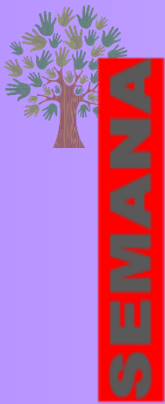


EXP. 06 - ACTIVIDAD 01

DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CIVICA
3er GRADO DOCENTE : LIC. WALTER EDDIE CUSI TITO



VALORAMOS EL APOORTE A LA SALUD DE LOS PUEBLOS ORIGINARIOS

DÍA 1

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.

HOLA!

Gracias por conectarte y ser parte de **Aprendo en Casa**.

Hoy iniciamos un nuevo programa de **APRENDO EN CASA**, promovido por el Ministerio de Educación del Perú, para que continúen desarrollando sus capacidades de interactuar, asumir, manejar conflictos, deliberar y toma de decisiones para el emprendimiento y uso responsable de recursos, este programa es para las chicas y los chicos del tercer grado de secundaria del área de DPCC.

¡Ahí vamos!



¿QUÉ NECESITAMOS?

1. Cuaderno de A4, mejor si son recicladas.

 2. Lápices de colores.

 3. Recortar la familia

 4. Involucrar a la familia

 5. Escoger un espacio libre



¿QUÉ HAREMOS?

Partimos de un desafío determinado que puede ser concreto, organizaremos y analizaremos la información que se ha logrado recoger.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Recuerda que debemos quedarnos en casa, porque la salud es primero.



1M



SITUACIÓN

Salud y conservación Ambiental.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

Conservamos nuestra salud y el ambiente con responsabilidad.

COMPETENCIA

CAPACIDAD

PROPÓSITO

EVIDENCIA

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.

- Interactúa con todas las personas
- Construye y asume cuerdos y normas
- Maneja conflictos de manera constructiva
- Delibera sobre asuntos comunes

Los estudiantes elaborarán una primera versión de un plan que servirá para mejorar la salud de su familia. Tomarán como base un primer recojo de información relevante sobre los requerimientos calóricos propios y de sus familiares.

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.

Aprendemos sobre las propiedades de las plantas medicinales

Lo que te puede manifestar tu docente Lic., Walter Eddie Cusi Tito, Seguro algunas veces hemos oído o leído información sobre el árbol de la quina. Es el árbol que se encuentra representado en nuestro escudo nacional. Este árbol posee un compuesto que desde hace siglos es utilizado por los pueblos originarios para tratar la malaria o disminuir la fiebre. Actualmente, el Ministerio de Agricultura está protegiéndolo de la extinción. Árboles y plantas como la quina o el matico, y una gran diversidad de plantas medicinales, son usados por los pueblos originarios para el cuidado de la salud de las personas.

Jorge Cabrera, biólogo del Instituto Nacional de Salud, nos recuerda cuáles son las propiedades medicinales de algunas plantas que crecen a lo largo del territorio peruano y que las consumimos en nuestros hogares. Para saber más sobre ello, leemos el texto "Minsa: Conoce cinco plantas medicinales para aliviar problemas respiratorios y digestivos", que se encuentra en la sección "Recursos para mi aprendizaje". 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".



Respondemos las siguientes preguntas:



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

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

Reconocemos el uso de las plantas para el beneficio de la salud



Así como alguna vez hemos ingerido un mate para aliviar algún malestar, los pueblos originarios de muchas partes del país han enfrentado la COVID-19 a través de remedios naturales que prepararon gracias a la existencia de una gran diversidad de plantas y a los saberes ancestrales acumulados durante décadas. La profesora Mery Fasabi, de la comunidad shipibo de Pucallpa, nos explica la preparación de una vaporización para aliviar los síntomas leves de la COVID-19 en el video "Comando matico: Uso medicinal del matico", que se encuentra en la sección "Recursos para mi aprendizaje". Observemos con atención y anotemos las ideas más importantes.



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.

A continuación, respondemos las siguientes preguntas:

a. Según el video, ¿dónde crece el matico?, ¿para qué sirve la vaporización?

.....

.....

.....

b. En nuestro hogar, ¿se ha preparado algún remedio similar que permita aliviar los síntomas leves producidos por la COVID-19?

.....

.....

.....

c. ¿Qué opinamos de las prácticas de salud ancestrales y que se hayan difundido por diversas regiones del Perú?

.....

.....

.....

d. ¿Por qué es importante reconocer el origen de estas prácticas y difundirlas?

.....

.....

.....



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.

.....

.....

.....

.....



Evaluamos nuestros avances



Es el momento de autoevaluarnos a partir de nuestros avances.

Competencia: Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común			
	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.			
Explicué la importancia de que el Estado proteja los conocimientos colectivos de los pueblos originarios.			
Argumenté mi postura sobre la protección de los derechos de los pueblos originarios.			
Promoví el reconocimiento del aporte de los pueblos originarios a la salud y al ambiente.			

Hasta la próxima, no olvides de enviar tu trabajo y guardarlo en tu cuaderno por que serán insumos para las demás clases.



Recurso

Minsa: Conoce cinco plantas medicinales para aliviar problemas respiratorios y digestivos¹

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 b resultan verdaderas aliadas para aliviar males menores en el sistema respiratorio y digestivo, informó el Instituto Nacional de Salud Ministerio de Salud (Minsa).

El biólogo del Instituto Nacional de Salud, Jorge Cabrera, explicó que las plantas medicinales, ingeridas en infusiones, logran un efecto 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 propios de afecciones respiratorias, como tos y dolor de garganta; para ello, tómelo a manera de mate o haga gárgaras. Asimismo, tiene 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 el resfriado, el dolor de garganta y la congestión nasal. También se preparan vaporizaciones; se inhala el vapor a un metro de distancia 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 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 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 respiratorio y ayudar a expectorar la mucosidad de los pulmones. También posee propiedades digestivas; tómelo como mate.