problemas se le presentan
<p>¿Qué es lo que oye? Cómo influye el sentido de la escucha en su vida y entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qué es lo que suele escuchar en su entorno • Qué es lo que dicen las personas con que se relaciona • Qué le gustaría escuchar • A quién suele escuchar • Cómo los escucha (forma, medios) 	<p>¿Qué es lo que ve? Cómo influye el sentido de la vista en la vida del cliente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo es su entorno • Con qué personas se relaciona • Cuál es su aspecto • Cuáles son las ofertas que observa o está expuesto • Qué problemas se le presentan
<p>Esfuerzos: Sus deseos necesidades y expectativas del cliente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuáles son sus deseos • Cuáles son sus expectativas para tener lo que quiere • Qué medidas utiliza para llegar al éxito • Qué es lo que hace para conseguir lo que quiere 	<p>Resultados: Sus Dolencias, esfuerzos y miedos del qué le atemoriza o le produce miedo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuáles son sus necesidades • Cuáles son los obstáculos que se le presentan • Cuáles son los riesgos que le rodean

Paso 5: Se extraen conclusiones, considera que el mapa de empatía ayuda a caracterizar a las personas del público objetivo. Te sugerimos que lo utilices para profundizar en el conocimiento de tus posibles clientes; sin embargo, también podrías utilizarlo para conocer a las personas que serán clientes o proveedores. Es hora de elaborar tu mapa de empatía.

Evalúo el desarrollo de mis actividades

Área de Comunicación

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Se comunica, lee y escribe textos en su lengua materna.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Localizo información importante en el texto leído.			
Identifico sin dificultad el propósito, las características y estructura de un protocolo.			
Planifico el protocolo basado en el cuidado de la salud familiar y nuestra comunidad.			
Escribo la versión final del protocolo de forma coherente.			
Expreso mi protocolo sobre el cuidado de la salud con claridad y de forma ordenada.			
Interactúo con mis oyentes al resolver dudas sobre mi protocolo.			

Área de Matemática

- Actividad 1

Resuelve problemas de cantidad.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Represento magnitudes directamente proporcionales en artículos de limpieza y desinfección.			
Selecciono estrategias para representar magnitudes proporcionales.			
Justifico la relación entre proporcionalidad directa usando ejemplos y aplicando mis conocimientos matemáticos.			

Área de Matemática

- Actividad 2
- Actividad 3

Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y cambio.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Represento y comprendo la relación de funciones lineales.			
Aplico estrategias para representar magnitudes proporcionales y funciones lineales.			
Justifico la relación entre proporcionalidad directa y función lineal usando ejemplos y aplicando mis conocimientos matemáticos.			

Área de Ciencias Sociales

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Gestiona responsablemente los recursos económicos.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reconozco el problema de la salud como un asunto público.			
Asumo compromisos frente al derecho a una alimentación saludable en mi familia y comunidad.			

Construye su identidad.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico y reconozco las emociones y su influencia en mi vida personal y familiar.			

Evalúo el desarrollo de mis actividades



Propongo acciones y emociones que contribuyan a la salud de mi familia y comunidad.			
---	--	--	--

Área de Ciencia y Tecnología

- Actividad 1
- Actividad 3

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, Tierra y universo.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Explico la importancia de la concentración de una solución desinfectante para una limpieza eficaz.			
Explico el rol de las prácticas de higiene y cuidados de la salud.			

Área de Ciencia y Tecnología

- Actividad 2

Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reconozco el rol de la ciencia y la tecnología en la salud.			
Argumento mi posición frente a las implicancias por el tratamiento de la covid-19.			

Área de Arte y Cultura

- Actividad 1
- Actividad 2

Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Elijo una canción cuyo mensaje aluda al cuidado de la salud.			
Exploro sonidos de diversos materiales domésticos.			
Construyo un instrumento musical con materiales reciclables.			

Área de Educación Física

- Actividad 1

Asume una vida saludable.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reconozco hábitos saludables para la práctica de actividad física.			
Practico hábitos saludables relacionados con la actividad física.			

Área de Educación para el Trabajo

- Actividad 1
- Actividad 2

Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Elaboro, aplico, proceso y analizo las encuestas de estudio de mercado a mis potenciales clientes.			
Formulo conclusiones del estudio de mercado para la toma de decisiones.			
Elaboro el mapa de empatía para conocer las necesidades, interés y expectativas de mis clientes.			



BIBLIOGRAFÍA

APRENDO
en casa

Andina Agencia Peruana de Noticias (2013). *Instrumento musical waqra se suma al patrimonio cultural de la Nación*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <https://andina.pe/agencia/noticia-instrumento-musical-waqra-se-suma-al-patrimonio-cultural-de-nacion-479715.aspx>

Betancourt, D. F. (2016, 4 de octubre). *Cómo hacer un mapa de empatía o empathy map*. Recuperado el 16 de noviembre de 2020 www.ingenioempresa.com/mapa-de-empatia

Castillo, M. (s. f.). *Compositores locales y regionales*. Recuperado el 11 de noviembre 2020 <http://manuelcastillo.byethost14.com/archivos/COMPOSITORES%20LOCALES%20Y%20REGIONALES.pdf?i=1>

Equipo #PorElClima (2018). *Criterios para un consumo responsable*. Recuperado el 14 de noviembre de 2020 <https://porelclima.es/equipo/1929-criterios-para-un-consumo-responsable>

Instituto Nacional de Calidad [INACAL] (2015). *Guía para la limpieza y desinfección de manos y superficies*, pp. 15-22. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 https://www.inacal.gob.pe/repositorioaps/data/1/1/2/not/inacal-poner-disposicion-ntp-mascarillas/files/Guia_Normalizacion.pdf

luismgalli (2016). *5 imágenes de instrumentos musicales de la selva*. En Brainly.lat. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 <https://brainly.lat/tarea/3853195>

Ministerio de Educación del Perú (2020). *Resolvamos problemas 2, Secundaria. Cuaderno de trabajo de matemática*, pp. 47, 48 y 49. Lima: Autor. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/6864>

Ministerio de Educación del Perú (2020). *Resolvamos problemas 1, Secundaria. Cuaderno de trabajo de matemática*, pp. 13, 14 y 15. Lima: Autor. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/6862>

Ministerio de Educación del Perú (2020). *Resolvamos problemas 2, Secundaria. Cuaderno de trabajo de matemática*, pp. 30 y 31. Lima: Autor. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/6864>

Ministerio de Educación del Perú (2020). *Resolvamos problemas 2, Secundaria. Cuaderno de trabajo de matemática*, pp. 135, 136 y 137. Lima: Autor. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/6864>

Ministerio de Educación del Perú (2020) *¡Es hora de dramatizar!* Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/secundaria/1/semana-5/pdf/s5-1-sec-comunicacion.pdf>

Ministerio de Educación del Perú. (2019) Plan de producción. *Cuaderno de Trabajo y fichas para Plan de Negocio*. Recuperado el 14 de noviembre de 2020 <http://www.perueduca.pe/recursosedu/c-cuadernos-trabajo/secundaria/educacion-para-trabajo/cuaderno-trabajo-fichas-planes-negocio.pdf>

Ministerio de Educación del Perú (2019). *Reconoce los recursos económicos disponibles en la localidad o región. Proyectos de Educación para el trabajo texto 1 y 2*. Recuperado el 14 de noviembre de 2020 <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/6743>

Ministerio de Educación del Perú (2018). *El encanto de las palabras. Cuaderno de nivelación de competencias comunicativas para el VI ciclo de educación secundaria para los Modelos de Servicio Educativo en el ámbito rural*, pp. 72, 74 y 77. Autor: Lima.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2015). *¿Cómo se expresa la información genética? Guía del estudiante*, pp. 4 y 16. Grado 8. Recuperado 10 de noviembre de 2020 https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/G_8/S/SM/SM_S_G08_U02_L08.pdf

Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2015). *Estructura celular. Guía del estudiante. Grado 7. Clase 10*, pp. 245-246. Recuperado el 10 de noviembre de 2020 http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/plan_choco/cien7_b3_s4_est.pdf Ministerio de Educación del Perú (2018). *Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica 4 Nivel de secundaria*, pp. 48-49. Recuperado el 12 de noviembre de 2018



Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social del Perú (2009). *Manejo de conflictos*. Recuperado el 11 de noviembre 2020 https://www.mimp.gob.pe/homemimp/direcciones/ddcp/publicaciones/2_3_cartilla_Manejo_de_Conflictos.pdf

Ministerio de Salud del Perú (2020). *Protege a tus alumnos del coronavirus*. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/565537/tripticocovid-2019-colegios.pdf>

Ministerio de Salud del Perú (2020). *Conoce qué es el coronavirus COVID-19*. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 <https://www.gob.pe/institucion/minsa/campa%C3%B1as/699-protegete-del-coronavirus>

Ministerio de Salud del Perú (2020). *Protocolo para la atención de personas con sospecha o infección confirmada por coronavirus. Manejo de pacientes con sospecha de infección por coronavirus*.

Mota-Sánchez, J. (2009). *Vacunas de ADN, inducción a la respuesta inmunitaria*, pp. 463-465. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342009000900012

Municipalidad de Lima Metropolitana (2013). *Emprendedores gestionando negocios*. Recuperado el 27 de setiembre del 2020 <https://pdfslide.net/documents/secundaria-estudiante-emprendedores-gestionando-negocioschamba.html>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID -19 en las escuelas*.

Organización Mundial de la Salud (2018). *Actividad física*. Recuperado el 30 de octubre 2020 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2017). *Departamento de Inmunización, Vacunas y Productos Biológicos*, pp. 2-3. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258600/9789243510101-spa.pdf;jsessionid=84C18A7711738A3EDCDC794143A535E7?sequence=1>

Pérez Porto, J. y Merino, M. (2015). *Definición de protocolo*. Consultado el 13 de noviembre de 2020 <https://definicion.de/protocolo/>

Practicarte (s. f.). Recuperado el 11 de noviembre 2020 <https://practicarte.com/blog/como-aprender-dibujar-rostros/>

Programa de Formación Agraria y de Apoyo al Emprendimiento Juvenil en el Perú (2020). *Estrategias de comercialización. Material de aprendizaje emprendiendo negocios agropecuarios sostenibles*. Lima: Autor. Recuperado el 14 de noviembre del 2020 <https://www.formagro.org/modulo/emprendiendo-negociosagropecuarios-sostenibles/>

Seijo, C. y Barrios, L. (2012). *El cerebro triuno y la inteligencia ética: matriz fundamental de la inteligencia multifocal*. Revista *Praxis*, No. 8 - 2012 ISSN: 1657-4915 pp. 149 – 152. Santa Marta, Colombia. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5907276.pdf>

Servicios Deportivos Profesionales (2016). *Organización de un evento recreativo*. Recuperado el 30 de octubre de 2020 <http://www.svdeportes.net/organizacion-de-un-evento-recreativo/>

Servicio Nacional de Aprendizaje [SENA] (s. f). *Cómo conservar alimentos*, pp. 7-21. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 https://repositorio.sena.edu.co/bitstream/11404/423/13/vol22_conservar_alimentos_op.pdf

Valenzuela-Bonilla, E. B. y Salas-Picón, W. M. (2015). *Unidades cerebrales de control interno: hipotálamo, sistema límbico y corteza cerebral*. Documento de docencia No. 10, pp. 23-25. Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado el 1 de noviembre de 2020 <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/955/1/Unidades%20de%20control%20interno.pdf>

Valero (2020). *Retrato dibujado paso a paso*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <https://valero7.webnode.es/tecnicas/a14-retrato-dibujado-paso-apaso/>