

# CARPETA DE RECUPERACIÓN -2022-

## 5to GRADO



***Aprendo en Casa Vacaciones***

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE:**

.....



5.º grado

EXPERIENCIA  
DE APRENDIZAJE **1**

Primera parte

**APRENDO**  
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# Índice

	Pág.
<b>Experiencia de aprendizaje 1</b>	3-4
Actividades 1	5-12
Anexo de recursos para las actividades 1	13-17
Actividades 2	18-25
Anexo de recursos para las actividades 2	26-28
Actividades 3	29-34
Anexo de recursos para las actividades 3	35-36
Lista de cotejo de las actividades	37-38
<b>Bibliografía</b>	39

## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

APRENDO  
en casa



### Observo la situación

En el escenario actual, en nuestra comunidad y familia han cambiado los roles de sus integrantes. Esto puede darse por la no adecuada planificación del tiempo y la falta de diálogo entre los miembros de la familia. Asimismo, en la comunidad se están restableciendo algunas actividades económicas y productivas. Esta situación ha generado nuevos intereses, necesidades, emociones y prácticas entre los integrantes de la familia, lo cual involucra valorar y apreciar a sus integrantes por características que los hacen únicos respecto a los demás.



### ¿Cuáles son mis retos?

A partir de lo revisado, me planteo las siguientes interrogantes:

1. Sabiendo lo importante que es valorar el tiempo para lograr mis objetivos, ¿cómo organizaría mi tiempo considerando 1/2, 1/4 hora y minutos para mis actividades de intereses y nuevos roles en mi entorno familiar?
2. ¿Cómo me organizo con la participación de la familia para el planteamiento de los acuerdos de convivencia?
3. ¿De qué manera las manifestaciones artísticas ancestrales contribuyen a la convivencia armónica de mi familia y mi comunidad?
4. ¿Qué juegos cooperativos contribuyen a la buena convivencia en la familia?
5. ¿Cómo la información científica permite comprender las semejanzas y las diferencias entre los miembros de la familia?



### ¿Cómo me organizo para atender mis retos?

Para atender mis retos, voy a elaborar un álbum, que tendrá las siguientes características:

1. Un título, una presentación y secciones que evidencien la organización de los trabajos realizados en este proyecto: (1) planificador del tiempo, (2) acuerdos de convivencia, (3) actividades y manifestaciones artísticas que contribuyen a la buena convivencia, (4) las semejanzas y relaciones entre los miembros de la familia, (5) propuesta de juego cooperativo.
2. Planificador de actividades personales expresadas en horas, fracción de horas y minutos, el inicio, término y duración de cada una de estas.
3. Ficha de evaluación respecto al cumplimiento de los acuerdos de convivencia en la familia.
4. Dibujo y pintura de las artesanías y las actividades cotidianas en tu familia y tu comunidad.
5. Esquema de una propuesta de un juego cooperativo a partir de los acuerdos en la familia y modificando las reglas de un juego conocido.
6. Cuadro comparativo respecto a los rasgos hereditarios de la familia.



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

**APRENDO**  
en casa



### Valora la presentación de tu álbum

Al concluir de elaborar tu álbum de convivencia familiar, utiliza la siguiente tabla para valorar lo desarrollado marcando X en Lo logré o Todavía no lo logro.

Recuerda que tu álbum tendrá secciones, cada una de ellas mostrará:

1. Planificador del tiempo
2. Acuerdos de convivencia
3. Evidencias de manifestaciones artísticas
4. Propuestas de actividades de juegos cooperativos
5. Cuadro comparativo de rasgos hereditarios

	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar en mi producto?
Redacto mis textos con un lenguaje sencillo que puede ser comprendido por todos.			
Escribo la presentación de mi álbum organizándola en oraciones y párrafos.			
Escribo utilizando recursos gramaticales básicos como conectores y ortográficos como puntos y comas.			
Presento el planificador de mis actividades con hora de inicio y fin, considerando el tiempo en horas, fracciones de hora y minutos.			
Presento mi ficha de acuerdos de convivencia en la familia.			
Muestro un dibujo y pintura de manifestaciones culturales y artísticas de la comunidad.			
Presento mi esquema de una propuesta de juego cooperativo, modificando las reglas de un juego conocido.			
Muestro un cuadro comparativo respecto a los rasgos hereditarios de la familia.			

## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 1

#### Planifico mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia y la comunidad



#### Propósito

- Planificar la elaboración de mi álbum sobre la convivencia familiar a partir del uso de fuentes complementarias de información.
- Reflexionar sobre la importancia de la planificación como proceso previo a la redacción de un texto.



#### Exploro

Durante esta experiencia de aprendizaje, realizarás interesantes actividades para fomentar el establecimiento de una sana convivencia familiar. Los resultados de estas actividades los compartirás con tu familia a través de un álbum temático. Para ello, debes planificar su elaboración y empezar a organizar la información que te servirá como insumo.

1. ¿Con qué propósito piensas elaborar tu álbum?
2. ¿De qué manera piensas ordenar la información?
3. ¿Alguna vez has leído un álbum? Indaga entre tus familiares y pregúntales si tienen alguno. Revisalo e identifica sus partes y su propósito.



#### Investigo

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o portafolio.

Para planificar tu álbum, revisa el archivo “El Álbum temático” (Minedu, 2016). A continuación, responde las siguientes interrogantes:

¿Cuál será el tema de tu álbum?	
¿Qué pasos seguirás para su elaboración?	
¿Con quiénes lo compartirás?	
¿Qué título le pondrás a tu álbum?	
¿Cómo estará organizado tu álbum?	
¿Qué detalles tomarás de otros álbumes que has observado?	

Copia este cuadro en tu cuaderno y escribe cada una de tus respuestas. Al completar este cuadro de planificación de tu álbum de la convivencia estarás listo para su elaboración.



#### Expreso mis ideas

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué será importante reconocer los pasos necesarios en la planificación de tu álbum?
2. ¿Por qué es importante planificar tu álbum antes de elaborarlo?
3. ¿Por qué es necesario organizar anticipadamente la información y los recursos que incluirás en tu álbum?

Escribe cada una de tus respuestas en tu cuaderno. A continuación, coméntale a algún familiar sobre el álbum que estás elaborando y explícale por qué es importante.



Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad



Propósito

Actividad 1

Organizo mis actividades para aprovechar el tiempo en familia

Organizar mis actividades estimando el tiempo y expresándolo en horas, fracción de hora y minutos.



Exploro

Estima: ¿cuánto tiempo aproximadamente necesitas para realizar cada actividad?

Actividad	Tiempo estimado: en horas, $\frac{1}{4}$ de hora, $\frac{1}{2}$ hora, $\frac{3}{4}$ de hora y minutos
Ordenar tu dormitorio	
Bañarse	
Tomar el desayuno	
Cepillarte los dientes	
Ayudar en los quehaceres del hogar	
Realizar las tareas de Aprendo en Casa	
Jugar con los amigos	

Toma nota y desarróllalo en tu cuaderno o fólder (portafolio).

Recuerda:

1 hora = 60 min

$\frac{1}{2}$  hora = 30 min

$\frac{1}{4}$  hora = 15 min

$\frac{3}{4}$  hora = 45 min



Investigo

Observa el planificador de Kathy

Te cuento que antes de elaborar mi planificador estimé los tiempos que me toma realizar mis actividades diarias. Luego lo organicé de la siguiente manera:

Actividades	Tiempo aproximado en hora y fracción de hora: $\frac{1}{4}$ h, $\frac{1}{2}$ h, $\frac{3}{4}$ h	Tiempo aproximado en minutos
Asearse	$\frac{1}{4}$ de hora	15 min
Arreglar mi habitación	1 hora	60 min
Tomar desayuno	$\frac{1}{2}$ hora	30 min
Alimentar a los cuyes	$\frac{3}{4}$ de hora	45 min



**Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad**

Después de observar el planificador de Kathy responde las siguientes preguntas:

- ¿Esta tabla te podría ayudar a organizar tus actividades? ¿Por qué? .....
- ¿Qué es un planificador y cuáles son sus elementos? .....

Ahora te toca a ti

Organiza tus actividades y estima el tiempo de duración de cada una de ellas.

**Recuerda: Estimar el tiempo es aproximarse al tiempo exacto.**

Ahora, con la ayuda de un familiar y usando un reloj mide el tiempo exacto que empleas por cada actividad.

Actividades	Tiempo aproximado en hora y fracción de hora: 1/4 h, 1/2 h, 3/4 h	Tiempo aproximado en minutos



Recuerda tomar nota y desarróllalo en tu cuaderno o fólder (portafolio).

**Expreso mis ideas**

Responde las siguientes preguntas y justifica tus respuestas:

- ¿Por qué crees que es importante programar tus actividades en un planificador de tiempo?
- ¿Qué debes hacer para hallar el tiempo de duración de cada actividad?
- ¿Solo basta estimar de forma aproximada el tiempo o es necesario medirlo de manera exacta? ¿Por qué?
- ¿En qué situaciones de tu vida diaria haces uso de la estimación del tiempo?

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o fólder (portafolio).



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 1

Analizo las dificultades de nuestra convivencia en familia



#### Propósito

Reflexionar sobre las dificultades de convivencia, teniendo en cuenta los valores



#### Exploro

Observa las imágenes



1



2



Responde las siguientes preguntas

- ¿Qué diferencias encuentras al comparar las dos imágenes? ¿Qué opinas sobre los comportamientos?
- ¿Cuáles son las dificultades de no contar con acuerdos de convivencia en la familia?

Comparte tu experiencia de convivencia en familia

- ¿Qué hace tu familia para tener una buena convivencia?

Recuerda responder las respuestas en tu cuaderno o fólder (portafolio).



#### Investigo

Analiza el siguiente caso, luego responde las preguntas.

#### CASO 1

Un día, toda la familia de David salió al campo a cosechar el maíz. David observó que sus hermanos no recogían la leña y el maíz conforme les había indicado su padre. Al ver que no cumplían con su labor, se acercó y les dijo: “¿No van a cumplir con el encargo de papá?”. Sus hermanos, entretenidos en el juego, le respondieron: “Después lo haremos”.

Cuando llegaron a casa, el papá pidió la leña. En ese momento, los hermanos de David se dieron cuenta de que habían olvidado la carga de leña en el camino y solo trajeron el maíz. Esto molestó mucho a su papá, quien les dijo: “Ustedes ven que todos los días salimos a trabajar al campo para cumplir con nuestro deber de alimentarlos y darles lo que necesitan. Ustedes no han cumplido con su responsabilidad, ahora no tendremos leña para cocinar”.

Uno de los hermanos, a punto de llorar, pidió disculpas expresando lo siguiente: “Cumpliremos nuestras obligaciones para evitar dificultades en la familia”.

Identifica las dificultades en la convivencia

- ¿Por qué se generan dificultades de convivencia en el hogar de David?
- ¿Por qué es importante cumplir las responsabilidades en el hogar?

Recuerda

Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o portafolio.





**Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad**

Reflexiona sobre la convivencia familiar y los valores

**La convivencia familiar y los valores**

Nuestro primer espacio de convivencia es nuestra familia, donde nos forman en valores, crecemos y vamos desarrollando cualidades y habilidades, que nos sirven para relacionarnos y comunicarnos con cada integrante de la familia; nos hacen sentir afecto, respeto, confianza, protección y felicidad. Estos lazos con la familia nos permiten mantener un apoyo y soporte entre todos, y nos preparan para cuando nos relacionamos con otras personas en la sociedad.

En esta convivencia familiar practicamos valores que nos permiten superar problemas y dificultades. Por ello, recurrimos al diálogo como un recurso que permite comprender nuestras ideas y sentimientos. Somos responsables al cumplir las obligaciones que asumimos, practicamos la tolerancia cuando respetamos las ideas diferentes a las nuestras. Además, demostramos empatía cuando comprendemos cómo se siente alguien de la familia y respetamos sus sentimientos.

Es en la familia donde aprendemos a convivir y lo haremos en forma armoniosa si participamos en la toma de decisiones practicando los valores de respeto, responsabilidad, tolerancia y empatía.

Identifica: ¿Cuál es la relación entre convivencia familiar y la práctica de los valores?

Reflexiona sobre la convivencia familiar y la responsabilidad

**Nuestras responsabilidades en familia (Adaptado de Santillana, s. f.)**

Todas las personas vivimos en espacios que compartimos con otros. Así, nuestra casa es uno de los espacios donde pasamos la mayor parte del día y del tiempo compartiendo momentos con nuestros familiares.

Todos los miembros de la casa estamos comprometidos en cumplir ciertas reglas o conductas que contribuyan al bienestar y armonía familiar. Por ello, es fundamental cumplir ciertas normas desde el ámbito familiar, por ejemplo, ayudar a mantener limpia y ordenada nuestra casa, nuestras cosas personales y nuestro cuerpo con el cuidado y el aseo personal. De igual modo, debemos respetar los horarios para descansar, trabajar, jugar, realizar algún deporte y estudiar. Nuestros padres trabajan dentro y fuera de casa para brindarnos la alimentación, los estudios, la salud y todo lo necesario para vivir, además de brindarnos su cariño y protección siempre.

Es muy importante que colaboremos con el bienestar personal y familiar, contribuyendo y respetando los acuerdos establecidos. Así, generaremos una mejor armonía entre todos los miembros de nuestra familia y lograremos una sana convivencia.

Explica: ¿Cómo el cumplimiento de las responsabilidades influye en la convivencia armónica?  
¿Por qué son importantes los acuerdos para una convivencia armónica?

Completa el siguiente cuadro

¿Qué comportamientos dificultan la convivencia en la familia?	¿Qué consecuencias ocasionan esos comportamientos en la familia?	¿Qué proponemos para mejorar ese comportamiento?	¿Qué valores debemos practicar para promover una convivencia armónica?



**Expreso mis ideas**

Opina: ¿Por qué debemos superar las dificultades para una convivencia armónica?  
Opino: ¿Por qué debemos reflexionar frente a una dificultad?  
¿Cómo aportas en tu familia para que exista una convivencia armónica?

**Recuerda**

Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o portafolio.

Para profundizar tus aprendizajes, resuelve la página 47 de la unidad 2 de tu cuaderno de autoaprendizaje Personal Social 5.º y 6.º y muéstralo en tu portafolio.



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 1

#### Identifico los rasgos hereditarios



#### Propósito

Identificar mis rasgos físicos heredados de mi familia.



#### Exploro

En el contexto de la COVID-19, las familias de todo el país afrontan diferentes cambios relacionados con la organización de sus actividades y roles en el hogar. Esto hace que los miembros de cada familia hayan identificado sus similitudes o diferencias. Además, han podido observar que esto no solo ocurre a nivel de emociones, en los gustos, habilidades o preferencias, sino también en el aspecto físico, es decir, pueden tener rasgos que los hacen parecidos físicamente a su papá, mamá o algún familiar, pero siempre hay rasgos que los hacen únicos.

Obsérvate detenidamente frente a un espejo e identifica tus rasgos (forma, tamaño o color de tus ojos, cabello, orejas, entre otros) y dibújalos en tu cuaderno.

A continuación, responde las siguientes interrogantes en tu cuaderno: ¿Cómo son tus ojos? ¿Cómo son tus orejas? ¿Cómo es el borde de tu frente? ¿Presentas algún rasgo que te hace único en tu familia?

Ante esta situación, ¿cuáles son los rasgos hereditarios que te caracterizan?



#### Investigo

Para comprender acerca de los rasgos hereditarios, lee el texto informativo “Rasgos hereditarios” (Minedu, 2015; Novo Javier, 2007) y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

1. ¿Qué son los rasgos hereditarios? ¿Cuáles son los rasgos hereditarios?
2. ¿Cuáles son los rasgos hereditarios que pueden ser transmitidos a los hijos?
3. ¿Qué rasgos te hacen único y distinto a los demás miembros de tu familia?

Es importante identificar los rasgos hereditarios y con el fin de garantizar la comprensión de los conocimientos adquiridos realizarás un dibujo de tu persona, en el cual vas a señalar y describir tus rasgos hereditarios.

Recuerda que este trabajo te servirá como aporte al producto de la experiencia de aprendizaje. Además, no olvides registrar las respuestas en tu cuaderno y archivarlas en tu portafolio.



#### Expreso mis ideas

Dialoga con tus padres y comenta sobre los rasgos que has identificado y que algunos han sido heredados de uno de ellos (color de cabello, color de ojos, etc.).



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 1

Creo un trabajo artístico para una convivencia saludable en mi familia y la comunidad



#### Propósito

Describir las manifestaciones artístico-culturales que observo.



#### Exploro

Interpretar las ideas y los sentimientos mediante un dibujo y una pintura de la familia en actividades cotidianas, usando el degradé de iluminación de colores.

Los saberes ancestrales son un medio para fortalecer la identidad y diversidad cultural y son fuente de inspiración para la creatividad, la imaginación y la innovación de los artesanos. Además, permiten la integración de diversas generaciones, su participación armónica en la sociedad, así como el reconocimiento y puesta en valor de la herencia. Responde las siguientes preguntas:

1. ¿De qué lugar son las expresiones artísticas mostradas en el recurso revisado?
2. ¿Qué tipo de materiales se han utilizado para los trabajos artísticos?
3. ¿Cómo surge la inspiración de los artesanos para la producción de expresiones artísticas?



#### Investigo

Teniendo en cuenta la necesidad de aplicar los conocimientos de las manifestaciones artístico-culturales de tu comunidad, elige una técnica de expresión artística para representar a tu familia. Para ello, previamente debes hacer lo siguiente:

1. Entra a la sección Recursos para mi aprendizaje y utiliza el texto “Cuaderno del Taller del color” (Núria Coll Campmany, 2020).
2. Realiza diversos ejercicios empleando las técnicas de iluminación de colores.
3. Prepara los materiales de dibujo y pintura de acuerdo con la técnica elegida.
4. Realiza el dibujo y pintura de tu familia en actividades cotidianas como en la imagen mostrada.



#### Expreso mis ideas

Ahora que ya elaboraste tu trabajo artístico representando a tu familia, reflexiona respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué son importantes las manifestaciones artísticas de tu comunidad?
2. ¿Lograste obtener un efectivo uso del degradé de iluminación de colores?
3. ¿En qué medida las prácticas artísticas de tu comunidad contribuyen a la convivencia?

Cuando termines, no olvides compartir con tus familiares tu obra artística para tu álbum creativo.

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o fólder (portafolio).



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 1

Identifico juegos cooperativos para practicarlos en casa



#### Propósito

Reconocer la importancia de los juegos cooperativos.

Practicar y modificar juegos cooperativos seleccionados en acuerdo familiar.

#### Exploro

Juan es un niño callado y no le gusta jugar con sus amigos, tampoco con su familia. Sin embargo, su prima María, quien está de visita, le invita a participar en el juego tradicional cooperativo de los encostalados, a lo que Juan acepta y se divierte mucho. Además, se siente más conversador y hasta hace unas bromas con su prima María y su familia.



Fuente: Nestlé (s. f.)

Ante el caso de Juan, responde lo siguiente:

1. ¿Alguna vez has participado en un juego tradicional cooperativo de tu comunidad?
2. ¿Los juegos te brindan seguridad y mejoran tus relaciones con otros?
3. ¿Qué conoces de los juegos cooperativos?
4. ¿Crees que los juegos cooperativos generan algunos beneficios en su práctica?

#### Investigo

Lee el texto “El juego, jugar en familia: descubriendo juegos cooperativos”, ahí encontrarás el significado, características, ventajas y una serie de juegos cooperativos para practicarlos en familia. Luego, resuelve las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son los juegos cooperativos?
2. ¿Cuáles son sus principales características?
3. ¿Qué ventajas o beneficios reconoces?

Ahora, en acuerdo con tu familia, selecciona y practica un juego cooperativo del texto leído, y que es del agrado de todos tus familiares, experimentando así sus ventajas y beneficios.

Luego, selecciona y modifica las reglas de un juego en acuerdo con tu familia, para ello considera el siguiente cuadro de tu juego seleccionado:

DESCRIPCIÓN MODIFICADA DE UN JUEGO COOPERATIVO	
Nombre del juego	
Objetivo del juego	
Sentido del juego	
Fin del juego	

#### Expreso mis ideas

Ahora que ya practicaste junto a tu familia el juego cooperativo seleccionado, reflexiona conjuntamente con tu familia:

1. ¿Qué otros juegos seleccionarías para practicarlos en familia? ¿Por qué?
2. ¿Qué valores crees que transmite la práctica de un juego cooperativo?



Recuerda responder las interrogantes y desarrollar los cuadros en tu cuaderno o f6lder (portafolio).

## Anexo

## Actividad 1

## Planifico mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia y la comunidad

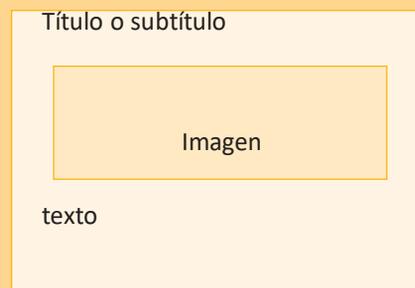
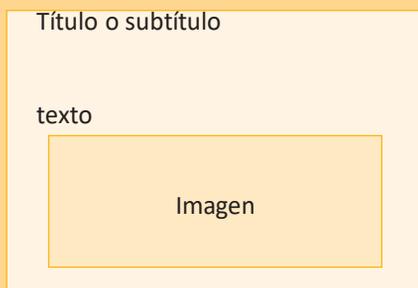
## El álbum temático

Un álbum temático es como un libro que contiene fotografías o imágenes y textos breves que acompañan esas imágenes relacionadas con un tema.

En un álbum, los textos deben ser claros y breves e ir acompañados de imágenes que ilustren el texto y ayuden a entenderlo.

¿Cómo hacer un álbum temático?

Como todos los textos, el álbum debe tener un plan en el que se indiquen qué elementos tendrá, qué información contendrá, qué imágenes y de qué tamaño será. Por ello, al planificar un álbum es importante pensar en la estructura de las páginas. ¿Dónde irá la imagen?, ¿en qué parte estará el texto?, etcétera. Un esquema puede ser una buena herramienta. Por ejemplo:

**Pasos:**

1. Organiza el contenido.
2. Escoge el tema para tu álbum. En nuestro caso, el tema es la convivencia en el hogar y la forma en que mejoramos nuestras relaciones familiares en este tiempo de emergencia sanitaria por la enfermedad COVID-19.
3. Las partes que tendrá tu álbum deben ser:
  - Al inicio irá el título del álbum. Busca un título creativo que refleje el propósito de la experiencia.
  - Luego debe ir la presentación del álbum. En la próxima actividad escribirás este texto. También puedes escribir una dedicatoria, es decir, colocar a quién le dedicas todo este trabajo (puede ser a tus padres, hermanos, familia entera, etc.).
  - Luego vienen las secciones. Clasifica y agrupa las evidencias de acuerdo con los retos trabajados, por ejemplo, una sección será exclusivamente para lo relacionado a los acuerdos de convivencia, otra sección para el planificador de tus tiempos, y así sucesivamente. Ten en cuenta que cada dibujo o foto (si hubieran) debe ir acompañado de un texto escrito con lenguaje claro, comprensible para todos y respetando la ortografía.
4. Adorna cada página. Si deseas, puedes escribir historias, poemas o frases relacionadas al tema y que hagan más creativo tu álbum.

**Consejos**

Usa otros elementos como hojas pequeñas, papel de colores y adornos alusivos al tema, en caso tuvieras. Escribe algo, especialmente fechas y encabezados grandes. Esto le da más valor a las imágenes utilizadas. Lo más importante de todo: ¡usa tu imaginación! No cargues demasiado las páginas, a veces mientras más simple mejor.

Adaptado de [http://www.profesoresenred.com.mx/contenido/libro\\_recursos/b24esq-hz/b24esq-hz.pdf](http://www.profesoresenred.com.mx/contenido/libro_recursos/b24esq-hz/b24esq-hz.pdf)

<http://es.wikihow.com/hacer-un-C3%A1lbum>



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

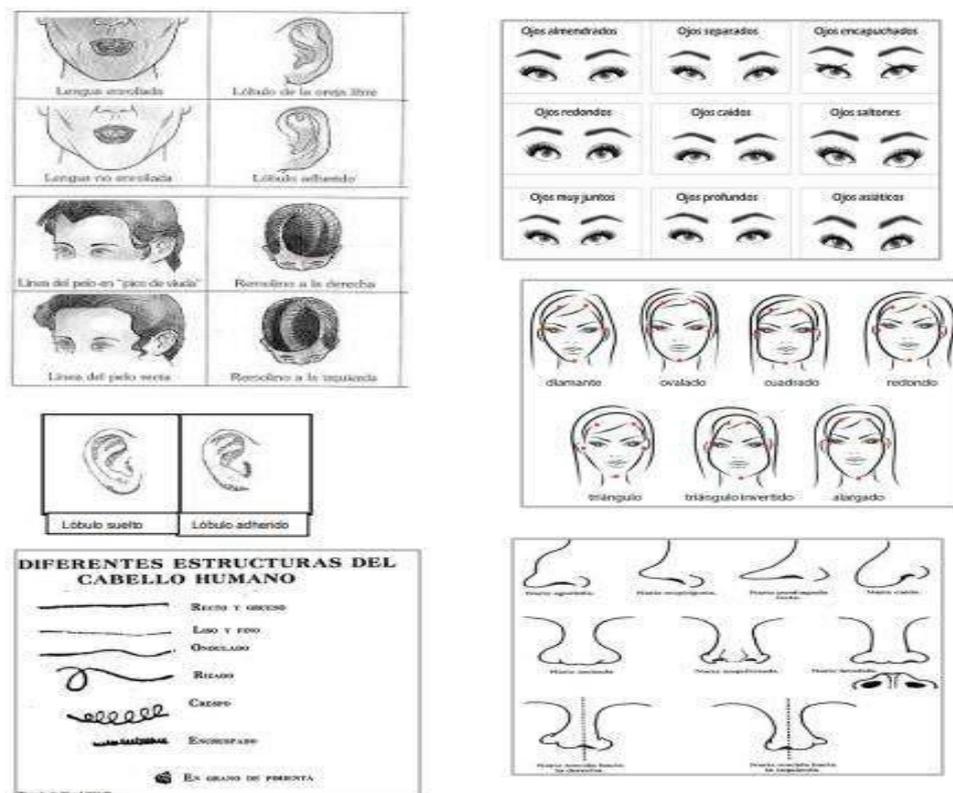
### Rasgos hereditarios

Cuando te miras en el espejo observas el color de tus ojos, de tu cabello y otros rasgos que te hacen único, y cuando observas y comparas estos rasgos con los de tus familiares, te das cuenta de que hay similitudes y diferencias. Y te preguntas: ¿por qué los miembros de la familia pueden presentar rasgos hereditarios similares o diferentes?

A continuación, te brindamos información que te permitirá responder a interrogantes planteadas en las diferentes actividades de la experiencia.

Un rasgo hereditario es aquel que se transmite de padres a hijos, como color y forma del cabello, color de la piel, color del iris (ojos), vello, forma de los labios, forma de la nariz, lóbulo de la oreja, pabellón de la oreja, dirección de cruce de piernas, forma de la cara, entre otros. Asimismo, se puede transmitir algunas enfermedades como la diabetes, miopía, entre otros.

A continuación, te presentamos algunos rasgos hereditarios.



La transmisión de los rasgos hereditarios de padres (progenitores) a hijos se realiza mediante un proceso que recibe el nombre de herencia biológica, la cual ocurre en todos los seres vivos y es muy importante para la existencia y continuidad de la vida.

Tomado de Ministerio de Educación del Perú (2015) y Francisco Novo (2007)

Anexo

Actividad 1

Creo un trabajo artístico para una convivencia saludable en mi familia y la comunidad

## 1. El color

### 1.4. Las propiedades del color

#### 1.4.2. La luminosidad

La sensación de iluminación es lo primero que percibimos y es la base del fenómeno que implica la visión. Por otro lado, observamos que la luz solo es visible cuando es absorbida y, en parte, descompuesta/rebotada por la materia. Así pues, captamos la luz a partir de la iluminación de los objetos que nos rodean y, por lo tanto, la percibimos en ellos cuando nos son visibles. Podemos decir que el concepto de luminosidad está directamente relacionado con la capacidad que una superficie/materia parece emitir o absorber más o menos luz, es decir, la cantidad de luz que refleja la materia determina el color que vemos. En términos de luminosidad, brillantez o valor —para algunos autores—, los colores se pueden dividir en claros y oscuros, dependiendo de la cantidad de blanco o negro que añadimos al color puro. Si le añadimos negro, el color ganará contraste, se oscurecerá y se apagará la intensidad cromática.



*Figura 7. Color y luz: Teoría y práctica (Fuente: Tornquist, 2008, GG Barcelona).*

Creamos escalas monocromáticas cuando añadimos a uno de los colores primarios, secundarios o terciarios del círculo cromático, o blanco —considerando luz—, un tono gris o negro —considerando sombra—. Estas escalas reproducirán una transición tonal armónica a modo de degradado. Dentro de esta progresión gradual de luminosidad, nos encontraremos diferentes grados de saturación del color inicial y diferentes grados de luminosidad que no debemos confundir, dado que son conceptos independientes. Para evaluar cómo la percepción de los colores y lo que nos rodea puede modificar la luminosidad, comentaremos algunos ejemplos que a menudo encontramos como un recurso pictórico y de diseño.

Luminosidad directa: produce un gran contraste y define sombras muy marcadas. Los objetos ganan en definición y detalle. Paralelamente a la luminosidad, habrá que usar colores saturados para equilibrar el contraste; así obtendremos un resultado en el conjunto que desprenderá una atmósfera clara e intensa.

Tomado de Núria Coll Campmany (2020)

## Anexo Actividades 1 y 2

### EL JUEGO, JUGAR EN FAMILIA: DESCUBRIENDO JUEGOS COOPERATIVOS

#### **SOBRE EL CONCEPTO DE JUEGO SE HA ESCRITO MUCHO**

Definición de juego:

“Acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de unos límites espaciales y temporales determinados, con unas reglas determinadas y libremente aceptadas. La acción tiene un fin en sí misma y va acompañada de un sentido lúdico y de alegría”.

#### **CARACTERÍSTICAS:**

- ✓ Libre y espontáneo. Es fuente de satisfacción, ya que produce placer. Mediante el juego se ejercitan conductas y se centra en un tiempo y un espacio concretos.

#### **EL JUEGO COMO TRANSMISOR DE VALORES**

- ✓ El juego activa y estructura las relaciones humanas. Jugando, las personas se relacionan sin prejuicios ni ataduras.
- ✓ Permite disfrutar en familia (desarrolla la capacidad de disfrute ante la vida).
- ✓ Mejora las relaciones familiares.
- ✓ Permite convivir en grupo y sentirse responsable de sí mismo y de las demás personas del núcleo familiar.
- ✓ Promueve comunicarse positivamente (mediante el juego las personas transmitimos lo que somos, lo que pensamos y en lo que creemos).
- ✓ Desarrolla el sentido de la responsabilidad social y familiar y la capacidad de cooperación.

#### **VENTAJAS DEL JUEGO COOPERATIVO EN FAMILIA**

Los juegos cooperativos ofrecen los siguientes beneficios:

- ✓ Superar el egocentrismo y desarrollar la empatía.
- ✓ Mejorar la motivación y el interés de las personas.
- ✓ Tener confianza en las propias capacidades y en las de las demás personas.
- ✓ Vivir positivamente los conflictos en familia.
- ✓ Expresar sentimientos y reconocerlos con el fin de comprender y aceptar las de otros.
- ✓ Incrementar la autoestima positiva y el autocontrol.
- ✓ Facilitar la observación de los diferentes comportamientos de las personas.
- ✓ Permitir el descubrimiento de habilidades desconocidas.

- ✓ Conocer mejor las interacciones y el funcionamiento del grupo familiar

## EJEMPLOS DE JUEGOS COOPERATIVOS PARA DIVERTIRNOS EN FAMILIA

<p><b>LA SILLA MUSICAL</b> PARTICIPANTES: 8-30 OBJETIVO: Ofrecer un espacio de reconciliación con el juego a través de la cooperación. DESCRIPCIÓN: Subirse encima de las sillas durante un instante de tiempo sin que nadie toque el suelo. DESARROLLO: ¿Conoces el clásico juego de la silla musical? ¿Sí? Es un juego competitivo basado en la exclusión. En este caso, la persona más veloz gana, mientras que el resto de las personas son eliminadas por ser menos veloces. Sin embargo, en este juego, las personas no van a ser eliminadas, pero sí las sillas. Los participantes deberán subirse a las sillas, de tal modo que no toquen suelo. A medida que lo vayan consiguiendo, se irán retirando las sillas en la medida de lo posible. PRECAUCIONES: El lugar tiene que estar totalmente libre de objetos. El suelo no ha de resbalar. Las sillas o bancos han de ser de resistencia, seguros y fiables. Las sillas se pueden sustituir por aros o cartones.</p>	<p><b>AVALANCHAS</b> EDAD: A partir de 7 años PARTICIPANTES: 2-4 OBJETIVO: Los participantes rescatan a todos los viajeros en peligro antes de que la nieve bloquee el acceso al valle. SENTIDO DEL JUEGO: Las personas participantes agradecerán el hecho de poder cooperar y compartir. Utilizarán diferentes estrategias para salvar a los viajeros en peligro: compartir puntos, subir juntos a un valle, recibir avalanchas que no les han tocado y para todo ello, tendrán que dialogar y negociar durante el juego. Las personas participantes se involucran en el juego, ya que toman el rescate como una aventura. Mientras se desarrolla el juego y van saliendo más avalanchas, la emoción y cohesión aumenta a medida que los valles se llenan de avalanchas y quedan viajeros por rescatar. Entonces, ven necesaria una cooperación y ayuda entre ellos. FIN DEL JUEGO: El juego termina cuando se ha rescatado a todos los viajeros en peligro. Entonces, los participantes ganan. O bien cuando las avalanchas cierran uno de los valles sin que se haya rescatado a todos.</p>
<p><b>EL LÁPIZ COOPERATIVO</b> EDAD: A partir de 6 años. PARTICIPANTES: 2-10 OBJETIVO: Hacer todos juntos un dibujo; resolver un problema. SENTIDO DEL JUEGO: La cooperación y la coordinación son esenciales para poder funcionar como grupo y jugar por el mismo objetivo. Se crea un ambiente de cohesión y de creatividad en el grupo.</p>	<p><b>LAS LANCHAS</b> PARTICIPANTES: 8-36 OBJETIVO: Facilitar un espacio de estructura cooperativa en subgrupos que se relacionen entre sí. DESCRIPCIÓN: Encontrar la solución para dar la vuelta a las lanchas sin tocar el agua. MATERIAL: Una hoja de periódico o cartón para 4 participantes. DESARROLLO: Las personas participantes se suben a una hoja de periódico o cartón, que simboliza una lancha. Deberán darle la vuelta sin que nadie se caiga al agua. Solo hay una solución: pasar a otras barcas y dar la vuelta a la propia.</p>
<p><b>BAMBOLEO</b> EDAD: A partir de 7 años PARTICIPANTES: 2-20 OBJETIVO: Retirar el mayor número de piezas del tablero, que se balancea libremente, sin que la bandeja se caiga. SENTIDO DEL JUEGO: Es un juego que por su originalidad crea expectación entre los participantes. El juego es fácil de entender y, por ello, la participación está garantizada. Las personas juegan por conseguir un objetivo en común. Cuando una persona se acerque al Bamboleo para mover ficha, el grupo le orientará. La persona deberá decidir si hacer caso o seguir su propia opinión. FIN DEL JUEGO: El juego finaliza cuando el tablero o las piezas se caen, o cuando el tablero se queda vacío. En este último caso, el grupo ha ganado.</p>	<p><b>EL FRUTAL</b> EDAD: A partir de 3 años PARTICIPANTES: 2-4 OBJETIVO: Recoger las frutas de los árboles y repartirlas en las cestas de los jugadores antes de construir el rompecabezas del cuervo. SENTIDO DEL JUEGO: El frutal invita a las personas participantes a compartir sin obligar a hacerlo, les permite ver que también se disfruta compartiendo. Esto se ve reflejado en la alegría de los que dan y reciben. Este juego puede acercar y sensibilizar a los niños y las niñas del valor de la naturaleza. FIN DEL JUEGO: Si se termina el rompecabezas del cuervo antes de que toda la fruta esté recogida gana el cuervo, las personas jugadoras pierden todas juntas. Si todo el grupo consigue recoger toda la fruta y tener en los cestos dos clases de cada fruta, ganan.</p>

Tomado de Aldabaldetrek. O. (s. f.)



5.º grado

# EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE **1**

Segunda parte

**APRENDO**  
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 2

Elaboro la presentación de mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia



#### Propósito

- Planificar el texto de presentación de mi álbum sobre la convivencia familiar.
- Escribir el texto de presentación de mi álbum según las convenciones del lenguaje escrito y a partir de fuentes complementarias de información.



#### Exploro

En esta actividad debes redactar el texto de presentación de tu álbum. Para ello, lee la presentación de los libros que tengas en casa y la de esta carpeta de recuperación. A partir de esta información, responde las preguntas escribiendo las respuestas en tu cuaderno o portafolio:

¿Qué es una presentación? ¿Para qué se escriben las presentaciones? ¿A quiénes están dirigidas? ¿Qué rasgos característicos posee? Estas respuestas te servirán para reflexionar sobre la naturaleza y las funciones de una presentación.

Ahora que debes escribir la presentación de tu álbum, ¿qué ideas crees que debes incluir en tu presentación? Luego de responder estas preguntas, copia este cuadro en tu cuaderno, ya que te servirá para planificar el texto de presentación de tu álbum.

¿Para qué escribirás la presentación de tu álbum?	¿A quiénes estará dirigida?	¿Qué información incluirás en tu presentación?



#### Investigo

Para lograr la escritura de tu presentación, revisa el texto “Esquema para la escritura de la presentación del álbum” (Minedu, 2016). Copia el esquema en tu cuaderno para que realices tu primer borrador. Revisalo, léelo en voz alta y pide a algún familiar que te escuche y te ayude a mejorarlo. Luego de escribir tu primer borrador, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué mensaje intentas transmitir con tu presentación?
2. ¿Has cuidado tu ortografía y el orden al momento de exponer tus ideas?
3. ¿Por qué crees que el álbum debe comenzar con una presentación?

Escribe cada una de tus respuestas en tu cuaderno.

Vuelve a revisar el esquema y redacta la versión final de tu presentación. Así, habrás terminado el texto de presentación de tu álbum. Guárdalo en tu portafolio para que lo incluyas en la primera parte de tu álbum.



#### Expreso mis ideas

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las razones principales para planificar un texto antes de escribirlo?
2. ¿Te han servido los esquemas que orientaron la escritura de tu presentación? ¿En qué aspectos consideras que fueron de mayor utilidad?
3. ¿Por qué es importante escribir con buena ortografía?



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad



### Actividad 2

Comparo los tiempos de mis actividades para establecer una mejor convivencia

#### Propósito

Elaborar mi bosquejo de planificador del tiempo (hora, fracción de hora y minutos) y comparar el tiempo de mis actividades.



#### Exploro

Para organizar las actividades que realizará de lunes a viernes en la primera semana de septiembre, Juan elaboró el siguiente cuadro:

Actividades	N.º semana: 1 Mes: septiembre				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Aseo personal	Un cuarto de hora	20 min	Media hora	30 min	15 min
Tomar el desayuno	Una hora y 15 minutos	1 hora y media	40 min	1 hora y 30 min	55 min
Limpiar la casa	55 min	45 min	52 min	60 min	58 min

A partir de la información del cuadro, responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto tiempo invirtió en su aseo personal el miércoles?
- Para limpiar la casa, ¿cuánto tiempo empleó en total de lunes a viernes?
- El miércoles, ¿cuántos minutos más utilizó en tomar su desayuno que practicar su aseo personal?
- El martes, ¿qué actividad le tomó más tiempo realizar? ¿Qué actividad le tomó menos tiempo? ¿Cuál será la diferencia?



#### Investigo

Las respuestas a las preguntas de la sección Exploro son aspectos básicos para iniciar el esbozo de tu planificador del tiempo (horas, fracción de hora y minutos), y comparar el tiempo destinado para tus actividades.

¡Bien!, ahora que ya tienes claras las equivalencias, el cálculo del tiempo y cómo comparar el tiempo de las actividades que realizas en tu vida diaria, revisa tus respuestas de la sección Exploro.

Recuerdo que:  
1 hora = 60 minutos  
 $1/2$  hora = 30 minutos  
 $1/4$  de hora = 15 minutos



Para ello, te sugiero seguir los siguientes pasos:

- Organiza de manera detallada tus actividades cotidianas.
- Registra el tiempo tomando en cuenta el siguiente







Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividades	N.º semana: 1 Mes: septiembre				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Aseo personal	Hora de inicio: .....				
	Hora de término: .....				
	Tiempo transcurrido: .....				
Tomar el desayuno	Hora de inicio: .....				
	Hora de término: .....				
	Tiempo transcurrido: .....				

A continuación, un ejemplo del organizador del tiempo elaborado por Juan.

	Hora de inicio	Hora de término	de horas empleadas	Tiempo en horas
Cuidado del huerto	9:00	9:45	45 minutos	3/4 de hora
Recolección de basura	10:15	10:45	30 minutos	1/2 hora
Ayudar a mi mamá	11:20	11:35	15 minutos	1/4 de hora

Comparemos el tiempo que usó Juan para realizar algunas actividades

1. ¿Qué actividad le demoró más tiempo? ¿Por qué?
2. ¿Qué actividad le demoró menos tiempo? ¿Por qué?
3. ¿Cuánto tiempo más le tomó el cuidado del huerto que ayudar a su mamá?

Llegó el momento de elaborar el bosquejo de tu planificador. Hazlo considerando todo lo aprendido.



Expreso mis ideas

1. ¿Qué has necesitado para elaborar el bosquejo de tu planificador del tiempo?
2. ¿Cómo has calculado y comparado el tiempo de duración de tus actividades?
3. Explica a tu familia cómo has elaborado el bosquejo de tu planificador

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 2

#### Elaboro los acuerdos de convivencia familiar



#### Propósito

Participar en la elaboración de los acuerdos de convivencia.



#### Exploro

1. ¿Alguna vez participaste en la elaboración de los acuerdos de convivencia? Explica cómo fue tu participación.
2. ¿Qué comportamientos dificultan la convivencia armoniosa en tu familia? ¿Qué valores requieren practicar para promover una experiencia armoniosa?



Recuerda

Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o fólder (portafolio)

#### Investigo

1. Lee el siguiente texto:

#### Las normas de convivencia

Las normas de convivencia son acuerdos que toman los estudiantes (orientados por un docente) para lograr una buena convivencia en el aula y generar las mejores condiciones para el aprendizaje, así como el desarrollo de valores.

Para la elaboración de las normas de convivencia en el aula es necesaria la participación de todos (estudiantes y docente) basada en el diálogo respetuoso, el reconocimiento del otro, la escucha activa, la toma de decisiones y la negociación de aspectos que permiten una buena convivencia. Además, hay que tener en cuenta que las normas no vayan en contra de los principios democráticos, como la responsabilidad, la igualdad, el respeto a los derechos, entre otros.

#### Importancia de las normas de convivencia

Las normas son importantes porque se basan en las necesidades y beneficios comunes, que llevan a construir una adecuada convivencia. Asimismo, nos ayudan a asumir responsabilidades y a reconocer cómo debemos actuar. Es fundamental contar con ellas para aprender a dialogar con otros de manera respetuosa y tolerante.

#### Características de las normas de convivencia

- Surgen del diálogo respetuoso entre todos los compañeros
- Son redactadas en positivo y de forma breve
- Son realistas, es decir, son posibles de realizar por todos
- Deben responder a las necesidades del grupo y, por lo tanto, promover el cumplimiento de sus derechos y deberes

#### Estímulos y acciones reparadoras

Para hacer efectivo el cumplimiento de las normas y asegurar que los estudiantes desarrollen actitudes positivas, se pueden aplicar estímulos o recompensas. Se trata de acciones que refuerzan un comportamiento adecuado frente al cumplimiento de las normas, así como de sus deberes. Estas pueden ser palabras de felicitación, aplausos, gestos de cariño, etc.

Sin embargo, cuando las normas no se cumplen, se pueden aplicar acciones reparadoras, es decir, acciones que busquen reparar una situación inadecuada. Por ejemplo, si alguien se ha





## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

burlado de otra persona, debe reparar el daño pidiendo disculpas, escribiendo una nota de disculpa, etc. Estas medidas están orientadas a fortalecer la convivencia en la escuela.

Minedu (2016) Personal Social 6, p. 35

2. Responde las preguntas:
  - ¿Qué valores debes tomar en cuenta para la elaboración de los acuerdos de convivencia?
  - ¿Por qué es importante que los acuerdos de convivencia tengan estímulos y acciones reparadoras? Presenta una propuesta de estímulo y de acción reparadora.
3. Lee el siguiente caso:

La familia Ruiz Mendoza se encuentra reunida para la elaboración de los acuerdos de convivencia. Cada integrante de la familia pide la palabra para hablar. Silvia, la hija menor de 10 años, es la primera en participar:

Silvia: Yo pienso que estamos incumpliendo nuestras tareas asignadas. Al no cumplir hay llamadas de atención, discutimos y muchas veces dejamos de conversar entre hermanos.

Mateo, el hijo que se encuentra cursando el 5.º grado y es responsable de esta tarea, se da cuenta de que la abuelita aún no expresa sus ideas:

- Mateo: Es hora de escuchar a nuestra abuelita. Abuelita, te invito a expresar tus ideas.
- Abuelita: ¡Ay, hijito! Tú que estás en la escuela debes saber.
- Mateo: Abuelita, es importante escuchar tu experiencia. Además, si todos participamos seremos responsables de cumplir los acuerdos.

Luego de que todos expresaron sus ideas, estos fueron algunos de sus acuerdos:

- Estímulo: cada vez que alguien cumpla con las tareas, se celebrará con barritas o palabras de cariño.
- Acción reparadora: los que no cumplen con las tareas explicarán las razones del incumplimiento mediante escrito.

4. Responde estas preguntas sobre el caso:
  - ¿En qué momentos de la elaboración de los acuerdos se observa el aporte y argumento de ideas de los integrantes de la familia?
  - ¿Qué te parece la actitud de Mateo cuando la abuelita no expresa sus ideas? Explica tu respuesta.
5. Elabora con tu familia los acuerdos de convivencia, apoyado del texto y el caso presentado.



### Expreso mis ideas

1. Reflexiona:
  - ¿Qué te pareció esta experiencia de elaboración de los acuerdos de convivencia familiar? Explica tu respuesta.
  - ¿Qué dificultades tuviste en la elaboración de los acuerdos de convivencia con tu familia? ¿Cómo lo superaste?

Recuerda

Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o fólder (portafolio).



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra

### familia y nuestra comunidad

#### Actividad 2

Describo los rasgos hereditarios similares y diferentes en los miembros de mi familia



#### Propósito

Describir los rasgos hereditarios similares y diferentes en los miembros de mi familia.



#### Exploro

Cada persona presenta una serie de rasgos hereditarios, los cuales han sido transmitidos por sus padres. Estos rasgos pueden ser comunes o diferentes entre los miembros de la familia. Es así como la familia, con todas sus semejanzas y diferencias, ha permitido establecer diferentes tipos de lazos que los unen por una herencia familiar. A continuación, responde las siguientes interrogantes: ¿Qué rasgos hereditarios son semejantes entre tus familiares? ¿Qué rasgos hereditarios son diferentes entre tus familiares? ¿A qué miembro de la familia te pareces más?

Ante esta situación, ¿cuáles son los rasgos hereditarios similares y diferentes en los miembros de tu familia?



#### Investigo

Lee el texto informativo “Los cromosomas” y responde las siguientes interrogantes en tu cuaderno: ¿Por qué nos parecemos a nuestros padres o familiares? ¿Cuál es la razón científica del parecido que tenemos con nuestros familiares? ¿Qué relación hay entre los rasgos hereditarios y los cromosomas?

Ahora compara tus rasgos con los de tu papá, mamá y familiares cercanos y registra en el cuadro tus resultados. Escribe SÍ o NO según la semejanza o diferencia encontrada y contabiliza los rasgos comunes y diferentes.

Rasgos	Padre	Madre	Hijo	Rasgo heredado del padre	Rasgo heredado de la madre
Color de cabello	Negro	Marrón	Negro	SÍ	NO
...					
Número de rasgos semejantes					
Número de rasgos diferentes					



#### Expreso mis ideas

Recuerda que este trabajo te servirá como aporte al producto de la experiencia de aprendizaje. Además, no olvides registrar las respuestas en tu cuaderno y archivarlas en tu portafolio.

Dialoga con los miembros de tu familia acerca de que los miembros de una familia pueden presentar rasgos hereditarios semejantes y diferentes.



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 2

#### Investigo sobre manifestaciones artístico-culturales en mi familia y comunidad



#### Propósito

Investigar en diversas fuentes las características de manifestaciones artístico-culturales relacionadas con las artesanías.



Expresar a través de un dibujo y pintura las manifestaciones de la artesanía de la comunidad usando tintes naturales u otros pigmentos.

#### Exploro

Las manifestaciones artístico-culturales como las danzas, las canciones, las artesanías, los diseños, las ceremonias, los cuentos, los mitos y los rituales muestran emociones y sentimientos de un pueblo y construyen un vínculo entre los seres humanos. Estas son parte del conocimiento tradicional que se encuentra inmerso en todos los aspectos de la vida de los pueblos indígenas u originarios. Responde:

1. ¿Qué tipo de artesanías realizan en tu comunidad?
2. ¿Qué representan esas artesanías en tu comunidad?
3. ¿Quiénes las realizan?



Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.

#### Investigo

Teniendo en cuenta la necesidad de conocer las diversas manifestaciones artístico-culturales de tu comunidad, te invitamos a utilizar el texto Experimentación con pigmentos alternativos aplicables al diseño interior (Universidad del Azuay, 2012), que encontrarás en la sección Recursos para mi aprendizaje. Luego, realiza las siguientes actividades:

1. Identifica a las personas de tu comunidad que conocen y/o elaboran las diversas manifestaciones culturales artísticas.
2. Elabora una lista de las artesanías de tu comunidad o región para que puedas seleccionar la apropiada para tu dibujo. Para ello, ten en cuenta lo siguiente: historia el diseño, materiales, procedimientos y uso.
3. Reúne todos los materiales como pinceles, esponjas, hojas en blanco, tintes naturales, pétalos de flores u otros pigmentos.



#### Expreso mis ideas

Responde las siguientes interrogantes en tu cuaderno:

1. ¿Desarrollaste tu trabajo con creatividad y originalidad? Explica por qué.
2. ¿Por qué se considera que las manifestaciones artístico-culturales representan la identidad de un pueblo?
3. ¿Qué podrías mejorar en tus próximas investigaciones?

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o fólder (portafolio).



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 2

#### Me organizo para jugar en familia



#### Propósito

Practicar juegos cooperativos seleccionados para el trabajo en equipo.

Proponer y modificar un juego cooperativo de acuerdo con la familia.



#### Exploro

A partir del caso de Juan y de los juegos cooperativos seleccionados y practicados con tu familia en la actividad anterior, responde lo siguiente:

1. ¿Qué importancia tiene el trabajo en equipo?
2. ¿Para qué nos servirá cooperar entre nosotros?



#### Investigo

A continuación, indaga acerca de dos juegos cooperativos del texto “El juego, jugar en familia: descubriendo juegos cooperativos”, para que los practiques con tu familia y luego reflexiones al respecto.

Los juegos seleccionados son:

Nombre: La Avalancha.

Objetivo: Este juego consiste en que los participantes rescaten a todos los viajeros.

Nombre: La silla musical cooperativa.

Objetivo: Ofrecer un espacio de reconciliación con el juego a través de la cooperación.

Ahora, reflexiona con tu familia sobre los juegos cooperativos y responde:

- ¿Crees que este juego fomenta la convivencia familiar?
- ¿Estos juegos mejoran las relaciones socioafectivas en la familia?

Ahora, en acuerdo y respetando las opiniones de tu familia, has una propuesta de un juego cooperativo modificando algunas reglas del juego, experimentando así sus ventajas y beneficios. Para ello, elabora en una hoja de tu cuaderno de trabajo el siguiente cuadro y describe tu juego.

PROPUESTA DE UN JUEGO COOPERATIVO MODIFICANDO SUS REGLAS	
Nombre del juego	
Objetivo del juego	
Regla del Juego	



Ten en cuenta que este cuadro del juego propuesto con tu familia formará parte del álbum de tu experiencia de aprendizaje.

#### Expreso mis ideas

Ahora que ya practicaste y propusiste juegos cooperativos, reflexiona nuevamente con tu familia y responde:

1. ¿Qué otros juegos seleccionarías para practicarlos en familia? ¿Por qué?
2. ¿Qué valores crees que transmite la práctica de un juego cooperativo?
3. ¿Crees que deberían seguir practicando este tipo de juegos? ¿Por qué?

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o fólder (portafolio).



## Actividad 2

Elaboro la presentación de mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia

Esquema orientador para la escritura  
de la presentación del álbum**Planificamos la redacción del texto de presentación de nuestro  
álbum****¿Qué diremos en la presentación?****¿Con qué ideas iniciaremos la presentación?****¿Qué ideas irán en el desarrollo?**

(Escoge algunas de estas ideas)

¿Qué presenta el álbum?

¿Qué contiene?

¿Cómo está organizado?

¿Por quiénes fue realizado?

¿Cómo fue su elaboración?

¿De dónde sacaron información?

¿Para qué y para quiénes va a ser útil?

**¿Con qué ideas finalizaremos el texto de presentación?**

¿A quiénes se lo dedicas?

Tomado del Ministerio de Educación del Perú (2016)

Anexo

Actividad 2

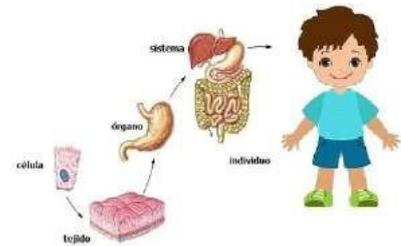
Describo los rasgos hereditarios similares y diferentes en los miembros de mi familia

## Los cromosomas

Todo lo referente a los rasgos hereditarios y la herencia biológica es estudiado por una ciencia llamada genética, la cual nos ayuda a explicar que somos únicos, que los miembros de la familia tienen rasgos en común y que algunas enfermedades como la diabetes o el cáncer se pueden transmitir de generación en generación.

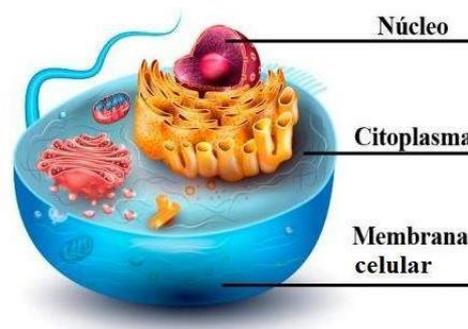
Gracias a la genética se ha podido descubrir que los rasgos hereditarios se ubican en una estructura de nuestro cuerpo llamada genes. ¿Y sabes qué son los genes? Para comprender qué son los genes debemos saber lo siguiente:

Todos los seres vivos, desde el más grande hasta el más pequeño, están formados por células. La célula es la mínima unidad de vida que tiene un ser vivo porque puede realizar funciones similares como las de alimentarse, reproducirse, respirar, entre otras.

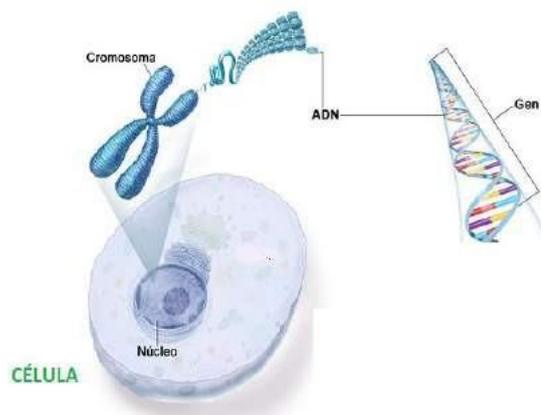


<https://www.pinterest.com/pin/288934132321806994/>

La mayoría de las células puede presentar las siguientes partes:



Cada parte de la célula cumple una función que garantiza su vida. Pero de todas ellas, es el núcleo de la célula en donde se encuentran unas estructuras muy pequeñas (microscópicas) llamadas cromosomas, los cuales son importantes en la transmisión de los rasgos hereditarios.



En cada una de las células del cuerpo hay 46 cromosomas, pero las células que transmiten los rasgos hereditarios solo contienen 23 cromosomas. Estas células que contienen 23 cromosomas son el óvulo y el espermatozoide.

Los cromosomas contienen largas cadenas de proteína y una sustancia llamada ADN, que significa ácido desoxirribonucleico.

Anexo  
Actividad 2

## Investigo sobre manifestaciones artístico-culturales en mi familia y comunidad.

## 4.3.1.- ANÁLISIS PREVIO DEL COMPORTAMIENTO DE LAS TIERRAS DE COLORES CON AGUA

Luego de haber sometido a las tierras de colores a un proceso de pulverización, se procedió a analizar el comportamiento de algunas de estas tierras con el agua, obteniendo algunos resultados de comportamiento con respecto a la capacidad de absorción, plasticidad y permeabilidad. Este análisis consistió en someter una pequeña porción de tierra de colores pulverizada (300 gr aproximadamente) dispuesta en un recipiente y que posteriormente se le agregaba agua (1/4 litro aproximadamente), con el pasar de los días los resultados era evidentes, gran parte presentaban distintos grados de absorción, es decir, algunas absorbían más rápido el agua que otras. Otras se precipitaban el arena y limos en la parte de la base del recipiente, pudiendo diferenciar el agua que se agregó y otras que tenían un alto poder de teñido, puesto que agua mantenía el color de la tierra de colores, y finalmente algunas presentaban diferentes comportamientos de permeabilidad y plasticidad en mayor grado, teniendo una apariencia gelatinosa. (Imagen 4. 19).



Fotografía 4.20

Este análisis casero, permitió determinar ciertas pautas y criterio para su uso posterior clasificación.

**Comportamiento de permeabilidad y plasticidad**

Fotografía 4.19

**Alto grado de absorción**

Fotografía 4.21

Tomado de Universidad del Azuay (2012)



5.º grado

# EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE **1**

Tercera parte

**APRENDO**  
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 3

#### Comparto mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia y la comunidad



#### Propósito

- Elaborar el álbum organizando la información generada durante las actividades de la experiencia de aprendizaje y con textos organizados en párrafos.
- Compartir el álbum sobre la convivencia con los miembros de la familia.



#### Exploro

En la actividad anterior escribiste la presentación de tu álbum. A la vez has ido guardando los resultados y evidencias que has ido produciendo durante el desarrollo de las actividades planteadas en la presente experiencia de aprendizaje. Ahora debes elaborar tu álbum utilizando los insumos como textos, dibujos e imágenes, para que luego lo compartas con tus familiares. Recuerda que tu intención es ayudar a mejorar la convivencia en el hogar.

Una vez organizado este material, responde en tu cuaderno las siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo puedes elaborar un álbum sobre la convivencia familiar utilizando los materiales con los que cuentas?

2. ¿De qué manera puedes decorar tu álbum? ¿Qué necesitarás para hacerlo?



#### Investigo

Para elaborar tu álbum de la convivencia familiar revisa el texto “¿Cómo se organiza un álbum temático?” (Minedu, 2020). Puedes emplear distintos materiales que tengas a tu disposición, así tendrás algunas alternativas para su confección. Para la escritura de textos breves que acompañan las imágenes, debes organizar tus ideas y escribirlas en párrafos de al menos dos oraciones cuidando la ortografía y redacción, y centrando todos tus escritos en el tema de la convivencia familiar. Ten en cuenta que debe tener cinco secciones correspondientes a los retos planteados en las actividades: acuerdos de convivencia, planificador del tiempo considerando actividades personales y familiares, dibujos y pintura de actividades cotidianas en familia, dibujos de juegos cooperativos practicados en familia y el árbol genealógico familiar con la identificación de rasgos hereditarios.

Finalmente, convoca a tu familia y muéstrales tu álbum, explícales el propósito que tiene tu trabajo y procura que todos se comprometan a colaborar en la mejora de la convivencia familiar. Pide a algún familiar que tome fotos o filme tu presentación para que luego puedas verte, eso te ayudará a mejorar mucho tus futuras exposiciones. Por último, entrega a tus familiares hojas de papel y lápices o lapiceros y solicítales que hagan sus comentarios por escrito sobre la exposición que realizaste, y también que escriban su compromiso en favor de la convivencia familiar. Reflexiona sobre lo que te escriben, te servirá para dialogarlo después con ellos. Guarda sus escritos en tu portafolio.



#### Expreso mis ideas

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Cómo te has sentido al elaborar tu álbum?

¿De qué manera crees que tu álbum contribuye a fortalecer la convivencia de tu familia?

De los mensajes que te han escrito tus familiares, ¿qué es lo más interesante que has encontrado?

¿Para qué te ha servido?

Para profundizar tus aprendizajes, revisa tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 5 (unidad 2, página 52, ítems 3, 5 y 6) o cuaderno de autoaprendizaje



# 1

## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 3

#### Elaboro mi planificador del tiempo para una convivencia saludable en familia

#### Propósito

- Utilizar estrategias para encontrar equivalencias de las unidades de tiempo (fracción de hora y minutos) y registrarlas en mi planificador.
- Elaborar mi planificador para establecer en orden mis actividades y gestionar mi tiempo disponible.

#### Exploro

El cuadro que se muestra a continuación es un planificador semanal elaborado por Juan para gestionar su tiempo. Él ha considerado expresar la hora de inicio, término y tiempo transcurrido en horas, minutos y fracción de hora.

A partir de la información del cuadro, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuánto tiempo requiere para tomar su desayuno el miércoles? ¿Y en una semana?
2. ¿Cuántas horas a la semana necesita Juan para estudiar con Aprendo en casa?
3. ¿Cuántas horas en total empleará de lunes a domingo para su aseo personal?
4. ¿Cuánto tiempo emplea Juan en los tres primeros días de la semana en jugar con sus hermanos?
5. ¿Cuántas horas del día emplea Juan en realizar todas sus actividades? ¿Y en una semana?

#### Investigo

Veamos el procedimiento que empleó Juan para calcular el tiempo que le demanda en realizar sus actividades durante la semana.

- ¿Cuánto tiempo requiere Juan para tomar su desayuno el miércoles? ¿Y en una semana?

En 1 día emplea:

hora

1 semana tiene:

días



Actividades	Semana 1 de setiembre						HORA DE INICIO	HORA DE TÉRMINO	N.º DE HORAS O MIN	Tiempo en horas 1/2 hora y 1/4 de hora
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Domingo				
Aseo personal							7:30	7:45	15 min	1/4 de hora
Tomar el desayuno							8:00	8:30	—	1/2 hora
Aprendo en casa							9:00	11:00	—	—
Tareas							11:00	12:30	—	—
Almuerzo							13:00	14:00	—	—
Ayuda a labores de mamá							14:00	15:00	—	—
Juego con mis hermanos							15:00	17:00	—	—





Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

$$7 \text{ veces } \frac{1}{2} = \underbrace{\frac{1}{2} + \frac{1}{2}}_{1 \text{ hora}} + \underbrace{\frac{1}{2} + \frac{1}{2}}_{1 \text{ hora}} + \underbrace{\frac{1}{2} + \frac{1}{2}}_{1 \text{ hora}} + \frac{1}{2} = 3 \text{ horas} + \frac{1}{2} \text{ hora}$$

¿Qué otro procedimiento podría realizar para obtener el resultado?



Juan empleará 3 horas y media.

- ¿Cuánto tiempo emplea Juan en los tres primeros días de la semana en jugar con sus hermanos?

Lunes: 2 horas +  $\frac{1}{4}$  de hora  
 Martes: 2 horas +  $\frac{1}{4}$  de hora  
 Miércoles: 2 horas +  $\frac{1}{4}$  de hora  
**6 horas +  $\frac{1}{4}$  = 6 horas y  $\frac{1}{4}$  de hora**

Para calcular el tiempo total que invierte Juan en jugar con sus hermanos los tres primeros días de la semana, pensó realizar el siguiente procedimiento:



¡Bien! Llegó el momento de elaborar tu planificador semanal.

Para ello, te sugiero seguir los siguientes pasos:

1. A partir de las actividades que realizas en tu día a día y con el apoyo de tu familia, elabora tu lista de tus actividades donde priorices las más importantes.
2. Organiza tus actividades en un cuadro como el presentado al inicio de la actividad en la sección Exploro. Si lo estimas conveniente, puedes usar otro cuadro.
3. Incluye el tiempo de inicio, término y duración de cada una de las actividades, ya que constituye un dato sumamente valioso para tu planificador.
4. Calcula cuánto tiempo empleas en un día en realizar tus actividades que has considerado en tu planificador.

Actividades	Hora de inicio	Hora término	Tiempo transcurrido
Ayudar a preparar el desayuno	7:15 am	8:00 am	45 min

Antes de terminar la actividad, con el apoyo de tu familia revisa tu planificador y el registro del tiempo que sean verificados.



Expreso mis ideas

A partir de la actividad realizada anteriormente, resuelve las siguientes preguntas en tu cuaderno y justifica tu respuesta en cada caso.

1. ¿Qué información necesitabas conocer para elaborar tu planificador del tiempo?
2. ¿De qué manera crees que las actividades presentadas en tu planificador contribuyen a fortalecer la convivencia de tu familia?
3. Explica a tu familia cómo has elaborado tu planificador.

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 3

#### Evalúo los acuerdos de convivencia familiar



#### Propósito

Evaluar los acuerdos de convivencia teniendo en cuenta los valores.



#### Exploro

Responde las siguientes preguntas

- Desde tu experiencia, ¿será importante poner en práctica los valores en nuestra vida diaria? ¿Por qué?

Comparte tu experiencia de evaluación de los acuerdos de convivencia con tu familia

- En tu familia, ¿qué valores practican al cumplir los acuerdos de convivencia? Comenta.
- ¿Tu familia participa al evaluar el cumplimiento de los acuerdos de convivencia? ¿Cómo?



Recuerda

Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o portafolio.

#### Investigo

Lee el siguiente texto:

*¿Será importante practicar los valores al cumplir los acuerdos de convivencia en familia?*

Como bien sabemos, las normas o acuerdos de convivencia nos permiten tener una mejor armonía familiar. Sin embargo, muchas veces cometemos el error de no cumplirlos por diferentes motivos. Pese a ello, debemos recordar que un paso importante para contribuir a la convivencia familiar es llevar a la práctica diversos valores que nos permitirán contribuir en la armonía familiar. También es necesario que evaluemos nuestra participación en el cumplimiento de estos acuerdos. Asimismo, es fundamental tener en cuenta que para lograr una buena convivencia debemos practicar los valores, como el respeto hacia los acuerdos previamente establecidos, ya que así también fortaleceremos nuestros lazos familiares.

De igual modo, evaluar las normas de convivencia nos permite reflexionar que el incumplimiento de ciertas normas afecta a otras personas. Por ejemplo, generalmente cuando no estudiamos debidamente y desaprobamos un curso, nuestros padres se encuentran afectados en cierta manera. Aquí entra la importancia de practicar los valores, como ser responsables al cumplir con nuestro deber de estudiar y así, seguir aprendiendo cada día más.

Además, al involucrar a la familia podremos escucharlos y aprender a aceptar opiniones diferentes a las nuestras, poniendo en práctica el valor de la empatía al aceptar opiniones diferentes a la nuestra. Asimismo, nos damos cuenta de que cumplir nuestras responsabilidades desde pequeños nos preparará para tareas mayores que tendremos cuando seamos adultos, no solo dentro de nuestro hogar, sino también en nuestra sociedad, ya sea en el ámbito laboral o académico.



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

1. En la práctica de los acuerdos de convivencia, ¿por qué crees que son importantes los valores?
2. ¿Qué consecuencias trae la ausencia de valores en la convivencia de tu familia o comunidad? Da un ejemplo.

### Recuerda

Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o portafolio.

Analizo este caso y respondo

CASO 1:

Lily tiene la responsabilidad de evaluar los acuerdos de convivencia y decide poner en práctica valores en busca de seguir fortaleciendo sus lazos familiares.

Para ello, sigue los siguientes pasos: se reúne con su familia y revisan los acuerdos de convivencia teniendo claro para qué fueron creados.

Luego, identifica qué acuerdos no cumplió o tuvo mayor dificultad en cumplir.

Escucha atentamente a sus familiares cuando dan su opinión.

Asimismo, identifica los acuerdos que le brindaron mayor satisfacción y por qué.

Finalmente, Lily y su familia proponen alternativas en busca de seguir mejorando la convivencia familiar.

Identifico

¿Qué pasos sigue Lily para evaluar los acuerdos de convivencia? ¿Qué valores puso en práctica Lily al evaluar los acuerdos de convivencia?

Ahora que tienes más información, evalúa junto a tu familia el cumplimiento de los acuerdos de convivencia de tu hogar, teniendo en cuenta las siguientes preguntas de reflexión:

1. ¿Hablo siempre con respeto a mis familiares?
2. ¿Presto atención a lo que me dicen?
3. ¿Cumpló con los acuerdos de familia?
4. ¿Los acuerdos han favorecido la convivencia en las relaciones familiares?



### Expreso mis ideas

A partir de lo trabajado, redacta tu opinión con respecto a la importancia del cumplimiento de los acuerdos de convivencia y su relación con los valores que favorecen la armonía familiar.

Para profundizar tus aprendizajes, desarrolla las actividades de la página 47 de la unidad 2 de tu cuaderno de autoaprendizaje Personal Social 5.º y 6.º grado.



## Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 3

Explico por qué los miembros de la familia pueden presentar rasgos hereditarios similares o diferentes



#### Propósito

Explicar por qué los miembros de la familia pueden presentar rasgos hereditarios similares o diferentes.



#### Exploro

Como hemos podido observar, cada uno de nosotros presenta rasgos hereditarios como el color de cabello o de ojos, el tamaño o forma de la nariz u orejas, la forma del borde de la frente, el color de la piel; rasgos que nos hacen únicos y que hemos heredado de nuestro papá o de nuestra mamá. Sin embargo, no siempre los rasgos hereditarios que presentamos son similares a los de nuestro papá o mamá. Por el contrario, observamos que nuestros rasgos pueden ser similares los de otros miembros de la familia como a nuestros hermanos, tíos, primos, abuelitos. Por eso, a veces nos parecemos más a otros familiares.

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno: ¿A qué familiares te pareces más? ¿Cuáles son esos rasgos hereditarios similares que presentan?

Ante esta situación nos preguntamos: ¿Por qué los miembros de una familia pueden presentar rasgos hereditarios similares o diferentes? ¿Cómo se han transmitido estos rasgos hereditarios?



#### Investigo

Para comprender acerca de los rasgos hereditarios, lee el texto “El ADN y los genes” y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

¿Dónde está guardada la información de los rasgos físicos que se transmiten de padres a hijos? Entre dos características físicas de los padres (por ejemplo, uno de cabello negro y el otro rubio), ¿cómo saber cuál tendrá el hijo o hija? ¿Qué función cumplen los genes en la transmisión de los rasgos hereditarios? ¿Qué importancia tienen los genes dominantes y recesivos en la transmisión de los rasgos hereditarios?

Ahora elaborarás un texto acompañado de dibujos que permita explicar por qué los miembros de la familia pueden presentar rasgos hereditarios similares y diferentes. Finalmente, considerando lo desarrollado en estas tres actividades, elaborarás un cuadro donde registrarás los rasgos hereditarios de tus familiares e identificarás sus similitudes y diferencias. Archívalo en tu portafolio.



#### Expreso mis ideas

Dialoga con tus familiares sobre el texto acompañado con dibujos que has realizado, así como del cuadro de registro de los rasgos hereditarios semejantes y diferentes de tus familiares.

## Anexo

## Actividad 3

## Comparto mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia y la comunidad

1. Lee lo que dice Fátima:

Ahora que tendré la oportunidad de aprender más sobre la música, las costumbres y la lengua de mi región y de otros lugares del país, elaboraré un álbum para compartirlo con mis familiares, maestro, maestra y compañeros.

¿Sabes cómo se elabora un álbum temático?  
Te invito a leer el siguiente texto para elaborar tu álbum.



2. Lee el siguiente texto:

### Álbum temático

Un álbum temático contiene fotografías o dibujos, acompañados de textos breves y claros que complementan la información que brinda la imagen.

Para hacer un álbum, realiza los siguientes pasos:

Primero, elige el tema de tu álbum y cómo lo organizarás. Podría ser la música, costumbres y tradiciones del Perú. En este caso, el tema será la convivencia saludable de la familia en tiempos de emergencia sanitaria.

Después, escoge el modelo y tamaño del álbum que te gustaría elaborar.

Luego, en una hoja de reúso, dibuja el modelo de la plantilla de la portada y, en otra hoja, dibuja el modelo de las páginas del álbum. Recuerda que debe estar acorde con el diseño y tamaño elegido.

También será necesario que organices la ubicación de los títulos, espacios para la información y fotografías o dibujos.

Recuerda que el avance de tu álbum será progresivo durante estas semanas. Al final de la experiencia, estará listo para que puedas compartirlo con tus familiares y maestro o maestra.

¡Te saldrá hermoso! ¡Usa tu imaginación!

Lee por segunda vez el texto y subraya cada uno de los pasos que se necesitan para elaborar el álbum. Luego, comparte la información que has leído con algún familiar. Recuerda que parte importante de esta actividad es la exposición que harás de tu álbum frente a tu familia. Para eso, te brindamos orientaciones precisas en la ficha de la actividad. Esperamos que tu exposición sea muy exitosa y consigan el propósito de que todos los miembros de tu familia se comprometan a colaborar en la mejora de la convivencia en la familia y comunidad. Después de elaborar el álbum de la convivencia familiar te sugerimos este otro reto:

Elige una de las manifestaciones culturales de tu familia para elaborar otro álbum. Así, desarrollarás tu experticia elaborando este interesante y divertido portador de textos.

Adaptado de Ministerio de Educación del Perú (2020)

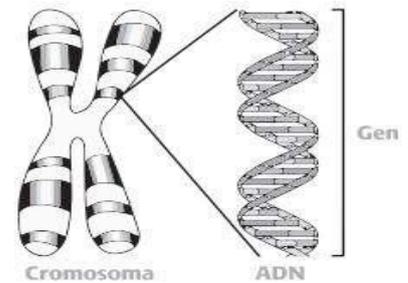
Anexo

Actividad 3

Explico por qué los miembros de la familia pueden presentar rasgos hereditarios similares o diferentes

## El ADN y los genes

El ADN presenta pequeñas fracciones o segmentos llamados genes. El gen es la unidad donde se encuentra la información de los rasgos hereditarios (color de los ojos o del cabello, forma de la nariz, cara o manos, etc.). Los genes son los responsables de que hayas heredado los rasgos o características de tus padres.



Hay dos clases de genes: los dominantes y los recesivos.

Genes dominantes: son los que tienen mayor influencia y fuerza que los recesivos, pero no los anulan. Entre estos genes tenemos, por ejemplo, el color negro para los ojos, el cabello rizado para el cabello.

Genes recesivos: son los que tienen menos posibilidades de determinar un rasgo hereditario, pero eso no impide que ese rasgo pueda heredarse después de dos o más generaciones. Por ejemplo, si tu abuelito tiene los ojos azules, pero ni tu mamá ni tú los tienen, puede darse la posibilidad de que tus hijos tengan los ojos azules. Eso quiere decir que el color azul para los ojos se debe a genes recesivos. Cada uno de tus rasgos hereditarios está definido por un par de genes, uno de tu papá y otro de tu mamá.



Así como los genes pueden determinar rasgos similares, también pueden llevar a que algunas personas de la misma familia corran el riesgo de padecer ciertas enfermedades como la diabetes, la cual podemos heredar de nuestros padres. Sin embargo, si nos mantenemos activos y comemos una dieta saludable, podemos disminuir el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Tomado de Ministerio de Educación del Perú (2015) y Francisco Novo (2007)



## Evaluó el desarrollo de mis actividades

## 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?
Utilizo en mis textos un lenguaje sencillo que puede ser comprendido por todos.			
Organizo la información que recojo sobre convivencia familiar para darle coherencia al texto que escribo.			
Escribo mis ideas sobre la convivencia familiar y las organizo en oraciones y párrafos relacionados entre sí.			
Escribo la presentación de mi álbum organizándola en oraciones y párrafos.			
Presento las cinco secciones referidas a las actividades organizando los textos producidos.			
Escribo utilizando conectores, puntos y comas en mis textos sobre convivencia familiar.			
Reflexiono con mis familiares sobre la importancia de la convivencia familiar a partir de mi presentación.			
Opino sobre el efecto de mis textos en la actitud de mis familiares.			

## Área de Matemática

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Resuelve problemas de cantidad			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Expreso las acciones que realizo en horas, fracción de hora y minutos.			
Estimo el tiempo que utilizo para realizar mis actividades y lo expreso en horas, fracción de hora (1/2 hora, 1/4 de hora y 3/4 de hora) y minutos.			
Comparo el tiempo que utilizo para realizar mis actividades.			
Mido el tiempo que utilizo para realizar mis actividades en horas (1/2 hora, 1/4 y 3/4 de hora) y minutos.			
Expreso el tiempo en horas y minutos al ubicar el tiempo de inicio y fin de las actividades en el planificador.			
Explico el proceso seguido para elaborar el bosquejo de mi planificador del tiempo.			



## Evalúo el desarrollo de mis actividades

## Área de Personal Social

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Convive y participa democráticamente			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reflexiono sobre la necesidad de los acuerdos de convivencia para la familia.			
Participo aportando con ideas en la construcción de los acuerdos de convivencia.			
Sustento mi opinión sobre la importancia de los acuerdos de convivencia en la familia.			
Evalúo los acuerdos de convivencia teniendo en cuenta la opinión de los demás.			

## 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?
Describo los rasgos genéticos heredados de la familia.			
Expreso cómo los genes son responsables de determinar los rasgos y diferencias hereditarias en los miembros de mi familia.			
Explico por qué los miembros de la familia presentan rasgos físicos similares y diferentes.			
Presento un cuadro comparativo respecto a los rasgos hereditarios en la 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?
Demuestro habilidad para planificar trabajos usando mis conocimientos del arte al dibujar diversas emociones.			
Comunico mis hallazgos, identificando elementos, técnicas o procesos al dibujar emociones.			
Comento de qué manera el dibujo de niños comunica ideas, sentimientos e intenciones.			

## Área de Educación Física

- Actividad 1
- Actividad 2

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reconozco la importancia de los juegos cooperativos y los pongo en práctica con mi familia.			
Elaboro un listado de las ventajas de los juegos cooperativos.			
Valoro el trabajo en equipo para conseguir el objetivo común.			
Adapto un juego para practicarlo conjuntamente con mi familia.			

## Referencia bibliográfica

- Aldabaldetrekú, O. (s.f.). El juego, Jugar en familia descubriendo juegos cooperativos. Recuperado de [https://intered.org/pedagogiadelos cuidados/wp-content/uploads/2017/06/JuegosCooperativos\\_06CAS T.pdf](https://intered.org/pedagogiadelos cuidados/wp-content/uploads/2017/06/JuegosCooperativos_06CAS T.pdf)
- CDC. Centro para el Control de prevención de enfermedades (2017). Aspectos esenciales para la crianza de niños. Recuperado de <https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/structure/familyrules.html>
- Hesperian. (2010). Aprendiendo a promover la salud. Recuperado de <https://ongcaps.files.wordpress.com/2012/04/aprendiendo-a-promover-la-salud.pdf>
- La puerta del libro. (2017). Aprender e investigar en Pintura. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=722506>
- Heidegger, M. (2010). El concepto de tiempo. España: Herder.
- Ministerio de Educación del Perú. (2015). Guía para el estudiante, ciclo avanzado 2. Campo de ciencias. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4658>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). Sesión Nos informamos sobre las características del álbum temático y cómo elaborarlo. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad05/SextoGrado/integrados/6G-U5-Sesion07.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). Sesión Planificamos y redactamos la presentación de nuestro álbum. Lima. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad05/SextoGrado/integrados/6G-U5-Sesion13.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2019). Matemática 4. Cuaderno de trabajo. Cuarto grado. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/6279>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). ¿Cómo se organiza un álbum temático? Actividad Cómo somos los peruanos desde la diversidad de tercero de primaria, semana 13, día 2. Recuperado de <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/primaria/3/semana-13/pdf/s13-prim-3-recurso-anexo-dia-2.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). Mi Cuaderno de autoaprendizaje. Lima. Recuperado de <http://www.perueduca.pe/recursosedu/c-cuadernos-trabajo/primaria/matematica/matematica-4-cuaderno-autoaprendizaje.pdf>
- Novo, F. (2007). Genética Humana. Conceptos, mecanismos aplicaciones de la Genética en el campo de la Biomédica. Recuperado de [https://www.academia.edu/10570658/genetica\\_humana\\_conceptos\\_mecanismos\\_y\\_aplicaciones\\_de\\_la\\_genetica\\_en\\_el\\_campo\\_de\\_la\\_biomedicina](https://www.academia.edu/10570658/genetica_humana_conceptos_mecanismos_y_aplicaciones_de_la_genetica_en_el_campo_de_la_biomedicina)
- Núria Coll Campmany. (2020). Cuaderno del Taller del color. Recuperado de [http://diseny.recursos.uoc.edu/materials/taller-color/wp-content/uploads/sites/18/2020/02/PID\\_00267654\\_Cuaderno\\_del\\_Taller\\_color.pdf](http://diseny.recursos.uoc.edu/materials/taller-color/wp-content/uploads/sites/18/2020/02/PID_00267654_Cuaderno_del_Taller_color.pdf)
- Santillana. (s.f.). La escuela en casa con Santillana. Mis Responsabilidades. Recuperado de <https://digital.santillana.com.pe/QuedateEnCasa/ObjetoDigital?productoid=63>
- Universitat Jaume. (2011). Guía de dibujo y presentación de diseños de productos. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/61411827.pdf>



5.º grado

# EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE **2**

Primera parte

**APRENDO**  
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# Índice

	Pág.
<b>Experiencia de aprendizaje 2</b>	3-4
Actividades 1	5-12
Anexo de recursos para las actividades 1	13-17
Actividades 2	18-25
Anexo de recursos para las actividades 2	26-28
Actividades 3	29-34
Anexo de recursos para las actividades 3	35-36
Lista de cotejo de las actividades	37-38
<b>Bibliografía</b>	39



Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

**APRENDO**  
en casa



### Observo la situación

En muchas familias, esta pandemia ha causado temores, ansiedades y cambios de comportamientos. Es necesario combatir estos temores con información sobre qué medidas de prevención debemos tomar para mantenernos saludables. Esto implica conocer los procesos de desinfección de los alimentos, de los objetos y de las superficies. Asimismo, en un contexto de emergencia sanitaria, es fundamental identificar los centros de ayuda en la comunidad y tener la capacidad de desplazarnos empleando lugares de referencia.



### ¿Cuáles son mis retos?

A partir de lo revisado, me planteo las siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo organizar a mi familia para proponer acuerdos sobre el cuidado de nuestra salud?
2. En caso de emergencias, ¿a qué instancias puede recurrir mi familia y cómo nos desplazaríamos desde nuestro hogar hasta ellas?
3. ¿Qué procedimientos relacionados con la concentración porcentual y de insumos debo conocer para realizar una buena desinfección?
4. ¿Qué actividades físicas y artísticas practico con mi familia para mejorar nuestros hábitos relacionados con nuestra salud?
5. ¿Cómo se producen las emociones y cuáles son sus efectos en el organismo?



### ¿Cómo me organizo para atender mis retos?

Para atender mis retos, voy a elaborar una infografía que tendrá las siguientes características:

1. Un título tentativo y que se relacione con lo que he investigado.
2. Las ideas deben contar con fuentes de información adecuadas y estar organizadas en una estructura que incluya los siguientes puntos: (1) acuerdos de prevención, (2) formas de llegar a los lugares de atención, (3) información respecto a una buena desinfección, (4) información relacionada con hábitos para una buena salud física.
3. Dibujo y pintura sobre la prevención del contagio de la covid-19, con el propósito de sensibilizar a mi familia y mi entorno.
4. Los acuerdos de prevención de la salud logrados con la participación de toda mi familia.
5. Un croquis que señala la trayectoria para desplazarme desde mi casa hasta el centro médico de mi comunidad.
6. Expreso en porcentajes la cantidad de tazas de solución líquida (desinfectante y agua) que utilizaré para limpiar los ambientes de mi casa.
7. Presento un cuadro comparativo de las actividades físicas que practicaba y practico ahora.
8. Presento una descripción de cómo se producen las emociones y sus efectos en el organismo.



Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

**APRENDO**  
en casa



### Valora la presentación de tu Infografía

Al concluir tu infografía para el cuidado de la salud familiar, utiliza la siguiente tabla para valorar lo desarrollado. Marca una “X” en “Lo logré” o en “Todavía no lo logro”.

Recuerda que tu Infografía va a tener secciones. Cada una de ellas debe mostrar:

1. Los acuerdos de prevención.
2. Las formas de llegar a los lugares de atención.
3. La información respecto a una buena desinfección.
4. Los hábitos para una buena salud física.
5. Las emociones que afectan la salud.
6. Dibujo y pintura sobre la prevención del contagio de la covid-19.

	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar en mi producto?
Escribo mis ideas en torno al tema de la salud y las organizo en oraciones y párrafos relacionados entre sí.			
Reflexiono sobre el contenido de mis escritos y reviso si el lenguaje se ajusta a las características de mis destinatarios.			
Muestro dibujos y pintura sobre el cuidado de la salud con materiales del entorno.			
Muestro los acuerdos de salud asumidos en familia, acompañados de dibujos.			
Represento en un croquis cómo trasladarme desde mi casa hasta el centro de salud, considerando los lugares de referencia.			
Presento un croquis con los desplazamientos que realizaré usando los puntos cardinales.			
Expreso en porcentajes la cantidad de tazas de solución líquida (desinfectante y agua) que utilizaré para limpiar los ambientes de mi casa.			
Presento un cuadro comparativo de las actividades físicas que practicaba y practico ahora.			
Describo cómo las emociones pueden afectar el organismo.			

## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 1

Planifico una infografía para informar sobre el cuidado de la salud en mi familia.



#### Propósito

- Planificar la elaboración de una infografía sobre el cuidado de la salud familiar revisando fuentes complementarias de información.
- Reflexionar sobre la importancia de la planificación como proceso previo a la elaboración de un texto.



#### Exploro

Durante esta experiencia de aprendizaje, realizarás interesantes actividades para fomentar el cuidado de la salud familiar. Los resultados de estas actividades los compartirás con tu familia a través de una infografía. Por ello, debes planificar su elaboración y empezar a organizar la información que te servirá como insumo. Antes de iniciar, y a partir del conocimiento que tengas acerca de las infografías que has observado anteriormente, y revisando las infografías contenidas en esta carpeta de recuperación, responde estas interrogantes en tu cuaderno:

1. ¿Para qué son útiles las infografías?
2. ¿Cuál es la característica fundamental de una infografía?
3. ¿Qué función cumplen las ilustraciones?



#### Investigo

Para planificar tu infografía, revisa el archivo “Planificando mi infografía” (Minedu, 2016). Como primera acción, debes determinar el propósito y los destinatarios de tu infografía. Luego, pasarás a compilar evidencias y resultados de las tareas propuestas en las actividades de esta experiencia. De cada una de ellas, podrás obtener un subproducto (las evidencias de tus aprendizajes), el cual contribuirá a mejorar el cuidado de la salud familiar. Coloca estas evidencias en las secciones de tu infografía. De ese modo, tendrás una sección para cada reto. Para completar tu planificación, te será útil el siguiente cuadro:

¿Para qué elaboramos la infografía?	¿Cuál es el asunto o tema de nuestra infografía?	¿Quiénes leerán nuestra infografía?	¿Dónde publicaremos la infografía?

Copia este cuadro de planificación en tu cuaderno o fólder (portafolio), y escribe cada una de tus respuestas. Recurre a él al momento de elaborar tu infografía.



#### Expreso mis ideas

1. ¿Por qué ha sido importante planificar la elaboración de mi infografía?
2. Conversa con algún miembro de tu familia para contarle sobre lo que has planificado y explícale por qué crees que es importante el trabajo que estás realizando. Escribe tus respuestas en tu portafolio.

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 5, unidad 7, página 223, o tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 6, unidad 7, páginas 219-221, y muéstralo en tu portafolio.



## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad



### Actividad 1

Analizo la importancia de un croquis para guiarme ante una emergencia sanitaria.

### Propósito

Reflexionar sobre la importancia de contar con un croquis para ubicarme con mayor facilidad y seguridad usando los puntos cardinales.



### Exploro

En nuestra región han implementado más lugares de atención para los casos de emergencia ocasionados por la pandemia de la covid-19. Han llegado un nuevo médico y dos enfermeras para trabajar en tu localidad. Ellos se encuentran ubicados en la plaza principal y no saben cómo llegar al nuevo centro de salud.

¿Cómo puedes ayudarlos usando el croquis?



### Recuerda

El croquis es un dibujo de espacio reducido que permite tener una referencia de la ubicación de algún objeto o lugar. En este caso, contiene información sobre los lugares por los que debemos transitar para llegar a nuestro destino.

Los puntos cardinales están establecidos por la posición del Sol en relación con la Tierra. Nos ayudan a ubicarnos, orientarnos y conocer una dirección: norte, sur, este y oeste.

Observa el croquis y completa los espacios vacíos.

- La Catedral de Santa Ana está al..... de la plaza.
- El municipio está al..... de la plaza de Armas.
- Si estuvieras en la esquina del jirón Lima con el jirón Dos de Mayo, para ir al Serpost, camino por el jirón Dos de Mayo hacia el..... , y al llegar al jirón Callao volteo hacia el..... y camino algo más de una cuadra.

- La Catedral de Santa Ana está al lado ..... de la Plaza de Armas.
- El municipio está al lado ..... de la Plaza de Armas.
- Si me encuentro en la esquina del jirón Lima con el jirón Dos de Mayo, y quiero ir a Serpost, entonces camino por el jirón Dos de Mayo hacia ..... Luego, al llegar al jirón Callao, volteo hacia ..... y camino algo más de una cuadra.



## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad



### Investigo

Responde las siguientes preguntas:

1. En el croquis, ¿dónde se encuentran ubicados los médicos? ¿Hacia dónde quieren trasladarse? ¿Por qué será necesario conocer esta información?
2. ¿Qué caminos podrían escoger y qué punto(s) de referencia podrían tomar en cuenta?
3. ¿Cuál es el lugar más cercano al punto de destino?
4. ¿Cuál sería el camino más corto? ¿Cuál sería el camino más largo? Exprésalo usando los puntos cardinales.
5. Usando los puntos cardinales (“hacia el norte”, “hacia el sur”, “hacia el este”, “hacia el oeste”), describe cómo orientarías a los visitantes para ayudarlos a llegar al centro de salud.

Recuerda: Los lugares de referencia son aquellos lugares que tienen las siguientes características: ser único en la comunidad, permanecer en el tiempo y espacio (es decir, siempre estarán ahí), y ser de fácil acceso o fácil de identificar

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).



### Expreso mis ideas

1. ¿Por qué es importante saber leer un croquis?
2. ¿Por qué es importante identificar los lugares de referencia en un croquis?
3. ¿En qué circunstancias de tu vida diaria utilizarías el croquis?

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).

Para profundizar tus aprendizajes, utiliza el cuaderno de trabajo Matemática 5 (unidad 1, páginas 10-17) y muéstralo en tu portafolio.

Para profundizar tus aprendizajes, utiliza el cuaderno de trabajo Matemática 6 (unidad 1, páginas 10-17) y muéstralo en tu portafolio.



## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad



### Actividad 1

Planifico la construcción de los acuerdos para el cuidado de la salud en mi familia.

#### Propósito

- Organizar la participación de la familia en la construcción de los acuerdos para el cuidado de la salud.
- Reflexionar sobre la importancia de planificar los acuerdos para preservar la salud.



#### Exploro

Lee y analiza la siguiente noticia:

#### Cerca del 70% de adultos peruanos padece de obesidad y sobrepeso

El sobrepeso y la obesidad son grandes males que afectan al Perú, tal es así que cerca del 70% de adultos, entre mujeres y varones, lo padecen. Por eso, es necesario fomentar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, lejos del consumo excesivo de las grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio, presentes en gran cantidad generalmente en productos denominados comida chatarra.

Instituto Nacional de Salud. (2020, 28 de marzo). Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el problema que se presenta en la noticia?
- ¿Por qué es importante reflexionar sobre el cuidado de la salud?

Comparte tu experiencia sobre el cuidado de la salud:

- ¿Qué medidas toman como familia para el cuidado de la salud?

#### Investigo

Lee y reflexiona sobre la siguiente información:

Los **hábitos saludables** son comportamientos que asumimos en nuestra vida cotidiana y que inciden en nuestro bienestar físico, mental y social. Estos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física.

Responde:

- ¿Qué hábitos favorecen la salud y el bienestar familiar?

Lee y reflexiona sobre la siguiente información:

La participación implica involucrarse frente a una situación o problemas, es decir, “ser parte de”. Toda participación tiene un propósito claro, definido, que nos lleva a la toma de decisiones para la mejora.

Responde:

- ¿Por qué es importante participar ante situaciones o problemas?

Recuerda:

Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o portafolio.



**Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad**

Analiza la siguiente situación:

Martina y su hermano escuchan las noticias sobre el incremento de casos de difteria y covid-19. Ambos se miran preocupados y comentan la importancia de tratar este tema con toda la familia. Entonces ellos acuerdan organizar una reunión cuando su familia regrese del trabajo del día en el campo.

Cuando la familia está reunida para la cena, Martina toma la palabra y les comenta su preocupación. Su hermano continúa y sugiere que todos se pongan de acuerdo para evitar que se puedan contagiar de estas enfermedades.

Juan, el hermano mayor, dice: “Así es, familia, estamos enfrentando la covid-19 y ahora la difteria. Por eso, me parece que debemos organizarnos y estar informados. Aquí tengo una cartilla que nos entregaron cuando veníamos a casa. La leeré para ustedes: “Es importante tener en cuenta que la alimentación debe ser equilibrada. Se deben consumir alimentos naturales que realmente nos nutran y que permitan nuestro crecimiento, desarrollo y el fortalecimiento de nuestro sistema inmune. Asimismo, es importante mantener adecuados hábitos de higiene, como el lavado de manos, ducharse al llegar del campo, cambiar nuestra ropa, realizar la limpieza y desinfección constantes de las superficies comunes que usamos. Esto ayudará a evitar posibles contagios y a asegurar el bienestar de la familia. Si consumes mucha sal, azúcar, harinas, frituras, y dejas de hacer ejercicio, podrías poner en riesgo tu salud. Si dejas de usar mascarilla, no respetas el distanciamiento social, no te aseas llegando a casa y olvidas desinfectar las cosas que usas, podrías contagiarte y contagiar a tu familia.

El papá de Martina felicita la iniciativa de sus hijos y propone que evalúen el cumplimiento de los acuerdos para cuidar la salud. La mamá sugiere que, juntos, construyan nuevos acuerdos si los necesitaran.

Identifica en el texto: ¿Cómo se prepara la familia de Martina para construir acuerdos para el cuidado de la salud?

Reflexiona: ¿Por qué es importante organizar la participación de la familia para construir acuerdos para el cuidado de la salud?

Elabora: Un texto para describir cómo organizarías a tu familia para que construyan acuerdos para el cuidado de la salud.

**Expreso mis ideas**

Brinda tu opinión sobre lo trabajado:

1. ¿Por qué es importante organizar la participación ante problemas?
2. ¿Para qué más me podría ser útil lo aprendido?

Recuerda:

*Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o portafolio.*

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje Personal Social 5.º y 6.º, unidad 3, páginas 55-56, y muéstralo en tu portafolio.





### Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y

#### nuestra comunidad.

##### Actividad 1

Describir cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo.



#### Propósito

Explicar cómo se producen las emociones en el organismo.



#### Exploro

Lee con atención el siguiente caso y responde las interrogantes:

Jaime es un niño que está cumpliendo años el día de hoy y sus padres le han comprado un carrito como regalo. Él está tan feliz que ha terminado más rápido sus tareas que otros días, porque desea abrir su regalo y jugar con su carrito, pero cuando abrió la caja no había nada. Fue al patio y vio a su hermanito jugando con un carrito nuevo. Jaime le dijo: “Ese es mi regalo”. Su hermanito le contestó gritando: “¡Préstamelo un ratito!”. Jaime se enojó tanto que su papá tuvo que intervenir y le pidió que se calmara.

¿Cómo reaccionó Jaime cuando se dio cuenta de la situación?

¿Por qué crees que el papá de Jaime le pidió que se calmara?

¿Qué emociones ha sentido Jaime?

¿La sonrisa, abrir y cerrar los ojos, y otros gestos son manifestaciones de nuestras emociones?

Ante esta situación, nos preguntamos: “¿Cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo?”.



#### Investigo

Para comprender cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo, lee el texto informativo “Las emociones en nuestro cuerpo” (Reacciones fisiológicas de las emociones - Inteligencia Emocional, 2020). Luego, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿Por qué crees que sentimos emociones?
3. ¿Por qué es importante conocer nuestras emociones?
4. ¿Cuáles son los órganos que participan en la producción de las emociones?

Con la información brindada, elabora un gráfico que describa el proceso de producción de las emociones en nuestro cuerpo. Ten en cuenta que esto te servirá como aporte al producto de la experiencia de aprendizaje. Además, recuerda registrar las respuestas en tu cuaderno y archivar tu trabajo en el portafolio.



#### Expreso mis ideas

Dialoga y reflexiona con tu familia. ¿Por qué nos emocionamos? ¿Cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo? Presenta el gráfico que has elaborado.



Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

## Actividad 1

Aprecio imágenes que comunican y sensibilizan para el cuidado de la salud



### Propósito

Realizar un dibujo que represente a mi familia, para sensibilizar sobre el cuidado de la salud familiar y comunal, usando las técnicas de pintado en carboncillo.



### Exploro

Para sensibilizar y motivar a tus familiares sobre el cuidado de la salud familiar y comunal, realiza dibujos impactantes y atractivos, que mostrarás en la infografía, producto de esta experiencia de aprendizaje.

El mundo que nos rodea y el aislamiento social que estamos viviendo están cambiando nuestras manifestaciones artístico-culturales, asociadas a las costumbres y tradiciones de cada comunidad. A partir de estas reflexiones, responde estas preguntas:

1. ¿Qué expresiones artístico-culturales hay en mi comunidad?
2. ¿De qué manera las expresiones artístico-culturales ayudan a la organización familiar?

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.



### Investigo

A continuación, revisa el archivo “Bocetos básicos para diseños de figura humana” (Fundación para la Educación Superior San Mateo, 2008). Con base en este documento, consolida tus ideas sobre la técnica del pintado en carboncillo.

Observa con atención todo lo que te rodea, en tu familia y comunidad, en estos tiempos de la covid-19. Ahora prepárate para componer tu dibujo. Para ello, realiza las siguientes acciones:

1. Ten en cuenta tus materiales de dibujo y pintura: cartulinas u hojas en blanco, lápices, tajadores y borrador.
2. Involucra a tu familia en la elaboración del dibujo y el pintado en carboncillo.
3. Tu trabajo artístico debe estar relacionado con la prevención del contagio de la covid-19 (el lavado de manos, cómo cubrirse con el antebrazo al toser o estornudar, el uso de la mascarilla, etc.). Considera las características culturales propias de la familia y la comunidad.



### Expreso mis ideas

Ahora que ya elaboraste tu dibujo, reflexiona y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Consideras que es importante sensibilizar a tu familia y tu comunidad sobre el cuidado de la salud mediante dibujos y pinturas? ¿Por qué?
2. ¿Qué fortaleza tiene tu trabajo artístico para captar la atención de tu familia y tu comunidad?
3. ¿Cómo has aprovechado todos los materiales y recursos de tu entorno familiar y comunal para la realización de tu trabajo?

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).



## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 1

#### Practico rutinas físicas para el cuidado de la salud

#### Propósito

Reconocer una rutina de calentamiento.

Elaborar y participar de una rutina de calentamiento.

#### Exploro

En esta actividad, vas a responder algunas preguntas con respecto a cómo acostumbras a realizar tus actividades físicas o deportivas favoritas. ¿Recuerdas haber jugado o realizado rutinas físicas sin haber hecho antes un calentamiento? ¡Seguro que sí!

Ahora, resuelve las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sabes sobre el calentamiento?
2. ¿Has visto a tu familia, amigas o amigos realizar un calentamiento antes de jugar?
3. ¿Crees que es importante calentar antes de jugar o realizar rutinas físicas?

#### Investigo

Lee el texto “El calentamiento” (Departamento de Educación Física s/f). Luego, resuelve las siguientes interrogantes:

1. ¿Para qué sirve el calentamiento?
2. ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando calentamos?
3. ¿Cuáles son las principales normas para un buen calentamiento?
4. ¿Cuántos tipos de calentamiento hay? Descríbelos.

En el siguiente cuadro, elabora con tu familia una rutina de calentamiento y practíquenla antes de jugar o realizar alguna rutina física.

Calentamiento general	Descripción de los ejercicios	Dibujo
1. Carrera		
2. Movilidad		
3. Estiramientos		
4. Ejercicios de activación		
Calentamiento específico		
1. Fase muscular		
2. Fase técnico-deportiva		

Recuerda responder las interrogantes y desarrollar el cuadro en tu cuaderno o fólder (portafolio).

#### Expreso mis ideas

Ya propusiste y practicaste, con tu familia, juegos cooperativos. Ahora, reflexionen juntos y responde:

1. ¿Qué otros juegos seleccionarías para practicarlos en familia? ¿Por qué?
2. ¿Qué valores crees que transmite la práctica de un juego cooperativo?
3. ¿Crees que deberían seguir practicando este tipo de juegos? ¿Por qué?

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o fólder (portafolio).



Anexo

Actividad 1

Planifico una infografía para informar sobre el cuidado de la salud en mi familia.

**Planificando mi infografía**

- Pensando en el cuidado de nuestra salud, iremos preparando algunos insumos que servirán para incluir en nuestra infografía. Los irás consiguiendo conforme vayas trabajando las actividades correspondientes a este proyecto, por ejemplo:
    - Los acuerdos de prevención que tomen en familia.
    - Las formas de llegar a los lugares de atención.
    - Información respecto a una buena desinfección.
- Orientaciones sobre hábitos para una buena salud física.  
Descripción del efecto de las emociones en la salud.  
Dibujos y pinturas sobre el cuidado de la salud.

- Copia y completa en tu cuaderno la siguiente ficha de planificación:

¿Para qué elaboraremos la infografía?	¿Cuál es el asunto o tema de nuestra infografía?	¿Quiénes leerán nuestra infografía?	¿Dónde publicaremos la infografía?

- Debes decidir cuál será la imagen central, cuál será el título de la infografía, cuáles y cómo serán los textos, cómo los organizarás y qué otros datos incluirás.
- Ahora, completa la segunda ficha de planificación en tu cuaderno:

¿Cuál será la imagen central?	¿Cuál será el título de la infografía?	¿Cuáles y cómo serán los textos?	¿Cómo organizaremos los textos y las imágenes?	¿Qué otros datos será necesario incluir?

Adaptado de Ministerio de Educación del Perú (2016)

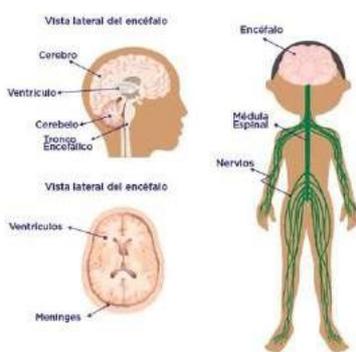
## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad.

### Las emociones en nuestro cuerpo

Las emociones son reacciones espontáneas frente a una situación. Son el resultado de la acción en conjunto de nuestro cuerpo. Se manifiestan a través de cambios fisiológicos, como el incremento de la frecuencia cardiaca, de la respiración, y de manera más frecuente con tensión muscular.

¿Por qué nos emocionamos? Imagina que estás caminando por la calle y, de pronto, un perro te ataca. En una situación así reaccionamos, y en nuestro organismo suceden muchos cambios, por ejemplo, se dilatan las pupilas, comenzamos a sudar frío, se seca la boca, se aceleran el corazón y la respiración. Todo esto ocurre porque necesitamos salir de una situación estresante y conseguir con ello la sobrevivencia.

El miedo, por ejemplo, es una emoción que nos advierte el peligro y los desafíos que tendremos que enfrentar. Es una señal que nos indica que necesitamos protegernos.



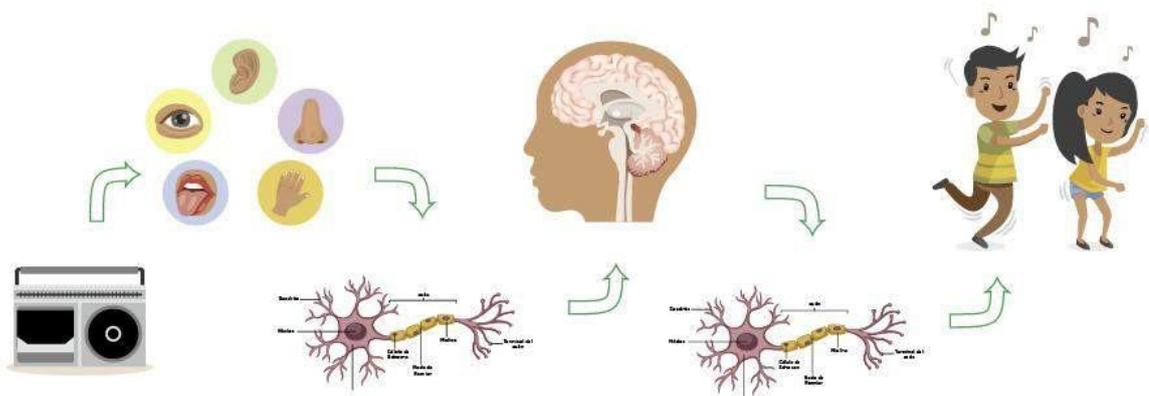
### ¿Cuáles son los órganos que participan en la producción de las emociones?

Los órganos que participan en la producción de las emociones forman parte del sistema nervioso central (SNC), el cual está conformado por:

- a. El encéfalo, en el que se encuentran:
  - El cerebro, que controla las emociones y coordina con los otros órganos del SNC.
  - El cerebelo.
  - El bulbo raquídeo.
- b. La médula espinal.

### ¿Cómo se producen las emociones?

Los órganos de los sentidos (oídos, piel, ojos, lengua, nariz) son los que nos permiten percibir situaciones. La información recogida de estas situaciones es llevada por las neuronas, a través de la médula espinal, hasta llegar al cerebro, el cual procesa la información y emite una respuesta que se envía a diferentes órganos del cuerpo. Esta respuesta es distribuida por las neuronas a todo el cuerpo y es ejecutada por el sistema muscular, el sistema esquelético y otros sistemas del cuerpo.



(Reacciones fisiológicas de las emociones - Inteligencia Emocional, 2020)

#### Referencias bibliográficas:

Jesuitasburgos.es. 2020. <http://jesuitasburgos.es/biblioteca/wp-content/uploads/2018/01/SMLa-qu%C3%ADmica-de-los-sentimientos-y-las-emociones.-Gema-Fisac-y-Marina-Pardo.pdf>

Reacciones Fisiológicas De Las Emociones - Inteligencia Emocional. <https://sites.google.com/site/inteligenciaemocionalrsl/home/-las-emociones-son-buenas-o-malas> Revistadelauniversidad.mx. 2020. <https://www.revistadelauniversidad.mx/download/6fdd060a-5a2f-4cb5-87c5-f0ab5b025d47>

Anexo

Actividad 1

Aprecio imágenes que comunican y sensibilizan para el cuidado de la salud.

# LÁPICES

Como el elemento universal de trabajo, el lápiz perdurará sin ninguna duda, por muchos años más.

Es la barita o mina de grafito prisionera de la madera que la protege y encierra lo que conocemos como lápiz.

La mina es de grafito mezclado con arcilla, la dosificación de la mezcla, da dureza o produce blandura en su conjunto.

La intensidad y la cantidad de grafito depositado depende pues de la dosificación empleada por el fabricante.

Las variaciones de dureza son muy útiles en cada tipo de aplicación que le demos, el lápiz duro, es decir de (2H) para arriba se emplea en dibujo de precisión, línea muy fina, que resulta conveniente pues no se expande en el papel.

Todo lo contrario ocurre con lápices blandos de (8B) para arriba, estos son muy suaves y al tocarlos marcan casi cualquier superficie: es conviene trabajarlos con mucho cuidado y retirar el sobrante

de grafito con frecuencia para evitar la mancha general, no obstante esta forma de difuminarse se puede utilizar para sombrear y regular las áreas con borrado puntual.



**LÁPICES BLANDOS**

6B  
4B  
3B  
2B  
B  
HB

**LÁPICES MEDIOS**

F

**LÁPICES DUROS**

H  
2H  
4H  
6H

El portaminas es otra herramienta de enorme utilidad, aunque algunos de estos usan minas muy delgadas, que los volvieron impopulares entre los dibujantes; aparecieron los de minas 2mm: algo más gruesas y realmente cómodos. Con una simple presión se libera la mina. Los grados de minas son los mismos.

Un portaminas de 2 mm es una herramienta excepcional, la mina, de un buen espesor fluye a voluntad del usuario, no hay necesidad de tajarlo y cambia su mina según la necesidad.



## EL CALENTAMIENTO

**TIPOS DE CALENTAMIENTO:** Un buen calentamiento está formado por dos tipos de calentamientos: el calentamiento general y el calentamiento específico. Siempre realizaremos los dos: primero el general y luego el específico.

### ☒ CALENTAMIENTO GENERAL

**Carrera:** Debe ser una carrera aeróbica (suave) o algún juego que se realice corriendo. Se pretende activar el sistema cardiorrespiratorio y subir la frecuencia cardíaca entre 100 y 140 pulsaciones por minuto.

**Movilidad:** Realizar ejercicios para movilizar todas las articulaciones del cuerpo. Su objetivo es movilizar las distintas articulaciones y aumentar el riego sanguíneo en la musculatura.

**Estiramiento:** Ejercicios para estirar los distintos grupos musculares. Cada ejercicio debe realizarse durante 15 o 20 segundos. Su objetivo es mejorar la elasticidad.

**Ejercicios de activación:** Son ejercicios y carreras de cierta intensidad, skipping adelante y atrás, flexiones de brazos, tronco y piernas. Su objetivo es preparar la musculatura que más esfuerzo vaya a realizar y volver a subir las pulsaciones.

### ☒ CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Las fases del calentamiento específico son:

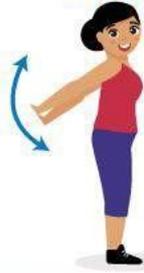
**Fase muscular:** En esta fase actuaremos sobre aquellas zonas y grupos musculares que más se trabajen e intervengan en la actividad principal a realizar. Haremos:

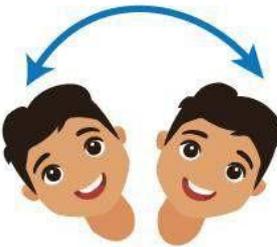
- Ejercicios de estiramientos dinámicos y estáticos para activar aquellas zonas (músculos) que van a soportar un mayor esfuerzo.
- Ejemplo: velocidad. Trabajaremos sobre los grupos musculares más importantes de las piernas.

**Fase técnico-deportiva:** En esta fase se realizan ejercicios con los elementos técnicos más importantes del deporte que vamos a practicar posteriormente. Como en anteriores fases, se hace de forma progresiva en cuanto a la intensidad y a la dificultad. Ejemplo: vóleybol.

- Pases de dedos por parejas.
- Trabajo de recepciones por parejas de diferentes formas.
- Ataque-defensa en parejas.
- Saques.
- Recepciones a los saques.
- Rueda de remates



<p>Oscilación de piernas</p> 	<p>Flexiones de tronco</p> 	<p>Círculos delante - atrás de brazos</p> 	<p>Abrir y cerrar brazos por delante del tronco</p> 
<p>Rotaciones de codos</p> 	<p>Rotaciones de hombros</p> 	<p>Círculos con hombros</p> 	

Estiramientos		
<p>Cuello</p> 	<p>Antebrazos</p> 	<p>Deltoides</p> 
<p>Triceps</p>  <p><b>TRICEPS</b></p>	<p>Pectorales</p> 	<p>Dorsales</p> 
<p>Abdominales</p> 	<p>Lumbares</p> 	<p>Tibiales</p> 

Departamento de Educación Física (s/f). El calentamiento. Adaptado de:

<http://www.edu.xunta.gal/centros/iesprietonespereira/system/files/QUENTAMENTO4eso.pdf>



5.º grado

# EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE **2**

Segunda parte

**APRENDO**  
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**Promovemos el cuidado de la salud en  
nuestra familia y nuestra comunidad****Actividad 2**

Elaboro una infografía sobre el cuidado de la salud para mi familia.

**Propósito**

- Elaborar una infografía organizando de forma coherente los insumos producidos, complementando las imágenes con textos organizados en párrafos.
- Reflexionar sobre la forma y el contenido de la infografía que elaboro.

**Exploro**

Para elaborar tu infografía, revisa el texto “Elaborando mi infografía” (Colombia Aprende, 2016) y sigue los pasos señalados hasta obtener tu primer borrador. Luego, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

1. ¿Qué he considerado en la elaboración de mi infografía?
2. ¿Cómo he organizado la información con la que contaba?
3. ¿Cuántas secciones tiene mi infografía?

**Investigo**

Para tener la versión final de tu infografía, ten presente la planificación que realizaste tomando en cuenta el propósito y el formato que seleccionaste. Escribe tus textos cuidando la ortografía y la estructura de tus ideas, organízalas en párrafos de al menos dos oraciones. Recuerda emplear tamaños de letra diferentes, complementar los textos con imágenes o dibujos, y usar cuadros y líneas para colocar y relacionar los subtemas.

Además, debes definir el título y escribir textos breves que faciliten la comprensión de tus ideas. Coloca los resultados de los trabajos desarrollados en las actividades de la experiencia en cada uno de los sectores que has diseñado y que corresponden a los siguientes retos: acuerdos de prevención, las formas de llegar a los lugares de atención, la información respecto a una buena desinfección, los hábitos para una buena salud física y las emociones que afectan la salud.

Siguiendo estas orientaciones basadas en el texto recomendado, lograrás tener tu infografía sobre el cuidado de la salud en su versión final. Cuida la presentación y prepárate para mostrarla a tus familiares. No olvides conservarla en tu portafolio luego de la exposición.

**Expreso mis ideas**

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿En qué te ha ayudado la información del texto recomendado para la elaboración de tu infografía?
2. ¿De qué manera crees que tu infografía ayudará a tu familia y tu comunidad a sensibilizarse y comprometerse con el cuidado de su salud?
3. Explica a tu familia cómo lograste el propósito de elaboración de tu infografía.

Escribe las respuestas en tu cuaderno o portafolio. Luego, argumenta a tu familia la importancia de la puesta en práctica del contenido de la infografía.

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 5, unidad 7, páginas 224-225, o tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 6, unidad 7,



## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 2

Elaboro mi croquis para ubicar los centros de salud en caso de emergencia sanitaria.



#### Propósito

Elaborar un croquis donde se trazarán y describirán desplazamientos y posiciones usando los puntos cardinales, teniendo en cuenta objetos y lugares fijos como puntos de referencia para ubicar los centros de atención sanitaria.



#### Exploro

En el escenario actual de emergencia sanitaria, tenemos la necesidad de ubicarnos y trasladarnos a los centros de salud. Contar con un croquis nos permitirá trasladarnos desde nuestra casa hasta los centros de salud con facilidad.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué necesitaremos para elaborar un croquis?
- ¿Qué elementos debe tener un croquis?
- ¿Qué criterios debo tomar en cuenta para elaborar un croquis?



#### Investigo

Los criterios para elaborar un croquis son:

- Representa la realidad tal como es.
- La gráfica y el texto deben ser de fácil comprensión.
- Claro y de fácil lectura, los trazos deben expresar distancias estimadamente proporcionales.

Llegó el momento de elaborar tu croquis.

Realiza las siguientes actividades:

- Utilizando material concreto (cajitas, botellas, tapas, pedazos de lana u otros objetos que tienes a tu alcance), construye sobre una superficie plana (mesa, piso) el bosquejo de tu croquis. Ubica el punto de partida, el punto de destino y los lugares de referencia.





### Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

2. Teniendo como referencia el bosquejo que has elaborado con el material concreto, representa a través de un dibujo el punto de partida, el punto de destino y los lugares de referencia que tomarás en cuenta para trasladarte desde tu casa hasta el centro de salud. Para este propósito, debes tener listos los siguientes materiales: hojas de papel, un lápiz, un borrador y un tajador.
3. Completa tu croquis con el nombre de algunas calles, jirones y lugares principales de tu comunidad.
4. Traza el recorrido que debes seguir para trasladarte desde tu casa hasta el centro de salud.
5. Una vez terminado el croquis, explica a tu familia cómo se usan los puntos cardinales: “hacia el norte, hacia el sur, hacia el oeste, hacia el este”. Muestra el recorrido que realizarás para trasladarte desde tu casa hasta el centro de salud.



#### Expreso mis ideas

1. ¿Por qué es importante conocer el punto de partida, el punto de destino y los lugares de referencia para elaborar un croquis?
2. ¿Por qué considero necesario para mí, mi familia y mi comunidad contar con un croquis?
3. ¿De qué manera los puntos cardinales nos ayudan a llegar a un destino?

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).



## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y

### nuestra comunidad

#### Actividad 2

Construyo los acuerdos para el cuidado de la salud en mi familia.



#### Propósito

• Elaborar acuerdos para preservar la salud con la participación de la familia.



#### Exploro

1. Lee el siguiente caso:

Francisco tiene a su abuelita y su papá enfermos. Ellos presentan fiebre, tos y cansancio. La mamá de Francisco ha indicado a toda la familia que nadie se acerque a ellos. Solo lo hará ella, pues quiere evitar que los demás se enfermen.

Francisco y sus hermanos se preguntan: ¿cómo debemos cuidarnos de las enfermedades? ¿Cómo podemos elaborar con la familia los acuerdos para preservar la salud?

2. Ayuda a Francisco a responder estas preguntas:
  - ¿Cómo debemos cuidarnos de las enfermedades?
  - ¿Cómo podemos elaborar con la familia los acuerdos para preservar la salud?

#### Recuerda:

Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o fólder (portafolio).



#### Investigo

1. Continuando con el caso anterior, Francisco, preocupado por conocer cómo mejorar la salud de su familia y cuidarse de las enfermedades, empezó a investigar y encontró esta información:

- Evitar los lugares con mucha gente.

## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

- Alejarse de las personas que están enfermas o tienen síntomas.
- Cubrirse la boca y la nariz con el codo o un pañuelo desechable.
- Limpiar y desinfectar diariamente la superficie que se toca con mayor frecuencia, por ejemplo: interruptores de luz, celulares, manijas de puertas, palos de escoba, etc.
- Ante cualquiera de los síntomas de la enfermedad, se recomienda ir al centro de salud, no salir de casa y estar alejado de sus familiares, para no contagiarlos.

Adaptado de Organización Mundial de la Salud (2019). Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus. Recuperado de: [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?gclid=Cj0KCQjw6ar4BRDnARIsAITGzIB0cQzZKbZRI4xv27DML5S056oaTAvURV2x\\_vwHraB4HH2hxSgQC34aArXYEALw\\_wcB](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?gclid=Cj0KCQjw6ar4BRDnARIsAITGzIB0cQzZKbZRI4xv27DML5S056oaTAvURV2x_vwHraB4HH2hxSgQC34aArXYEALw_wcB)

2. Responde estas preguntas:

- ¿Qué enfermedad crees que tuvo la abuelita y el papá de Francisco? ¿Por qué?
- Revisa el producto de la sesión 1. Lee las prácticas que no favorecen la protección de la salud de tu familia. ¿Qué recomendaciones del texto leído requieren poner en práctica para el cuidado de la salud?

3. Lee el siguiente caso:

### Josefina se pregunta:

¿Qué debo tomar en cuenta al elaborar los acuerdos para la salud familiar? ¿Qué necesito tener a la mano?

Ella consideró que es importante la presencia de toda la familia para esta actividad. Por ello, se organizaron para ubicarse en un lugar de la casa y tener el listado de prácticas que no favorecen la salud. Para iniciar, Josefina brindó estas orientaciones:

- Todos deben participar en la construcción de los acuerdos.
- Conocer sobre las consecuencias que implica no cumplirlas.
- Deben comprometerse a cumplir los acuerdos y respetarlos.

Estos fueron los pasos que realizó para la elaboración de los acuerdos:

- Revisaron la lista de malos hábitos.
- Opinaron sobre cómo dañan a la salud.
- Propusieron acuerdos para cuidar la salud familiar.

4. A partir del caso de Josefina, responde estas preguntas:

- ¿Qué necesitas hacer y tener para elaborar con tu familia los acuerdos para el cuidado de la salud?
- Ahora pon en acción la respuesta anterior y escribe los acuerdos en una hoja bond. Acompáñalos con imágenes. Este producto formará parte del álbum de la experiencia de aprendizaje.



### Expreso mis ideas

1. Reflexiona:

- ¿Qué dificultades se presentaron en la elaboración de los acuerdos y cómo las resolviste?
- ¿Por qué son importantes los acuerdos para el cuidado de la salud?

### Recuerda:

*Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o fólder (portafolio).*



### Promovemos el cuidado de la salud en

#### nuestra familia y nuestra comunidad

##### Actividad 2

##### Describo las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo frente a las emociones



##### Propósito

Explicar las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo frente a las emociones.



##### Exploro

A continuación, te presentamos el caso de Marilyn. Lee con atención y responde las interrogantes en tu cuaderno:

Marilyn encontró su cuaderno de dibujos, sin algunas hojas. Su hermano había arrancado dos hojas y estaba recortando las ilustraciones. Marilyn le reclamó, le dijo: “¡Qué has hecho!”, y él le respondió que también quería hacer esos dibujos. Ella estaba furiosa. Su abuelita solo la miraba; después de un momento, le dijo a Marilyn que la había escuchado hablar con voz entrecortada cuando le reclamaba a su hermano. Marilyn le dijo a su abuelita que su corazón latía muy rápido y que le dolía el estómago en ese momento, que fue repentino. Su abuelita le dijo: “Felizmente te calmaste”.

¿Por qué Marilyn enfureció? ¿Por qué crees que a Marilyn se le entrecortó la voz, su corazón latía rápido y le dolía el estómago? ¿Las emociones alteran las funciones de nuestro cuerpo?

Ante este caso, ¿cómo responde nuestro cuerpo a las emociones?



##### Investigo

Para comprender acerca de las respuestas fisiológicas frente a las emociones, consulta el texto informativo “La respuesta fisiológica frente a las emociones” (Reacciones fisiológicas de las emociones - Inteligencia Emocional, 2020).

¿Cuáles son las respuestas fisiológicas que emite nuestro cuerpo cuando sentimos miedo, ira, tristeza?

¿Cómo nos ponemos cuando sentimos alguna de estas emociones?

¿Cómo afectan las emociones a nuestra conducta en determinadas situaciones?

¿Cuáles son las emociones que podrían afectar nuestro organismo?

En tu cuaderno de apuntes, realiza un gráfico para identificar las respuestas fisiológicas frente a las emociones y los órganos que intervienen. Recuerda que esto te servirá como aporte al producto de la experiencia de aprendizaje y lo archivarás en tu portafolio.



##### Expreso mis ideas

Dialoga con tu familia y comenta. ¿Qué órganos pudieron haberse visto afectados? ¿Cómo reacciona nuestro cuerpo ante las emociones?



Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia de  
y nuestra comunidad

## Actividad 2

Represento expresiones faciales de mi familia durante el aislamiento social



### Propósito

Interpretar diversos tipos de emociones a través de dibujos de rostros de niñas y niños con características propias de su cultura, con el propósito de sensibilizar sobre el cuidado de la salud, usando la técnica de caricaturas.



### Exploro

La expresión facial es uno de los medios más importantes para expresar emociones y sentimientos. El rostro, sobre todo los ojos, es nuestro mejor medio para comunicarnos sin palabras. Para que el dibujo sea atractivo, motivador e impacte en tu familia y tu comunidad, es necesario que tengas como referencia la vida cotidiana. Los dibujos que logres serán parte de tu infografía.

1. ¿Qué emociones se pueden expresar con el rostro?
2. ¿Qué necesitas para dibujar emociones de rostros?
3. ¿Qué características deben tener los dibujos?

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.



### Investigo

Tomando en cuenta la necesidad de sensibilizar a tu familia y tu comunidad sobre el cuidado de la salud, es necesario contar con dibujos que tengan características propias de tu cultura y que expresen las emociones y los sentimientos de las personas. Para lograr esto, revisa el texto titulado "Aprendiendo a promover la salud" (Hesperian, 2010). Posteriormente, realiza las siguientes actividades:

1. Elabora un dibujo sobre las emociones: prepara los materiales de dibujo y pintura (témperas, acuarelas, cartulina, lápices, borrador, pinceles) para poder usar la técnica de las caricaturas.
2. Realiza diversos ejercicios de dibujo de los ojos, la nariz y la boca, en diferentes posiciones (de frente y perfil), de acuerdo a las imágenes mostradas.
3. Dibuja y pinta diferentes expresiones faciales, como las de alegría, tristeza, miedo, asco, enfado y sorpresa, con las características propias de tu cultura.



### Expreso mis ideas

Ahora que ya elaboraste tu dibujo, puedes reflexionar y responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de emociones has representado?
2. ¿De qué manera influyen los materiales de dibujo y pintura en la realización de los trabajos artísticos?
3. ¿Identificaste los aspectos esenciales de tu trabajo artístico? ¿Cómo los modificarías para mejorarlos en tus próximos dibujos?

Comparte con tus familiares el dibujo logrado, el cual será parte de tu infografía.

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o fólder (portafolio).



## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad



### Actividad 2

Comparo mis actividades físicas pasadas y actuales para cuidar la salud

#### Propósito

Reconocer los beneficios del calentamiento antes de realizar una actividad física.

Elaborar un cuadro comparativo de actividades físicas y compartirlo en familia.

#### Exploro

Recuerda que en la actividad anterior leímos sobre el calentamiento y la importancia de realizarlo antes de jugar o practicar alguna actividad física.

Para fortalecer tus aprendizajes, resuelve las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es el calentamiento? Explícalo.
2. ¿Por qué es importante calentar antes de realizar actividades físicas? Argumenta.



#### Investigo

Lee nuevamente el texto “El calentamiento” (Departamento de Educación Física s/f). Luego, resuelve las siguientes interrogantes:

1. ¿Cuáles son los aspectos más importantes del calentamiento para la práctica de una actividad física?
2. ¿Cuáles son los beneficios de calentar antes de realizar una actividad física? Elabora una lista de estos beneficios.

Ahora que reconoces la importancia del calentamiento para una buena actividad física, elabora y describe, en el siguiente cuadro, cómo realizabas tus actividades físicas antes y cómo las realizarás de ahora en adelante.

CUADRO COMPARATIVO		
N.º	Lo que realizaba antes	Lo que debo realizar ahora
1.		
2.		
3.		
4.		



#### Expreso mis ideas

Ya elaboraste un cuadro con lo que hacías antes y lo que harás ahora en relación con tus actividades físicas. Ahora, realiza lo siguiente:

1. Involucra a tu familia en la práctica de tu nueva forma de realizar tus actividades físicas.
2. Acuerden realizar calentamientos antes de practicar actividades físicas.
3. Compromete a tu familia para realizar actividades físicas como mínimo tres veces a la semana, para cuidar la salud familiar.

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o fólder (portafolio).



Anexo

Actividad 2

Elaboro una infografía sobre el cuidado de la salud para mi familia.

### Elaborando mi infografía

Una infografía es la combinación de imágenes y textos explicativos, fáciles de entender. Tienen el objetivo de informar de manera visual para facilitar la transmisión y comprensión de un mensaje.

La infografía utiliza una serie de elementos visuales (que revisaste en la actividad anterior) para crear y comunicar de manera creativa mensajes sobre todo tipo de temas.

Una infografía puede usarse con diferentes propósitos, por ejemplo, para describir un tema, explicarlo o compararlo.

Lo fundamental en la infografía es que se basa en el uso de imágenes y todo tipo de recursos visuales, ya que estos permiten transmitir la información de un modo rápido y efectivo.

Los pasos para realizar una infografía son:

1. Elegir el tema sobre el que vamos a desarrollar la infografía. Además, poner un título a la infografía, el cual debe ser corto, llamativo y estar estrechamente relacionado con el tema.
2. Elegir el tipo de audiencia o personas que van a leer la infografía.
3. Buscar y seleccionar la información que vamos a usar en la infografía.
4. Elegir el diseño de la infografía, es decir, la forma que esta va a tener.
5. Buscar imágenes, pictogramas, fotos y demás recursos visuales que vamos a usar. Además, definir el tipo de colores que vamos a emplear para el texto, formas, líneas, flechas o fondo de la infografía.

### Los pasos de una infografía en una infografía



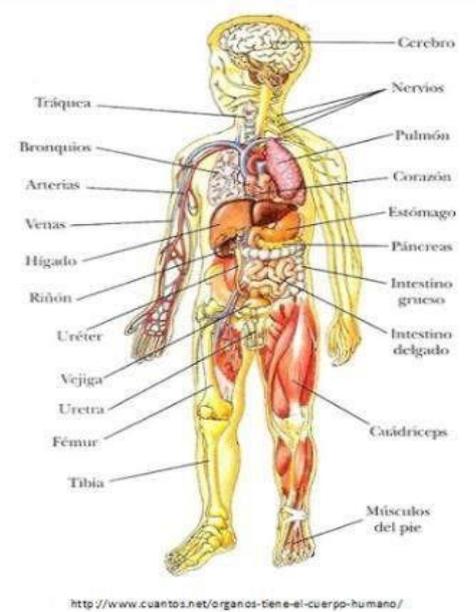
Adaptado de Aprende Colombia (s.f.)

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad.

## La respuesta fisiológica frente a las emociones

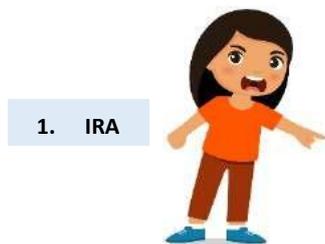
Las respuestas fisiológicas que pueda emitir el cuerpo dependerán de la emoción que se está vivenciando en ese momento, por ejemplo:

- Si tenemos miedo, aumentarán los latidos del corazón; la sangre se retira de la cara, por lo que se ponen pálidos; las piernas se alistan para correr, aunque a la vez pareciera que no podemos movernos; y el cerebro se pone en estado de alerta.
- Cuando hay ira, aumenta la cantidad de sangre en las manos, aumentan los latidos del corazón, se genera gran cantidad de energía y nuestros músculos se vuelven más activos, quizá necesaria para poder tener mucha fuerza. Motiva el hablar rápido y la aceleración de la circulación sanguínea.
- Si estamos tristes, disminuye la energía, lo cual provoca fatiga o cansancio. Lloramos y tendemos a estar encerrados. Se altera el apetito o el sueño, y nuestro sistema inmunológico se ve afectado.
- Cuando hay sorpresa, los latidos del corazón se vuelven más lentos, aumenta nuestra capacidad respiratoria y nuestros músculos. Además, podemos hablar más alto y decimos palabras espontáneamente.
- Si tenemos asco, podemos tener malestares en el estómago y los intestinos, acompañados de náuseas. Además, aumentan nuestros latidos cardíacos y nuestra respiración, y puede haber cambios en algunas partes de la piel.
- Cuando hay alegría, aumentan nuestros latidos cardíacos, tenemos un mayor ritmo respiratorio y reímos. Además, en nuestro cerebro se liberan sustancias que nos hacen felices.



La respuesta en conjunto de nuestro cuerpo, generada por las emociones que se presentan en un conflicto, se manifiesta en cómo nos comportamos, en nuestro rostro y en nuestros órganos internos. Veamos algunos signos de respuestas fisiológicas.

A continuación, relaciona las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo con las emociones que las producen.



- \_\_\_ Aumento de la fuerza en las manos, que hacen puño para poder defenderse.
- \_\_\_ Aumento de la circulación de la sangre en los músculos de las piernas para huir.
- \_\_\_ Rostro de disgusto al percibir una situación desagradable.
- \_\_\_ Sudoración en el rostro.

### Referencias bibliográficas

Jesuitasburgos.es. 2020. <http://jesuitasburgos.es/biblioteca/wp-content/uploads/2018/01/SMLa-qu%C3%ADmica-de-los-sentimientos-y-las-emociones.-Gema-Fisac-y-Marina-Pardo.pdf>

*Reacciones Fisiológicas De Las Emociones - Inteligencia Emocional.* <https://sites.google.com/site/inteligenciaemocionalrsl/home/-las-emociones-son-buenas-o-malas>

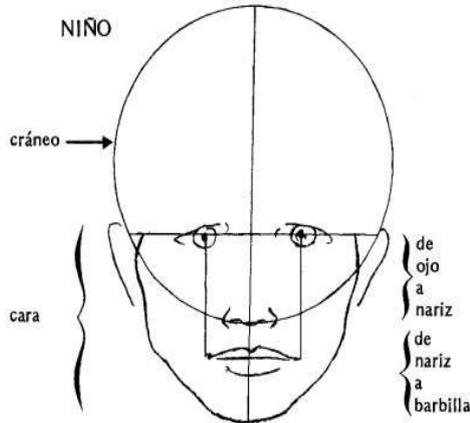
Revistadelauniversidad.mx. 2020. <https://www.revistadelauniversidad.mx/download/6fdd060a-5a2f-4cb5-87c5-f0ab5b025d47>

Anexo

Actividad 2

Represento expresiones faciales de mi familia durante el aislamiento social.

Para dibujar caras

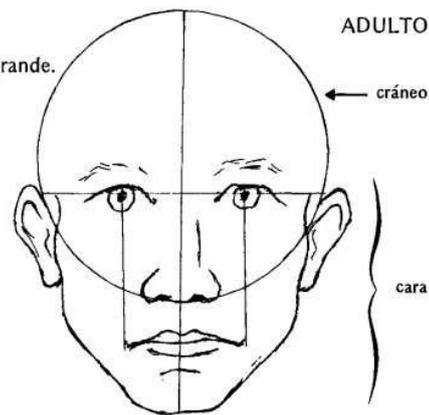


Usted puede practicar cómo dibujar caras haciendo primero un círculo para el cráneo. Luego añada la línea de la quijada. Note que, en los dibujos que mostramos aquí, la nariz queda en la línea del círculo. Y la distancia de los ojos a la nariz es más o menos igual que la de la nariz a la barbilla. Así que entre más abajo ponga los ojos, más pequeña debe ser la quijada y más chiquito se verá el niño que dibuje.

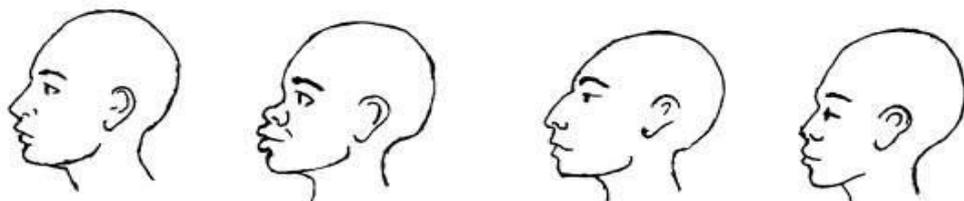
El niño tiene la cara y la quijada más pequeñas.

En el adulto, la cara es relativamente grande.

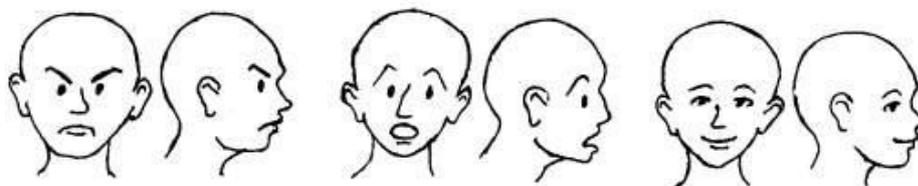
Nota: El cráneo de un niño es grande en comparación con la cara y el cuerpo porque el cerebro de un bebé normalmente crece muy rápidamente en los primeros meses y años de vida. Por eso es tan importante la buena alimentación en los primeros años para el desarrollo de la inteligencia del niño.



Facciones de la cara: Trate de hacerlas como las de la gente de su región. Ponga especial atención a las formas de la frente, nariz y labios.



Expresiones de la cara: Para cambiar de expresión, cambie las formas de las cejas y de la boca.





5.º grado

# EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE **2**

Tercera parte

**APRENDO**  
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad****Actividad 3**

Comparto mi infografía sobre aspectos del cuidado de la salud en mi familia.

**Propósito**

- Adecuar, organizar y desarrollar la exposición de mi infografía de forma coherente.
- Interactuar dialógicamente con mis familiares.
- Reflexionar sobre el impacto de mi exposición ante mis familiares y evaluarlo.

**Exploro**

Una vez que hayas elaborado tu infografía, es importante y necesario que expongas las ideas y propuestas que contiene ante tu familia, para lograr que se comprometan en el cuidado de la salud familiar. Para ello, debes convocar a tu familia a través de invitaciones que puedes confeccionar en cartulina y lápices de colores. Elabora un esquema para tu presentación. Ayúdate de estas preguntas:

1. ¿Cuál será el propósito de mi exposición?
2. ¿Cómo organizaré mi exposición para convencer a mis familiares?
3. ¿Cuál quisiera que sea el compromiso que asumirá mi familia después de escuchar mi exposición?

**Investigo**

Para organizar tu exposición revisa el texto “Pautas para exposición de la infografía” (Aprende Colombia, s/f) y toma en cuenta cada uno de los aspectos que se sugieren para guiar tu exposición. Recuerda que este esquema te servirá para ordenar la presentación de tu trabajo.

A continuación, responde las preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué aspectos debo tener en cuenta al iniciar la presentación de mi infografía?
- ¿Qué recursos verbales y no verbales emplearé durante mi presentación?
- ¿Qué debo tener en cuenta para responder las preguntas sobre mi exposición?

Para tu exposición, establece un orden en la presentación de tus ideas. Para ello, ten presentes los propósitos y las orientaciones brindadas, así estarás preparado/a para la exposición. Prepara tus argumentos en torno a la infografía, con el propósito de persuadir a través de la exposición respecto al cuidado de la salud.

Pide a algún familiar que fotografíe o grave tu exposición. Al finalizar tu presentación, responde a las preguntas e inquietudes de tus familiares, y luego pídeles que te brinden sus comentarios y compromisos escritos sobre lo escuchado. Reflexiona sobre estos comentarios y compromisos, y escribe lo que piensas al respecto. Guarda estas evidencias en tu portafolio.

**Expreso mis ideas**

Responde las siguientes preguntas:

¿Por qué es necesario sustentar con una exposición las propuestas de mi infografía?

¿Por qué es importante adecuar el lenguaje a los destinatarios cuando realizo una exposición?

Expresa con tus propias palabras cómo te has sentido durante el desarrollo de tu exposición.

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o portafolio.

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 5, unidad 7, página 226, tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 6, unidad 1, páginas



## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 3

#### Indago sobre las dosis adecuadas para desinfectar mi hogar



#### Propósito

- Reconocer el significado de porcentaje al utilizar dosis adecuadas para el proceso de desinfección.
- Comprender cómo representar la relación entre dos cantidades usando porcentajes.



#### Exploro

En el marco de la emergencia sanitaria, debemos mantener limpios los espacios de nuestra casa y así evitar enfermarnos. Para ello, se recomienda desinfectar los ambientes y diversos objetos, usando dosis adecuadas de desinfectantes y agua.

Rosa echa en un balde 14 tazas de agua y 2 tazas de desinfectante.



Rosa se plantea las siguientes preguntas:

¿Cuántas tazas de líquido en TOTAL contiene el balde?

Si uso la mitad del total para limpiar mi dormitorio, ¿qué cantidad del total he usado? ¿Qué cantidad del total aún me queda?



#### Investigo

#### Recuerda

- El porcentaje se expresa como una fracción cuyo denominador es 100.
- La unidad del porcentaje es la centésima parte del todo.
- Su símbolo es % y se lee "por ciento" o "tanto por ciento"
- Por ejemplo:  $25\% = 25/100 = 1/4 = 0,25$  significa 25 de cada 100.

Realiza las siguientes actividades:

1. Si tomara la mitad del TODO para limpiar mi dormitorio, ¿qué parte del total usaría?



Recuerda que el 100% (el 100 por ciento) representa el TODO.

Representando en fracción: Los recuadros representan las 16 tazas que tiene el balde en TOTAL y el sector pintado representa la cantidad de tazas que se usarán para limpiar el dormitorio.

$$\frac{1}{2} \text{ de } 16 = 8 \text{ tazas}$$

Representando en porcentaje: La totalidad de taza que contiene el balde está representada por 100 cuadraditos (100%) y el sector pintado representa la cantidad de tazas que se usarán para limpiar el dormitorio (50%).

$$\frac{1}{2} \text{ de } 100 = 50\% \text{ de tazas;}$$

Entonces, el 50% de 16 tazas = 8 tazas.



## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

2. Si tomara la cuarta parte del TODO para limpiar mi baño:



En la imagen de la izquierda:

- ¿Qué representan los 16 cuadraditos?
- ¿Qué representan los cuadraditos pintados?
- Exprésalo en fracción.

En la imagen de la derecha:

- ¿Qué representan los 100 cuadraditos?
- ¿Qué representan los cuadraditos pintados?
- Exprésalo en porcentaje.

3. En un balde se echan 18 tazas de agua y 2 tazas de desinfectante. Usa la cuarta parte para limpiar tu mesa. Luego, representa esta cantidad gráficamente y exprésala en porcentaje.

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).



### Expreso mis ideas

Respondo lo siguiente:

1. ¿Para qué nos sirven los porcentajes?
2. ¿En qué otras situaciones podemos utilizar lo aprendido?
3. ¿Qué relación existe entre los porcentajes y una fracción cuyo denominador es 100 unidades?

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).



Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

### Actividad 3

Reflexiono sobre los acuerdos para el cuidado de la salud en mi familia.



#### Propósito

- Evaluar los acuerdos para cuidar la salud en la familia.
- Cumplir con responsabilidad los acuerdos para la salud.



#### Exploro

Lee el siguiente caso:

Julián observa que varios vecinos presentan un comportamiento inadecuado como los siguientes:

Van por las calles sin usar mascarilla y manifiestan que las mascarillas son solo para las personas que están resfriadas o que tienen síntomas de la covid-19.

Julián observa también que algunos vecinos de la comunidad se reúnen. Todos usan mascarillas; sin embargo, estas se encuentran mal puestas. Además, los vecinos no guardan el distanciamiento social. Ellos manifiestan que son jóvenes y fuertes, y que la covid-19 no les afecta.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué acuerdos para la salud se están incumpliendo?
- ¿Qué consecuencias traerá el comportamiento de los vecinos?
- ¿Por qué crees que incumplen los acuerdos para la salud en la comunidad?

Comparte tu experiencia de convivencia en familia:

- En tu familia, ¿cumplen los acuerdos para la salud?

Recuerda:

Responde las preguntas en tu cuaderno o portafolio.



#### Investigo

Veamos primero:

Evaluar nuestros acuerdos

Nos permite identificar los avances, las dificultades y poder plantear mejoras. Luego de un tiempo de haberlas practicado, veremos cómo nos va con las responsabilidades que asumimos.

Reflexiona:

¿Qué beneficios se obtiene al evaluar los acuerdos para el cuidado de la salud en la familia?  
¿Cómo debo evaluar dichos acuerdos?

Recuerda:

Responde las preguntas en tu cuaderno o portafolio.





Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

Conversa con un familiar sobre el cuidado de la salud que practican en casa. Elabora y completa la siguiente tabla en tu cuaderno o portafolio.

Acciones responsables para el cuidado de la salud	Acciones irresponsables para el cuidado de la salud

Para evaluar los acuerdos sobre el cuidado de la salud, ten en cuenta lo siguiente:

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ubicar un espacio de la casa.</li> <li>✓ Preparar los materiales necesarios.</li> <li>✓ Organizar la participación de tu familia.</li> <li>✓ Tener la lista de los acuerdos que vas a evaluar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leer el listado de acuerdos.</li> <li>✓ Opinar sobre cada uno de los acuerdos.</li> <li>✓ Escuchar las opiniones y sugerencias de los familiares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dialogar sobre la importancia de evaluar los acuerdos.</li> <li>✓ Escribir tu opinión sobre la importancia de los acuerdos para la salud familiar a través de una ficha.</li> </ul>

Finalmente, respondo las preguntas:

1. ¿Por qué es importante revisar y evaluar los acuerdos de salud?
2. ¿Qué acuerdos me cuesta cumplir y por qué?

**Recuerda:**

Responde las preguntas en tu cuaderno o portafolio.



**Expreso mis ideas**

Reflexiono y respondo. ¿Qué aspecto desarrollado en la actividad te ha interesado más? ¿Por qué? ¿Qué utilidad te brinda la información planteada en esta actividad?

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje de Personal Social 5to y 6to, unidad 3, página

59; y n



### Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad.

#### Actividad 3 Explico cómo las emociones afectan la salud



#### Propósito

Explicar cómo las emociones afectan la salud.



#### Exploro

A continuación, te presentamos el caso de Luciana. Lee con atención y responde las interrogantes: La mamá de Luciana fue a comprar alimentos en una tienda que está cerca de su casa. Para ir a comprar, utilizó su mascarilla y mantuvo la distancia social. Cuando regresó a casa, no quiso almorzar y comenzó a quejarse de sensaciones de ardor y dolor en el estómago. Luciana le preguntó: “¿Qué pasó, mamá?”. Su mamá le contó que dos personas pelearon afuera de la tienda porque llegó un vecino que no quiso hacer la cola, empujó a las personas y pidió que lo atendieran. El papá de Luciana le dijo a la mamá que debe tomar sus medicamentos y tranquilizarse para controlar su gastritis.

A continuación, responde estas interrogantes:

¿Por qué la mamá de Luciana comenzó a sentirse mal? ¿Qué enfermedad sufría?

¿Crees que la ira, el miedo y la tristeza son emociones que nos pueden causar alguna enfermedad?

Ante este caso, ¿cómo las emociones afectan nuestra salud?



#### Investigo

Para comprender cómo las emociones afectan nuestra salud, consulta el texto informativo “Las emociones afectan la salud” (Piqueras, J.A; Ramos, V; Martínez, A. E; Oblitas, L. A, 2009). Luego, responde las siguientes preguntas:

¿De qué manera las emociones pueden afectar nuestra salud?

¿Por qué es importante aprender a regular nuestras emociones?

¿Qué enfermedades están asociadas a las emociones en nuestro cuerpo?

Luego de responder estas preguntas, elabora un texto, acompañado con dibujos, que explique cómo las emociones pueden afectar la salud de las personas.

Recuerda que este trabajo será un aporte al producto de la experiencia de aprendizaje. Además, no olvides registrar las respuestas en tu cuaderno y archivarlas en tu portafolio.



#### Expreso mis ideas

Dialoga con tus familiares y comenta. ¿Qué enfermedades asociadas a las emociones reconocen en los miembros de tu familia y tu comunidad? ¿Cómo la falta de manejo de emociones afecta la salud?



## Anexo

## Actividad 3

Comparto mi infografía sobre aspectos del cuidado de la salud en mi familia.

## Exposición de ideas

A partir de la elaboración de la infografía, planea un texto que te sirva de base para exponerla de manera oral ante tus familiares. El tema, ya sabes, es el cuidado de la salud.

Debes prestar mucha atención, ya que tienes que hablar de todos los elementos que has considerado como parte de tu infografía: los acuerdos de prevención que tomen en familia, las formas de llegar a los lugares de atención, información respecto a una buena desinfección, orientaciones sobre hábitos para una buena salud física, efecto de las emociones sobre la salud y tu expresión artística relacionada con el cuidado de la salud.

El discurso tiene que ajustarse a lo que quieres transmitir y debes emplear un lenguaje claro y sencillo, de modo que todos los destinatarios lleguen a comprender el mensaje que quieres darles.

Para ayudarte, puedes emplear la siguiente estructura:

ESTRUCTURA		
<b>INTRODUCCIÓN</b> Presentar el tema	<b>DESARROLLO</b> Exposición de las ideas	<b>CONCLUSIÓN</b> Sintetizar lo expuesto

## Debes tener en cuenta:

- Público al que va dirigido el discurso.
- Propósito o intención del discurso.
- Adecuar el lenguaje a las personas que lo escucharán.
- Pedir a los participantes que intervengan, responder sus inquietudes y preguntas.
- Mencionar la importancia de que todas y todos contribuyamos al cuidado de la salud de la familia y la comunidad.

Adaptado de Aprendo Colombia (2016)

## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad.

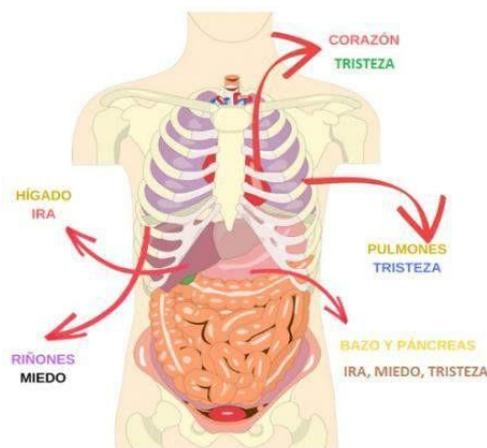
### Las emociones en nuestro cuerpo

Las emociones afectan la salud

Existe una relación estrecha entre emociones y salud. La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos (dolor de cabeza o trastornos digestivos), cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones) o conductuales (adicciones). Por tanto, hay un síntoma de alarma diferente para cada persona.

Hay varias explicaciones que afirman que las emociones como el miedo, la ira, el asco y la tristeza pueden tener consecuencias negativas para la salud, como las enfermedades.

Entre estas enfermedades que pueden afectar a las personas, tenemos:



<https://kineos.es/blog/las-emociones-y-su-relacion-con-nuestro-cuerpo/>

- Enfermedades cardiovasculares, varios estudios han mostrado que la tristeza es un factor de riesgo significativo de enfermedad que afecta al corazón, pudiendo producir infartos.
- Cáncer, el mal manejo de las emociones puede influir en la progresión de la enfermedad, ya que afectan el sistema inmunológico, el encargado de la defensa de nuestro organismo.
- Enfermedades en la piel, las cuales pueden ser producidas por el estado de tristeza o ansiedad de la persona. Entre estas afecciones tenemos a los granos en la cara, ronchas rojizas, enrojecimiento de la piel y manchas rojas que pican
- Enfermedades como la diabetes, tiene relación con la susceptibilidad a situaciones estresantes vividas.
- Alteración en los órganos del sistema digestivo (esófago, estómago, intestinos), producto de la ira, miedo y tristeza que tiene como consecuencia la aparición de lesiones a las mucosas, úlceras, gastritis y colon irritable. También afectan a los órganos anexos como el bazo, vesícula y páncreas.
- Enfermedades neurológicas, que afectan al sistema nervioso. Entre ellas encontramos el dolor de cabeza y migraña.
- Enfermedades respiratorias, las emociones afectan al sistema respiratorio como el asma bronquial.

Referencia bibliográfica:

Piqueras Rodríguez, José Antonio; Ramos Linares, Victoriano; Martínez González, Agustín Ernesto; Oblitas Guadalupe, Luis Armando EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA Suma Psicológica, vol. 16, núm. 2, diciembre, 2009, pp. 85-112 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia.



## Evaluó el desarrollo de mis actividades

**APRENDO**  
C D O A 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?
Adecúo mi texto a los destinatarios y propósito considerando el formato y el vocabulario pertinente.			
Escribo mis ideas en torno al tema de la salud y las organizo en oraciones y párrafos relacionados entre sí.			
Reflexiono sobre el contenido de mis escritos y reviso si el lenguaje se ajusta a las características de mis destinatarios.			
Opino sobre el efecto de mi texto en la actitud de mis familiares.			

## Área de Matemática

- Actividad 1
- Actividad 2

Resuelve problemas de forma, movimiento y localización.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico el punto de partida y los lugares de referencia para ir al punto de destino.			
Describo el desplazamiento que realizaré para llegar al punto de destino, usando los puntos cardinales.			
Realizo afirmaciones sobre el proceso seguido para elaborar un croquis.			

## Área de Matemática

- Actividad 3

Resuelve problemas de cantidad.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico el porcentaje de las dosis para desinfectar mi hogar.			
Represento gráficamente el porcentaje de las dosis adecuadas para desinfectar mi hogar.			
Expreso en porcentaje la cantidad de tazas de solución líquida (desinfectantes y agua) que utilizaré para limpiar los ambientes de mi casa.			
Justifico mis procesos de resolución y los resultados obtenidos.			



## Evalúo el desarrollo de mis actividades

**APRENDO**  
D O O A en casa

### Área de Personal Social

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Convive y participa democráticamente.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reflexiono sobre la necesidad de los acuerdos de salud para la familia.			
Participo aportando con ideas para la construcción de los acuerdos de salud.			
Sustento mi opinión sobre la importancia de los acuerdo para el cuidado de la salud familiar.			
Evalúo los acuerdos de salud teniendo en cuenta las responsabilidades asumidas.			

### 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?
Describo el proceso de producción de las emociones en nuestro cuerpo.			
Identifico las respuestas fisiológicas y los órganos que intervienen.			
Explico cómo las emociones pueden afectar la salud de las personas.			
Justifico el efecto de las emociones en nuestro organismo.			

### 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?
Exploro y selecciono los elementos del arte para expresar vivencias sobre el aislamiento social por la covid-19.			
Creo proyectos artísticos que comunican sobre la prevención del contagio de la covid-19 mediante el dibujo y la pintura.			
Reflexiono sobre los procesos y creaciones artísticos de mi comunidad.			

### Área de Educación Física

- Actividad 1
- Actividad 2

Asume una vida saludable.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico las actividades físicas que pueden formar parte de mi rutina de calentamiento.			
Selecciono las actividades para mi rutina de calentamiento que se adaptan a mis posibilidades.			
Adopto posturas adecuadas dentro de mi rutina de calentamiento para prevenir lesiones.			
Incorporo en mi rutina diaria mis tiempos de descanso y de actividad física			

## Referencia bibliográfica

- Aprende Colombia (s.f.). Escritura de infografías. Grado 4 Unidad 2. Recuperado de [http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/ContenidosAprender/G\\_4/L/SM/SM\\_L\\_G04\\_U02\\_L06.pdf](http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/ContenidosAprender/G_4/L/SM/SM_L_G04_U02_L06.pdf)
- Aprende Colombia (s.f.). Organización de ideas para la producción de un texto oral. Grado 4 Unidad 1. Recuperado de [http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/ContenidosAprender/G\\_4/L/SM/SM\\_L\\_G04\\_U01\\_L03.pdf](http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/ContenidosAprender/G_4/L/SM/SM_L_G04_U01_L03.pdf)
- Burgos J. (2020). La química de los sentimientos y las emociones. Recuperado de <http://jesuitasburgos.es/biblioteca/wp-content/uploads/2018/01/SMLa-qu%C3%ADmica-de-los-sentimientos-y-las-emociones.-Gema-Fisac-y-Marina-Pardo.pdf>
- Calixto, E. (s.f.). Emociones en el cerebro. Revistadelauniversidad.mx. 2020. Recuperado de <https://www.revistadelauniversidad.mx/download/6fd060a-5a2f-4cb5-87c5-f0ab5b025d47>
- Eduxunta. Departamento de Educación Física (s.f.). El calentamiento. Recuperado de <http://www.edu.xunta.gal/centros/iesprietonespereira/system/files/QUENTAMENTO4eso.pdf>
- Fundación para la Educación Superior San Mateo (2008). Bocetos básicos para diseños de figura humana. Recuperado de: <https://www.sanmateo.edu.co/documentos/publicacion-figura-humana.pdf>
- Hesperian(2010). Aprendiendo a promover la salud. Recuperado de: <https://ongcaps.files.wordpress.com/2012/04/aprendiendo-a-promover-la-salud.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). Sesión Elaboramos nuestras infografías. Rutas del aprendizaje quinto grado unidad 6 sesión 26. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad06/QuintoGrado/integrados/5G-U6-Sesion26.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). Fracción parte todo. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad04/CuartoGrado/matematica/4G-U4-MAT-Sesion05.pdf>
- Núria Coll Campmany. (2020). Cuaderno del Taller del color. Recuperado de: [http://disseny.recursos.uoc.edu/materials/taller-color/wp-content/uploads/sites/18/2020/02/PID\\_00267654\\_Cuaderno\\_del\\_Taller\\_color.pdf](http://disseny.recursos.uoc.edu/materials/taller-color/wp-content/uploads/sites/18/2020/02/PID_00267654_Cuaderno_del_Taller_color.pdf)
- OMS (2020). Sanos en casa actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/newsroom/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- Piqueras, J. Ramos, V. Martínez, A. Oblitas, L (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Reacciones Fisiológicas De Las Emociones. Inteligencia Emocional. (s. f.). Recuperado de <https://sites.google.com/site/inteligenciaemocionalrsl/home/-las-emociones-son-buenas-o-malas>
- Universidad del Azuay. (2012). Experimentación con pigmentos alternativos aplicables al diseño interior (Tierras de colores). Recuperado de: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/144/1/09086.pdf>
- Verger, G. (2017). El croquis técnico. Recuperado de <https://www.fceia.unr.edu.ar/~gverger/descargas/El-Croquis-Tecnico-2011.pdf>