

Experiencia N° 6 - Conservamos nuestra salud y el ambiente con responsabilidad.

Área y Ciclo: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica (DPCC) Ciclo VII (3° y 4°)

Competencia: Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.

Fecha: 08/09/2021

Actividad 8: Valoramos el aporte a la salud de los pueblos originarios.

¿Qué aprenderé en esta actividad?

En esta actividad conoceremos cómo los pueblos originarios del Perú aportan a la salud y por qué debemos valorarlos.

Conocer prácticas saludables nos permitirá establecer cuáles podríamos incorporar en nuestro plan de salud.

¿Qué realizaras para lograr esta actividad?

En esta actividad, comprenderán cómo los pueblos originarios del Perú han aportado al cuidado de la salud, además de la importancia de valorar dichos conocimientos. Para ello, a partir de una lectura y un video, conocerán el aporte medicinal de algunas plantas que se utilizan en los pueblos originarios, e identificarán si en su familia se usa o no algún conocimiento de origen indígena para el cuidado de la salud. Asimismo, reflexionarán si han estado en situaciones en las que alguien ha rechazado ese conocimiento indígena debido a alguna clase de prejuicio o estereotipo.

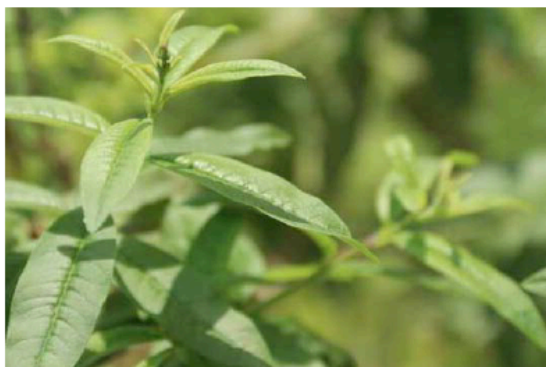
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Aprendemos sobre las propiedades de las plantas medicinales

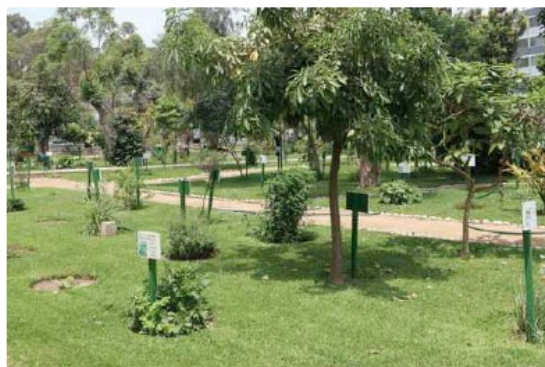
Minsa: Conoce cinco plantas medicinales para aliviar problemas respiratorios y digestivos

Nota de prensa

Actúan contra la tos, la congestión nasal, el dolor de garganta, fiebre, entre otros malestares.



Fuente: Ministerio de Salud



Fuente: Ministerio de Salud

14 de octubre de 2020 - 10:50 a. m.

Las plantas medicinales tienen un uso tradicional en el Perú y algunas de ellas con acción terapéutica comprobada; además, por su bajo costo, resultan verdaderas aliadas para aliviar males menores en el sistema respiratorio y digestivo, informó el Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (Minsa).

El biólogo del Instituto Nacional de Salud, Jorge Cabrera, explicó que las plantas medicinales, ingeridas en infusiones, logran un efecto positivo frente a síntomas de enfermedades respiratorias y digestivas, y sin originar reacciones adversas, cuando son utilizadas adecuadamente.

Así, la Madre Naturaleza nos otorgó, por ejemplo, el ‘matico’, planta con excelentes propiedades antiinflamatorias que ayuda a calmar síntomas propios de afecciones respiratorias, como tos y dolor de garganta; para ello, tómelo a manera de mate o haga gárgaras. Asimismo, tiene efecto cicatrizante, pues ayuda a que las heridas se cierren luego de lavar pequeñas áreas afectadas del cuerpo con el cocimiento de tallos y hojas.

El ‘eucalipto’ originario de Australia y de la familia 'Myrtaceae' ha sido utilizado por varios años para elaborar infusiones que cuando se toman alivian el resfriado, el dolor de garganta y la congestión nasal. También se preparan vaporizaciones; se inhala el vapor a un metro de distancia como mínimo. Hoy en día el eucalipto es un ingrediente común en el mundo farmacéutico y de la cosmética.

“Las hojas de eucalipto que se deben preferir son las más redondas. Basta con sumergir dos hojas en una taza con agua muy caliente y dejar reposar para proceder a beberlo”, señala.

Cabrera también detalla que el ‘orégano’, planta mediterránea aromática que fue introducida por los españoles, tiene tantos beneficios para la salud que nunca debe faltar en la cocina, ya que facilita la digestión y calma los cólicos menstruales. Esta planta se puede dejar secar a temperatura ambiente para que dure más tiempo y no pierda sus propiedades.

En tanto, la ‘menta’ es un descongestionante eficaz que facilita la respiración. El mentol tiene la capacidad de relajar los músculos del tracto respiratorio y ayudar a expectorar la mucosidad de los pulmones. También posee propiedades digestivas; tómelo como mate.

Finalmente, el ‘cedrón’ es una planta nativa de las regiones altoandinas del Perú y ha sido empleada desde hace siglos para diferentes padecimientos. Ayuda a calmar cólicos estomacales, tiene propiedades antimicrobianas y es un sedante natural.

Jorge Cabrera sostuvo que en los dos jardines botánicos del INS del Minsa se pueden encontrar plantas medicinales como estas, además de 400 especies adicionales. A raíz de la pandemia por la COVID-19, se vienen alistando recorridos virtuales gratuitos en estos espacios de cuidado de nuestra biodiversidad, ubicados en la avenida Salaverry 801, en Jesús María, y en la avenida Defensores del Morro 2268, en Chorrillos.

Ahora, elabora un organizador visual

A fin de comprender mejor la lectura, elaboremos un organizador visual para escribir las propiedades de las plantas, sus usos medicinales y su preparación. Podemos emplear el aplicativo "SmartOffice".

Luego, respondemos las siguientes preguntas:

1.- ¿Cuál de estas plantas medicinales hemos usado en nuestro hogar?, ¿para qué?

2.- ¿Hemos usado otras plantas medicinales?, ¿cuáles?

3.- ¿Cuál es la relación entre la naturaleza y el cuidado de la salud?

Tomemos en cuenta que... En el Perú existe una institución gubernamental denominada “Centro de Salud Intercultural”. Uno de sus objetivos es promover el desarrollo de investigaciones que permitan la integración de la medicina tradicional, alternativa y complementaria con la medicina académica; es decir, considera necesario escuchar las recomendaciones de los médicos y complementarlas con los saberes ancestrales de nuestros pueblos originarios.

Valoramos el aporte a la salud de los pueblos originarios

¿Alguna vez hemos sentido o visto que algunas personas no valoran las tradiciones o costumbres ancestrales de los pueblos originarios relacionadas con el cuidado de la salud? Comentemos brevemente cómo fue esa situación y qué podemos hacer para cambiarla.

Las comunidades indígenas transmiten de generación en generación una variedad de conocimientos ancestrales, y es importante valorarlos, puesto que muchos de ellos han llegado a nuestros hogares para contribuir a cuidar y mejorar nuestra salud. Desde que somos niñas o niños, hemos visto a algún integrante de nuestra familia preparar un remedio natural para aliviar algún tipo de dolor o curar una herida. En el contexto en que vivimos a partir de la COVID-19, quizás algún amigo o familiar haya preparado algún remedio a base de plantas que crecen en algún lugar del país o en la comunidad.

Para empezar a elaborar el “Plan para la mejora de la salud física en familia”, escribiremos acerca de una costumbre de salud en el hogar que esté relacionada con el consumo de plantas medicinales y que posiblemente haya sido el aporte de un pueblo originario. Explicaremos su preparación, sus beneficios y su relación con el legado ancestral.

Evalúa tus aprendizajes

Es el momento de la autoevaluación a partir de tus avances, logros y dificultades.

Competencia: Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso de lograrlo	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Reconocí los aportes de los pueblos originarios a la salud de la población.			
Valoré el aporte de los pueblos originarios para el cuidado de la salud.			