

secretos para contar

# Reconocer

Manual complementario de literatura,  
ciencias sociales y salud



**Reconocer****Manual complementario de literatura, ciencias sociales y salud****Edición:**

Lina Mejía C., Vanessa Escobar R.

**Textos:**

Daniel Álvarez B., Jhon Jairo Valderrama O., Juan Guillermo Tascón Y., Juan Luis Vega G., Juan Pablo Molina F., Luis Santiago Jaramillo T., Mario Martínez P., Óscar Mario Franco G., Tatiana Guisao M., Vanessa Escobar R., Yasunari Arboleda H.

**Corrección de textos:**

Juan David Villa R.

**Diseño gráfico y diagramación:**

Carolina Bernal C.

**Ilustraciones:**

Carolina Bernal C.

Primera edición: 5000 ejemplares, enero de 2023

Secretos para contar

ISBN 978-628-95539

Reconocer

ISBN 978-628-95539-0-1

Impreso en Colombia por XXXXXXX

**Consejo de Administración:**

Juan Luis Mejía A., Juan Guillermo Jaramillo C., José Alberto Vélez C., Lina Mejía C., Juliana Mejía P., Manuel Santiago Mejía C., Jorge Orlando Melo G., Jorge Mario Ángel A., Fernando Ojalvo P., Martha Ortiz G. **Presidente:** Lina Mejía C.

Los recursos que hacen posible el programa de promoción de lectura de la Fundación Secretos para contar (y que incluye el trabajo con maestros, familias y estudiantes, además de la entrega del material de lectura) han sido aportados por una red de más de 100 entidades público-privadas, cajas de compensación y entidades del sector solidario que se unen al sueño de llevar lectura, educación y entretenimiento a las poblaciones rurales. ¡Gracias a ellos!

Gracias a todo el equipo de trabajo de la Fundación, porque hace posible que los libros de la Colección Secretos para contar vivan en los hogares campesinos. Gracias a las familias del campo por recibirnos y a los maestros rurales por su gran labor.

© Todos los derechos reservados

Fundación Secretos para contar

fundasecretos@une.net.co

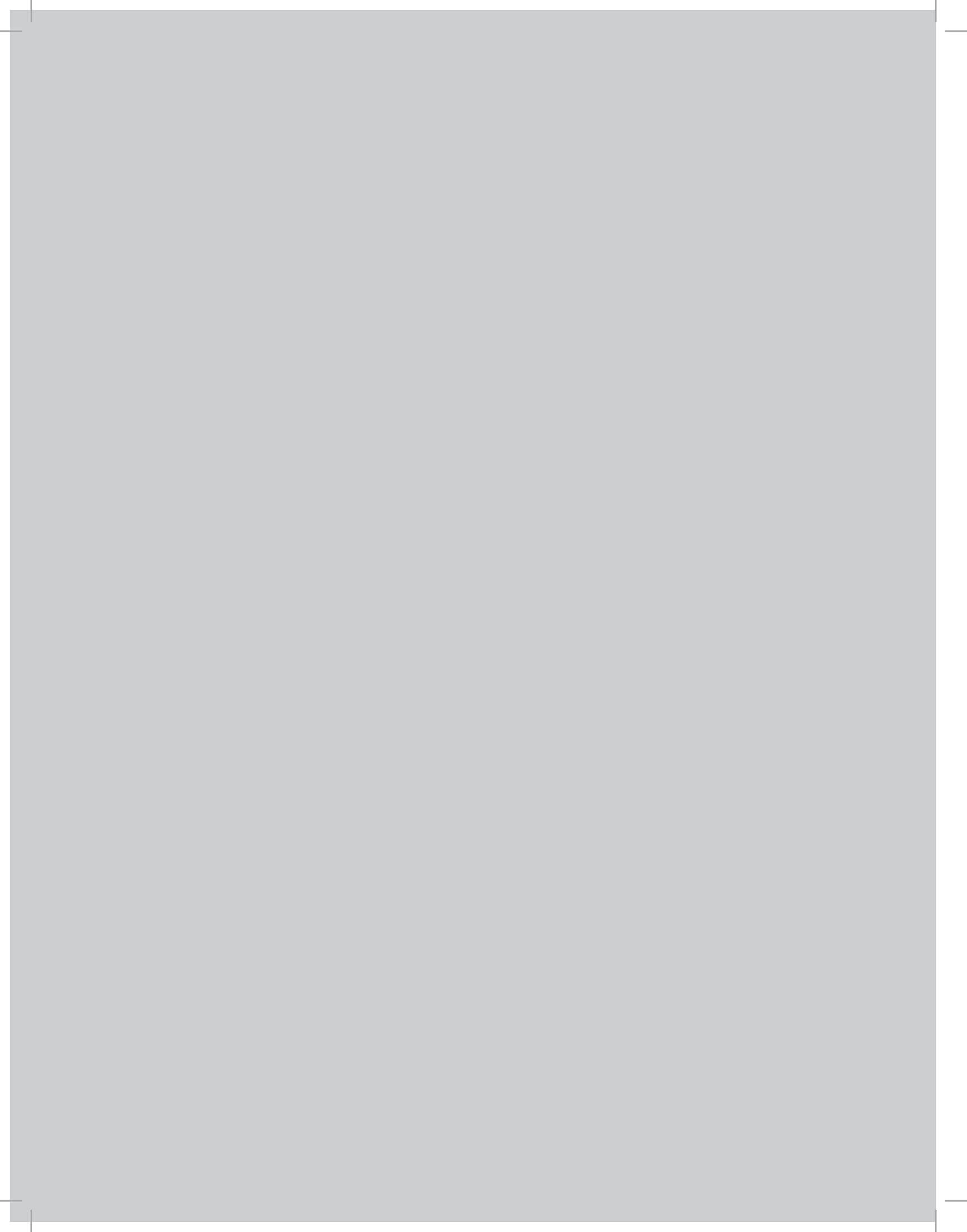
Tel. 57 (4) 322 0690

Medellín - Colombia

www.secretosparacontar.org

**Material educativo de distribución gratuita, no tiene valor comercial.**

*A todos los maestros que, día a día, recorren los caminos, son brújulas de sus comunidades y, con su fuerza, historias, ejemplo y cuidados, inspiran nuestras vidas.*



# Contenido

---

<b>Introducción</b> .....	<b>6</b>
<b>Literatura</b>	
Guía 1. ¿Qué es un cuento? .....	11
Guía 2. ¿Por qué leer cuentos? .....	14
Guía 3. Contar cuentos .....	18
Guía 4. ¿Quién cuenta las historias? .....	23
Guía 5. Los autores, sus épocas, sus corrientes, sus estilos .....	28
Guía 6. La antología .....	32
<b>Ciencias sociales</b>	
Guía 1. Soñar es el inicio.....	39
Guía 2. Los oficios y las profesiones .....	43
Guía 3. La perseverancia es esencial .....	47
Guía 4. La observación y la investigación .....	51
Guía 5. Trabajar juntos .....	56
Guía 6. Los viajes: esos grandes maestros .....	60
Guía 7. Hay muchas formas de aprender.....	64
Guía 8. Abrir nuevos caminos.....	68
Guía 9. La biografía .....	72
<b>Salud</b>	
Guía 1. Mi cuerpo, mi casa.....	79
Guía 2. Somos aire, somos viento.....	84
Guía 3. Los ríos de mis venas.....	89
Guía 4. Somos lo que comemos.....	95
Guía 5. El sistema nervioso.....	101
Guía 6. A movernos .....	107
Guía 7. Primeros auxilios.....	115
<b>DBA</b> .....	<b>120</b>

# Introducción

Cada vez que desde la Fundación Secretos para contar publicamos una nueva colección de libros, esta viene acompañada con una guía complementaria para el trabajo en el aula, con la idea de que maestros y estudiantes puedan profundizar en las temáticas abordadas por los diferentes tomos. Con esto pretendemos fortalecer los canales de comunicación entre estudiantes, docentes y familias, enriquecer la reflexión sobre temas que son de interés para todos y promover espacios personales y colectivos donde pueda florecer la creatividad y donde se dé expresión a los sueños y anhelos de cada uno.

En esta oportunidad proponemos una serie de guías para el trabajo con los libros *Entre cuento y cuento*, *Érase una vez en Colombia* y *Salud para contar*, que sirven como material complementario para las áreas de literatura, ciencias sociales y diversos aspectos relacionados con la salud y el bienestar en los entornos escolares. Además, al final de la guía, el maestro verá un cuadro con los derechos básicos de aprendizaje (DBA) a los que apunta cada guía. Estos DBA pueden servirle como guía para construir un conjunto de conocimientos y habilidades que se pueden movilizar de un grado a otro, en función de los procesos de aprendizaje de los estudiantes. Si bien los DBA son formulados para cada grado, el maestro puede trasladarlos de uno a otro; así, sirven como estrategia para promover la flexibilidad curricular.

Las guías vienen clasificadas en dos niveles que ofrecen diferentes grados de complejidad:

**Nivel 1:** Consideramos que pueden ser implementadas desde el grado tercero de primaria en adelante. Son guías relativamente sencillas, pero que a la vez resultarán interesantes para los grados superiores, donde pueden ser complementadas con actividades más complejas según las edades.

**Nivel 2:** Son guías que tratan temas más avanzados, y con más profundidad. Consideramos que pueden ser trabajadas a partir del grado sexto de la secundaria.

Para identificar de qué nivel es determinada guía, basta mirar en la parte superior de la página inicial (allí está especificado).

Las guías de *Entre cuento y cuento* están enfocadas en el cuento como género literario. Nos ayudan a comprender qué es un cuento, cómo se hace y qué lo compone, para qué nos han servido a lo largo de la historia, en qué consiste una antología y cómo apreciar las particularidades y diferencias entre las corrientes literarias, según épocas y autores. Son seis guías en total, tres de nivel 1 y tres de nivel 2.

Las guías de *Érase una vez en Colombia* son nueve en total. Nos hablan de diferentes aspectos que han sido importantes para que los personajes del libro hayan podido darles alas a sus sueños, desarrollar su potencial y explotar su talento. Las seis primeras son de nivel 1 y las restantes tres son de nivel 2. La última guía nos ayuda a entender en qué consiste el género de la biografía y cómo podemos también nosotros convertirnos en biógrafos.

Por último, están las guías relacionadas con el libro *Salud para contar* y son siete en total. Tienen un énfasis importante en algunos de los sistemas que componen nuestro organismo y que son vitales para su correcto funcionamiento. Proponen actividades y hábitos para mantener estos sistemas en buen estado y así gozar de una buena salud. También profundizan en el funcionamiento de estos y nos brindan algunos datos complementarios y curiosos de cómo funcionan en otros seres de la Naturaleza.

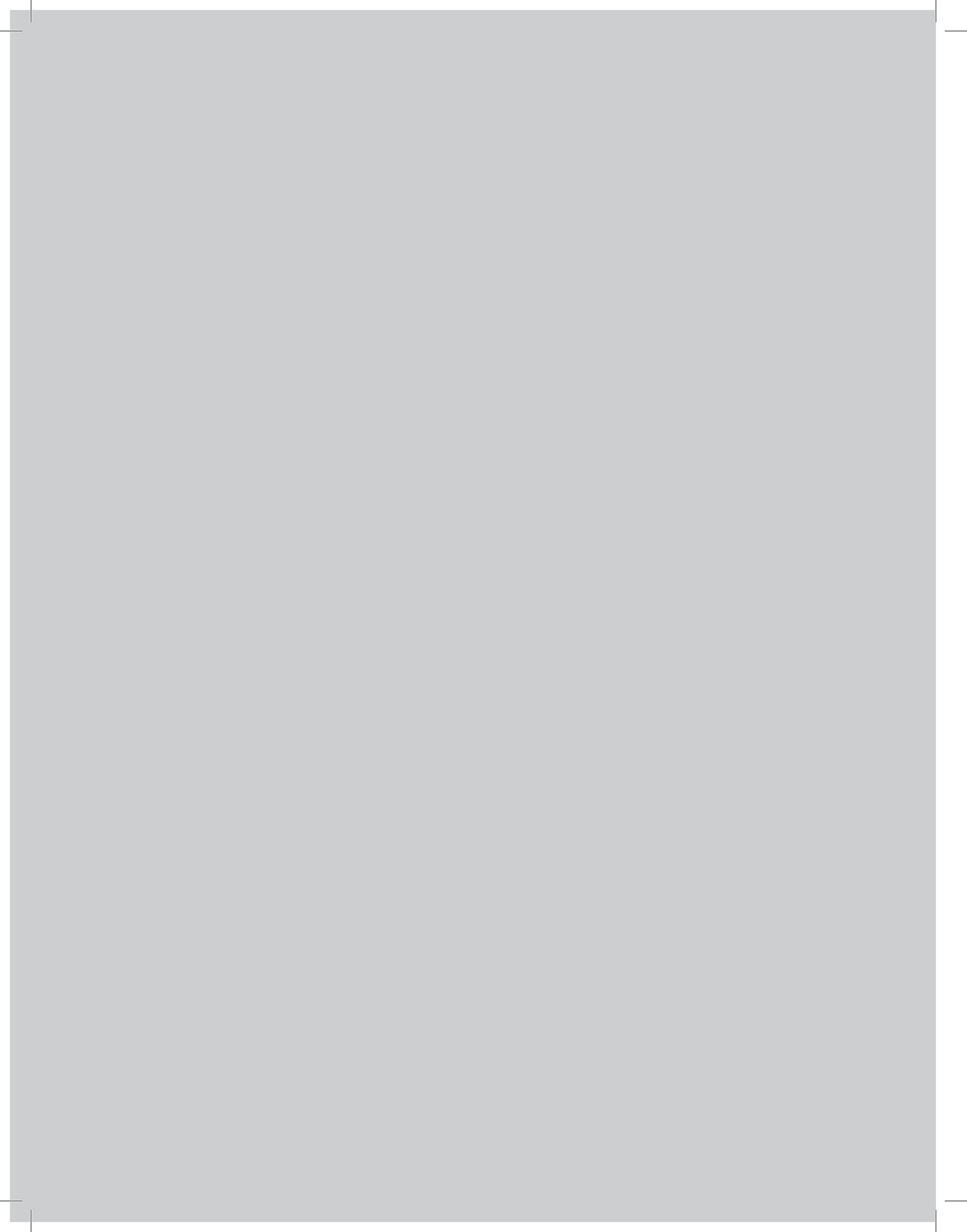
Esperamos que este material sea de utilidad en el aula para los docentes y los estudiantes, y que permita a la escuela estrechar los lazos que la unen con la comunidad y el entorno, con el propósito de consolidar relaciones entre los miembros del territorio, y así aprender a valorar los saberes y haceres de sus habitantes, apreciar la salud y aprender a mantenerla y promoverla, disfrutar la lectura y hallar en ella placer y aprendizajes. En fin, que aporte un grano de arena a la construcción de sociedad en la Colombia rural.

En muchas de las guías se propone realizar actividades que podrían grabarse en video o en audio. Esperamos que compartan con nosotros algunos de los productos que resulten de estas actividades al correo [comunicaciones@secretosparacontar.org](mailto:comunicaciones@secretosparacontar.org), pues esta es una de las mejores formas de acercarnos.



# Literatura





# ¿Qué es un cuento?



## *Dicen que un sabio dijo*

“Abuelo, cuéntame un cuento de cuando tú eras pequeño, un cuento de tus abuelos, un cuento largo sin tiempo. Abuelo, yo quiero un cuento de los que te contó el viento. Abuelo, cuéntame un cuento de los cuentos de hace tiempo”.

Jorge Luis Valencia Chica, *Canturriando*

## A · ¿Qué crees tú?

### TRABAJO INDIVIDUAL



Responde las siguientes preguntas:

- Para ti, ¿qué es un cuento?
- ¿Qué elementos crees que debe tener un cuento?
- ¿Cuándo crees que nació el arte de contar cuentos?
- ¿De qué crees que se trataba el primer cuento que contaron los seres humanos?
- ¿Por qué crees que a los humanos nos gusta tanto contar y escuchar cuentos?

## B · Sabías que...

### EN PAREJA



Leemos el siguiente texto:

### ¿Qué es un cuento?

La literatura está llena de cuentos y es bastante probable que todos hayamos leído o escuchado cuentos, al menos una vez. Muchos cuentos son tan famosos que se han

convertido en verdaderos clásicos y han sido llevados al cine, al teatro y a la televisión; ¿pero sabes qué son los cuentos y cuál es su origen?

Existen muchas definiciones, pero la mayoría coincide en que un cuento es una narración o relato corto. Y se le llama cuento porque viene de contar historias. Así que, por lo general, un cuento tiene personajes (unos principales y otros secundarios), lugares en los que ocurren los hechos y unos tiempos en los que tales hechos suceden (pueden variar entre unos instantes y hasta años).

La acción puede ser realizada por seres humanos, animales que hablan o cosas animadas. Y hay obstáculos y ayudas que recibe el personaje que mantienen el suspense, y luego todo termina por resolverse, casi siempre, de forma agradable. Un cuento puede contarnos una historia sencilla, pero que encierra un significado profundo el cual debemos encontrar.

Algunos autores dicen que el cuento nació con la humanidad. Sin embargo, lo poco que sabemos es que muy al principio de los tiempos humanos, cuando aún no existía lo que ahora llamamos ciencia, y ante las dudas acerca de los fenómenos que todos observaban en el cielo y en la Tierra, las personas inventaron historias para explicarlos. Muchos conocedores creen que los cuentos nacieron a partir de estas historias.

## C · Aprender haciendo



### EN EQUIPO

---

Leemos el cuento “La herencia oculta” de Esopo, que aparece en la página 32 del libro *Entre cuento y cuento*, de Secretos para contar.



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

Desarrolla las siguientes actividades en tu cuaderno:

- a. ¿Dónde ocurre la historia? Dibuja el escenario.
- b. ¿Cuál crees que es la principal enseñanza que te han dejado tus padres o mayores?, ¿cuándo y cómo aprendiste esa lección?
- c. ¿La lección que aprendiste se parece en algo a lo que sucede en el cuento de Esopo que leíste?, ¿en qué?

## D • Aprender para la vida

EN FAMILIA



### Noticiero familiar

Juega con tu familia al noticiero. Este juego consiste en que cada miembro de la familia narre una historia política, social, deportiva o de farándula actuando como un verdadero periodista. La que sea elegida como la mejor representación debe recibir un fuerte aplauso.

## E • Exploremos más

ENTRE TODOS



Inventemos un cuento colectivo.

Si en tu familia o escuela tienen muy buena imaginación, pueden crear juntos un cuento colectivo. Lo primero que tendrán que hacer es buscar una pelota y colocar algunas sillas en círculo (cuantas más personas haya, ¡mucho mejor!). Quien comience el cuento deberá iniciar con la frase "Había una vez...", e inventar un inicio. Después, deberá arrojarle la pelota a otra persona para que esta continúe con el cuento. ¡Haz un video de la historia en su totalidad! Será muy divertido ver el resultado final.



PARA JUGAR Y PENSAR

En cada una de estas palabras hay un animal escondido, ¿puedes encontrarlo?:

Tribuno

Precio

Gloria

Notar

Toga

Rubor

Neurálgica

## ¿Por qué leer cuentos?



### *Dicen que un sabio dijo*

“Enanos y gigantes, princesas y mendigos, animales que hablan quieren ser tus amigos.

Viven en las palabras del contador de cuentos o en las páginas bellas de los libros abiertos.

Si escuchas sus relatos y te gusta leer, la magia de los cuentos estará en ti también”.

Ana María Romero Yebra

## A • ¿Qué crees tú?



### ENTRE TODOS

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu cuento favorito?, ¿por qué?
- ¿Para qué crees que se inventaron los cuentos?
- ¿Será que leer cuentos nos sirve para algo?, ¿para qué?
- ¿Por qué será que a los seres humanos nos gusta que nos cuenten historias?

## B • Sabías que...



### EN EQUIPO

Leemos el siguiente texto:

### ¿Por qué leer cuentos?

Esta puede ser una pregunta que se nos presente una y otra vez, y que probablemente tenga muchas respuestas. Con seguridad, algunos nos dirán que leer cuentos es importante porque “la práctica hace al maestro” y que, entre más cuentos leamos,

mejores lectores seremos. En resumidas cuentas, nos dirán que entre más cuentos leamos, casi con seguridad, será mejor nuestra capacidad para comprender otros relatos, para entender un problema matemático, para interpretar la información que encontramos en diferentes tipos de textos y para desarrollar nuestra imaginación.

Porque también puede aparecer la cuestión del placer y el entretenimiento. A la mayoría de los seres humanos nos gusta que nos cuenten historias. La narración de historias y la fascinación que nos producen los cuentos vienen desde tiempos remotos, desde la prehistoria, cuando alrededor del fuego los seres humanos nos reuníamos a compartir palabras, a aprender de la sabiduría de los mayores. De esta forma llegaron hasta nuestros días los mitos y las leyendas de culturas milenarias, y así se transmitieron miles y miles de historias que no alcanzaron a llegar hasta nuestros días, pero que formaron parte de la vida cotidiana de seres humanos que habitaron la Tierra en el pasado. De estas historias, nuestros antecesores aprendieron sobre la Naturaleza, sobre los diferentes fenómenos, sobre los oficios y la forma en que los seres humanos dieron origen a las diferentes culturas y entendieron este mundo misterioso.

El placer que puede producirnos escuchar o leer cuentos trae consigo otro beneficio: al escuchar historias narradas o leer cuentos entramos en contacto con otras culturas, otras épocas, otras formas de pensar, y empezamos a tener una mirada más amplia del espacio que nos rodea.

Leer cuentos es un negocio redondo: nos divertimos mientras aprendemos. También saber contar cuentos es muy importante: puedes contar tus experiencias y tu vida, y si lo haces con gracia, encantarás a tus amigos y familiares... Serás un cuentista...

## C • Aprender haciendo

### ENTRE TODOS



Leemos "El pequeño albañil", del escritor italiano Edmundo de Amicis, que aparece en la página 49 del libro *Entre cuento y cuento*, de Secretos para contar.

### TRABAJO INDIVIDUAL



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- a. ¿Por qué te gustó o no te gustó el cuento?
- b. ¿Le recomendarías este cuento a alguien?, ¿por qué?

## D · Aprender para la vida



### EN EQUIPO

---

#### El juego de los libros

- Un estudiante, que será el líder de la primera ronda, escoge un libro de cuentos de la biblioteca y elige uno de los cuentos que contiene. Esta persona les lee a los demás jugadores el título.
- En una hoja de papel, cada jugador debe inventar la primera línea o frase del cuento. Después de escribirla, la entrega al líder.
- El líder, por su parte, escribe en un papel la verdadera primera línea o frase. Luego, les lee a los jugadores todas las opciones y estos tienen que adivinar cuál es aquella con la que realmente comienza el cuento.
- Gana el jugador que adivine cuál es la verdadera primera línea o frase, pero la gloria será para aquel cuya primera línea falsa sea elegida como la real por la mayoría de los demás jugadores.

## E · Exploremos más



### ENTRE TODOS

---

Leemos cuentos en los que el número tres sea importante, como “Los tres hermanos”, “Los tres cerditos”, “Los tres osos”, “Los tres consejos”. Después, escribimos un cuento similar en el que haya tres protagonistas de la misma especie, tres objetos mágicos o tres claves.

Lecturas recomendadas de la Colección Secretos para contar:

*Cuentos para contar*, “Los tres consejos”, Pilar Almoína de Carrera, pp. 108-111.

*Cuentos y pasatiempos*, “Los tres cerditos”, cuento popular inglés, p. 76.

*Cuentos y pasatiempos*, “La herencia del rey”, anónimo, p. 82.

*Cuentos maravillosos*, “Los tres hermanos”, Jacob y Wilhelm Grimm, pp. 62-67.



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

Cada uno responde en su cuaderno por qué cree que hay tantos cuentos relacionados con el número tres.



## PARA JUGAR Y PENSAR

### Palabras más, palabras menos

Con las letras del cuadro puedes armar muchas palabras. Las letras deben estar la una junto a la otra, cualquiera que sea la dirección. ¡A ver quién encuentra más!

T	A	C	L
R	I	P	E
O	E	A	L
N	C	T	O

# Contar cuentos



## *Dicen que un sabio dijo*

“Cuando quiero escribir algo, es porque siento que eso merece ser contado. Más aún, cuando escribo un cuento, es porque a mí me gustaría leerlo”.

Gabriel García Márquez

## A • ¿Qué crees tú?



### ENTRE TODOS

Leemos el cuento “El rey mocho”, que se encuentra en la página 13 del libro *Entre cuento y cuento*, de Secretos para contar.



### EN EQUIPO

Inventamos un final diferente para el cuento.

## B • Sabías que...



### EN EQUIPO

Leemos el siguiente texto:

### Las partes del cuento

Existen varios tipos de cuentos y muchas maneras de escribirlos; por lo tanto, dar una receta exacta sería imposible.

Sin embargo, cuando leemos un cuento podemos observar las partes que lo conforman: la **introducción**, el **desarrollo** y el **final**. Cada una responde a ciertas preguntas, lo que a su vez permite que la estructura del relato sea coherente, redonda.

De acuerdo con esta estructura, **el principio debe explicar**:

- ¿Quién es el personaje principal?, ¿cuáles son sus características físicas y sus cualidades más importantes?
- ¿En qué tiempo y lugar ocurre la historia?
- ¿Qué está pasando cuando comienza la historia?
- ¿Qué va a hacer el protagonista?, ¿cuál es su objetivo?, ¿por qué quiere hacerlo?

**El desarrollo debe indicar:**

- ¿Qué hace el protagonista?
- ¿Qué problemas encuentra para alcanzar su objetivo?
- ¿Tiene que superar alguna prueba difícil o alguna situación misteriosa?

**El final debe revelar:**

- ¿Cómo resuelve los problemas el protagonista?
- ¿Qué hace para alcanzar su objetivo?
- ¿De qué modo supera los peligros?
- ¿Ocurrirá algo al final del relato?, ¿algún elemento sorprendente?

Resolver estas preguntas puede ayudarnos a encontrar esas historias que tenemos grabadas en la mente, pero que no sabemos muy bien cómo escribir o contar. Inténtalo, ¡cuenta ese cuento que tienes dentro!

## C • Aprender haciendo

EN EQUIPO

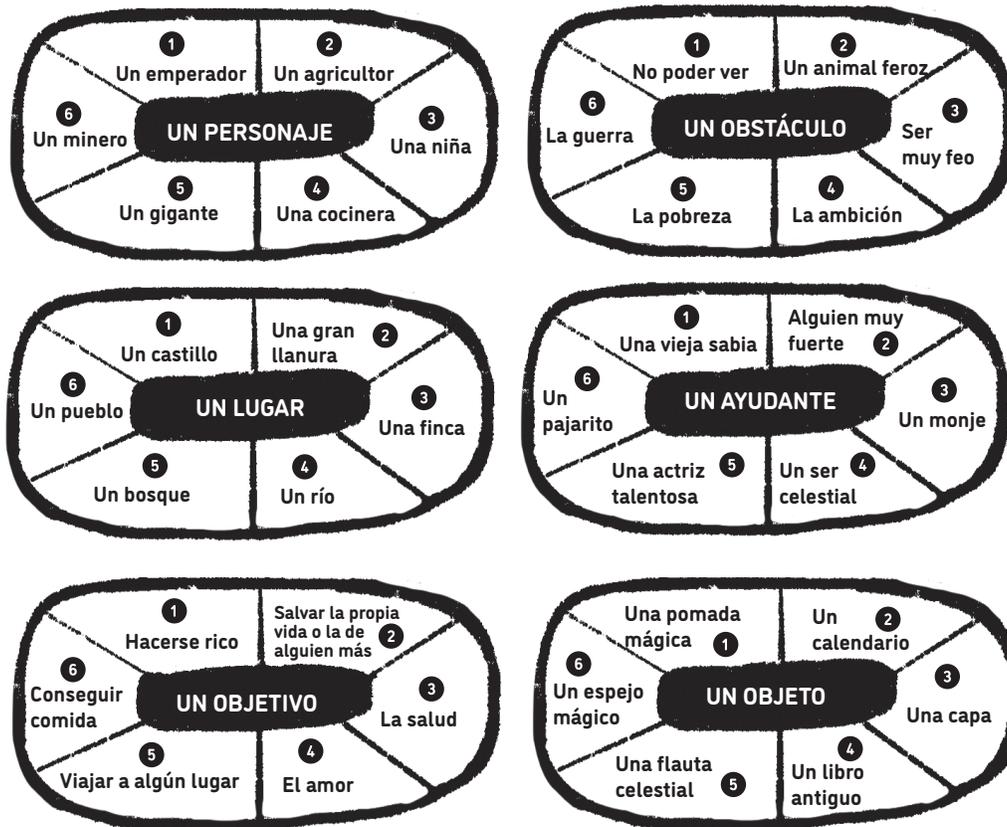


### La máquina de cuentos

Escribir un cuento puede ser uno de los juegos más divertidos del mundo. ¿Qué se necesita? Tener ganas de contar una historia, por más disparatada que esta sea. ¿No sabes cómo empezar, cómo seguir ni cómo terminar? La máquina de cuentos te ayuda a resolver todos esos pequeños detalles. Ponla a funcionar y verás que pronto tendrás un cuento.

Para jugar a la máquina de cuentos, necesitamos un dado, lápiz y papel. Cada jugador lanza el dado seis veces para que el azar decida con cuáles elementos va a escribir

su cuento. Cada vez que lanza el dado, el resultado señala uno de los elementos de las seis categorías que ofrece la máquina: un personaje, un lugar, un obstáculo, un ayudante, un objeto mágico y un objetivo. Así, cada uno tendrá los seis elementos necesarios para componer su cuento.



Por ejemplo, si te salieron los números 5, 2, 1, 4, 3 y 3, tendrías:

**Un personaje:** un gigante.

**Un obstáculo:** la ambición.

**Un lugar:** una gran llanura.

**Un ayudante:** un monje.

**Un objetivo:** hacerse rico.

**Un objeto:** una capa.

Con los seis elementos anotados, cada uno juega a escribir su cuento. Al final, todos leen el suyo para diversión de todos.

¿Cuál es la mejor historia o cuento que hayas oído a alguien de tu familia o vereda?, ¿por qué te pareció fascinante?

## D · Aprender para la vida

EN FAMILIA



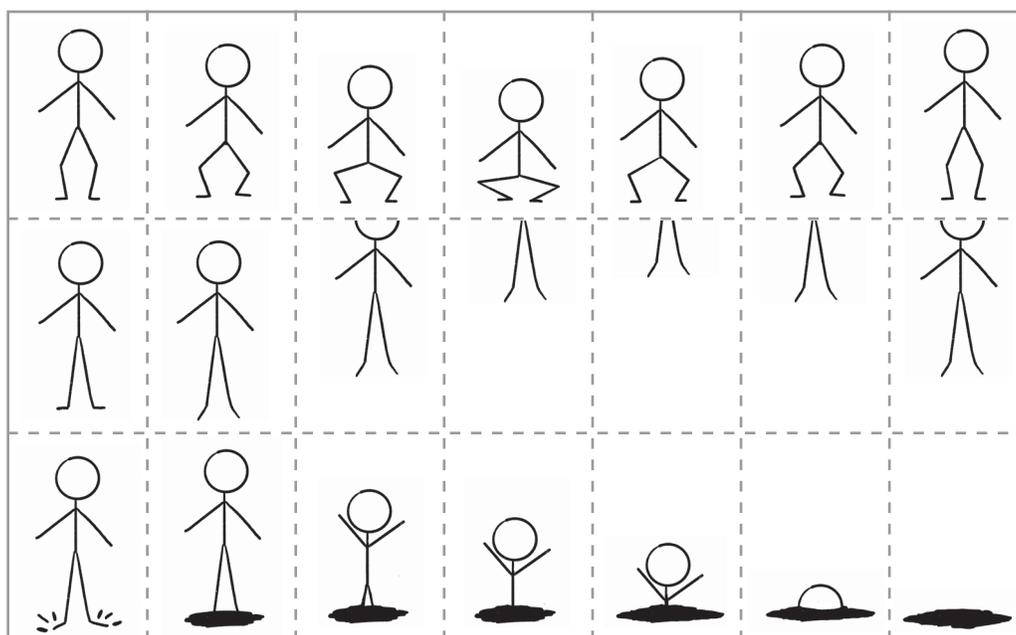
### Cómo hacer un libro animado

Como decíamos antes, existen muchas maneras de contar historias, y una de ellas son los dibujos. Una de las técnicas para contar una historia a partir de dibujos es el libro animado. Este es un libro que contiene una serie de imágenes que, al pasar rápidamente las hojas, crean movimientos con el fin de narrar y divertirnos.

### Materiales

Para hacer un libro animado, solo necesitas una hoja grande de papel, un lápiz o colores, una regla, una grapadora y unas tijeras.

- Divide la hoja de papel en recuadros, como indica la imagen. Para hacerlo, usa tu regla y tu lápiz. Es importante que los recuadros sean del mismo tamaño.
- A continuación, dibuja muñequitos como los que aparecen en la imagen. Dibuja el mismo muñequito caminando, saltando, riendo, llorando...
- Luego, recorta los recuadros y grápalos o pégalos de manera que formes un libro animado.
- Listo, ya puedes mostrarles tu historia a tus amigos y familia. ¡El efecto conseguido al pasar las páginas rápidamente hará que sientan que están viendo una película!



## E • Exploremos más

### Tu propio diccionario

- a. Cada estudiante escoge cuatro palabras que le gusten mucho y les escribe un significado.
- b. Recolectamos las de todos y tendremos un diccionario de las palabras que más nos gustan.



#### PARA JUGAR Y PENSAR

Acomoda las siguientes palabras de manera que construyas un trabalenguas. Cópialo en tu cuaderno.

*Quando cuenta cuentos cuántos cuentos si  
no nunca cuentas cuántos cuentos cuentas  
tú sabrás cuentas cuántos cuentos cuentas  
cuentas porque.*

## ¿Quién cuenta las historias?



### *Dicen que un sabio dijo...*

“El acto de contar es esencialmente humano. Sentimos necesidad de contar lo que pasa y lo que les pasa a otros para encontrar el sentido de la vida”.

Silvia Adela Kohan

### A • ¿Qué crees tú?

#### ENTRE TODOS



Intercambiamos nuestras opiniones sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué se necesita para contar una historia?
- ¿Quiénes de los compañeros del salón son los más hábiles para contar historias?
- ¿En qué se parecen un cuento, una novela y la noticia de un periódico?
- ¿Existen diferentes formas de contar una historia?, ¿cuáles?
- ¿Cuáles son las diferencias y similitudes entre contar una historia de forma oral y contarla de forma escrita?

### B • Sabías que...

#### TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto con atención:

#### **Los contadores de historias**

Toda historia, para que verdaderamente sea una historia, necesita a alguien que la cuente. Pueden haber sucedido todo tipo de acontecimientos: graciosos, emocionantes, románticos, terroríficos, fantásticos..., pero si nadie cuenta qué pasó,

es casi como si nada hubiera ocurrido. Las enseñanzas que se habrían podido obtener probablemente se perderían o no se difundirían; la diversión que causa el escuchar o leer una buena historia se desaprovecharía y, con ella, la oportunidad de pasar un buen momento con alguien más.

A quien cuenta una historia lo denominamos generalmente narrador, o, popularmente, cuentero. Todos somos narradores o cuenteros todos los días de nuestras vidas. Lo somos cuando le contamos a nuestra familia lo que nos sucedió en la escuela; cuando relatamos un partido de fútbol o describimos una jugada especialmente bonita; cuando le referimos al maestro, con nuestras propias palabras, de qué se trataba la historia que acabamos de leer en un libro; cuando contamos un chiste; cuando le contamos a alguien cómo nos fue en una fiesta o cómo fue una comida. Por supuesto, algunas personas tienen mayor facilidad para contar historias que otras, pero, definitivamente, todos lo hacemos, y la humanidad viene haciéndolo desde hace miles de años.

Narrar es un arte, y contar bien una historia requiere práctica. Esto es verdad también si nuestra historia la estamos escribiendo, pues es necesario que planeemos qué decir primero, qué después, en qué orden contaremos los acontecimientos, qué diremos directamente, qué ocultaremos o disimularemos un poco para que después lo hagamos visible y logremos sorpresa. Ahora bien, no hay una manera única o correcta, no hay una fórmula mágica. Cada quien tiene su estilo.

Cuando abordamos textos literarios, los narradores son supremamente importantes. Ellos son los que nos llevan, como lectores, a conocer los acontecimientos. El tipo de narrador determina en gran medida lo que los lectores sabremos.

Por ejemplo, hay narradores en primera persona. En estos textos, el narrador es uno de los personajes de la historia y la mayoría de las cosas que vamos a saber sobre los acontecimientos pasan por el conocimiento de este personaje; así que hay una especial atención a lo que siente, lo que piensa y las relaciones que establece con los otros personajes del relato. Podemos reconocer un narrador en primera persona porque habla desde el yo, como en "Fregao de ángel", de Rafael Arango,<sup>1</sup> que empieza diciendo: "Yo era muy feo cuando era chiquito. Mucho más feo que en la actualidad...", y todo el relato continúa hablando desde el yo.

Pero tal vez el más común es el *narrador omnisciente*. Este narrador conoce todo, desde los colores del paisaje y las fisonomías de los personajes hasta los

---

1. *Entre cuento y cuento*, p. 36, Secretos para contar.

pensamientos más profundos de cualquiera que aparezca. Por lo general, no es un personaje ni interviene directamente en la historia. Su palabra es nuestra guía en el relato y, al saberlo todo, con frecuencia es el que nos explica los motivos de los personajes al actuar, sus contradicciones, sus temores, sus explicaciones más íntimas de los hechos y de la vida misma. El omnisciente habla en tercera persona porque cuenta los hechos de los otros (la tercera persona en nuestro idioma es la de los pronombres *él, ella, ellos, ellas*) sin formar parte de la historia. El narrador de “El gigante egoísta”, de Oscar Wilde, relata lo que les sucede a otros y sabe todo: “Todas las tardes, al salir de la escuela, los niños solían ir a jugar al jardín del gigante”<sup>2</sup>

En definitiva, aunque el narrador o cuentero puede asumir diferentes formas y voces, y ser o no parte de la historia que cuenta, sin su palabra no habría cuento, no habría sucesos... Es indispensable.

## C • Aprender haciendo

### EN PAREJAS



1. Cuéntale a un compañero qué sucedió ayer desde que te levantaste hasta que te acostaste. Luego él te cuenta a ti.
2. Cuéntale a un compañero alguna historia graciosa que te haya sucedido alguna vez. No olvides describir los lugares donde sucedió, quiénes estaban allí y qué reacciones tuvieron frente a lo ocurrido.

### ENTRE TODOS



Cada uno piensa un chiste y, por turnos, lo narramos a nuestros compañeros.

### TRABAJO INDIVIDUAL



1. Escribe en tu cuaderno un relato del día más feliz de tu vida.
2. Analiza las primeras frases de los cuentos que aparecen en el libro *Entre cuento y cuento*. ¿Cuáles de ellos son contados por narradores en primera persona y cuáles por narradores en tercera persona?

2. *Entre cuento y cuento*, p. 16, Secretos para contar.

## D · Aprender para la vida



### EN FAMILIA

---

Vamos a reconstruir la historia familiar.

- a. Indaga con tus padres, abuelos, tíos, entre otros miembros, la historia de tu familia. ¿De dónde provienen los diferentes integrantes?, ¿a qué se dedicaban?, ¿cómo llegaron a donde están ahora?, ¿cómo se conocieron los unos con los otros?..., y toda la información que puedas conseguir.
- b. Toma atenta nota de los testimonios que te den.
- c. Organiza los momentos que te narraron en una línea de tiempo, donde primero aparezca lo más antiguo y de último lo más reciente.
- d. Utilizando esa línea de tiempo, cuenta la historia de tu familia en un relato escrito. Hazlo como si se la narraras a un nuevo miembro de ella.

## E · Exploremos más



### EN EQUIPO

---

#### 1. Consecuencias

- a. Observemos el siguiente modelo. Un adjetivo masculino; el nombre de un hombre; un adjetivo femenino; el nombre de una mujer; el lugar en el que se conocieron; lo que él le dijo a ella; lo que ella le dijo a él; lo que pasó después; cuál fue la consecuencia. Por ejemplo:

**Adjetivo masculino:** amable.

**Nombre de un hombre:** Jorge.

**Adjetivo femenino:** emprendedora.

**Nombre de una mujer:** Patricia.

**Lugar en el que se conocieron:** en la estación de buses.

**Lo que él le dijo a ella:** "Oye, Patricia, ¿necesitas ayuda para montar esas cajas en el bus?"

**Lo que ella le dijo a él:** "Sí, gracias. En verdad estaba necesitando que alguien me ayudara".

**Lo que pasó después:** Jorge le ayudó a Patricia a subir más de 20 cajas al bus y Patricia se puso muy feliz.

**Cuál fue la consecuencia:** Jorge y Patricia se quedaron conversando en el bus y se hicieron muy buenos amigos desde entonces.

- b. Cada jugador tiene una hoja de papel en blanco y un lápiz. Al principio de esta, escribe una palabra que corresponda con la instrucción de arriba: o sea, todos comienzan por un adjetivo masculino. Después de esto, el jugador dobla la hoja de modo que no pueda verse lo que escribió. La pasa a uno de sus compañeros, quien debe escribir la segunda palabra que indica el modelo (el nombre de un hombre), y así sucesivamente hasta el final.
  - c. Cada hoja de papel va a revelar una historia corta muy inesperada: ¿es absurda la historia o es maravillosa?
2. Nos juntamos en equipos de a tres personas y tomamos el anterior ejercicio como referencia para crear un modelo propio. Podemos, por ejemplo, escribir oraciones en lugar de palabras, o lo que se nos ocurra.
  3. Entre todos, creamos una **antología de historias colaborativas**.

# Los autores, sus épocas, sus corrientes, sus estilos



*Dicen que un sabio dijo...*

“El arte de escribir historias está en saber sacar de lo poco que se ha comprendido de la vida todo lo demás”.

Ítalo Calvino

## A • ¿Qué crees tú?



ENTRE TODOS

Conversemos:

- ¿Será que las personas que habitaron hace 100 años en Colombia vivían igual que nosotros?
- ¿Cómo crees que vivían esas personas?, ¿cómo crees que eran sus hogares?, ¿sus medios de transporte?, ¿su vestimenta?
- ¿Cómo crees que es la vida de las personas que viven en el desierto?, ¿cómo crees serán sus hogares?, ¿sus medios de transporte?, ¿su vestimenta?, ¿será que hablan igual que nosotros?

## B • Sabías que...



ENTRE TODOS

Leemos el siguiente texto:

### Los autores, sus épocas, sus corrientes, sus estilos

La época, el lugar y la cultura en que nacemos y vivimos marcan en gran medida nuestro modo de ser, de pensar y de expresarnos. Ser hijo del siglo XXI en Colombia es muy diferente a haber nacido en el desierto africano hace 1000 años. Es decir, el

colombiano podrá tener conocimientos sobre árboles, plantas y animales de los que obtener alimento, medicina o materiales que el habitante del desierto nunca vio ni imaginó; mas este último pudo haber sido un experto lector de las estrellas, que le servían para ubicarse en medio de un paisaje siempre igual aparentemente, o un conocedor de los vientos y hábil buscador de sustento en medio de una Naturaleza árida y agreste. En este ejemplo, las creencias, las religiones, el idioma, las costumbres, la alimentación, el vestido son muy diferentes entre estos dos seres humanos.

Todas estas diversidades que pueden presentarse van a producir particularidades en las historias y en las formas de contarlas. Lo más evidente es que los elementos que van a aparecer en un cuento harán referencia, naturalmente, al lugar y a la época donde sucedan.

Estas búsquedas de diferentes formas de narrar han estado vinculadas con las preocupaciones de las épocas y con las ideas que circulan entre los ciudadanos de determinado lugar. Algunos han prestado mucha atención a cómo se vestían y hablaban en su lugar de origen, y en plasmar en sus narraciones lo más fielmente posible su imagen para que un lector, en cualquier otro lugar del mundo, pudiera hacerse una idea precisa de su apariencia, su forma de hablar, sus costumbres más arraigadas y su entorno natural. Otros, por el contrario, se concentraron en el mundo interior, en los motivos de determinadas formas de ser, en los defectos más visibles y las cualidades más dignas de alabanza. Estos rasgos van dando origen a corrientes literarias.

Pero además de las corrientes que podemos encontrar, otro rasgo evidente es que cada escritor tiene un estilo. A algunos les gustan las frases cortas, a otros las largas. Algunos describen mucho la apariencia de un personaje o un paisaje, otros dejan los personajes a medio pintar, rodeados como de niebla, y es el lector el que debe imaginar cómo lucen y dónde están. Hay escritores que tratan un tema, como el amor, una y otra vez en sus cuentos o novelas, mientras que otros prefieren el asombro, o el terror, o los relatos policíacos, o la ciencia ficción, que imagina posibles desenlaces para los avances tecnológicos y su relación con la vida de la humanidad. Hay escritores que escriben cuentos de un solo párrafo, y otros que escriben sagas de muchos tomos cuya trama parece que nunca hallará un final.

Para gustos, los colores, dicen por ahí, y en la literatura, afortunadamente, podemos encontrar cosas muy diferentes entre sí, para todos los gustos, para todas las edades, para todos los intereses. Es nuestra curiosidad la encargada de hallar aquello que más se ajusta a nuestra forma de ser y aquello que nos proporciona placer.

## C • Aprender haciendo



### EN PAREJA

1. Nos reunimos en parejas y leemos el cuento "La tristeza", de Antón Chéjov, que está en la página 98 del libro *Entre cuento y cuento*, de Secretos para contar. ¿Cuáles son las principales diferencias que ves entre el lugar en el que vives y el lugar en el que ocurre esta historia?
2. Aprendamos un poco acerca de la vida del escritor Antón Chéjov:



Antón Pávlovich Chéjov nació en Taganrog, Rusia, el 29 de enero de 1860, y desde su nacimiento tuvo que vivir con dos de los grandes asuntos que más adelante abordó en su obra: la pobreza y las dinámicas de una familia rota. A pesar de que su padre había intentado darles a sus seis hijos una educación regida por las normas cristianas ortodoxas, sus problemas con el alcohol y su comportamiento violento dificultaron su relación con el resto de su familia. En 1875, tras la quiebra de su negocio, el padre de Chéjov huyó a Moscú para evitar ser llevado a la cárcel.

Antón Chéjov no pudo trasladarse a la capital rusa sino hasta 1879, cuando llegó para estudiar Medicina en la Universidad de Moscú. Ante las dificultades económicas de su familia, el joven encontró trabajo como escritor de relatos cortos sobre la vida cotidiana en Rusia.

En 1884 se graduó como médico y comenzó a trabajar en pueblos cercanos, mientras seguía dedicado a escribir en periódicos del país. Dos años después, publicó su primer libro de cuentos cortos, con el que emprendió una gira publicitaria por Europa.

Chéjov sabía cuáles eran sus pasiones, pero sus necesidades eran más apremiantes. "La medicina es mi esposa legal; la literatura, solo mi amante". Fue un maestro del relato corto, uno de los autores de este género más notables de toda la historia de la literatura.

3. Conversen acerca de la influencia que pudo haber tenido la vida de Antón Chéjov en su obra.

## D · Aprender para la vida

### EN FAMILIA



Buscamos un abuelo, o alguien mayor, y le hacemos una entrevista en la que indagamos acerca de su vida cuando era pequeño: ¿cómo vivía?, ¿cómo era su casa?, ¿su escuela?, ¿cómo se transportaba?, ¿cómo ha cambiado el mundo con el paso del tiempo?, ¿qué cosas son las que más han cambiado?, ¿qué era muy importante antes y ahora no se le presta mucha atención?, ¿qué no era importante antes y ahora sí lo es?

## E · Exploremos más

### TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el cuento “De cómo un fraile burla a un mercader”, de Melchor de Santa Cruz de Dueñas, que aparece en la página 88 del libro *Entre cuento y cuento*, de Secretos para contar.

- ¿En qué época y lugar crees que ocurrió esta historia? Escribe en tu cuaderno lo que imaginas.
- Haz un dibujo del lugar donde sucede esta historia.



### PARA JUGAR Y PENSAR

#### ¿A qué se refiere ese estudio?

Según un estudio de una universidad inglesa, no importa el orden en el que las letras están escritas, la única cosa importante es que la primera y la última letra estén escritas en la posición correcta. El resto pueden estar totalmente mal y aun así podrás leerlo sin problemas.

Esto es porque no leemos cada letra por sí misma, sino la palabra como un todo.

# La antología



## Se me tra, tra, traba la lengua

"Antonio el antologista andaba antojado de Antonia.

Ante este antecedente, Antonio el antologista antologizó antologías ante la mirada atónita de Antonia".

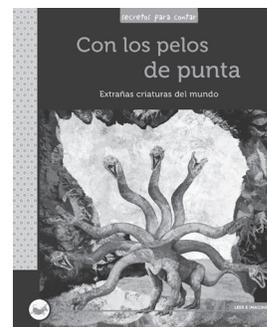
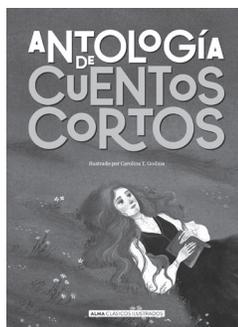
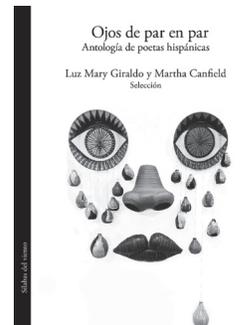
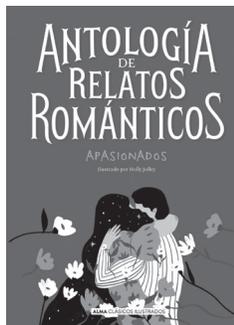
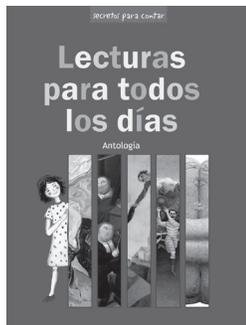
## A • ¿Qué crees tú?



### TRABAJO INDIVIDUAL

Observa las siguientes portadas de libros:

- ¿Qué crees que tienen en común estos libros? Conversa con tus compañeros al respecto.



- Busca libros similares en la biblioteca de tu escuela: ¿por qué crees que esos libros son similares a los de las portadas que presentamos?

## B • Sabías que...

EN EQUIPO



Leemos el siguiente texto:

### La antología

Se conoce como *antología* cualquier libro que contenga una selección de textos literarios de uno o varios autores, normalmente los mejores o, por lo menos, los más recordados (aquellos que los hicieron célebres).

Los cuentos son obras literarias breves que pueden ser agrupadas en antologías según el tema (antología de cuentos de amor o de terror), según el lugar de origen de los autores (una antología de cuentos colombianos o latinoamericanos). Existen antologías que agrupan cuentos de una determinada época, como cuentos del siglo XX, o de una corriente literaria o de subgéneros, como cuentos de literatura fantástica o cuentos populares; o hasta de los mejores relatos de un autor, como “Los mejores cuentos de Gabriel García Márquez”.

Dentro de los libros de Secretos para contar hay varias antologías. Algunas de ellas obedecen a criterios muy puntuales. Por ejemplo, *Cuentos para contar* es una selección de relatos populares colombianos; *Cuentos maravillosos* es una compilación de relatos clásicos europeos; *Lecturas fantásticas* es una antología de relatos, la mayoría de ellos del siglo XX; y *Con los pelos de punta* es una selección de leyendas de Colombia y otros rincones del mundo.

Otras de las antologías que hemos producido obedecen a criterios más abiertos. Por ejemplo, *Cuentos y pasatiempos* recoge no solamente cuentos, sino también poemas sobre los vínculos familiares y sociales más importantes; *Más claro no canta un gallo* recopila textos de la tradición oral en varios formatos, como la adivinanza, el trabalenguas, la trova, la canción y hasta el chiste; *Lecturas para todos los días* contiene principalmente cuentos y poesías que resultan inspiradores, pero que no guardan una relación evidente entre ellos (es una selección hecha por su calidad literaria).

Algo similar pasa con *Entre cuento y cuento*, el nuevo libro de Secretos para contar. El principal criterio fue que los textos pertenecieran al género, pero los autores vivieron y escribieron en diferentes lugares del mundo: hay de Europa, Asia y América. También son de diferentes épocas, y entonces podemos leer cuentos que fueron escritos antes de Cristo y otros de finales del siglo XX. Los temas son diversos y asimismo los personajes. En fin, lo que los une es su gran calidad y que la mayoría de los au-

tores son considerados maestros del cuento, de la novela o de ambos géneros. Así pues, esta antología funciona como una sugerencia de nombres de autores para que aquellos que se interesan por la literatura encuentren unos que les servirán como referentes, como recomendaciones para extender las lecturas, profundizar en estilos literarios y, por supuesto, hallar placer en la exploración de grandes genios que han marcado generaciones y generaciones con sus historias.

Cualquier antología requiere un proceso de investigación. Para construirla es necesario leer muchos autores, consultar libros o internet, e ir seleccionando. Primero, de aquellos textos que cumplen con los criterios que hemos determinado como base de nuestra antología; luego, de aquellos textos que más nos gustan, y, al final, dependiendo del formato, del tamaño y de la intención, quedan esos textos que definitivamente debemos incluir. Así que todos podemos hacer antologías. A ti, ¿sobre qué te gustaría realizar una?

## C · Aprender haciendo



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

Lee el cuento llamado “El duraznero”, que aparece en la página 15 del libro *Entre cuento y cuento*, de Secretos para contar.

- a. Haz una lista de los árboles mencionados en este relato. Investiga sobre ellos y dibuja el que más te guste.
- b. Escribe un pequeño poema para el árbol que seleccionaste.
- c. ¿Qué te gustó de este cuento?, ¿algo o alguien en especial?, ¿por qué?



### ENTRE TODOS

---

Creemos una antología con los poemas y dibujos de los árboles que cada uno realizó.

## D · Aprender para la vida



### EN FAMILIA

---

#### Antología en familia

- a. Vamos a definir juntos un tema que nos gustaría antologizar: las recetas de la casa, las canciones preferidas, las oraciones que cada uno conoce, las leyendas favoritas, o cualquier otro que nos parezca interesante.

- b. Un miembro de la familia se encarga de copiar cada uno de los textos hasta tener un manajo que se vea como un libro.
- c. Creamos una antología del tema que seleccionamos.

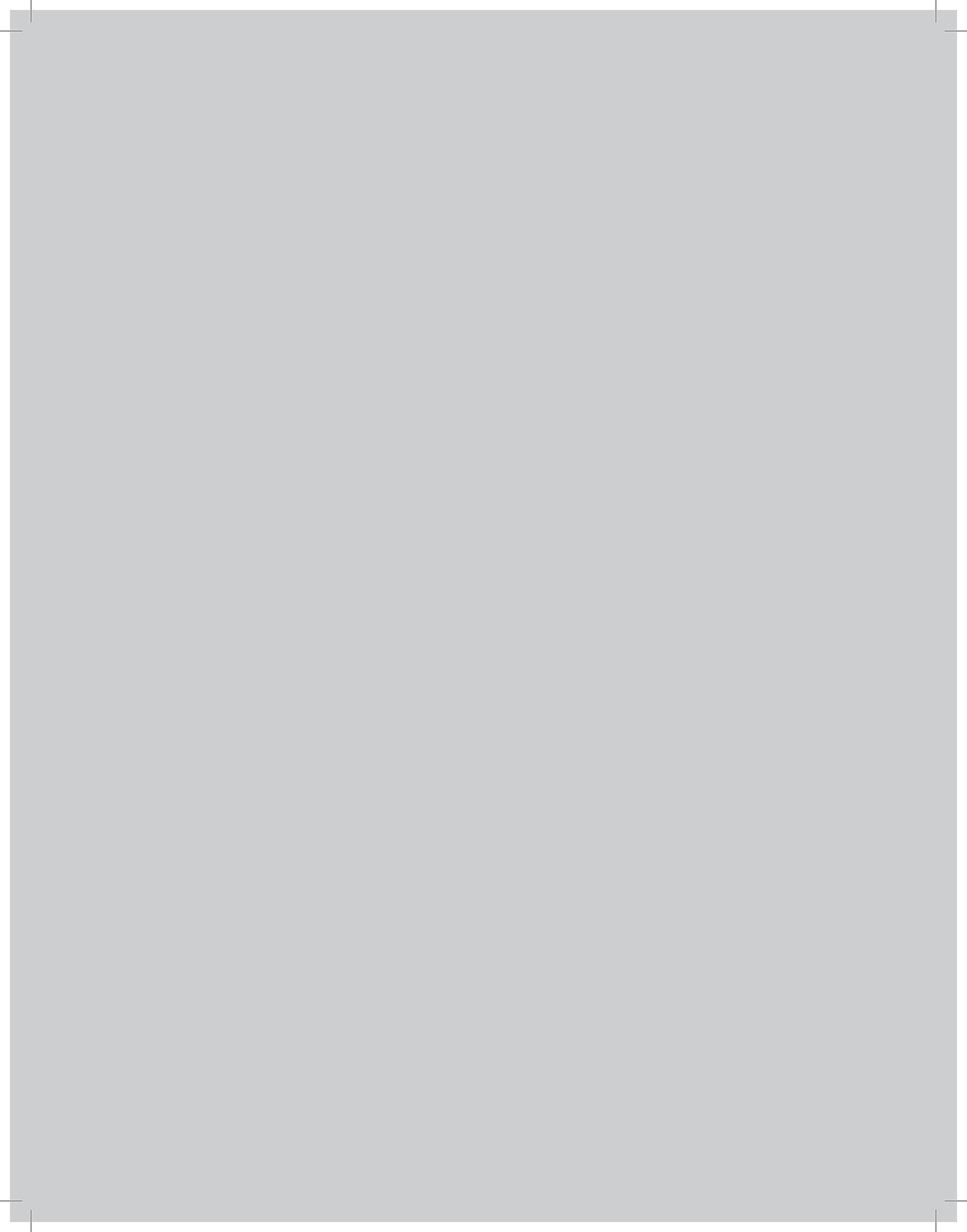
## E • Exploremos más

### Los primeros cuentos del mundo

Los cuentos más antiguos que conocemos provienen de Mesopotamia y el antiguo Egipto. En sus comienzos, estos relatos eran transmitidos oralmente y estaban llenos de elementos mágicos que tenían un aire folclórico, histórico o mitológico. Se dice que en el año 2000 antes de Cristo aparecieron los primeros cuentos, y que algunos de ellos fueron:

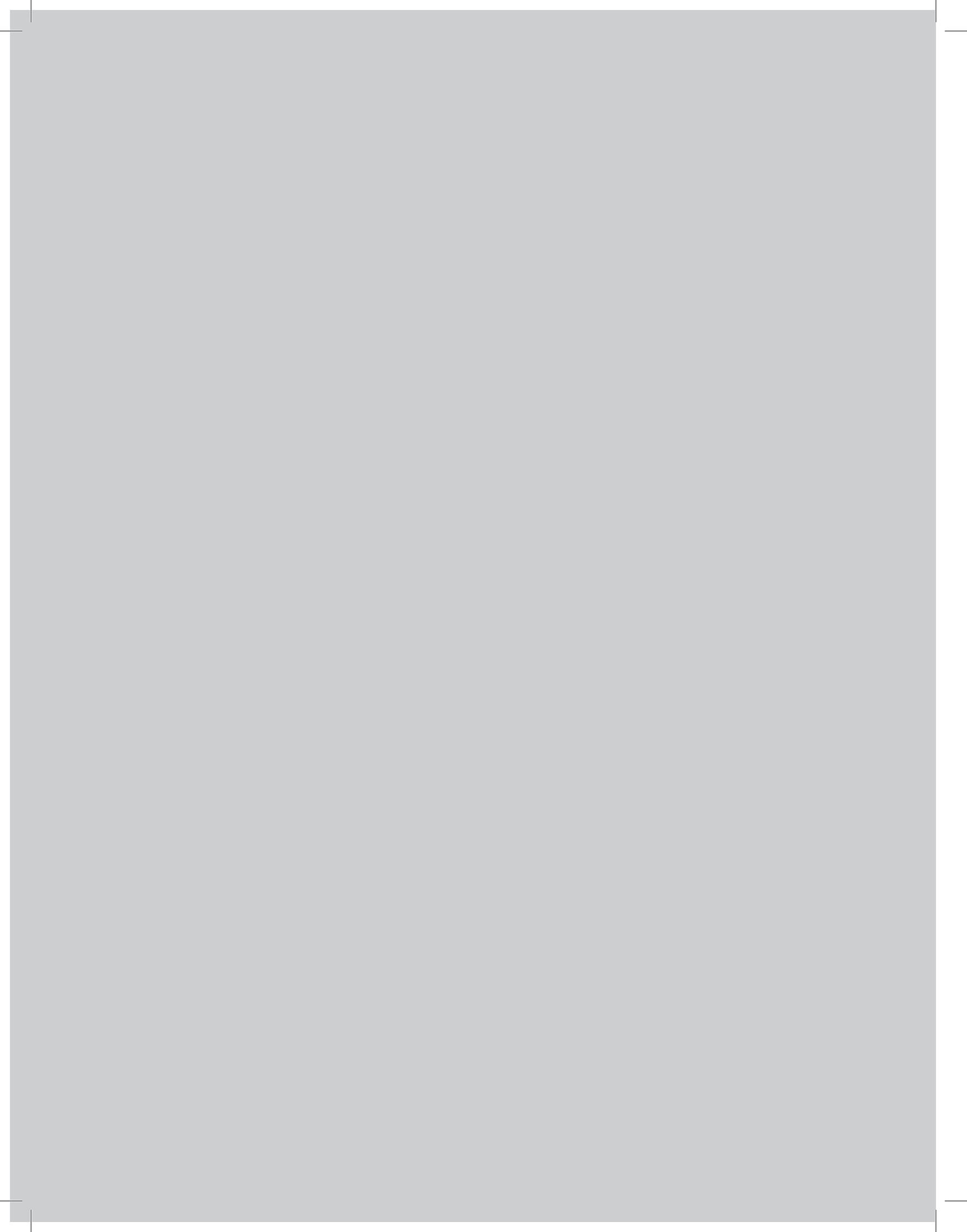
- *El cantar de Gilgamesh*, considerado por muchos como el más antiguo del mundo. Trata de un rey parte divino y parte humano, un gran constructor y guerrero, conocedor de todas las cosas que existen en la Tierra y en el mar.
- *El Panchatantra*, la colección más antigua de fábulas de animales.
- *Las mil y una noches*, un libro antiguo en el que una princesa, Sherezada, se salva de la muerte a manos de su esposo contándole cada noche apasionantes cuentos de diversos orígenes y culturas.
- *Fábulas de Esopo*, las cuales nos dan consejos a partir del uso de animales y dioses antiguos que hacen que las lecciones sean imparciales. Cortas y sabias, cada fábula nos entretiene y enriquece nuestras vidas.

Existen, posiblemente, muchos otros cuentos que aseguraron que esta forma de literatura se fuera desarrollando hasta convertirse en lo que es en la actualidad: una fuente inagotable de disfrute y conocimiento. Y tú, ¿qué cuento vas a leer hoy?



# Ciencias sociales





# Soñar es el inicio



## *Dicen que un sabio dijo...*

“Para conseguir grandes cosas debemos no solo actuar, sino también soñar; no solo planear, sino también creer”.

Anatole France

## A • ¿Qué crees tú?

### TRABAJO INDIVIDUAL



1. Responde las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué te gustaría ser cuando seas mayor?
  - b. ¿A qué personas admiras?, ¿qué admiras de ellas?
  - c. ¿Qué crees que necesitaron esas personas que admiras para convertirse en lo que son?
  - d. ¿Por qué crees que es importante tener sueños o anhelos?
  - e. ¿Qué crees que tienen en común las personas que logran superarse e inspirar a otros?
2. Conversa con tus compañeros sobre las respuestas anteriores: ¿en qué se parecen y en qué se diferencian las respuestas de cada uno?

## B • Sabías que...

### TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto:

### **Soñar es el primer paso**

A menudo, cuando somos niños o jóvenes, imaginamos lo que nos gustaría ser cuando seamos mayores. A veces nos inspira algún familiar, vecino o amigo a quien

admiramos profundamente por su trabajo o por las buenas relaciones que mantiene con todo el mundo. Otras veces vemos una película o leemos un libro y alguno de sus personajes nos hace desear convertirnos en alguien así, capaz de hacer algo especial o un gran conocedor de un tema. Y también puede que nos cuenten una historia que nos impulse a aprender un oficio o a vivir de cierta manera, y nos señale el rumbo que queremos darle a nuestra vida.

Es importante que les prestemos atención a estos sueños, deseos o anhelos que surgen en nuestro interior cuando somos niños o jóvenes, escucharlos, mantenerlos vivos, porque, para lograr grandes cosas, es necesario que aprovechemos cada una de las oportunidades que se nos presenten en la vida, y así poder crecer en la dirección que deseamos.

Lo que soñamos puede ir evolucionando a medida que descubrimos nuestras habilidades y talentos, a medida que hallamos oficios o profesiones que despiertan nuestro interés. Puede que siendo niños soñemos con ser médicos, pero al crecer descubramos que nos gusta la pintura y queramos ser artistas, o que nos gusta comprender el funcionamiento de las máquinas y, tal vez, nuestro deseo pase a ser volvernos ingenieros.

Ser un astronauta no es sentarse en la silla de un transbordador espacial, ponerse el cinturón de seguridad y esperar a que los propulsores lo lleven a uno hasta el espacio exterior. Cualquiera que se siente ahí, primero debe haber aprendido muchas cosas sobre el universo y sus leyes, dominar las matemáticas y la física, mantener el control de sus emociones, gobernar su cuerpo hasta en las situaciones más escalofriantes, tener un buen estado físico y hasta saber orinar en condiciones totalmente diferentes a las de la Tierra. Para convertirse en un astronauta hacen falta años de esfuerzo, persistencia y preparación en diferentes áreas, y esto solo lo puede lograr alguien que aprovecha cada una de las oportunidades que le presenta la vida para aprender y formarse en dirección a su propósito. En pocas palabras, lo esencial a la hora de lograr aquello que anhelamos es tener confianza, formarnos, ser dedicados, disciplinados y constantes.

Y funciona similar si queremos hacer realidad cualquiera de nuestros sueños. Debemos trabajar día a día para ser buenos, sea cual sea nuestro oficio o profesión, y tener una mente abierta a aprender de todo y de todos. Aprender a cambiar cuando sea necesario cambiar y, a la vez, mantener una voluntad fuerte para no rendirnos ante las dificultades; distinguir qué es lo que más nos conviene, qué necesitamos, y nunca perder de vista nuestros objetivos.

Cuando tenemos sueños o anhelos y nos apasionamos por algo, esta pasión nos hace crecer constantemente: nos planteamos preguntas, buscamos respuestas, encontramos problemas, formulamos soluciones. Vamos poco a poco trazando un camino, y este camino nos permite comprender un tema, una profesión o un oficio. Este es el punto de inicio de la senda que elegimos, y que nos llevará lejos.

Ahora, vale la pena que te preguntes: ¿cuáles son tus sueños?, ¿hasta dónde te gustaría llegar?

## C • Aprender haciendo

### TRABAJO INDIVIDUAL



Navegante de mis sueños.

- a. Haz un listado de los sueños o anhelos que tienes para cuando seas mayor. Escribe al menos cinco de ellos.
- b. Escoge uno e investiga un poco sobre ese oficio o forma de vida, y responde las siguientes preguntas: ¿qué personas se destacan en lo que quieres ser?, ¿cómo lograron alcanzar sus sueños?, ¿qué dificultades tuvieron en el camino?, ¿cómo le aportan a la sociedad?, ¿qué personas en tu entorno hacen lo mismo?
- c. Escribe un cuento donde tú seas el protagonista y describas cómo fue que realizaste tus sueños. Ilústralo.
- d. Comparte con tus compañeros aquello que investigaste y el cuento o el diario que escribiste.

## D • Aprender para la vida

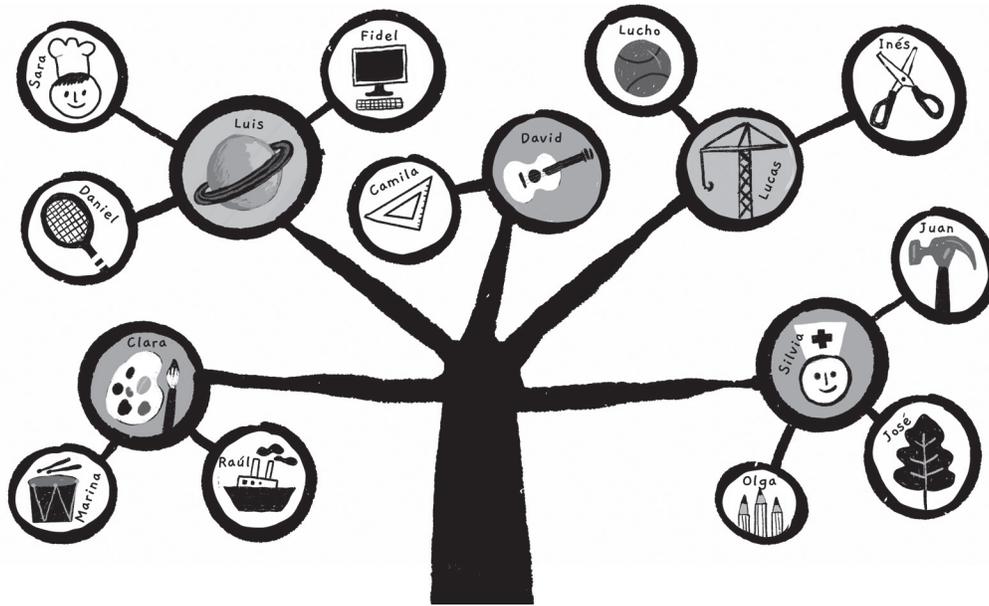
**El árbol de los sueños de nuestra vereda.**

### EN FAMILIA



**Vamos a construir el árbol de los sueños**

- a. Pregúntales a los integrantes de tu familia cuáles eran sus sueños, o qué querían ser cuando fueran mayores.
- b. Luego, dibuja a cada uno, escribe sus nombres y lo que querían ser.
- c. Dibújate a ti mismo con tus propios sueños.
- d. Recorta cada dibujo y llévalos a la escuela.



## ENTRE TODOS

### 1. El árbol de los sueños

- a. En la escuela, en una cartulina o pliego de papel, dibujamos un árbol del que salgan tantas ramas como estudiantes haya en el salón. A cada uno le asignamos una rama.
- b. Cada estudiante pega un dibujo que representa su sueño en la rama que le corresponde y dibuja otras ramas que nacen de la suya, para luego pegar los dibujos que representen los sueños de los miembros de su familia.
- c. Cada uno comparte sus sueños y los de su familia con los demás compañeros.

### 2. El Día de los Sueños

- a. Disfracémonos o construyamos objetos que representen aquello en lo que nos quisiéramos convertir cuando seamos mayores.
- b. En la escuela, con los disfraces y objetos representativos, creamos varios grupos y realizamos obras de teatro.

## E • Exploremos más

Si quieres leer historias de vida de grandes soñadores, puedes consultar las biografías de María Cano (p. 8), Willington Ortiz (p. 12), Martín Emilio “Cochise” Rodríguez (p. 72), y Andrés Orozco Estrada (p. 138), entre muchos otros, en el libro *Érase una vez en Colombia*, de la Fundación Secretos para contar.

# Los oficios y las profesiones



**Dicen que un sabio dijo...**

“Aun las profesiones más humildes son dignas de respeto”.

Confucio

## A • ¿Qué crees tú?

### TRABAJO INDIVIDUAL



1. Responde las siguientes preguntas y comparte las respuestas con tus compañeros.
  - a. ¿Qué crees tú que es un oficio?
  - b. ¿A qué se dedican los miembros de tu familia?
  - c. ¿Cómo puedes empezar a participar en alguno de esos oficios o profesiones?
  - d. ¿Cuál es el oficio más raro que conoces?
2. Crea un listado de los oficios o profesiones que conoces y menciona las habilidades y herramientas necesarias para desempeñarlos.

## B • Sabías que...

### TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto:

### Quien sabe algún arte come en cualquier parte

Estás rodeado de cosas que son fruto del trabajo de alguien. Para darte cuenta, mira los objetos que tienes cerca: cada uno te puede contar historias. Todos, de alguna manera, fueron creados por personas que antes debieron haber aprendido cómo fabricarlos. Así surgen los oficios, las profesiones, los trabajos: de volvernos buenos en las técnicas para la elaboración de algo, del conocimiento de los materiales, de saber el paso a paso...

Los objetos de madera te pueden hablar de los carpinteros, los aserradores y los ebanistas; los de metal, de los herreros o cerrajeros e, incluso, de fábricas con máquinas sofisticadas, que también te cuentan sobre diseñadores e ingenieros que se quemaron las pestañas estudiando cómo solucionar pequeños y grandes problemas para la construcción de un artefacto. Si hay objetos de cerámica, puedes pensar en cómo las civilizaciones han utilizado los barro y las tierras para diferentes usos; las frutas y los comestibles en general te llevarán a pensar en esos hombres y mujeres que dedican su vida entera a la producción de comidas para ellos y los demás seres humanos; y si hay objetos de papel, estos te hablarán de quienes han escrito durante los últimos 5000 años (narradores, poetas, filósofos, periodistas) y de todo lo que se necesita para que un libro llegue a tus manos. Los vestidos hablan de recolectores de algodón, modistas, sastres, diseñadores y fabricantes de telas y cueros, y los aparatos electrónicos, de ingenieros, matemáticos, electricistas y científicos.

Cada objeto es una o muchas historias, y a la vez es un sueño hecho realidad: algo que primero fue imaginado y luego, gracias a la maestría de alguien que lo sabía fabricar, se materializó. No importa si se trata de hacer pan o martillos, automóviles o edificios, alfileres o lazos, un libro de poemas o la pintura de una rosa. No cualquiera puede fabricarlos, solo el que sabe cómo.

Si piensas en los objetos que usas cada día, probablemente te darás cuenta de que en realidad todos los oficios tienen belleza y resultan útiles a los demás, y cualquiera que pudieras aprender sería de gran beneficio para ti y para toda la sociedad.

Pero los oficios, profesiones y trabajos no solo consisten en aprender a hacer objetos: también son muy importantes, por ejemplo, los médicos, enfermeras y personal administrativo de los hospitales, quienes se ocupan de la salud y el bienestar de todos; o los maestros, quienes nos ayudan en el camino de formarnos, de adquirir conocimientos y aprender a aplicarlos en la vida real. Como estas, hay muchas otras personas que prestan servicios: los bomberos, los comerciantes, los transportadores, los guías espirituales, los artistas, las fuerzas de seguridad y hasta los líderes sociales o políticos, que gestionan la administración de los recursos públicos a todos los niveles.

Aprender bien un oficio es como ganar un superpoder: aprender a hacer algo que a los demás les será útil. Dominar un oficio o una profesión, y hacerlo bien y con gusto, es uno de los caminos más efectivos para encontrar un lugar en el mundo, para ser reconocidos y valorados por lo que sabemos hacer. La pregunta del millón es esta: ¿cuál sería el superpoder que te gustaría aprender?

## C • Aprender haciendo

### TRABAJO INDIVIDUAL



Escoge un objeto que te guste y piensa cómo fue construido y qué oficios se necesitaron para que tú puedas tener dicho objeto. Responde las siguientes preguntas y comparte las respuestas con tus compañeros.

- a. ¿Con qué materiales está construido?, ¿de dónde vienen esos materiales?
- b. ¿Quiénes crees que tuvieron que intervenir para que estos materiales estuvieran a disposición de la persona que construyó el objeto?
- c. ¿Quién crees que construyó el objeto?, ¿fue una sola persona o fueron varias?
- d. ¿Qué herramientas crees fueron necesarias para construir ese objeto?
- e. Cuando el objeto ya estaba finalizado, ¿cuál imaginas que fue el proceso para que llegara hasta tu casa o escuela?

### ENTRE TODOS



Imaginamos que nuestro grupo es una representación de la sociedad. Cada estudiante deberá pensar cuál es el oficio de sus sueños, elegirlo y decir qué le aporta al desarrollo de su comunidad y cómo se relaciona con los demás oficios.

## D • Aprender para la vida

### EN FAMILIA



1. Preguntamos a nuestros familiares a qué se han dedicado durante su vida y les pedimos que nos enseñen a hacer alguna de las labores más comunes de su día a día. Estas labores pueden estar relacionadas con la fabricación o manipulación de algún objeto o herramienta, o con la aplicación de un saber. Luego, compartimos estos aprendizajes con nuestro docente y compañeros.
2. Invitemos a algunos padres o madres de familia a la escuela para que nos enseñen a hacer algo o nos transmitan algún saber que pueda sernos útil. Por ejemplo, elaborar una receta, un juguete, algún artefacto, o cómo manejar alguna herramienta; también nos pueden enseñar a cantar una canción, reconocer las mejores épocas de siembra o cosecha, o identificar señales del clima.

### 3. Bazar de la vereda

Seguramente en nuestra vereda se producen muchas cosas. Por intermedio del docente, invitemos a nuestras familias a que lleven a la escuela los productos que fabrican y hagamos un gran bazar, donde todos puedan dar a conocer sus productos y promocionarlos entre la comunidad, o donde puedan ofrecer o intercambiar servicios.

## E • Exploremos más



### ENTRE TODOS

---

Leemos en voz alta algunas biografías del libro *Érase una vez en Colombia*. Sugerimos las vidas de Tomás Carrasquilla (p. 28), Guillermo Zuluaga “Montecristo” (p. 90), Carlos Enrique Osorio (p. 128) y Elisa Mújica Velásquez (p. 134). Analizamos los oficios y profesiones de cada uno de ellos y pensamos cuál es su importancia dentro de la sociedad.



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

Cada estudiante elige un personaje del libro *Érase una vez en Colombia* con el que se haya identificado y trata de representarlo teatralmente imaginando cómo son sus gestos, el tono de su voz, la forma de expresarse, etc. Pueden buscar en internet si existe algún video o entrevista. Los compañeros deben tratar de adivinar quién es el personaje que está representando.

# La perseverancia es esencial



## Cuenta el cuentero

### Persevera

Había en el bosque un ave, de profesión carpintera. Su agudo pico era llave maestra de la madera. Picaba, aunque hiciera frío y a pesar de estar cansada. Si terminaba, tendría su nido en la madrugada. ¡Persevera, persevera, para no dormir afuera!

Cerca del bosque, una liebre cavaba su madriguera. Con hierba hacía el pesebre mientras quitaba la tierra. Cavaba, aunque hiciera frío y a pesar de estar cansada. Si terminaba, tendría su nido en la madrugada. ¡Persevera, persevera, para no dormir afuera!

Una semilla durmiente soñaba, en su larga espera, con flores resplandecientes. La nieve era su nevera. Soñaba ante tanto frío y a pesar de estar helada. Si resistía, sería la flor de la madrugada. ¡Persevera, persevera, que llega la primavera!

Anónimo

## A • ¿Qué crees tú?

### TRABAJO INDIVIDUAL



Responde las siguientes preguntas y comparte las respuestas con tus compañeros:

- ¿Qué es para ti la *perseverancia*?
- ¿Qué consideras que es lo contrario de *perseverar*?
- ¿Qué necesitas para convertirte en una persona perseverante?
- ¿Recuerdas algún momento en que hayas tratado de rendirte, pero seguiste adelante? Descríbelo en tu cuaderno.

## B • Sabías que...



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

Lee el siguiente texto:

#### **El que persevera alcanza**

Seguramente nos resulte familiar la palabra perseverancia, pero ¿sabemos qué significa? Perseverar se define como ser constantes en aquello que empezamos o pensamos.

Probablemente hayamos también escuchado el refrán que dice *el que persevera alcanza*. Este refrán es una invitación a poner nuestra mente y cuerpo enfocados y a ser constantes para alcanzar grandes y mejores resultados, a no desfallecer en la búsqueda de nuestros objetivos, porque, en realidad, son pocas las cosas buenas en la vida que llegan producto de la suerte, y son más las que conseguimos como producto del trabajo constante y la dedicación.

La vida nos demuestra así que, para ser perseverantes, es importante que lo que hagamos y emprendamos nos guste, lo disfrutemos, porque si debemos hacer algo durante mucho tiempo, es clave que sea un viaje, un placer, una oportunidad de aprender algo más cada día. Solo así podremos ser constantes sin perder el sentido del disfrute de la vida y la natural búsqueda de nuestra felicidad.

Pensemos en nosotros mismos como grandes generadores de ideas y entendamos que, para hacerlas realidad, debemos ser constantes, disciplinados y responsables. Generar hábitos nos permite comprender que, con pequeños pasos todos los días, podemos cumplir aquello que nos trazamos en la mente. La constancia y los buenos hábitos nos llevarán a alcanzar nuestros objetivos.

Aprendamos, entonces, del río, que en ciertos lugares corre rápido y en otros parece que se queda estancado. Sin embargo, es constante en su paso y no se detiene. Su meta es unirse al océano. Como dice el refrán popular, debemos ir *sin prisa, pero sin pausa* para lograr aquello que soñamos y queremos. El camino se convierte en un proceso de aprendizaje, de luchas, renunciadas y nuevos comienzos. En su camino, a veces rápido, a veces un poco lento, pero siempre constante, el río se encuentra con otros ríos, con otras quebradas y al final se une a ese gran cuerpo de agua salada que es el océano. Al perseverar, los humanos debemos entender que las metas individuales carecen de importancia si no se unen a las metas colectivas, pues nuestro objetivo debería siempre estar enfocado en hacer de este mundo un lugar mejor para todos.

Escuchamos a nuestros abuelos y familiares afirmar que *la perseverancia es la clave del éxito*. No es el único ingrediente para lograr lo que deseamos, pero sí es indispensable. Recordemos que, aunque no todo en la vida sale siempre de la forma en que lo planeamos, si perduramos y aprendemos a adaptarnos a las adversidades, estaremos más cerca del objetivo.

## C • Aprender haciendo

### TRABAJO INDIVIDUAL



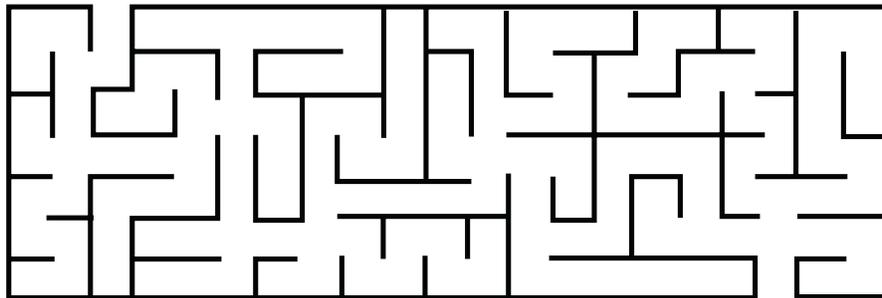
1. Busca entre cinco y diez piedras medianas o grandes alrededor de tu escuela y ponlas una sobre la otra. Intenta encontrar el balance entre ellas para que armes una torre. Ten mucha paciencia y delicadeza: así llegarás más alto.
2. Juguemos a los retos.
  - a. **Reto 1.** Consigue un frasco o recipiente pequeño y de boca ancha, y ponlo sobre una mesa o en el suelo. Ubícate a unos dos metros de distancia y lanza fríjoles secos o piedritas, y trata de que caigan dentro del frasco. Puedes ir aumentando la distancia para que el reto sea mayor.
  - b. **Reto 2.** Busca una botella de plástico con tapa y llénala con agua hasta más o menos un cuarto de su capacidad. Tápala y lánzala hacia arriba, intentando que dé una vuelta completa sobre sí misma y que vuelva a caer parada en el suelo. Cuando lo logres, puedes complicar el ejercicio lanzándola desde un lugar más alto, o intentando que caiga en una superficie diferente.

## D • Aprender para la vida

### TRABAJO INDIVIDUAL



Dibuja un laberinto en una hoja. Puede tener la forma geométrica que desees. Recuerda hacer varios pasillos, pero solo un camino final para salir al otro lado de la página.





#### EN PAREJAS

---

Compartimos nuestro laberinto con otro compañero del salón para que este lo resuelva.



#### EN FAMILIA

---

Vamos a sembrar. Con esto queremos reflexionar sobre la necesidad de perseverar brindándoles cuidados y atención a nuestras plantas.

- a. Elegimos una planta que dé flores que nos guste a todos en la casa y conseguimos algunas semillas.
- b. Sembramos las semillas y las tapamos con una delgada capa de tierra.
- c. Luego, según sean los cuidados de la planta que elegimos, hacemos un seguimiento diario de su proceso, le brindamos agua, nutrientes y sol.
- d. Cuando nuestra planta florezca, y luego dé semillas, las recolectamos y sembramos, o las compartimos con algunos vecinos, amigos o en el jardín de nuestra escuela.

## E • Exploremos más

En *Érase una vez en Colombia*, de la Fundación Secretos para contar, veremos muchos ejemplos de perseverancia, y como esta fue una cualidad importante para que estos personajes de nuestro país alcanzaran el éxito. Algunas biografías ejemplares en este sentido son las de Esmeralda Arboleda (p. 34), Catherine Ibarbügen (p. 94), Débora Arango (p. 116) y Mariana Pajón (p. 168).

# La observación y la investigación



*Dicen que un sabio dijo...*

“Observen detenidamente y con paciencia. La sabiduría en la ciencia se alcanza observando y poniendo en duda lo que supuestamente sabemos”.

Manuel Uribe Ángel

## A • ¿Qué crees tú?

### TRABAJO INDIVIDUAL



1. Encuentra en la siguiente sopa de letras y escribe en tu cuaderno:
  - a. Tres oficios o profesiones.
  - b. Seis palabras relacionadas con las profesiones que encuentraste.

E	X	P	E	R	I	M	E	N	T	O	P
H	C	I	E	N	T	I	F	I	C	A	L
A	G	R	I	C	U	L	T	O	R	U	A
Z	D	L	Y	I	J	U	A	R	I	Q	N
V	U	E	N	D	C	P	S	O	M	U	T
G	I	N	A	M	A	A	N	I	A	E	A
F	O	T	O	G	R	A	F	O	G	P	H
O	M	E	R	G	O	R	A	C	E	S	G
B	X	O	A	R	A	D	O	A	N	T	P

2. Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno y comparte las respuestas con tus compañeros:
- ¿Para qué crees que nos sirve la curiosidad?
  - ¿Qué fenómenos de la Naturaleza o inventos humanos te generan asombro?
  - ¿Qué crees que se necesita para convertirse en un investigador?
  - ¿Alguna vez has investigado acerca de algo?, ¿qué investigaste y qué descubriste?
  - ¿Qué relación crees que existe entre los sentidos y la investigación?
  - ¿Sobre qué te gustaría investigar?

## B • Sabías que...

### Ser un investigador

Desde pequeños somos grandes investigadores y nuestros sentidos son las primeras herramientas que nos ayudan a comprender el mundo que nos rodea y a relacionarnos con él. Con la vista percibimos los colores, las formas y los tamaños de los objetos, y podemos reconocer a nuestros seres queridos y disfrutar del paisaje. Con el oído, nuestra vida se rodea de música: desde el canto de los pájaros en la mañana y el rumor de la quebrada hasta nuestras canciones favoritas. El tacto nos sirve para reconocer las texturas y sentir las temperaturas de todo lo que está a nuestro alcance, para dar y recibir caricias y afianzar los vínculos con nuestros semejantes. El olfato nos permite conocer los aromas del mundo, los agradables y los desagradables, y nos brinda información importantísima sobre lo que podemos comer o tocar y lo que no. Gracias al gusto es que podemos saborear los alimentos, reconocer lo ácido, lo dulce, lo salado, lo picante y lo amargo, y las infinitas combinaciones posibles que aparecen en los platos que nos sirven en casa o en la escuela, así como en las frutas que recogemos en los campos. El conjunto de los sentidos nos sirve para conocer y comprender el mundo.

Pero no solo somos investigadores porque percibimos lo que nos rodea. A medida que vamos creciendo, empezamos a reconocer, ordenar y clasificar el mundo, y a dotarlo de sentido; también porque nos preguntamos el porqué y el cómo de lo que sucede a nuestro alrededor, entonces todo empieza a poblarse de preguntas: ¿por qué las estrellas no se caen del cielo?, ¿cómo se visten las personas en África?, ¿por qué vuelan los aviones?, ¿cómo se creó el Universo?, ¿por qué existen las palabras? Y

muchísimas más. Poco a poco vamos encontrando las respuestas a estas preguntas o descubriendo que algunas tienen muchas, o ninguna completamente satisfactoria.

Para responder las preguntas que tenemos todos los días, nos apoyamos no solo en nuestros sentidos y nuestro pensamiento, sino asimismo en nuestros padres y maestros, ricos en experiencias. También en la información que hallamos en los libros, en las enciclopedias, en internet, y demás. Por miles de años, las mismas preguntas que tú te has hecho otras personas se las han formulado, y han investigado y llegado a repuestas válidas para su época. Nosotros nos podemos nutrir de ellas, aprender, conocer y llegar a nuestras propias conclusiones.

Pero cada vez que una pregunta encuentra una respuesta, trae consigo otras preguntas, dudas, horizontes diferentes e inesperados que posibilitan nuevas búsquedas. La tarea de un investigador es, entonces, plantearse diferentes preguntas y, por medio del estudio, la experimentación y la reflexión, buscar respuestas que arrojen luz sobre aspectos hasta ahora desconocidos de la realidad.

La curiosidad, la pasión, la imaginación, la duda, la motivación y los deseos de aprender son aspectos fundamentales para formarnos y cultivar nuestro investigador interior, y este investigador puede ser vital para convertir nuestros sueños en realidad.

## C • Aprender haciendo

### EN EQUIPO



1. Investigar la inmensidad de lo pequeño. Un investigador tiene mucho en común con un detective: ambos deben estar atentos hasta a los más mínimos detalles para resolver misterios. Vamos a jugar a ser detectives e investigadores:
  - a. Tira en el pasto, o en algún matorral, un aro de los que se usan para jugar hula hula, o delimita con una cuerda un espacio de más o menos un metro cuadrado.
  - b. Mira con mucha atención todo lo que hay allí, tanto animales como plantas.
  - c. Realiza un inventario de los animales y plantas que observaste. Si no conoces los nombres, invéntalos. ¿Qué cantidad de cada uno viste en tu área de observación?
  - d. Para que sea más completo, dibuja los más comunes.
2. A buen observador... Descubramos quiénes son los más observadores entre nuestros compañeros.

- a. Nos sentamos en círculo y miramos atentamente todo lo que hay en nuestro salón. ¿Cuáles son los objetos que ves allí y dónde están ubicados?
- b. Algún voluntario sale del salón y, mientras está afuera, cambiamos de lugar cinco objetos.
- c. El voluntario entra nuevamente al salón e intenta descubrir cuáles fueron esos cambios que hicimos.
- d. Repetimos de modo que todos podamos participar.

## D • Aprender para la vida



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

En tu cuaderno:

1. Observa atentamente el camino que va de tu casa a la escuela y haz un listado con los animales que puedes observar o escuchar cuando lo recorres. Escribe un cuento con algunos de estos animales.
2. Del listado que escribiste, escoge un animal que te guste mucho, dibújalo e investiga sobre él. Algunas preguntas orientadoras pueden ser:
  - a. ¿Qué tipo de animal es? (Mamífero, ave, reptil, insecto, etc.).
  - b. ¿Cómo es el animal? (Tamaño y peso aproximado, color, tiene pelos, plumas o escamas, etc.).
  - c. ¿De qué se alimenta?
  - d. ¿Dónde vive o dónde se le puede ver con frecuencia?
  - e. ¿Cómo construye su hogar, nido o madriguera?
  - f. ¿Vive solo o en compañía de otros animales?
  - g. ¿Qué relaciones establece con otros animales o con las plantas?
  - h. ¿Qué es lo que te parece más llamativo de este animal?, ¿por qué?
  - i. Puedes agregar información complementaria.



### ENTRE TODOS

---

Creamos fichas con las descripciones e ilustraciones de nuestros animales favoritos. Estas descripciones deben contener: nombre común y, si es posible, nombre científico, hábitat, reproducción, alimentación, costumbres, etc. Para hacerlo, podemos

consultar los libros *Planeta vivo*, *Los secretos de los animales* y *La finca viva*, donde veremos algunos ejemplos sobre cómo describir un animal. Si podemos aprender a imitar los sonidos (o si los podemos grabar con un celular), esto hará nuestro registro aún más completo.

Ahora tenemos un gran fichero con mucha información. Este fichero nos servirá para mostrarles la riqueza de los animales de la vereda a la comunidad y a las personas que nos visiten: así conocerán un poco sobre el lugar que habitamos.

## **E • Exploremos más**

En el libro *Érase una vez en Colombia*, de la colección Secretos para contar, analiza los personajes que se destacan por su nivel investigativo, como Manuel Uribe Ángel (p. 20), Ángela Restrepo Moreno (p. 102), Francisco Lopera (p. 120) y Luzmila Acosta de Ochoa (p. 150). ¿Qué capacidades cultivó cada uno mediante la investigación para alcanzar lo que quería?, ¿en qué se parecen y en qué se diferencian? Comparte con tu maestro y tus compañeros algunas de tus conclusiones.

# Trabajar juntos



## Cantar de los cantores

Somos agua, somos aire,  
somos viento, somos mar,  
somos nubes, somos seres  
con la Tierra como hogar.

Tita Maya

## A • ¿Qué crees tú?



### EN EQUIPO

Nos reunimos en equipos y leemos las siguientes preguntas. Luego compartimos con el maestro las posibles respuestas que surgieron.

- a. ¿Qué creemos que es el trabajo en equipo?
- b. ¿Por qué es importante la unión de las comunidades para salir adelante?
- c. ¿Qué necesita una comunidad para unirse?
- d. ¿Qué tan necesaria crees que es la comunicación dentro de las comunidades?, ¿por qué?
- e. ¿Qué crees que es lo más importante del trabajo en equipo?
- f. ¿Cómo podemos integrar los diferentes conocimientos de las demás personas?

## B • Sabías que...

### TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto:

### Trabajar juntos para todos

Si miramos hacia el pasado, nos daremos cuenta de que, a través de la historia, las grandes obras no las ha construido un solo individuo, a pesar de que solo se conozca el nombre del rey o del emperador que las mandó a construir. Estos personajes famosos han estado rodeados de colaboradores, porque solo uniendo esfuerzos las grandes obras se hacen realidad.

Por ejemplo, para la construcción de puentes, edificios, carreteras y acueductos, se necesitan arquitectos e ingenieros que planeen y calculen detalladamente el tamaño, la forma, los materiales, los costos, entre otros factores importantes, pero también se requiere mano de obra que consiga los materiales para construir y los transporte al lugar de construcción, además de gente que ejecute las ideas: que cave, mezcle, pegue, eleve, martille, pula, nivele, pinte, etc. Y hay expertos en levantar columnas o en cavar cimientos, expertos en electricidad y expertos en plomería, expertos en decoración y estética, y expertos en cosas que ni nos imaginamos. Cada uno cumple con una función dentro de la obra y todos son importantes para que salga bien.

En los deportes de conjunto, como el fútbol, el baloncesto y el voleibol, son vitales los diferentes roles para jugar un partido: en fútbol, el delantero que anota el gol necesita de un volante que le haya hecho el pase, y de un defensa que haya recuperado el balón. No se puede jugar sin un portero. Tampoco sin un equipo rival, que también necesita portero, defensas, volantes y delanteros. Cada uno cumple su función y tiene su papel, y cada uno es indispensable... Pero, sobre todo, comparten un propósito común.

Al trabajar juntos nos damos cuenta de que cada uno es importante y ayuda en la creación y ejecución de un proyecto. Esa carretera, esa casa o la iglesia de tu pueblo fueron posibles gracias al trabajo de todas las personas que participaron en su construcción. Cuando trabajamos en equipo, adquirimos experiencias y conocimientos que nos aportan individualmente y que, a la vez, contribuyen a enriquecer a la comunidad. Esta capacidad asociativa nos sirve, también, para trazarnos grandes objetivos, muy superiores a nuestras capacidades individuales.

Incluso podemos proyectar obras de largo aliento, en las que pueden trabajar varias generaciones por un objetivo común.

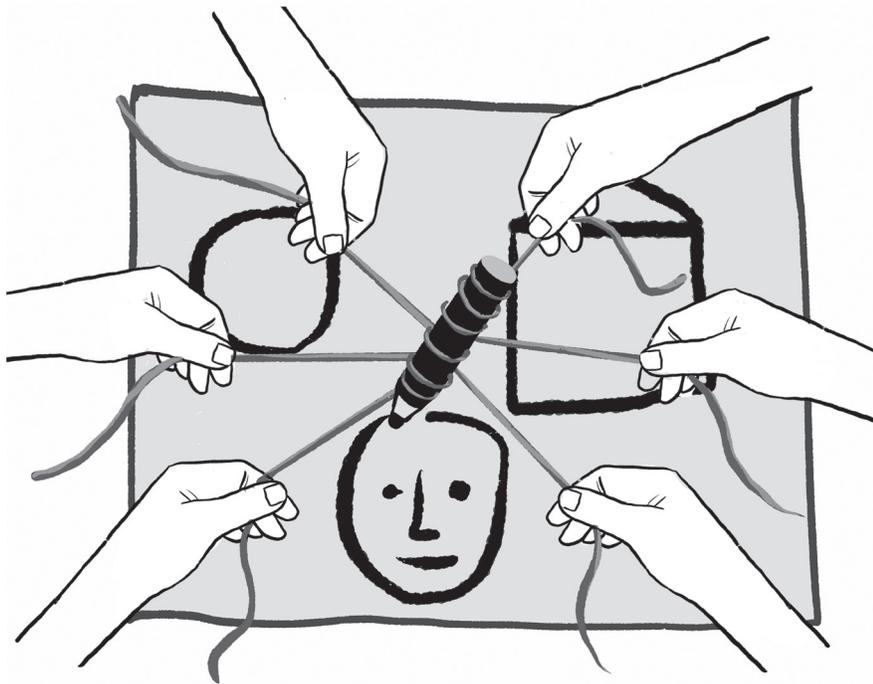
Cuando dentro de nuestras comunidades reconocemos las capacidades, habilidades y talentos de los demás, nuestro entorno se enriquece. Nuestro éxito comunitario, en gran parte, depende de la capacidad de plantearnos objetivos comunes y trabajar juntos por ellos, cada uno aportando según lo que sabe y puede hacer.

## C • Aprender haciendo



### ENTRE TODOS

1. Dibujando a muchas manos.
  - a. Tomamos un marcador y amarramos varias pitas a él, de modo que cada uno de nosotros tenga la suya.
  - b. Cada uno toma el extremo de pita que le corresponde y templamos para que se sostenga el marcador en el aire.
  - c. Ponemos un papel sobre el suelo o sobre una mesa y, con paciencia, bajamos entre todos el marcador y dibujamos con él un círculo, una casa y luego el rostro de una persona.



2. Dibujo entre todos.
  - a. En el tablero, alguien dibuja la silueta de una montaña.
  - b. Luego, alguien más dibuja un árbol, otro un pájaro, otro una casa.
  - c. Al final, debemos tener un gran paisaje con muchos elementos (cada uno dibujó uno o varios).

## D • Aprender para la vida

### EN FAMILIA



#### Reconstruyendo nuestra historia

- a. Dialogamos con nuestros familiares y vecinos sobre la historia de la vereda y les preguntamos si recuerdan algún momento en el cual todos se hayan unido con una meta común.
- b. ¿Qué hicieron juntos?, ¿por qué lo hicieron?
- c. Compartimos con el docente y nuestros compañeros los resultados de la investigación sobre las personas que aportaron para convertir nuestra vereda en lo que hoy es.

### ENTRE TODOS



#### Dictado al maestro

- a. Conversemos con nuestros compañeros e inventemos un cuento de forma oral.
- b. Dictemos a nuestro maestro, poco a poco, el cuento que nos inventamos para que él lo vaya escribiendo en el tablero. Es importante que todos puedan participar, ser escuchados y tenidos en cuenta.

## E • Exploremos más

### EN EQUIPO



Leemos en voz alta las biografías de Alberto Lleras Camargo (p. 54), Tita Maya (p. 68), Rogelio Salmona (p. 98) y Guillermo Cano (p. 172) en *Érase una vez en Colombia*, de Secretos para contar, y reflexionamos sobre cómo estos personajes aportaron a la construcción del bien común, trabajaron en equipo con alguien más o cumplieron una función específica en una obra que beneficiaba a la sociedad.

# Los viajes: esos grandes maestros



**Dicen que un sabio dijo...**

“Un viaje de mil millas empieza con el primer paso”.

Lao Tse

## A • ¿Qué crees tú?



### TRABAJO INDIVIDUAL

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas y comparte las respuestas con tus compañeros:

- ¿Has hecho un viaje alguna vez?, ¿a dónde?
- ¿A qué lugares te gustaría ir algún día?
- ¿Crees que para realizar tus sueños es necesario que te desplaces a algún lugar?, ¿por qué?
- ¿Conoces algún personaje de tu comunidad que se haya ido de la vereda para alcanzar sus sueños?, ¿quién?, ¿volvió?, ¿cómo aportó en la comunidad?
- ¿Algún viajero ha llegado a tu comunidad?, ¿cuál fue el propósito de su visita?

## B • Sabías que...



### EN EQUIPO

Leemos en voz alta el siguiente texto:

### Viajar para disfrutar, viajar para aprender

Hay muchas formas de viajar: en carro, bus o bicicleta; en avión, barco o tren; caminando, a caballo o en camello; también con los sueños o la imaginación. Podemos decir que viajar es cambiar de lugar, sea con el cuerpo o con la mente.

Existen muchos motivos para realizar un viaje. Hay viajes de placer o descanso que tienen el propósito de sacarnos de la rutina, de permitirnos disfrutar de experiencias que no vivimos todos los días. Otros viajes los emprendemos para trabajar o estudiar. Y estos pueden ser de solo unos días o de meses, pero en ocasiones pueden ser de varios años, mientras terminamos estudios o cumplimos los objetivos laborales.

Cuando emprendemos un viaje somos tocados por nuevos olores, imágenes y sabores; probamos nuevas comidas; observamos hermosos paisajes, y realizamos actividades diferentes a las que estamos acostumbrados. Podemos aprender de otros y de su cultura, su lengua y su comunidad. Viajar se convierte en una oportunidad para echar en nuestra mochila de saberes nuevas maneras de comprender el mundo, o distintas formas de hacer las cosas más cotidianas.

Pero uno de los grandes placeres de todo viaje es regresar a nuestro lugar de origen. Allí podemos compartir cada nuevo aprendizaje, relatar nuestras experiencias e inspirar a otros a hacer sus propios viajes. Muchas personas han viajado lejos de su casa para formarse y enriquecer sus saberes con el fin de aportar en su comunidad. Los viajes les han proporcionado conocimientos a muchos, desde quien se va a aprender sobre aguacates o ganadería hasta el que se va para conocer más de arte, música, literatura o construcción. El mundo está lleno de saberes que están disponibles para el que vaya a buscarlos.

Sin embargo, hay un tipo de viaje diferente. Son viajes que hacemos mentalmente, con la imaginación, y el vehículo generalmente son las palabras o las imágenes. Podemos hacerlos a través de los libros, que nos llevan a lugares muy lejanos y nos permiten aprender nuevas cosas, comprender otras culturas: su vestido, alimentación, tradiciones y, en general, formas de vivir; o imaginar los paisajes propios de otros ecosistemas, las maravillas naturales o humanas, ampliar nuestro conocimiento y comprensión del mundo. En los libros hay muchos saberes disponibles, que solo están al alcance de aquellos viajeros que saben viajar por medio de las letras y las imágenes, y estos saberes son tan diversos que, sea cual sea el tema del que quieras aprender, es casi seguro que lo hallarás en alguno.

Lo importante, entonces, no es el acto de viajar, sino las puertas que se abren cuando viajamos, cuando aprovechamos el viaje para aprender. Así que esta no es solo una invitación a que viajemos: es, asimismo, una invitación a ampliar nuestros horizontes con cada nuevo viaje. Y recuerda: para ello solo es necesario que estemos alertas y abramos nuestros sentidos y nuestro pensamiento al mundo, porque esta vida es un viaje.

## C • Aprender haciendo



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

1. Dibuja un lugar al que te gustaría viajar. ¿Cómo te imaginas ese lugar? Dibújate a ti mismo allí.
2. Escribe en tu cuaderno una narración del viaje que haces entre tu casa y tu escuela o colegio. ¿Cuánto tiempo te demoras?, ¿qué medio de transporte usas?, ¿qué encuentras en el camino?, ¿qué diferencia tu viaje a la escuela del de tus otros compañeros?
3. Cuéntales a tus compañeros sobre el viaje más largo que hayas realizado. El viaje pudo haber sido muy cerca, muy lejos o incluso ser uno imaginario.
4. Describe algún lugar que hayas visitado en sueños. ¿Qué es lo que más recuerdas de él?, ¿qué había allí?, ¿quiénes estaban presentes?, ¿qué tenía de raro, curioso o peculiar?, ¿es un lugar que conoces en la vida real, y, si es así, qué diferencias tenía?

## D • Aprender para la vida



### ENTRE TODOS

---

#### Hagamos de nuestra vereda cualquier lugar del mundo

- a. Escogemos con nuestros compañeros un lugar del mundo al que nos gustaría viajar.
- b. Investigamos sobre ese lugar: ¿cómo es el clima?, ¿qué animales hay?, ¿cómo se visten sus habitantes?, ¿qué idioma hablan?, ¿cuáles son las costumbres más llamativas, los trabajos más comunes?, y todo lo que puedan averiguar sobre su naturaleza, historia y tradiciones.
- c. Utilizando la información recolectada, convirtamos, por un día, nuestra escuela en ese lugar. Hagamos disfraces o vistámonos imitando la forma de vestir de ese lugar; decoremos o construyamos adornos con objetos similares a los que utilizan allí; investiguemos alguna receta sencilla y, si es posible, preparemos, con ayuda de algunos padres o madres de familia, un alimento tradicional.

## EN FAMILIA



1. Entrevista a un familiar, vecino o amigo que haya hecho un viaje. Puedes utilizar las siguientes preguntas como guía y agregar las que se te ocurran:
  - a. ¿Cómo se llama el lugar a donde viajó?
  - b. ¿Qué lo motivó a realizar el viaje o cuál fue el propósito?
  - c. ¿Aprendió algo nuevo en ese lugar?
  - d. ¿Lo aprendido en ese lugar lo ha utilizado en la vida?
  - e. ¿Ha aportado en el crecimiento de su comunidad con lo aprendido?
2. Comparte la entrevista con tus compañeros.

## E • Exploremos más

### TRABAJO INDIVIDUAL



Te invitamos a que leas en el libro *Érase una vez en Colombia* las historias de vida de Goyo Martínez (p. 16), Abel Rodríguez Muinane (p. 106), Gabriel García Márquez (p. 112) y Fernando González (p. 156), y a que pienses en los tipos de viajes que los personajes realizaron a lo largo de sus vidas, y cómo los marcaron.

# Hay muchas formas de aprender

---



***Dicen que un sabio dijo...***

“Me lo contaron, y lo olvidé.  
Lo vi, y lo entendí.  
Lo hice, y lo aprendí”.

Confucio

## A • ¿Qué crees tú?



### ENTRE TODOS

---

Respondemos las siguientes preguntas y conversamos con nuestros compañeros sobre las respuestas:

- a. ¿Qué creemos que es aprender?
- b. ¿De quién podemos aprender?
- c. ¿Cuáles son los mejores lugares para aprender?
- d. ¿Qué nos gusta aprender?
- e. ¿Qué necesitamos para aprender algo solos?
- f. ¿Qué saben hacer en nuestras familias que podrían enseñarnos y para qué nos podría servir esto en la vida?

## B • Sabías que...

### TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto:

### Las fuentes del conocimiento

En nuestro planeta viven cerca de 8000 millones de personas. Tú eres una de ellas. Todas estas personas, incluido tú, tienen costumbres y tradiciones que las identifican y las hacen diferentes de las demás. ¿Vestirán de otra manera en Oriente Medio?, ¿cómo lucen las personas del África?, ¿cómo funciona una escuela en la China y qué enseñan en ella? Te llevarás varias sorpresas si lo investigas, pues verás que existen muchas maneras de vivir.

¿Pasará lo mismo cuando se trata de aprender? Por supuesto que sí. Existen muchas maneras de aprender. Probablemente tienes amigos que son muy buenos para las matemáticas, o que son hábiles con las palabras, que se destacan en los deportes, que tienen un buen sentido de la orientación, una habilidad especial para la música, o incluso que son buenos haciendo nuevos amigos. Pero ¿y dónde lo aprendieron? Hay quienes nacen con talento para ciertas actividades, mientras otros se han formado a sí mismos con trabajo, constancia y disciplina. Tú puedes llegar a destacarte en la ciencia, en el deporte o en las artes, en la agricultura, en la docencia... Sin embargo, debes aprender día a día sobre lo que te apasiona, con amor y paciencia. Recuerda que cada persona aprende a su propio ritmo. También es importante reconocer que las cosas que podemos aprender en nuestra vida pueden provenir de lugares o personas distintas.

Por ejemplo, aprendemos en la escuela, junto a nuestros compañeros y maestros. Allí nos acercamos a distintas áreas del conocimiento, como las matemáticas, las humanidades, las ciencias naturales, entre otras. Poco a poco vamos descubriendo aquello que nos interesa, midiendo nuestras capacidades, tanteando en qué somos buenos y en qué no tanto. Nuestros gustos e intereses determinan, en parte, qué estamos dispuestos a aprender y qué no tanto. La escuela es el lugar perfecto para poner a prueba nuestras habilidades y destrezas. Pero esta será solo el principio y, dependiendo de nuestra vocación, tal vez queramos seguir estudiando y aprendiendo, y nuestras búsquedas nos lleven a la universidad, y terminemos haciendo de la investigación y de la academia una forma de vida, una realización de nuestro destino.

Pero también puede darse el caso de que aquello que más nos apasiona, aquello que queremos aprender con ansias, sea un saber que forme parte de nuestra tradición

familiar o de nuestro entorno cercano. En estos casos, nuestros grandes maestros serán nuestros padres, abuelos, tíos, primos o vecinos. De ellos aprenderemos lo necesario para definir nuestra vocación y labrar nuestro destino. Muchos oficios nacen de esta forma, de la transmisión de conocimientos en los entornos familiares o comunitarios. Hay mucho por aprender en el lugar donde vivimos y de las personas que están alrededor. Las recetas de la abuela pueden ser el punto de partida de un negocio exitoso. Los cuentos o los saberes del abuelo, el reconocimiento de una vocación.

Y si bien algunos hallan en las instituciones académicas el mejor espacio para crecer y aprender, y otros lo hacen en sus entornos familiares y cercanos, algunos más se valen de sus propias capacidades, de su curiosidad, tenacidad y perseverancia para perfeccionarse en un oficio. Así se convierten en sus propios maestros. A estos se les conoce como autodidactas: personas que se instruyen por sus propios medios y que día a día están practicando e investigando, perfeccionando su forma de hacer las cosas. Sus propios deseos y su agudeza les permiten reconocer sus aciertos y sus desaciertos para mejorar cada día más. Sus más grandes herramientas son sus sentidos y su capacidad de observar y captar la realidad. La lectura les ayuda a profundizar, a abrir el panorama y a encontrar soluciones.

El camino del aprendizaje es uno que no tiene fin y que transitamos a lo largo de toda nuestra vida. Cada vez que aprendemos algo, nuevas preguntas aparecen. Aprender es, quizá, el mejor de los viajes posibles.

## C • Aprender haciendo



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

#### Todos podemos ser maestros

- a. Recuerda algo que aprendiste y cómo lo aprendiste. Ojalá sea algo que tus compañeros no sepan todavía.
- b. Planea una clase para tus compañeros (sobre el tema que recordaste), entendiendo que no todos aprenden igual: usa estrategias y elementos para facilitar la comprensión (audios, videos, teatro, pintura, escritura, juegos corporales o rítmicos, etc.). Recuerda que en la diversidad está la riqueza.
- c. Socializa la clase que preparaste con el resto de los compañeros y participa de las que ellos planearon.

## D • Aprender para la vida

### EN FAMILIA



1. Entrevista a las personas mayores de tu familia utilizando las siguientes preguntas y algunas más que se te ocurran y te parezcan útiles:
  - a. ¿Qué aprendiste cuando eras un niño y aún lo recuerdas especialmente, ¿cómo lo aprendiste?
  - b. ¿A qué te dedicas, quién te enseñó a hacerlo y cómo lo aprendiste?
  - c. ¿Qué aprendiste de tu familia o de alguien en particular?
  - d. ¿Qué fue lo más útil que aprendiste en la escuela?
  - e. ¿Qué aprendiste por tu propia cuenta y qué fue lo más fácil y lo más difícil para lograrlo?
  - f. ¿Qué fue lo último que aprendiste?, ¿por qué y cómo lo aprendiste?
  - g. Comparte con tus compañeros las respuestas de tus familiares.
2. Pídele a alguien de tu familia que te enseñe a preparar una receta de cocina o a realizar alguna actividad del campo que haya aprendido de sus mayores.
3. Utilizando los libros de la biblioteca o internet, aprende algo nuevo. Puede ser una manualidad o algunos datos sobre algún tema de tu interés.

## E • Exploremos más

### TRABAJO INDIVIDUAL



Te invitamos a que leas sobre las vidas de Teresita Gómez (p. 50), José Barros (p. 64) y Petrona Martínez (p. 124) en *Érase una vez en Colombia*, de la Fundación Secretos para contar. Ellos tuvieron formas de aprender propias, según el entorno en el cual crecieron y las oportunidades que hallaron en su camino.

# Abrir nuevos caminos



## Cantar de los cantores

Volver la vista atrás  
 Caminante, son tus huellas  
 el camino y nada más;  
 Caminante, no hay camino,  
 se hace camino al andar.  
 Al andar se hace camino,  
 y al volver la vista atrás,  
 se ve la senda que nunca  
 se ha de volver a pisar.  
 Caminante, no hay camino,  
 sino estelas en la mar.

Antonio Machado

## A • ¿Qué crees tú?



### TRABAJO INDIVIDUAL

Responde las siguientes preguntas:

- Si tuvieras la oportunidad de mejorar algo en el mundo o en tu vereda, ¿qué sería?, ¿por qué?
- ¿Qué crees que es un pionero?
- ¿En qué crees que consiste una innovación?
- ¿Crees que ha habido personas en tu vereda o municipio que hayan sido pioneras en algo?, ¿qué han hecho?, ¿por qué crees que son especiales?
- ¿Para qué cosas crees que eres bueno?
- Averigua quiénes fueron las primeras personas en llegar a tu vereda. ¿Cuál fue su historia? Escríbela.
- ¿Hay alguien en tu vereda que lidere a los demás?, ¿por qué es importante para ti y para la comunidad?

## B • Sabías que...

TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto:

### Pioneros e innovadores

Hace un millón y medio de años, los seres humanos descubrimos cómo manipular el fuego que encontramos en la Naturaleza y cómo producirlo sin tener que esperar a que cayera un rayo que iniciara un incendio. Los antiguos humanos experimentaron con este fenómeno, desarrollaron técnicas para producir fuego, las dominaron y luego se las comunicaron a sus semejantes. Desde ese día, se desvaneció parte de la oscuridad del mundo y pudimos alumbrar y explorar muchos rincones desconocidos. Gracias a esos visionarios, pudimos enfrentar de forma diferente la noche y el frío del invierno, cocinar nuestros alimentos, desarrollar la metalurgia, las máquinas de vapor, y tantos y tantos inventos que involucran cambios de la materia mediante la exposición al calor.

Hace miles de años alguien inventó la rueda. Les comunicó y enseñó el invento a los hombres y mujeres de su época y, desde entonces, se eliminaron algunas barreras y el ser humano ha podido recorrer y visitar lugares inexplorados y remotos, mover grandes materiales y construir estructuras colosales. A partir de ese día, la rueda ha sido fiel amiga de la humanidad: está presente en los medios de transporte que nos mueven de un lugar a otro y se manifiesta en todo tipo de máquinas, como aquellas de las molindas de nuestro campo y la despulpadora que utilizamos para quitar la cáscara al café, además del ventilador y el reloj.

Cada mecanismo que inventamos tiene un efecto en la vida de todos los que vienen después de nosotros. Los inventos cambian la historia de la humanidad. Hace alrededor de 5000 años, por ejemplo, nació la escritura. Gracias a estos sistemas de letras que representaban sonidos y palabras, y números que se referían a cantidades, pudimos hacer cuentas para administrar nuestros recursos y, tal vez lo más importante, dejar registros y huellas de nuestro paso por el mundo. Hoy podemos leer libros escritos hace miles de años y conocer la realidad que vivían quienes los escribieron. Tal vez en un futuro alguien leerá las palabras que tú escribas y las estudiará intentando comprender cómo funcionaba el mundo en tu época, qué sabías y qué lecciones podría extraer de tu testimonio de vida.

Los grandes creadores, pensadores, artistas, científicos, inventores y demás han existido siempre. Fueron visionarios que buscaban sacar adelante a sus comunidades y aportar un grano de arena al crecimiento de la humanidad. Esa

es la naturaleza de la creatividad: tomar en cuenta las necesidades, opiniones, deseos y oportunidades del entorno para transformarlo. Los visionarios tienen firmes sus convicciones y sus valores. Con esperanza, dignidad y voluntad, han sido inspiradores al abrir nuevos caminos.

En el siglo XVIII, la Revolución Industrial trajo consigo muchos cambios y muchos inventos, dentro de los cuales encontramos miles de máquinas. Actualmente estamos viviendo una revolución digital y tecnológica sin precedentes. Estamos inmersos en una era en la que nuestra relación con computadoras y celulares es cada vez más estrecha. Grandes campos de investigación e innovación se están abriendo, y parecen no tener límites.

Transformar nuestra realidad es posible, siempre y cuando nos permitamos observar, imaginar, investigar y proponer. Desde las personas que abrieron las rutas de acceso a una vereda hasta los científicos que proponen inventos: todos podemos aportar algo para mejorar la forma en que vivimos y nos relacionamos con los demás. A veces solo se trata de mirar con atención los nuevos caminos que se nos abren cuando nos atrevemos a ir más allá. Y a ti, ¿qué te gustaría inventar o qué te gustaría mejorar de este mundo?

## C • Aprender haciendo



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

Vamos a imaginar en grande. Las transformaciones han comenzado con una idea o un sueño, y aún no sabemos hasta dónde avanzará la tecnología.

#### **Futuronautas**

1. ¿Cómo te imaginas la vida en el año 2100?, ¿cómo se transportarán las personas?, ¿nos visitarán seres de otros planetas o los visitaremos a ellos?, ¿cómo serán las herramientas para sembrar?, ¿qué nuevas posibilidades ofrecerán las ciencias médicas? Comparte tus ideas con tus compañeros y escribamos un cuento teniendo estos elementos como punto de inspiración.
2. Si se juntaran un panadero y un electricista, o un sastre y un agricultor, o un artista y un médico, ¿qué nuevos inventos podrían crear que beneficien a la humanidad? Intercambia los oficios, agrega algunos nuevos y escribe sus invenciones.
3. En tu comunidad, ¿a quién admiras que lidere procesos y que ayude a los demás?, ¿por qué lo admiras?, ¿qué tienen de diferentes las cosas que hace?

## D • Aprender para la vida

### EN FAMILIA



Escribamos en familia un cuento o hagamos un video sobre cómo ha cambiado la vereda, el corregimiento o el municipio. Podemos entrevistar a los mayores. ¿Cuáles lugares importantes había que ya no estén?, ¿qué personajes recuerdan del pasado?, ¿han cambiado las carreteras, las casas?, ¿qué ha mejorado? Pueden utilizar fotografías o dibujos.

### TRABAJO INDIVIDUAL



Observa y averigua qué hace falta en tu vereda para mejorar o hacer más fáciles los oficios de las personas. ¿Qué inventarías para resolverlo?

## E • Exploremos más

### EN EQUIPO



Leemos, en el libro *Érase una vez en Colombia*, de la colección Secretos para contar, algunas biografías de personalidades que han sido o son pioneras en nuestro país, como Diana Trujillo (p. 42), José María Acevedo (p. 46) y Sindey Carolina Bernal (p. 142). Conversamos con nuestros compañeros sobre las cualidades que tienen en común y sobre los aportes que le han hecho a Colombia.

# La biografía

---

## A • ¿Qué crees tú?



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

Responde a las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué crees que es una biografía?
- b. ¿Cuáles crees que son los datos más importantes que aparecen en una biografía?
- c. ¿Para qué crees que sirven las biografías?
- d. ¿Cómo crees que se pueden conseguir los datos de un personaje histórico y los de uno actual para redactar su biografía?
- e. ¿A quién se le puede hacer una biografía?

## B • Sabías que...

### Una aproximación a la biografía

La palabra biografía proviene de las raíces griegas *bios*, 'vida', y *graphein*, 'escribir'. Una biografía es, entonces, la escritura de la historia de vida de una persona, y en ella se cuentan, a modo de narración, los momentos más importantes de su existencia: ¿dónde y cuándo nació?, ¿cómo fueron su infancia y su entorno familiar y comunitario?, ¿a qué situaciones se enfrentó?, ¿cómo fue que encontró su camino?, ¿cuáles fueron aquellos momentos que marcaron su vida?, ¿cuáles fueron sus logros más representativos y cuáles sus legados para su familia, su comunidad y la sociedad en general?

A cualquier persona se le puede escribir una biografía, pero con frecuencia se escriben sobre personajes que han hecho historia y se han destacado. Es decir, las biografías casi siempre hablan sobre personas que han sido ejemplares y pueden servir como un modelo para imitar.

Podemos encontrar biografías largas, de la extensión de un libro, en las cuales se detallan pormenores de los sucesos de la vida del personaje; pero también las hay

cortas, de unas cuantas páginas, que resaltan aquellos aspectos más relevantes. No importa la extensión, lo que importa es transmitir la vida y obra de esa persona haciendo énfasis en los momentos más destacados, por gloriosos o por difíciles.

Entonces, ¿qué es necesario para escribir una biografía? Primero, debemos emprender una investigación, que puede asumir varias formas:

- Cuando el biografiado está vivo y podemos conversar con él, lo más conveniente es buscarlo para que nos cuente su propia historia. Hacerle una entrevista y llevar algunas preguntas orientadoras que nos sirvan para conocer de primera mano la información más interesante.
- Cuando el biografiado está lejos, o cuando ya falleció, nuestra investigación puede empezar revisando entrevistas que le hayan hecho (libros, prensa escrita, videos...) en las cuales cuente su historia de vida y sus logros. También, si es posible, podemos entrevistar a personas que lo hayan conocido para que nos cuenten sobre su carácter, sus gustos y sus logros.
- En caso de que no tengamos acceso a este tipo de fuentes, podemos revisar libros, videos u otras biografías que se hayan escrito sobre él para extraer la información más importante.

Una vez hecha la investigación, y cuando ya tengamos más o menos claro qué hizo y cómo fue su vida, pasamos a la escritura. Para hacerlo conviene que conozcamos la estructura general de la biografía como género literario. Por lo general, una biografía contiene: una introducción, la cual presenta al personaje; un desarrollo, el cual relata los sucesos más determinantes de su vida; y una conclusión, la cual habla del valor del personaje para la humanidad.

La biografía es, en gran medida, un texto subjetivo. Esto significa que en parte lo que dice está determinado por la mirada que del personaje tiene el biógrafo (el que la escribe). Es decir, la vida de una persona puede ser vista de una forma o de otra, el relato puede enfocarse en lo bueno o en lo malo, y hay una selección de la información que obedece a los aspectos que el autor quiere resaltar.

Lo más normal es que los sucesos escritos conserven un orden en el tiempo: la biografía comienza por el nacimiento y la infancia, y poco a poco va avanzando en la vida del personaje. Sin embargo, algunos biógrafos prefieren empezar en puntos álgidos de la historia (incluso en el momento de la muerte de aquel) y luego saltar hacia atrás o hacia adelante en el tiempo. El orden de la historia depende en gran medida de los gustos y capacidades narrativas de quien escribe, de su experiencia como escritor.

¿Estás preparado para convertirte en biógrafo de alguien?

## C • Aprender haciendo

## D • Aprender para la vida



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

#### Érase una vez en mi vereda

1. Todas las personas tienen algo interesante, todas han pasado por situaciones curiosas o difíciles, han vivido acontecimientos históricos o momentos clave. Algunas personas de tu familia o comunidad pueden haber sido importantes por haber llevado a cabo acciones o tomado posturas que han influenciado la realidad de tu entorno. Por eso, vas a comenzar una investigación para que luego escribas la biografía de una de ellas, y así le muestres al resto de la comunidad o del mundo el valor de sus actos e ideas. Sigue estos pasos:
  - a. Para empezar, piensa cuáles personas de la comunidad admiras más.
  - b. Escoge una, alguien que te llame la atención y de quien quieras saber más.
  - c. Contáctala y concreta una entrevista para que te cuente sobre su vida.
  - d. Redacta algunas preguntas que te sirvan para conseguir la mayor cantidad de información, y de la mejor calidad posible. Algunas preguntas pueden ser:
    - ¿Cuándo y dónde nació?
    - ¿Cómo fue su infancia y su juventud?
    - ¿Qué es lo que más le gusta en la vida?
    - ¿Cuáles considera que fueron los momentos más importantes de su vida?
    - ¿Cuáles cree que han sido sus más grandes aciertos y desaciertos?
    - ¿Cuál cree que es su mayor aporte a la comunidad?
    - ¿Por qué motivo le gustaría ser recordado?
    - ¿Qué lecciones de vida le gustaría dejarles a las próximas generaciones?

**Nota:** Puedes incluir todas las preguntas que se te ocurran, incluso sobre temas muy particulares o íntimos, según tu enfoque y perspectiva.

- e. Entrevista al personaje. Recuerda llevar un celular, *tablet* o grabadora para que registres la entrevista y luego puedas escucharla. También puedes tomar notas sobre lo que diga, y que así no se te pase nada.
- f. Después de hecha la entrevista, repasa tus notas o grabaciones y ve haciendo un resumen de lo más relevante.

- g. Escribe la biografía. ¿Por dónde quieres empezar a contar la historia?, ¿qué te gustaría que otros conocieran sobre este personaje?
- h. Con tus compañeros y maestro, organicen una reunión donde compartan las biografías. Puedes compartirla también con la Fundación Secretos para contar a través de nuestras redes sociales o por intermedio de tu maestro. Asimismo, pueden publicar todas las biografías unidas.

## E • Exploremos más

### Otras biografías en nuestra biblioteca:

En la Colección Semilla, que forma parte de tu biblioteca escolar, puedes encontrar varios libros que contienen biografías. En ellos verás diferentes formas de abordar este género, tanto por la extensión que dedican a cada personaje como por el lenguaje utilizado, el público al que se dirigen y el tipo de personaje que referencian. Si comparas, podrás sacar muchas conclusiones sobre la diversidad del género y de las múltiples posibilidades que ofrece. Algunos de estos libros son:

*Del Llano llano: relatos y testimonios.* Molano Bravo, Alfredo

*La historia de los inventos.* Claybourne, Anna

*Historia del mundo para niños.* Grant, Neil

*Los grandes exploradores de la historia.* Claybourne, Anna

*Historias increíbles 1: cinco aventuras auténticas de viajeros, pilotos, navegantes, exploradores y alpinistas intrépidos.* Ganges, Montse

*Historias increíbles 2: cinco aventuras auténticas de atletas, nadadores, alpinistas, exploradores y astronautas intrépidos.* Ganges, Montse

*Adiós a los próceres.* Montoya, Pablo

*500 mujeres que hicieron historia en el mundo.* Taboada, Rodolfo C.

*Mujeres inolvidables: ensayo.* Romero de Nohra, Flor Ángela

*Reinas: cinco soberanas y sus biografías.* Gottschalk, Maren

*Mensajero de las estrellas: Galileo Galilei.* Sís, Peter

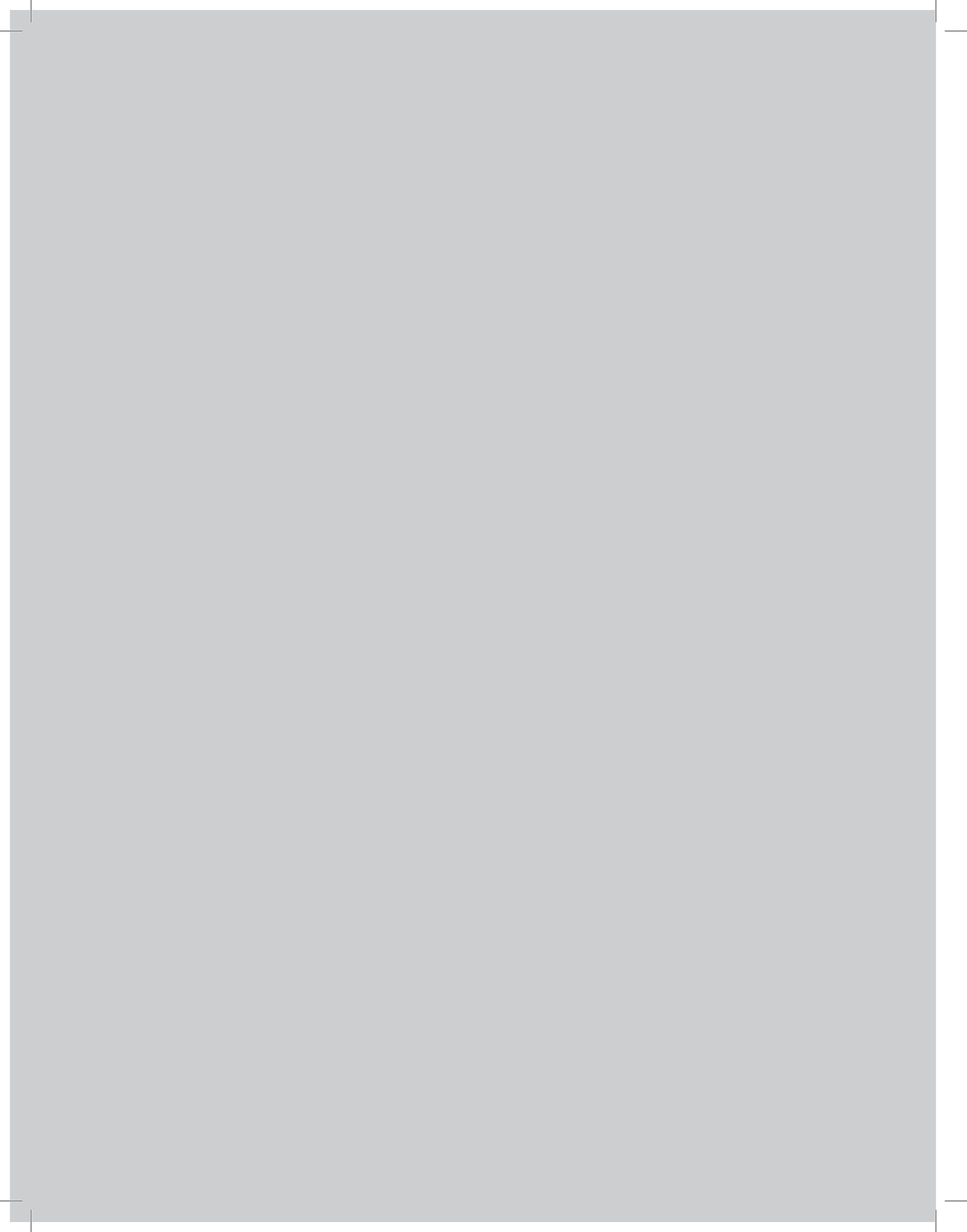
*Crónicas y relatos de la independencia.* Badrán Padauí, Pedro

*Historias de amores y desvaríos en América.* España Arenas, Gonzalo



# Salud





# Mi cuerpo, mi casa



## Cantar de los cantores

Mi cuerpo es mi espacio, mi morada, mi refugio.

Los antiguos llamaban al ser humano un mundo en miniatura, y en verdad que este nombre está bien aplicado, porque el ser humano se compone de tierra, agua, aire y fuego, igual que el cuerpo de la Tierra.

Si el ser humano tiene huesos, que son el sostén y la armadura de la carne, el mundo tiene rocas, que son el sostén de la Tierra; si el ser humano tiene en su interior la mar de la sangre, donde los pulmones suben y bajan al respirar, el cuerpo de la Tierra tiene su mar océano, que también sube y baja cada seis horas para que el mundo respire.

Si de dicho mar de sangre nacen venas que van ramificándose por todo el cuerpo humano, también la mar océano llena el cuerpo de la Tierra de infinitas venas de agua.

Leonardo da Vinci

## A • ¿Qué crees tú?

### TRABAJO INDIVIDUAL



1. Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:
  - a. ¿Cuál es tu comida favorita del día?, ¿es variada?, ¿de dónde viene cada uno de los ingredientes?
  - b. ¿Cuál es tu deporte o ejercicio favorito?, ¿cada cuánto lo practicas?
  - c. ¿Cuántas horas duermes en las noches?, ¿te duermes a las mismas horas todos los días?
  - d. Piensa en cosas que te hacen sentir contento o tranquilo. Escríbelas.
  - e. Haz un listado con las personas, animales y lugares que más amas.

- f. Tenemos mucho por agradecer: al Sol por darnos luz y calor, a las aves por sus cantos, a nuestra familia por darnos amor, a nuestra maestra por enseñarnos con cariño. Elabora un listado de esas personas, animales o cosas a las que les agradeces cada día.
2. Conversa con tus compañeros y maestros sobre las respuestas que diste.

## B • Mi cuerpo, un lugar maravilloso



### ENTRE TODOS

---

Leemos el siguiente texto:

La vida es un milagro que aprendió y evolucionó durante millones de años hasta llegar a los seres humanos, su expresión más consciente en este planeta. Somos un conjunto preciso de células, tejidos, órganos y sistemas que se entrelazan de formas maravillosas para que podamos existir. Pensemos en todas las historias escondidas que tuvieron que suceder para que hoy estemos acá leyendo este libro. Desde cómo se creó el planeta, cuáles seres se extinguieron, cuáles fueron los primeros mamíferos, cómo se conocieron nuestros decabuelos, bisabuelos, abuelos y padres, hasta llegar a nosotros.

Cada uno de nosotros vive dentro de un cuerpo que está formado por diferentes sistemas que interactúan entre sí. Cuando miramos a otra persona, lo primero que vemos es su cuerpo físico, que es la suma de todos sus sistemas.

Además de este cuerpo, todo lo que nos sucede en la vida despierta emociones en nuestro interior (rabia, alegría, asco, tristeza o miedo) que dejarán huellas en nuestra memoria. Así que es muy importante que aprendamos a manejarlas para tener una vida tranquila y feliz.

Pero también somos seres pensantes que nos hacemos preguntas sobre lo que ocurre a nuestro alrededor, e intentamos comprenderlo. Así nos convertimos en seres en constante aprendizaje, en crecimiento continuo.

Todo esto nos da la libertad de decidir lo que nos gusta y lo que no: podemos decidir si queremos ser personas felices y tranquilas, podemos decidir cuáles serán nuestras metas, nuestros sueños y nuestro propósito de vida, y, con la suma de lo anterior, tenemos la calidad de nuestro bienestar.

Siempre hemos escuchado consejos para tener una buena salud: adecuada alimentación, ejercicio y buen dormir. No basta solo con alimentarnos: se trata

de consumir alimentos sanos y nutritivos, ojalá siempre a las mismas horas, y de masticarlos. No es solo hacer ejercicio, es hacerlo con conciencia, concentrados en lo que estamos ejecutando, y con rutinas de estiramiento y calentamiento adecuadas. Y no es solo dormir bien, es tener un buen ritmo del sueño, mínimo entre siete u ocho horas, y que nuestro lugar de descanso esté libre de aparatos electrónicos conectados y, mucho menos, encendidos.

Pero, además, para mantener una vida saludable, son necesarios otros factores. Dar amor y afecto a nuestra familia, a nuestros amigos y a nuestros vecinos, a los seres de la Naturaleza y a nosotros mismos nos genera felicidad, y, por lo tanto, estaremos mucho más saludables. Si cada una de nuestras acciones ayuda a mejorar la calidad de vida de todos, tendremos una existencia plena, donde cada uno cumpla su papel dentro de la sociedad y la Naturaleza.

Tener un propósito en la vida, algo que nos motive a levantarnos en la mañana para dar lo mejor, nos conecta con nosotros mismos. El propósito puede ser algo sencillo como ayudar a un amigo que nos necesite. Ser compasivos, darnos cuenta del sufrimiento ajeno, sentir con el otro, querer aliviar sus penas y necesidades, hablar y estar siempre en la verdad son formas hermosas de vivir la vida que tenemos.

Gozar de una buena salud, entonces, es vivir en equilibrio, es decir, que nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos estén en armonía.

## C • Vida saludable

### TRABAJO INDIVIDUAL



Escoge un deporte o un juego que te guste mucho y hayas practicado con regularidad.

- a. Piensa en cómo se ven reflejadas las dimensiones del ser humano en este deporte o juego. Por ejemplo, si escoges el fútbol, ¿cómo te ayuda para la salud de tu cuerpo físico?, ¿cómo para tus emociones?, ¿cómo para tus pensamientos?, y ¿cómo todas se relacionan para mejorar tu salud?
- b. Escribe en tu cuaderno todas estas reflexiones en un cuadro o mapa mental.

### ENTRE TODOS



1. Compartimos con nuestros compañeros lo que realizamos y complementamos, desde la visión de cada uno, cómo los deportes o juegos escogidos potencian el desarrollo de nuestra salud.

2. Elaboramos un cuadro de actividades con varios de estos deportes o juegos para practicarlos en el transcurso de la semana, siempre con la mentalidad de verlos como una oportunidad de aprender y crecer en muchos sentidos.
3. Si vemos que alguna dimensión es poco tenida en cuenta o hay pocas actividades que buscan desarrollarla, creamos, junto con nuestro maestro y compañeros, un plan de acción para fortalecerla. Estas actividades podemos guardarlas en una carpeta e incluirlas en el inicio de la jornada escolar y en las actividades de conjunto.

## D • Alimentación consciente



ENTRE TODOS

### Vamos a alimentarnos bien para tener una buena salud

Los alimentos nos dan unas sustancias muy especiales llamadas nutrientes. Estos son indispensables para realizar todas las funciones del organismo, como respirar, mantener nuestra temperatura corporal, crecer, movernos y, sobre todo, pensar.

Cuando nos alimentamos equilibradamente y con alimentos variados y agroecológicos, crecemos y nos desarrollamos sanos y fuertes, tenemos energía para estudiar, correr, jugar, reaccionar con tranquilidad y estar muy bien protegidos contra las enfermedades presentes en el ambiente.

Para esto debemos consumir todos los días alimentos diversos que nos entreguen los nutrientes y toda la vitalidad que necesitamos. Hay diferentes grupos de alimentos que nos van a aportar nutrientes:

- **El primer grupo es el de los cereales, raíces, tubérculos y plátanos (carbohidratos).** Es el más importante para el cerebro y nos da mucha energía para las actividades físicas y mentales del día, como estudiar, trabajar, hacer deporte o jugar.
- **El segundo grupo es el de las frutas, hortalizas, verduras y leguminosas verdes, como las habas verdes, las arvejas y los frijoles verdes.** Estos alimentos nos regalan fibras, antioxidantes, minerales y vitaminas, nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano.
- **El tercer grupo, el de los lácteos como leche, queso, quesito, cuajada, mantequilla, kumis y yogur,** nos brinda calcio, fósforo y proteínas importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños, y para fortalecer los huesos.

- **El cuarto grupo lo componen las carnes, los huevos y las leguminosas secas.** Son de origen animal (carne, pollo, pescado y huevos) y de origen vegetal (leguminosas secas: fríjol, lenteja, garbanzo, haba y arveja). Nos aportan hierro, zinc y proteínas, fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo.
- **En el quinto aparecen las grasas.** Estas son las sustancias que mayor energía aportan al organismo. Ayudan al transporte de vitaminas y son parte fundamental de las estructuras de las células del cuerpo.
- **En el sexto grupo aparecen los azúcares y dulces como confites, gaseosas, chocolatinas, mermeladas, arequipes y azúcar de mesa (blanca).** Aportan calorías y suministran energía al organismo. Es fundamental que controlemos el consumo de estos alimentos para evitar el aumento de peso y la aparición de enfermedades como diabetes, colesterol alto, triglicéridos altos y caries dental.

## E • Naturaleza sorprendente

- Todos los seres vivos tenemos algo en común: las células, que son la unidad básica de la vida. Algunos seres solo tienen una célula y se conocen como *organismos unicelulares* (las bacterias, las levaduras y los protozoarios, como las amebas), mientras que los organismos que están hechos de muchas células se conocen como *pluricelulares*. La mayoría de seres que vemos a diario están conformados por una gran cantidad de células que trabajan unidas para que ese organismo pueda vivir.
- Plantas, hongos, bacterias, animales y humanos podemos ser muy diferentes, pero tenemos mucho en común: todos estamos hechos de agua y carbono, necesitamos alimentos, luz del Sol, relacionarnos con el entorno, y estamos compuestos por células.
- Las células se especializan y se asocian para construir tejidos. Varios tejidos forman un órgano, varios órganos forman un sistema y varios sistemas conforman un organismo. Todos los seres vivos tenemos una organización interna que nos sirve para ejecutar funciones como procesar los alimentos, crecer, respirar, relacionarnos con el entorno y reproducirnos.

# Somos aire, somos viento

## Datos curiosos

- El aire que respiramos se encuentra en la atmósfera y está compuesto principalmente por 78 % de nitrógeno (N), 21 % de oxígeno (O), 1 % de argón (Ar), 0,4 % de vapor de agua (H<sub>2</sub>O) y 0,4 % de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>).
- Una persona adulta en reposo inhala y exhala unos seis litros de aire por minuto, unos 9000 litros al día.
- Un humano adulto respira aproximadamente 18 veces por minuto, 1074 respiraciones por hora y 25.776 veces por día, lo mismo que dura un año platónico, gran año, el período que tarda la Tierra en rotar en torno al Polo Norte. Estamos conectados con el Universo.
- Respirar es lo primero que hacemos al nacer, y es lo último que hacemos antes de morir.
- Por lo general, las cuerdas vocales de los hombres son más gruesas que las de las mujeres, y sus voces son más graves.
- Al toser, expulsamos aire a una velocidad de 130 kilómetros/hora, mientras que en el estornudo sale a 165. Más rápido que la mayoría de los carros y motos que conocemos.

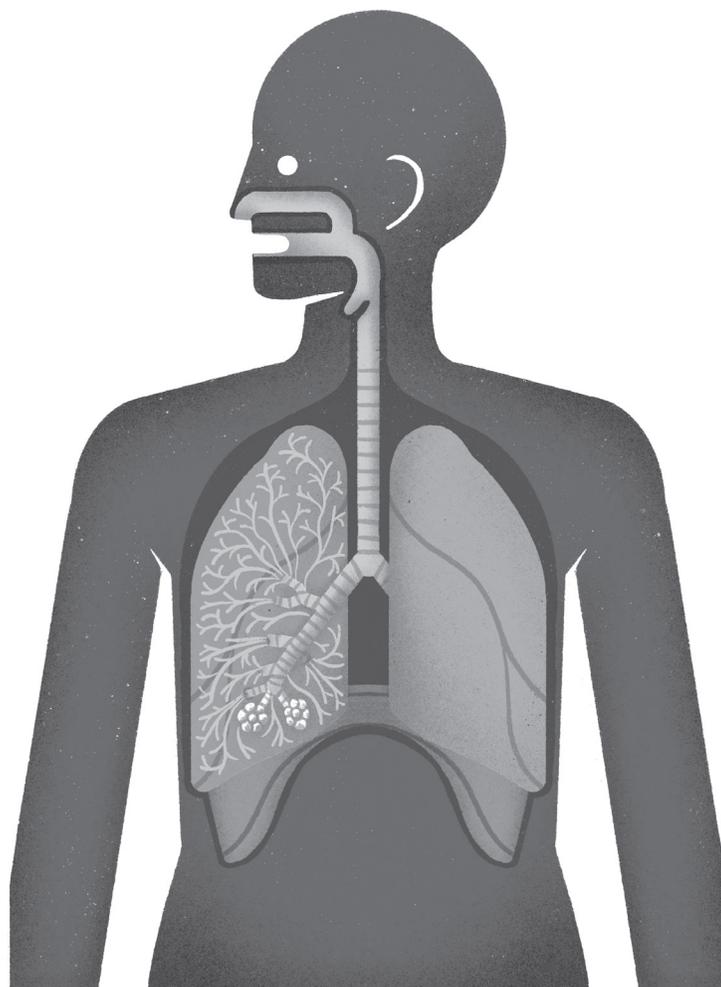
## A • ¿Qué crees tú?



### TRABAJO INDIVIDUAL

1. Responde las siguientes preguntas:
  - a. ¿Para qué crees que nos sirve respirar?
  - b. ¿Qué diferencias sientes al respirar cuando estás sentado frente a cuando estás jugando o corriendo?, ¿por qué crees que es diferente?
  - c. ¿Con cuáles otros sistemas crees que está relacionado el sistema respiratorio?, ¿cómo es esa relación?

2. Dibuja en tu cuaderno el sistema respiratorio.
3. Escribe al frente el nombre de los órganos que reconozcas de este sistema.



## B · Mi cuerpo, un lugar maravilloso

TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto:

### **El sistema respiratorio**

El sistema respiratorio es aquel a través del cual los seres vivos obtienen oxígeno para el organismo y expulsan el dióxido de carbono generado por la respiración. En los mamíferos, este sistema vital comienza en las fosas nasales, esos dos orificios

que tenemos en la nariz, que es por donde entra y sale el aire. Es muy importante que respiremos por la nariz, pues es ahí donde el aire se calienta y se humedece, cosa que no pasa si tomamos el aire por la boca. Además, respirar por la nariz evita la aparición de caries dentales, problemas de mandíbula y la entrada de virus y bacterias a nuestro cuerpo, pues sus pelos limpian el aire que inhalamos.

Luego de que el aire entra por la nariz, viaja por unos órganos en forma de tubo que se encuentran en la garganta: la laringe (donde están las cuerdas vocales) y la tráquea, hasta llegar a los bronquios. Estos, a su vez, se dividen en bronquiolos, que finalmente llevan el oxígeno hasta los pulmones, dos órganos esponjosos que se inflan y desinflan como un globo con la ayuda de los músculos respiratorios. En este lugar ocurre algo maravilloso que nos mantiene vivos y activos: el oxígeno es absorbido por la sangre y esta es llevada a todos los lugares del cuerpo, oxigena nuestro cerebro y elimina los gases que produce la actividad de todas nuestras células.

Los pulmones y el corazón, todo nuestro sistema rítmico, son órganos muy delicados que se dañarían fácilmente ante cualquier golpe. Por eso están protegidos por unos huesos largos y curvos que conocemos como costillas. Estos huesos están unidos a la columna vertebral y al esternón, un hueso ubicado al frente del pecho.

La respiración es uno de los procesos vitales del cuerpo de todos los seres que usamos el oxígeno como combustible. Al respirar, este oxígeno nos sirve como una fuente de energía para crecer y realizar nuestras actividades diarias, como movernos, pensar, hablar y cantar.

La nariz, aparte de servirnos para respirar, nos sirve para detectar los olores que hay a nuestro alrededor, como el perfume de las flores o de una fruta madura, o para darnos cuenta de peligros como un incendio o la presencia de un veneno.

## C • Vida saludable

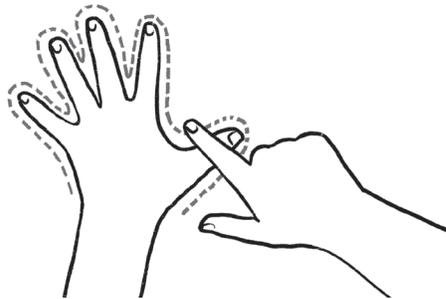
Respirar es un proceso automático que adquirimos en el momento de nuestro nacimiento; sin embargo, podemos hacerlo mejor llenando nuestros pulmones y siendo conscientes del ritmo de la respiración.

Las respiraciones profundas y conscientes tienen muchos beneficios para nuestra salud y para nuestra vida en general.



Una buena respiración puede ayudarnos a tranquilizarnos para poder pensar en cómo resolver una situación de la mejor manera. Conversemos sobre las siguientes preguntas: ¿qué nos hace enojar?, ¿qué nos hace llorar?, ¿qué podemos hacer para sentirnos mejor?

1. Nos sentamos cómodamente en un círculo. Estiramos los brazos frente a nosotros y abrimos los dedos.
  - a. Dejamos quieta una de las manos y, con el dedo índice de la otra mano, trazamos toda su silueta mientras vamos contando uno a uno todos los dedos.
  - b. Practiquemos hasta que todos lo podamos hacer.
  - c. Luego, vamos a inhalar y exhalar aire por la nariz llenando bien la barriga.
  - d. Ahora, mientras inhalamos, el dedo índice va subiendo, traza el contorno del dedo pulgar hacia arriba, y exhalamos en tanto va hacia abajo. Continuamos hasta completar la mano entera.
  - e. ¿Cómo nos sentimos?, ¿estamos calmados o necesitamos otras cinco respiraciones?



2. Nos sentamos en las sillas con la espalda bien recta. Ponemos las manos sobre el abdomen y nos concentramos. Inhalamos por la nariz contando hasta cuatro con la atención puesta en cómo se infla nuestra barriga. Luego vamos a dejar salir el aire haciendo el sonido de la letra s, que debe durar el tiempo que se tarde el aire en salir del todo. Podemos repetir esta secuencia siete veces seguidas cada mañana, al comenzar el día.
3. Para que nuestra respiración sea eficiente en el momento en que estemos haciendo un ejercicio largo y constante, como trotar o correr, es de utilidad que creamos un ritmo respiratorio que coincida con nuestra zancada. Así que escoge un lugar abierto y empieza a trotar con calma, y poco a poco ve sincronizando tus pasos con el movimiento de entrada y salida de aire. Pronto te darás cuenta de que puedes ir más lejos de lo que pensabas. Esto también sirve para caminar y montar en bicicleta o patines.

## D • Alimentación consciente



### ENTRE TODOS

---

Recomendaciones alimenticias para nuestro sistema respiratorio:

Una alimentación rica en frutas y verduras con altos contenidos de vitaminas nos protege contra problemas del sistema respiratorio.

- La zanahoria y el melón, al contener vitamina A, son muy beneficiosos para reparar las mucosas del sistema respiratorio después de haber tenido gripa o bronquitis.
- El ajo y la cebolla, al ser antibióticos naturales, nos ayudan a tratar las infecciones respiratorias y a expulsar las flemas cuando tenemos bronquitis y tos.
- Por sus altos contenidos de vitamina C, frutas como la naranja, la mandarina, el limón y la guayaba nos ayudan a prevenir infecciones respiratorias, y aumentan las defensas de nuestro organismo.

## E • Naturaleza sorprendente

- La gran mayoría de las personas podemos aguantar la respiración por aproximadamente un minuto. Por el contrario, algunos animales, como las ballenas y los delfines, pueden llegar a aguantar hasta dos horas sin respirar.
- Todo el oxígeno que respiramos del aire proviene de las algas marinas y de las plantas, que lo producen en un proceso mágico llamado *fotosíntesis*.
- Un colibrí, al volar, puede respirar hasta una vez por segundo.
- Una mosca consume casi 100 veces más oxígeno cuando está volando que cuando está quieta.

# Los ríos de mis venas

## Datos curiosos

- Cuando estamos en reposo, nuestro corazón bombea unos cinco litros de sangre por minuto; pero cuando comenzamos a hacer ejercicio, trabaja cinco veces más y llega a bombear unos 25 litros por minuto.
- Nuestro corazón late unas 70 veces por minuto, unas 4200 veces por hora, unas 108.000 veces al día, más o menos 3000 millones de veces en toda la vida. Nunca para, es el órgano más poderoso de nuestro cuerpo.
- El corazón mide aproximadamente lo mismo que nuestro puño cerrado.
- En nuestra sangre están las células más abundantes del cuerpo: los glóbulos rojos, que transportan el oxígeno.
- En su vida, que dura entre tres y cuatro meses, cada glóbulo rojo le da unas 150.000 vueltas a nuestro cuerpo, a una velocidad de dos kilómetros/hora.
- Nuestro sistema circulatorio tiene una gran cantidad de vasos sanguíneos, arterias, venas y capilares. Si los organizáramos juntos en una fila, esta sería de 100.000 kilómetros, como para darle 2,5 vueltas a la Tierra.
- Reírnos aumenta la circulación de la sangre y mejora el funcionamiento del corazón. Reír 100 veces es equivalente a hacer 15 minutos de ejercicio. Así que a reírnos mucho.

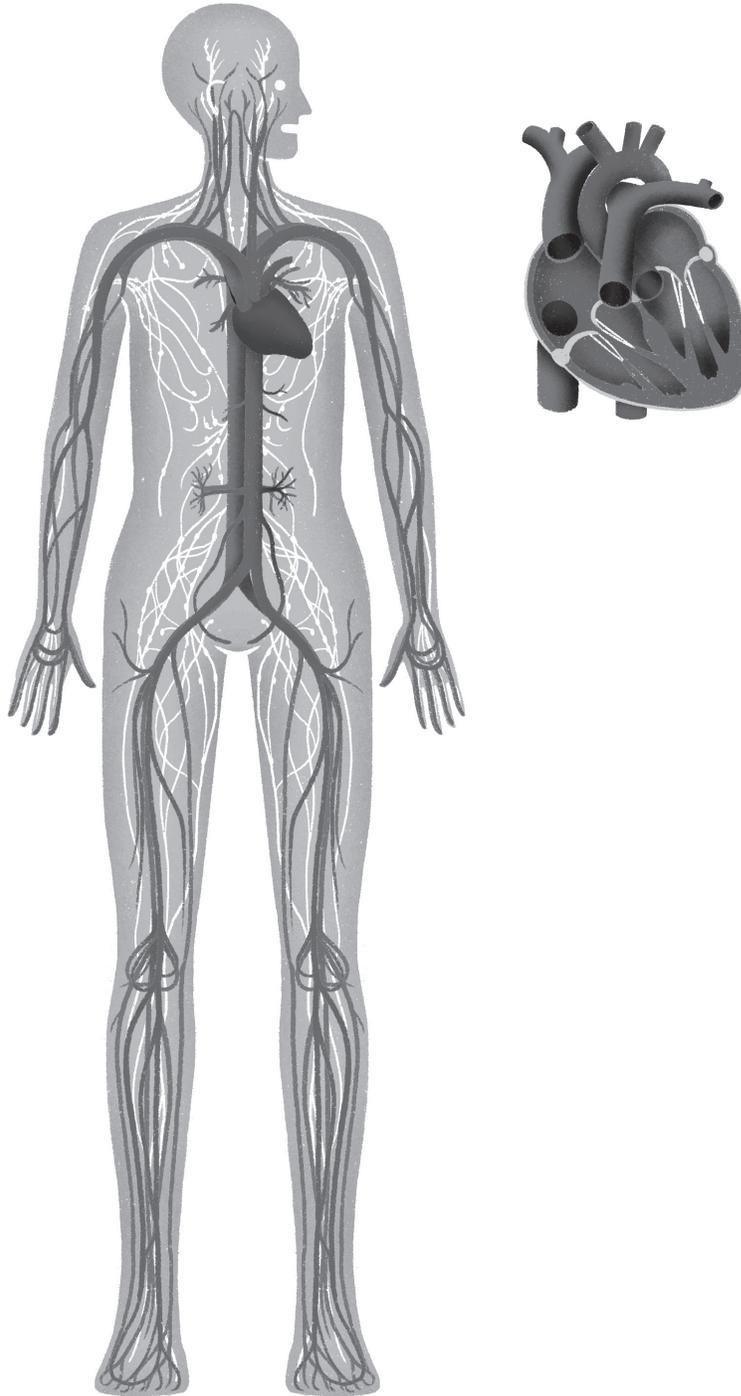
## A • ¿Qué crees tú?

### TRABAJO INDIVIDUAL



1. Responde las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué crees que es el corazón y para qué sirve?
  - b. ¿En qué parte del cuerpo se encuentra?
  - c. ¿Por qué crees que es importante cuidarlo?

- d. ¿Cómo crees que lo puedes cuidar?
  - e. ¿Con cuáles otros sistemas crees que está relacionado el sistema circulatorio?, ¿cómo es esa relación?
2. Dibuja en tu cuaderno el sistema circulatorio.
  3. Escribe al frente el nombre de los órganos y partes que reconozcas.



## B · Mi cuerpo, un lugar maravilloso

### TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto:

Miremos nuestros brazos. Pulsando bajo la piel, está el líquido esencial que nos mantiene vivos: la sangre, la portadora de la vitalidad. Este precioso líquido se encarga de llevar el oxígeno y los nutrientes a todas las células de nuestro cuerpo, y recoge las sustancias de desecho. También lleva mensajeros químicos, las hormonas, que regulan muchas de nuestras funciones. La sangre nos ayuda a defendernos de invasores externos como bacterias y virus, y a sanar las heridas, pues sus guardianes silenciosos (glóbulos blancos y plaquetas) patrullan rincones y grietas listos para controlar cualquier amenaza contra nuestro bienestar.

Cada minuto de cada día, este líquido rojo vital fluye sin descanso por todo nuestro organismo impulsado por la fuerza del corazón, a través de una gran red de pequeños tubos llamados *vasos sanguíneos*. Esta red lo lleva desde la coronilla de la cabeza hasta la punta de los pies. Cada pequeña célula recibe de la sangre el oxígeno y los nutrientes que necesita y le devuelve los desechos.

El corazón late aproximadamente una vez por segundo para que la sangre llegue a todos los rincones. Está dividido en dos mitades, derecha e izquierda. El lado derecho recibe la sangre del organismo por las venas y la bombea a los pulmones, donde es liberado el dióxido de carbono y recibido el oxígeno. El lado izquierdo bombea sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo por las arterias. Si el organismo necesita más oxígeno, el corazón palpita más rápido.

La mayoría de las células sanguíneas nacen en la médula ósea, dentro de algunos huesos, y luego pasan a otros órganos para terminar su maduración. Cuando estas células se mueren, son destruidas por el hígado y sus desechos son utilizados para formar la bilis, necesaria esta para descomponer las grasas en el sistema digestivo.

Con el fin de eliminar las sustancias tóxicas y los desechos del organismo, es decir, para limpiar la sangre, el cuerpo utiliza órganos de otros sistemas, como el hígado y los riñones. Los riñones se encargan de limpiar la sangre y eliminar el exceso de agua y toxinas a través de la orina. El hígado se encarga, entre otras cosas, de producir la hemoglobina (proteína de la sangre, encargada de transportar el oxígeno a todos los órganos del cuerpo), y también ayuda a la desintoxicación de la sangre, almacena azúcar y es una gran reserva de energía.

La sangre no es el único líquido que fluye por el cuerpo: hay otro, llamado *linfa*. El sistema linfático viaja por unos tubos muy delgaditos que recogen el líquido sobrante de los tejidos y lo retornan al sistema venoso. Se agrupa en pequeñas bolsas conocidas como *ganglios*, y los principales están en el cuello, las axilas y la ingle. Este sistema ayuda a controlar el exceso de líquidos y a destruir gérmenes que puedan afectarnos (contiene, principalmente, glóbulos blancos). Y este líquido, al no tener un corazón que lo bombee, necesita del movimiento del cuerpo para poder viajar a todas partes.

Todo en nuestro cuerpo está conectado, igual que en la Naturaleza y en el Universo.

## C • Vida saludable



### ENTRE TODOS

---

Leemos el siguiente texto:

Para cuidar nuestro sistema circulatorio, es muy importante que hagamos ejercicios todos los días, bien concentrados, durante al menos 30 minutos, hasta que sudemos. Esto nos ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón cuando seamos adultos. Además, nos ayuda a mantener el peso ideal, previene la obesidad, reduce los niveles de estrés y la ansiedad, mejora nuestro estado de ánimo, aumenta los niveles de energía, hace que la sangre circule mejor, fortalece los pulmones, aumenta la producción de vitamina D, reduce el riesgo de cáncer y mejora la calidad del sueño.



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

1. Siéntate en un lugar cómodo, donde puedas concentrarte y estar en silencio.
  - a. Coloca una de tus manos sobre tu corazón, en el costado izquierdo de tu pecho. ¿Puedes sentirlo?, ¿cómo se siente?
  - b. Si no lo puedes encontrar, pon el oído en el mismo lugar del pecho de un compañero o compañera.
  - c. Ahora que lo encontraste, golpea suavemente tu pecho o el piso cada vez que sientas un latido del corazón.
  - d. Ahora, mientras alguno de los compañeros cuenta hasta 20, ponte de pie y salta varias veces lo más alto que puedas. Cuando termines, pon la mano en el corazón y golpea nuevamente el pecho o el piso al ritmo de los latidos. ¿Qué cambió?

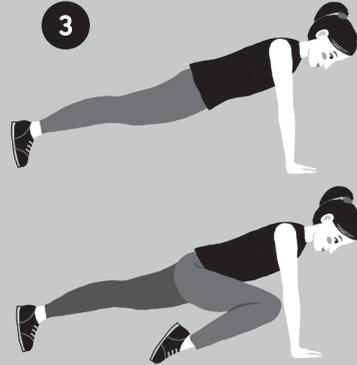
2. Algunos ejercicios que pueden fortalecer tu sistema circulatorio son:



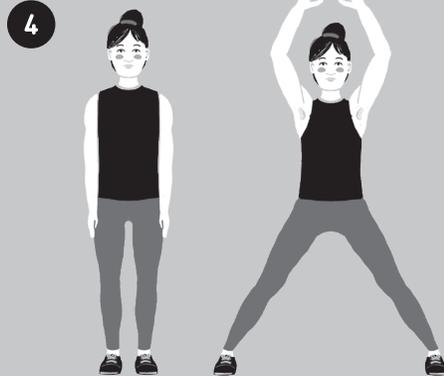
Trote levantando rodilla.  
(60 segundos).



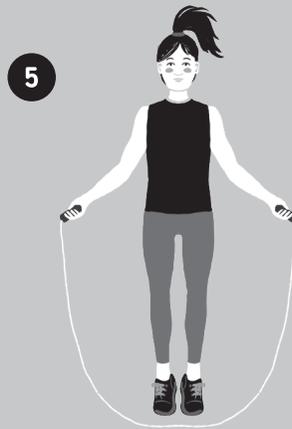
Llevar talones a cola.  
(60 segundos).



Llevar rodillas a codos. (60 segundos).

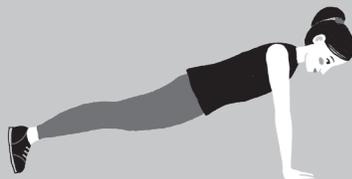


Salto abriendo piernas y brazos.  
(60 segundos).



Saltar lazo. (60 segundos).

6 *Burpees*. (10 repeticiones).



1. Hacer una flexión de brazos.



2. Recoger las piernas hasta quedar en cuclillas.



3. Saltar.

## D • Alimentación consciente



ENTRE TODOS

### Recomendaciones alimenticias para nuestro sistema circulatorio:

- Es muy recomendable consumir al menos cinco frutas y verduras de colores (cinco diferentes) cada día. ¿Cuántas frutas y verduras de colores distintas podemos conseguir en nuestra vereda?
- Los cítricos y las guayabas son ricos en vitamina C y mantienen el corazón en buen estado.
- Toronja, remolacha, zanahoria, brócoli, limón, rúgula, repollo, coliflor, aguacate, espinaca, ajo, cúrcuma son alimentos que nos ayudan a limpiar el hígado.
- Consumir ajo y cebolla crudos ayuda a mantener sano el sistema circulatorio.
- Beber 1,5 litros de agua al día mantiene activa la circulación.
- Es necesario comer alimentos ricos en hierro para la formación de hemoglobina, pigmento rojo que transporta el oxígeno en los glóbulos rojos. Espinaca, acelga, amaranto, banano, cebolla, col, repollo, fríjol, guandul, lenteja, plátano, ortiga, huevo y carne son alimentos ricos en este mineral esencial.

## E • Naturaleza sorprendente

- Entre las avispas de la familia Mymaridae está una de las especies de insectos más pequeñas del planeta. Tienen el corazón más pequeño de la Naturaleza: necesitaríamos un microscopio para poder verlo.
- La ballena azul tiene el corazón más grande de la Naturaleza. Puede ser del tamaño de una vaca adulta y pesar hasta 680 kilogramos.
- La musaraña, el mamífero más pequeño del mundo (5,4 centímetros), tiene un diminuto corazón que late hasta 1200 veces por minuto, 15 veces más rápido que el nuestro.
- La lombriz de tierra tiene 10 corazones.
- En los humanos, peces, anfibios, aves y reptiles, la molécula que lleva el oxígeno a todas las células se llama *hemoglobina*, y está hecha de hierro, lo que le da el color rojo.

# Somos lo que comemos

## Datos curiosos

- En nuestro estómago caben alrededor de dos litros de alimentos.
- Diariamente producimos unos 1,5 litros de saliva que nos ayudan con el primer paso de la descomposición de los alimentos que consumimos. En un año podríamos llenar una pequeña piscina con nuestras babas.
- Podemos vivir siete días sin comer, dos días sin agua y un minuto sin aire.
- Cuando hablamos del sistema digestivo, lo primero en lo que pensamos es en el estómago. Sin embargo, el órgano más importante de este sistema es el intestino delgado, que se encarga de extraer de los alimentos las sustancias que necesitamos para vivir.
- El intestino contiene alrededor de 100 millones de neuronas que le permiten sentir lo que hay allí abajo. Estas neuronas producen casi los mismos neurotransmisores que nuestro cerebro. Por esto el intestino influye directamente en las emociones, los sentimientos y hasta en los pensamientos. Cuando tenemos angustia, miedo, estrés o tristeza, vemos que nuestro sistema digestivo puede presentar síntomas de enfermedad.
- ¿Cuánto tiempo tarda la digestión de los alimentos?

**Verduras y frutas sin cocinar:** Entre 20 y 40 minutos.

**Huevo:** 30 minutos.

**Verduras cocinadas:** Entre 40 y 60 minutos.

**Granos y legumbres:** 2 horas.

**Frutos secos y semillas:** Entre 2 y 3 horas.

**Carne, pollo y pescado:** 2 horas.

**Lácteos:** Entre 4 y 5 horas.

**Grasas y fritos:** Más de 5 horas.

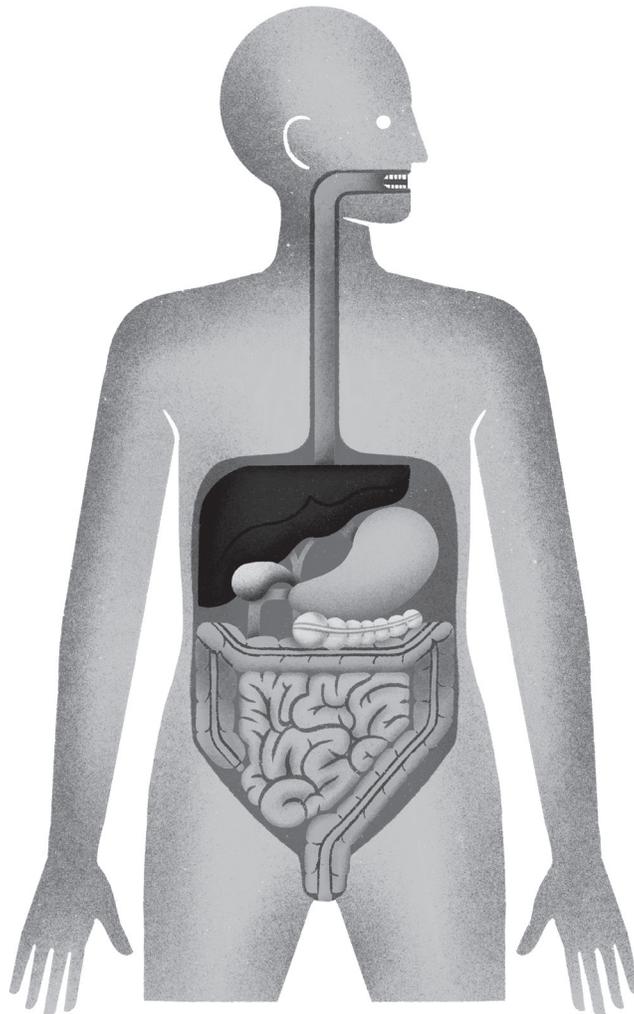
## A • ¿Qué crees tú?



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

1. Responde las siguientes preguntas:
  - a. ¿Para qué crees que sirve cada órgano del sistema digestivo?
  - b. ¿Qué diferencias crees que habrá entre comer verduras frescas y mecato empacado?
  - c. ¿Dónde crees que comienza y dónde termina el sistema digestivo?
  - d. ¿Con cuáles otros sistemas crees que está relacionado el sistema digestivo?, ¿cómo es esa relación?
2. Dibuja en tu cuaderno el sistema digestivo.
3. Escribe al frente el nombre de cada uno de los órganos que reconozcas de este sistema.



## B · Mi cuerpo, un lugar maravilloso

TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto:

### **Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina, tu alimento**

Todos los animales tomamos nuestros alimentos del exterior y, mediante el sistema digestivo, obtenemos la vitalidad necesaria para vivir. Comemos, despedazamos, liberamos sustancias y las integramos a nuestros organismos. Estos alimentos nos dan la energía para las actividades diarias, para crecer y para mantenernos saludables.

El cuerpo necesita energía todo el tiempo. Incluso cuando está dormido, el corazón late, los pulmones respiran y el cerebro envía y recibe señales. Cuando estamos activos, nuestros músculos necesitan grandes cantidades de energía. Para crecer, necesitamos crear tejidos, huesos, músculos, sangre y nervios, y esto es posible con la materia viva que proviene de los nutrientes que consumimos en los alimentos. Cuando nos hacemos una herida, por ejemplo, las células se encargan de curarla, y para eso también necesitan materiales de construcción.

Los elementos que más necesitamos para todas estas funciones son proteínas, carbohidratos, grasas, fibras, vitaminas y minerales, y, por supuesto, agua, esencial para la vida. Lo que comemos va a ser parte de nuestro cuerpo: por esto decimos que *somos lo que comemos*.

El viaje de los alimentos comienza en la boca, donde se mezclan con la ayuda de los labios, lengua, dientes y saliva, que vuelven todo como una especie de papilla conocida como *bolo alimenticio*. Masticar y saborear nuestros alimentos tan solo es el principio de una serie de eventos que ocurren para que podamos adquirir vitalidad.

Más allá de la boca, en la garganta, hay dos tubos muy importantes: la *faringe*, que es compartida por el sistema respiratorio y el digestivo, y que conecta a la boca con otro túnel más largo, llamado *esófago*, por una especie de puerta, denominada *epiglotis*. La comida viaja por este túnel gracias a los movimientos peristálticos (musculares) hasta llegar al estómago, donde el bolo alimenticio es procesado por los jugos gástricos, hasta formar una masa llamada *quimo*.

Este quimo luego pasa por el píloro para llegar al intestino delgado, donde se produce la mayor parte de la digestión. Aquí son absorbidas las sustancias y la vitalidad, que pasan a la sangre. En este punto, el sistema circulatorio se une con el digestivo.

Las sustancias que no son asimiladas en el intestino delgado pasan al intestino grueso o colon, un tejido muscular lleno de microorganismos, donde el organismo extrae el agua y algunos otros nutrientes que todavía quedan en los alimentos. Al final del sistema están el recto y el ano, por donde salen expulsadas en forma de materia fecal las sustancias que no vamos a utilizar.

## C · Vida saludable



### ENTRE TODOS

---

#### **Consejos para mantener saludable nuestro sistema digestivo:**

- Reducir el estrés, ya que este afecta al sistema nervioso y, como consecuencia, a la digestión. Alimentarse de forma consciente y relajada puede ser de gran ayuda.
  - Tomar entre uno y dos litros de agua al día para mantenernos hidratados y favorecer la digestión de los alimentos.
  - Ejercitarnos y mover el cuerpo hace que todo el sistema digestivo también se mueva. Además, previene la aparición de gases y flatulencias.
1. Un ejercicio que nos ayuda a tener una mejor digestión.
    - a. Nos sentamos en el suelo cómodamente y respiramos profundamente para preparar y relajar el cuerpo.
    - b. Ahora que estamos listos, vamos a abrazar las rodillas y a juntarlas lo que más podamos con el pecho.
    - c. Mantengamos esta posición durante siete respiraciones lentas y profundas.
  2. Un ejercicio que nos ayuda a relajarnos y a mejorar la digestión.
    - a. Nos sentamos en el suelo con las piernas juntas y estiradas.
    - b. Respiramos profundamente para preparar y relajar el cuerpo. Preparados.
    - c. Ahora intentamos flexionar el tronco hasta llegar lo más cerca de las piernas.
    - d. Aguantamos en esta posición durante siete respiraciones profundas.

## D • Alimentación consciente

ENTRE TODOS



### Recomendaciones alimenticias para nuestro sistema digestivo:

Una dieta diversa y natural nos brindará una mejor salud en nuestro sistema digestivo, pues los millones y millones de microorganismos que viven allí necesitan diferentes alimentos para estar *aliviados*. Esto nos da una mejor salud a nosotros, los dueños de nuestros cuerpos.

- Comer alimentos ricos en fibras, como frutas, verduras y cereales integrales, facilita el paso de los alimentos por el intestino y disminuye el estreñimiento.
- Comer despacio y masticar bien es muy importante, ya que en la boca actúan las enzimas de la saliva y los dientes trituran los alimentos en partes muy pequeñas.
- Comer balanceado, o sea, un poco de todo. *En la variedad está el placer*, un refrán que nos invita a incluir en nuestra dieta diaria todos los grupos de alimentos que el cuerpo necesita.
- Disminuir el consumo de carnes rojas, productos procesados, harinas, sal, dulces, los alimentos muy grasosos, margarinas y embutidos.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en microorganismos, como el yogur, que ayuda a poblar el tracto intestinal de organismos benéficos.

Conversa con tus compañeros y tu maestro:

- a. ¿Te estás alimentando de manera balanceada y nutritiva? Explica.
- b. ¿Qué otros alimentos deberías consumir con más frecuencia?
- c. ¿De qué te alimentas más: de mecato o de frutas y verduras?

## E • Naturaleza sorprendente

- Los rumiantes, como vacas, cabras, ovejas, búfalos, jirafas y llamas, tienen uno de los sistemas digestivos más especializados de la Naturaleza, pues evolucionaron para poder alimentarse de pastos, hojas y forrajes. Su estómago está dividido en cuatro espacios. El primero se llama *panza* o *rumen* (les da el nombre de *rumiantes*): está lleno de microorganismos y ahí digieren parte de los alimentos. Después de tragarlo, lo devuelven a la boca para masticarlo mucho

más, lo cual se conoce como *rumiar*. Por esto es por lo que siempre vemos a las vacas masticando. (Se han llegado a contar hasta 40.000 movimientos de mandíbula por día). Luego del rumen (panza) se encuentra el retículo (bonete), el omaso (librillo) y, por último, antes del intestino delgado, el abomaso (cuajar), el más parecido a nuestro estómago.

- Las aves no tienen dientes, pero tienen molleja, un órgano del sistema digestivo que funciona con músculos que muelen y mezclan el alimento como si fueran los dientes. Generalmente, las aves consumen piedras pequeñas que permanecen en la molleja para ayudar en el proceso de la digestión.
- La lengua de la jirafa es de color azul oscuro y puede medir hasta 50 centímetros. Esta le sirve para arrancar las ramas de los árboles de los que se alimenta.
- Un oso hormiguero puede comer hasta 35.000 hormigas al día.

# El sistema nervioso

## Datos curiosos

- Nuestro cerebro contiene más de 100.000 millones de células nerviosas, tantas como las estrellas de la Vía Láctea. ¿Cuántas neuronas hay en tu salón de clases?
- El nervio ciático, en la parte superior del muslo, es el más grueso del cuerpo, con dos centímetros de ancho.
- Los nervios más delgados están en los dedos de los pies y de las manos. Estos son más delgados que un pelo de nuestra cabeza.
- Si las pusiéramos en línea, nuestras neuronas medirían unos 1000 kilómetros, como la distancia que hay entre Medellín, Colombia, y Guayaquil, Ecuador.
- Los neurotransmisores son sustancias químicas que transmiten los impulsos nerviosos entre las neuronas. Los principales son:

**Adrenalina**, que se encarga de mantener al cuerpo alerta ante situaciones o emociones fuertes, como el miedo o la necesidad de escapar de algo.

**Serotonina**, que nos ayuda a regular nuestro estado de ánimo y a reducir el estrés.

**Dopamina**, que nos ayuda a mejorar nuestra concentración e imaginación.

**Endorfina**, que aumenta nuestra felicidad, placer, motivación, y mejora nuestro sistema inmune.

- El cerebro humano puede almacenar hasta 4,7 millones de libros, 13,3 años de grabaciones de televisión o 670 millones de páginas web, mucho más que cualquier computadora.
- Los impulsos nerviosos pueden llegar a viajar a 400 kilómetros/hora.
- Nuestro cerebro funciona mediante impulsos eléctricos: con toda la electricidad que produce en un día, podríamos encender un bombillo de 25 vatios.

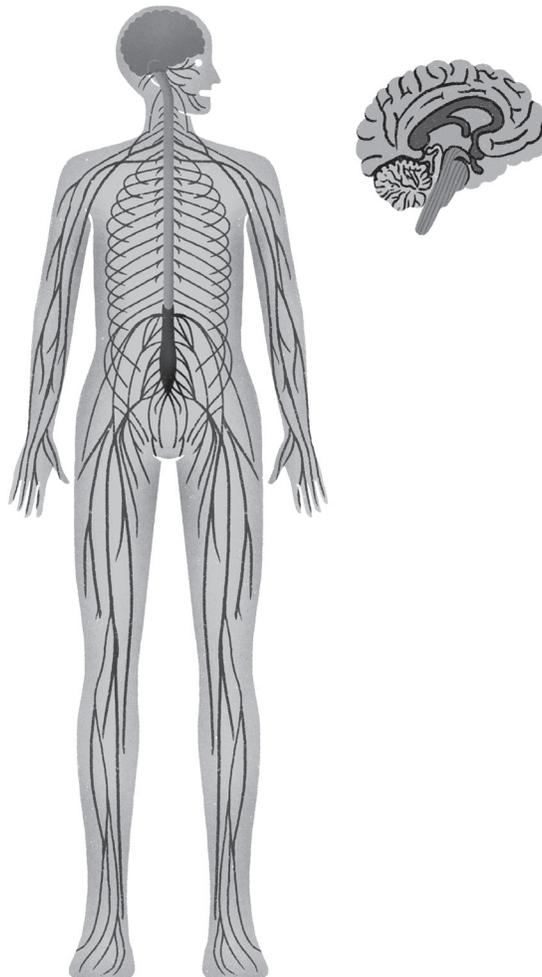
## A • ¿Qué crees tú?



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

1. Responde las siguientes preguntas:
  - a. ¿Para qué crees que sirve cada una de las partes del sistema nervioso?
  - b. ¿Cómo crees que podemos cuidar nuestro sistema nervioso?
  - c. ¿Cuáles movimientos de nuestro cuerpo crees que podemos controlar y cuáles no?
  - d. ¿Qué crees que pasaría si no tuviéramos cerebro?
  - e. ¿Con cuáles otros sistemas crees que está relacionado el sistema nervioso?, ¿cómo es esa relación?
2. Dibuja en tu cuaderno el sistema nervioso.
3. Escribe al frente el nombre de cada una de las partes que reconozcas de este sistema.



## B · Mi cuerpo, un lugar maravilloso

### TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto:

Toquemos nuestra cabeza. Justo ahí, debajo de nuestro pelo, piel y cráneo, está el cerebro. Un lugar de textura suave y con aproximadamente 1,4 kilos de peso lleno de magia y siempre activo, incluso cuando estamos descansando o durmiendo. Es el centro de control del cuerpo: se encarga de hacer que todas las partes y procesos trabajen juntos, organizadamente.

Es el lugar donde guardamos recuerdos y experiencias, ideas y emociones, gustos y disgustos, esperanzas y sueños. Este sitio mágico gobierna por medio de millones y millones de hilos nerviosos diminutos que le informan sobre lo que está sucediendo y le dicen a cada parte del cuerpo lo que debe hacer.

El cerebro es tan importante que, aunque representa tan solo el 2 % del peso del cuerpo, utiliza el 20 % del oxígeno y la energía que ingerimos a diario, y que llega gracias a una red de pequeños vasos sanguíneos que vienen del sistema digestivo y de los pulmones.

En su parte baja está el tallo cerebral, que conecta al cerebro con la médula espinal. El cerebro y la médula forman el sistema nervioso central. Esta se ramifica en una gran red de nervios más pequeños que llegan a todas las partes del cuerpo, y forman el sistema nervioso periférico. Una tercera porción de la red es el sistema nervioso autónomo, formado por grandes nervios que se ubican a los lados de la médula espinal y crean una especie de bultos llamados *ganglios*. Estos se vinculan a los diferentes órganos de nuestro cuerpo para llevar a cabo funciones como la respiración, la circulación sanguínea, el ritmo cardíaco y la temperatura corporal. Todo lo que funciona automáticamente en nuestro cuerpo está dentro del sistema nervioso autónomo.

A lo largo del día, los órganos de los sentidos reciben información del mundo que nos rodea, como el aroma de una flor o el color de una mariposa. Estos órganos sensoriales convierten esta información en señales eléctricas que viajan por los nervios hasta el cerebro, donde son decodificadas e interpretadas.

Además de recibir información, el cerebro envía instrucciones a las partes del cuerpo y les da órdenes sobre cómo se deben comportar. Estos comandos viajan como pequeñas señales eléctricas a lo largo de los nervios. Por ejemplo, viajan hasta los músculos y les dicen cómo caminar o correr, o cómo patear el balón.

La conciencia y el estado de alerta, los pensamientos y sentimientos, los recuerdos y las emociones, las ideas y la imaginación: todo se produce en nuestro cerebro.

## C • Vida saludable



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

#### **Consejos para que nuestro sistema nervioso funcione correctamente:**

- El ejercicio físico diario es muy importante para mantener el cerebro en excelentes condiciones. Movernos, bailar, caminar o hacer algún deporte por al menos 30 minutos al día.
- Los beneficios de la risa son bien conocidos. Cuando reímos, se liberan distintas hormonas que ayudan al cerebro a aumentar su actividad y a pensar con mayor claridad.
- Leer, escribir, memorizar números de teléfono y fechas de cumpleaños, resolver crucigramas, rompecabezas y acertijos, realizar actividades manuales, juegos de mesa como el ajedrez, hacer cálculos matemáticos: todo esto estimula la actividad del cerebro y nos ayuda a mantenernos mentalmente activos.
- Aprender a tocar un instrumento musical o aprender un idioma favorecen la generación de nuevas conexiones neuronales. Aprender cosas cada día en este mundo lleno de información.
- Conversar con los amigos, familiares y vecinos nos ayuda a mantener bien nuestras relaciones y a crear nuevos lazos. Esto es muy importante para el buen funcionamiento del cerebro.
- Dormir bien, entre seis y ocho horas diarias, mantiene a nuestro cerebro en un excelente estado.
- Respirar: nos paramos con las piernas separadas al nivel de las caderas. Tomamos aire por la nariz y, mientras se va llenando nuestro abdomen, vamos levantando nuestros brazos lo más que podamos. A la hora de exhalar, hacemos el sonido que más nos guste mientras bajamos los brazos y nos inclinamos un poco hacia adelante. Repetimos este ejercicio siete veces y conversamos sobre lo que sentimos.

## D • Alimentación consciente

EN FAMILIA



### Recomendaciones alimenticias para nuestro sistema nervioso:

- Consumir vitamina del complejo B, como el ácido fólico, presente en los cereales: arroz, maíz, avena, trigo y cebada. Podemos comer las semillas germinadas de estos cereales.
- Otras fuentes de vitamina B, indispensable para el buen funcionamiento del cerebro: vegetales de hoja verde, leguminosas, frutas y carnes; aguacate, árbol del pan, arracacha, berenjena, cebolla, coco, girasol, marañón, ñame, papa, remolacha, tomate y yuca. Frutas como anón, arazá, chirimoya, guanábana, guayaba, mamey, mamoncillo, níspero, papaya, piña, pitaya y tomate de árbol.
- Las raíces y los tubérculos son alimentos ideales para el cerebro y el sistema nervioso: le brindan energía y permiten la ejecución de diferentes actividades mentales como estudiar, trabajar, movernos y pensar.
- Los ácidos grasos esenciales son un tipo de grasa que forma parte de la estructura de las membranas de las células, del cerebro y del sistema nervioso central. Se encuentran en pescados y aceites de maíz, oliva, maní, girasol y soya. También en la achira, aguacate, ahuyama, arracacha, arroz, choibá, col, haba, lenteja, marañón, milpesos, ñame, papa, pepino cohombro, pepino de rellenar, quinua, remolacha, yacón y yuca. Frutas como anón, breva, chirimoya, ciruela, granada, guanábana, gulupa, icaco, mamoncillo, níspero, papaya y uchuva.

## E • Naturaleza sorprendente

- Las medusas tienen una red de nervios para coordinar sus movimientos. Sin embargo, no tienen un espacio donde se concentren dichos nervios, es decir, no tienen cerebro.
- El cerebro de muchas criaturas tiene áreas especializadas para ejecutar diferentes funciones. El área olfativa recibe señales sobre los olores que hay en el ambiente. El área motora controla los músculos del cuerpo y les dice cómo moverse. Cuanto más grande es un área en comparación con el resto del cerebro, mayor es su importancia en el estilo de vida del animal. El cerebro de un camaleón, por ejemplo, tiene grandes áreas ópticas que le sirven para procesar mucha información visual.

- Tener un cerebro más grande no significa mayor inteligencia: lo realmente importante es la proporción entre el tamaño de aquel y el cuerpo. El cerebro más grande del reino animal, con un peso de unos ocho kilos, pertenece al cachalote; pero su relación cerebro-cuerpo es solo 1:5000, en comparación con el 1:50 de nosotros, los humanos.
- Los pulpos tienen un gran sistema nervioso, con alrededor de 500 millones de neuronas. A diferencia de los humanos, los perros y otros animales, la mayoría de las neuronas de los pulpos están en sus tentáculos, y no en el cerebro, con hasta 10.000 en cada uno para manejar el gusto y el tacto.
- El sentido del oído de los elefantes les permite escuchar frecuencias 20 veces más bajas que las que podemos escuchar los seres humanos. Estos animales también cuentan con el mejor olfato del mundo: cinco veces más afinado que el de los humanos y más del doble que el de los perros.

## A movernos

### Datos curiosos

- Un adulto, en condiciones normales, tiene 206 huesos. Más de la mitad, 106, se encuentran en las muñecas, las manos, los pies y los tobillos.
- Cuando somos bebés, nuestro esqueleto tiene más de 300 huesos. Cuando crecemos, algunos de estos se unen para terminar en los 206 de un adulto.
- Las orejas y el extremo de la nariz no tienen huesos en su interior. Están hechos de cartílagos, que son más flexibles que los huesos. Por esta razón, los cráneos de los esqueletos no tienen nariz ni orejas.
- El hueso más largo de nuestro cuerpo es el fémur, o hueso del muslo, que mide más o menos un cuarto de nuestra estatura. ¿Cuánto mide tu fémur?
- El hueso más pequeño es el estribo (mide solo tres milímetros), uno de los tres pequeños del oído interno, que vibra para que podamos escuchar.
- El músculo más pequeño del cuerpo es el estapedio, y también está en el oído. Solo mide cinco milímetros y es más delgado que un hilo.
- Para sonreír utilizamos 20 músculos de la cara, mientras que para fruncir el ceño necesitamos 40. Por lo tanto, sonreír es más fácil que poner cara de bravo.
- Los científicos dicen que nuestros huesos son cinco veces más fuertes que el acero. Un hueso del tamaño de un celular puede soportar hasta 9000 kilos de peso. Menos mal que son así de fuertes, para que puedan proteger nuestros órganos internos.
- Aunque dicen que la lengua es el músculo más fuerte de nuestro cuerpo, en realidad no lo es. Es fuerte y elástica, pero no es un solo músculo: está compuesta por 17 músculos. De todas maneras, es una maravilla, pues participa de los procesos de la digestión, el habla y nos da la posibilidad de saborear los alimentos.

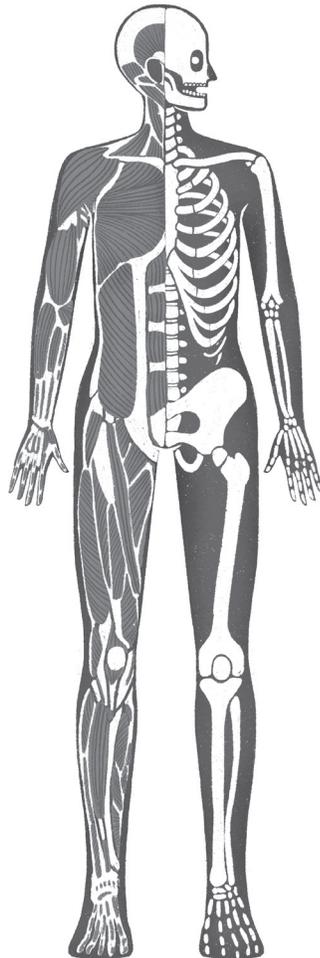
## A • ¿Qué crees tú?



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

1. Responde las siguientes preguntas:
  - a. ¿Para qué crees que sirve cada una de las partes del sistema musculoesquelético?
  - b. ¿En qué partes del cuerpo crees que hay más huesos?
  - c. Te imaginas si no tuviéramos huesos, ¿cómo seríamos?
  - d. ¿En qué partes del cuerpo crees que no tenemos músculos?
  - e. ¿Con cuáles otros sistemas crees que está relacionado el sistema musculoesquelético?, ¿cómo es esa relación?
2. Dibuja en tu cuaderno el sistema musculoesquelético.
3. Escribe al frente el nombre de cada una de las partes que reconozcas de este sistema.



# B · Mi cuerpo, un lugar maravilloso

TRABAJO INDIVIDUAL



Lee el siguiente texto:

## Huesos y músculos

Para que todo nuestro cuerpo, nuestros órganos y tejidos puedan mantenerse unidos y sin desparramarse por el piso como una gelatina, necesitamos huesos, tendones, músculos y piel. Todos estos, además, les dan protección a los órganos vitales y nos permiten caminar, bailar, saltar y dibujar.

Cada hueso tiene una forma distinta, pues está diseñado para cumplir ciertas funciones. Los huesos planos de la cadera y los hombros sujetan los músculos. Los pequeños huesos de las manos y pies nos ayudan a realizar movimientos complejos y nos mantienen ágiles y en equilibrio. El cráneo protege al cerebro, las costillas y la pelvis forman una caja protectora alrededor de muchos de los órganos vitales.

Los huesos son tejidos vivos que se renuevan y regeneran constantemente, y están formados por agua, minerales y proteínas. Aunque son diferentes en formas y tamaños, comparten una estructura básica similar. Están hechos de calcio, que les da fuerza, y de proteínas, que los hacen flexibles. El calcio es almacenado en ellos y liberado cuando el cuerpo lo necesita. También contienen la médula ósea, que es donde se fabrican las células de la sangre, incluyendo los glóbulos blancos, que son los que luchan contra las infecciones.

### Huesos del cuerpo:

El cráneo está formado por 28 huesos. El hueso temporal es uno de los más duros del cuerpo, y protege al cerebro y al oído. La mandíbula inferior es la única articulación móvil del cráneo. Está conectada a la mandíbula fija superior por una articulación que se mueve hacia arriba, hacia abajo y hacia los costados para que podamos masticar, hablar y gritar.

### En el tronco hay una serie de huesos muy especiales:

La columna vertebral proporciona el sostén central de nuestro cuerpo. Nos permite estar erguidos o inclinarnos a recoger algo. Está formada por pequeños huesos llamados *vértebras*, que encajan entre sí para construir una larga columna. Hay asimismo dos huesos en la base de la columna: el sacro y el coxis. El sacro tiene cinco vértebras unidas y el coxis cuatro.

En el centro de la columna vertebral, y bien protegida por estos huesos, está la médula espinal, el principal conjunto de nervios, la cual conecta al cerebro con el resto del cuerpo.

Las costillas se curvan para formar una caja que protege al corazón, al hígado y a los pulmones. Esta *caja torácica* también está diseñada para que se mueva y podamos respirar. La pelvis protege a la vejiga, a los intestinos y a otros órganos importantes.

Nuestras extremidades nos permiten agarrar objetos, pintar, escribir, correr y jugar. El brazo está compuesto por muchos huesos. Las clavículas mantienen a los brazos separados de la caja torácica para que puedan rotar fácilmente. Unido a la clavícula y al omoplato está el húmero, en la parte superior del brazo, y después del codo hay dos huesos más delgados: el radio y el cúbito.

Luego sigue la mano, donde hay 27 huesos. Ocho huesos cortos en la muñeca, cinco huesos largos que salen de la muñeca para soportar el peso de los dedos. Cada dedo tiene tres huesos, mientras que el pulgar tiene solo dos. Esta compleja estructura hace posible, por ejemplo, que escribamos o toquemos el piano.

La pierna tiene una estructura muy similar a la del brazo. Comienza con el fémur, o hueso del muslo, que es el más largo, grueso y pesado del cuerpo. Se une con la pelvis en la articulación de la cadera y, en la parte inferior de la pierna, con la rodilla. Desde esta salen dos huesos, la tibia y el peroné, que se conectan con el tobillo.

En el pie tenemos 26 huesos, que se distribuyen como los de la mano. Siete huesos del tobillo forman una articulación flexible que une el pie y los huesos de la parte inferior de la pierna. Del tobillo se abren cinco huesos largos que forman la planta del pie. Unidos a estos hay 14 huesos largos que forman los dedos. Dos huesos en el dedo gordo y tres en cada uno de los otros.

Existen asimismo los cartílagos, unos tejidos flexibles que ayudan a estructurar el cuerpo. Hay tres tipos: los de las cuerdas vocales y el oído externo, otros que cubren los extremos de los huesos y otros que forman el tejido conjuntivo entre aquellos, como los que están entre las vértebras.

Los músculos nos proporcionan la energía necesaria para mover el cuerpo. Ellos tiran de los huesos para que podamos movernos. También ayudan a bombear sangre, respirar y digerir los alimentos. Están en todo el organismo, desde la cara y las extremidades hasta órganos como el corazón, el estómago y los pulmones. Podemos controlar el movimiento de la mayoría de ellos, pero hay algunos que funcionan automáticamente.

Tenemos aproximadamente 640 músculos esqueléticos. Estos son voluntarios, pues les podemos ordenar que se muevan o no desde la corteza motora del cerebro. Hay músculos en la cara (que nos permiten reírnos), en los ojos (que nos permiten abrirlos y cerrarlos) y en los brazos, piernas, abdomen, pecho. Tenemos músculos por todo el cuerpo. El sistema musculoesquelético es el último que se termina de formar, aproximadamente a los 21 años de edad, aunque sigue cambiando y renovándose durante toda la vida.

## C • Vida saludable

### TRABAJO INDIVIDUAL

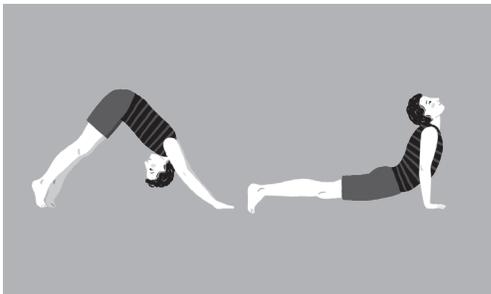
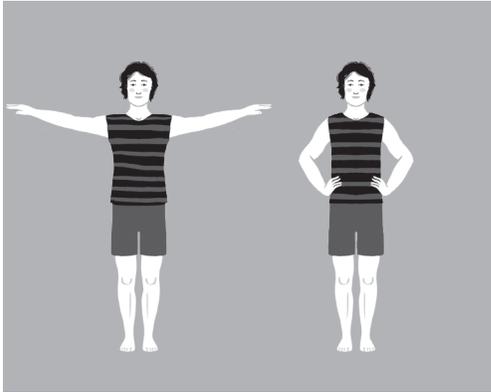


Mantener una buena salud en huesos, músculos y articulaciones es vital para la salud de todo el organismo.

El ejercicio consciente mejora la solidez de los huesos y reduce el riesgo de enfermedades de este sistema; así, nos dará una mejor calidad de vida. Caminar, trotar y bailar les ayuda a los huesos y músculos a volverse más fuertes.

Pero antes de hacer ejercicio debemos calentar y estirar. Esto hace que los músculos y las articulaciones se preparen y funcionen adecuadamente. Al terminar la actividad, es importante que volvamos a estirar:

- Para comenzar, nos ponemos de pie con las rodillas un poco flexionadas y las manos sobre estas. Tomamos aire profundamente por la nariz hasta que se llene nuestro abdomen por completo. Luego exhalamos con la mayor fuerza que podamos por la boca. Repetimos la respiración siete veces.
- Ahora vamos a estirar y calentar las articulaciones.
- Primero, movemos despacio en círculos la cabeza durante un minuto. Luego, los hombros nueve veces hacia adelante y nueve hacia atrás. Ahora, los codos como si fueran una hélice nueve veces hacia un lado y nueve hacia el otro. Ponemos las manos en la cintura y, con los pies en el mismo sitio, giramos nuestra cadera nueve veces hacia cada lado. Bajamos el cuerpo hacia las rodillas y las giramos también nueve veces hacia cada lado. Por último, hacemos lo mismo con los tobillos.



### Los cinco ejercicios tibetanos:

Son una serie de ejercicios que existen desde hace más de 2500 años y que nos ayudan a mantenernos saludables y felices. Primero, buscamos un lugar tranquilo donde nos podamos acostar en el suelo. La primera vez vamos a repetir cada ejercicio tres veces. Cada día les vamos aumentando una serie hasta llegar a 21 repeticiones.

El primer ejercicio es muy fácil. Solo nos debemos parar con los brazos en cruz y damos vueltas en el sentido de las manecillas del reloj.

Para el segundo, nos acostamos en el suelo. Puede ser en un tapete, colchoneta o sobre la grama. Mientras tomamos aire, llevamos nuestro mentón hasta el pecho y levantamos las piernas. Luego, soltando el aire, bajamos las piernas y, después, la cabeza.

Ahora nos arrodillamos, apoyamos los pies en las puntas de los dedos y ponemos nuestros brazos debajo de las nalgas. Mientras tomamos aire, llevamos la cabeza hacia atrás como haciendo un arco y, en tanto soltamos el aire, regresamos adelante hasta que el mentón toque el pecho.

Nos sentamos con las piernas estiradas y las manos apoyadas a los lados de las caderas. Mientras tomamos aire, subimos las caderas hasta quedar como una mesa y llevamos la cabeza hacia atrás. Al soltar el aire, regresamos a la posición original y llevamos el mentón al pecho.

Para el último ejercicio, apoyamos brazos y piernas en el suelo y levantamos las caderas hasta formar un triángulo. Bajamos las caderas sin tocar el suelo, estiramos los brazos y alzamos la cabeza. Tomamos aire cuando estemos subiendo las caderas y lo sacamos cuando estemos bajando.

Repetir estos ejercicios todos los días nos ayudará a ser saludables, inteligentes y tranquilos, pues nos activan los chacras y las glándulas endocrinas. Los chacras son campos de energía muy poderosos que dirigen a las siete glándulas endocrinas, las cuales, a su vez, regulan todas las funciones corporales.

## D • Alimentación consciente

EN FAMILIA



### Recomendaciones alimenticias para nuestros huesos, músculos y articulaciones:

- **Una dieta balanceada, nutritiva y natural** nos brindará los nutrientes que los huesos necesitan para crecer y mantenerse fuertes y saludables.
- **La vitamina D** ayuda a fijar calcio, fósforo y magnesio en los huesos para fortalecerlos. Se encuentra en la mayoría de los alimentos, pero en pequeñas cantidades. La ahuyama y la cebolla, los peces de agua salada, el huevo y la mantequilla constituyen fuentes muy poderosas. Sin embargo, la mejor manera de asimilar la vitamina D es la exposición mesurada de la piel a los rayos solares.
- **Las proteínas** nos dan los aminoácidos esenciales que contribuyen a la formación de músculos, huesos y dientes. Están en las leguminosas como algarrobo, arveja seca, chachafruto, choibá, fríjol, garbanzo, guandul, haba, lenteja y soya. Es necesario mezclarlas adecuadamente con cereales como arroz y maíz para que el valor nutricional de sus proteínas sea parecido al de las que se encuentran en el pollo, la carne y el huevo.
- **El calcio, el fósforo y el manganeso** son minerales que forman parte de la estructura de huesos, dientes y uñas, y participan en el movimiento de los músculos. Los podemos encontrar en lácteos, pescados, aguacate, ahuyama, amaranto, árbol del pan, arracacha, berenjena, brócoli, chachafruto, chía, choibá, chontaduro, cidra, coco, col, coliflor, espinaca, guandul, haba, iraca, lenteja, moringa, ñame, ortiga, papa, pepino cohombro, pepino de rellenar, quinua, remolacha, repollo, yacón, yuca y zanahoria. En frutas como anón, arazá, badea, borojón, brevas, chirimoya, ciruela, granada, guanábana, guama, guayaba, icaco, madroño, mamey, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, pitaya, tamarindo y uchuva.

## E • Naturaleza sorprendente

- Las jirafas, a pesar de su largo cuello, poseen las mismas siete vértebras en el cuello que la mayoría de los mamíferos.
- No todos los animales tienen esqueletos óseos. Los tiburones poseen un esqueleto resistente y flexible a la vez formado por cartílagos.
- Los insectos forman parte de un grupo de animales conocidos como *invertebrados*, ya que no tienen huesos ni columna vertebral. En su lugar, tienen sus esqueletos por fuera (exoesqueleto) y sus órganos por dentro. Por esta razón, cuando crecen, deben mudar su exoesqueleto y construir uno nuevo.
- Los gorilas son animales muy fuertes, capaces de levantar hasta 1000 kilos con sus brazos musculosos. Son uno de los mamíferos más fuertes del mundo.
- El águila arpía es el ave más fuerte del mundo. Pesa entre cinco y nueve kilos y puede cargar presas de hasta 15 kilos (como un perro de tamaño mediano).
- El elefante asiático tiene alrededor de 40.000 músculos en la trompa. Nosotros tenemos 640 en todo el cuerpo. Su maravillosa trompa tiene la fuerza para arrancar un árbol y la capacidad para almacenar hasta cuatro litros de agua.

# Primeros auxilios

## Datos curiosos

- La técnica de la respiración boca a boca aparece descrita en los jeroglíficos mayas.
- Se han encontrado representaciones del uso de vendajes en las antiguas culturas egipcia, griega y romana.
- El 24 de junio de 1859, Henry Dunant se organizó con sus vecinos para atender a los soldados heridos en la guerra, independientemente del bando al que pertenecieran. Esto inspiró la idea de crear una organización de voluntarios para ayudar a los soldados en los campos de batalla: la Cruz Roja.
- En 1870, el cirujano militar prusiano Friedrich von Esmarch estandarizó una atención en el ejército que denominó *erste hilfe*, 'primera ayuda', de donde viene el concepto de *primeros auxilios*.
- El segundo sábado del mes de septiembre se celebra el Día Mundial de los Primeros Auxilios.

## A • ¿Qué crees tú?

### ENTRE TODOS



Conversa con tus compañeros y tu maestro sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué crees que pasaría si no laváramos bien una herida después de un accidente?
- ¿Qué haces o hacen en tu familia cuando alguien se corta con un cuchillo?
- ¿Qué haces o hacen en tu familia cuando alguien se quema?, ¿qué crees que pasa si no hacen nada?
- ¿A quién crees que debemos llamar en caso de alguna emergencia grave?
- ¿En qué casos crees que son necesarios los primeros auxilios?

## B · Mi cuerpo, un lugar maravilloso



### TRABAJO INDIVIDUAL

---

Lee el siguiente texto:

Somos responsables de mantenernos saludables. Sin embargo, un accidente puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Por eso es importante que todos estemos preparados para actuar ante una emergencia. Saber reconocer si alguien está inconsciente, a quién llamar cuando necesitemos ayuda y cómo actuar puede ser clave para salvar vidas.

Los primeros auxilios son un conjunto de acciones y técnicas que nos permiten atender de manera inmediata a quien sufra algún accidente o enfermedad repentina. Su misión principal es evitar que las lesiones empeoren y ayudar a que podamos atender al paciente si no son graves, y si lo son, que nos dé tiempo mientras vamos al hospital o centro de salud o hasta que llegue algún profesional. De cómo actuemos en estos momentos va a depender la vida de la persona.

Ayudar nos hace parte activa de la sociedad, y si estamos preparados y sabemos reaccionar, es mucho lo que lograremos. Debemos estar siempre atentos a lo que sucede a nuestro alrededor para prevenir posibles accidentes y para informarle detalladamente al personal profesional.

Si vemos un accidentado grave, lo primero que debemos hacer es **protegerlo** para evitar que se complique aún más su situación. **Alertar**, ¿a quién le vamos a avisar en caso de un accidente?, ¿sabemos un número de teléfono de emergencias, de algún médico de la zona, del profesor o de algún vecino que nos pueda **ayudar**?

Siempre debemos buscar a un adulto en estos casos, así que es vital que todos en la vereda y en la casa tengamos claro a quién podemos llamar, conocer el número de teléfono y saber marcarlo. En esta llamada también debemos tener en cuenta otros aspectos: lo primero es **mantener la calma**, dar la dirección o indicaciones para llegar al lugar y describir claramente la emergencia. Asimismo, debemos saber nuestro número de teléfono o el de nuestros padres, en caso de que nos lo soliciten.

Todos podemos aprender sobre los primeros auxilios. Por ejemplo, ante una herida, es fundamental que sepamos cómo actuar: identificamos si el corte es profundo o no, lavamos la herida con agua y la presionamos con una gasa limpia para detener el sangrado, o ponemos una compresa fría en caso de inflamación y poco sangrado. Ante un golpe en la cabeza o en alguna otra parte del cuerpo, impidamos que el herido se siente o acueste, y pongámosle hielo sobre la zona que recibió el golpe.

No vamos a reemplazar al personal médico: solo vamos a actuar rápidamente para evitar problemas mayores.

## C • Vida saludable

ENTRE TODOS



### Comité de Primeros Auxilios

Con la ayuda del libro *Salud para contar* (pp. 173-228), y en el marco del gobierno estudiantil, creamos el Comité de Primeros Auxilios. Los miembros de este comité deben ser los que mejor sepan reaccionar ante cualquier emergencia que ocurra en la escuela.

Para esto, podemos jugar a los primeros auxilios:

- a. Creamos varios grupos.
- b. Frente a cada grupo, un compañero representará diferentes tipos de accidentes (cortes, heridas, quemaduras, caídas, asfixia, etc.).
- c. Cada grupo elige a un representante que salve a su compañero.
- d. Los que tengan más aciertos y hayan comprendido mejor las técnicas de primeros auxilios pueden convertirse en los miembros del comité.

### Un botiquín escolar debe tener como mínimo los siguientes elementos:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Un manual de primeros auxilios actualizado</li><li>• Un frasco de agua oxigenada (250 mililitros)</li><li>• Un frasco de alcohol al 70 %</li><li>• Un frasco de yodo (100 mililitros)</li><li>• Jabón</li><li>• Algodón</li><li>• Gasa</li><li>• Copitos</li><li>• Vendas</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bajalenguas</li><li>• Curitas</li><li>• Tijeras</li><li>• Termómetro</li><li>• Plantas de penca sábila en el jardín (para las quemaduras)</li><li>• Un esparadrapo</li><li>• Un torniquete o goma para hacer compresión</li><li>• Guantes estériles de un solo uso</li><li>• Unas pinzas</li></ul> |
|---|--|

Al lado del botiquín pongamos un listado telefónico de los servicios de emergencias y de personas expertas cercanas. Vamos a construir nuestro listado telefónico. Escribamos los siguientes teléfonos:

- Servicios de emergencia que operen en mi municipio y vereda.
- Personas expertas de la vereda.
- Padres de familia de la escuela.

Ubicamos este listado cerca del botiquín.

## D • Guardianes de la vida



ENTRE TODOS

**Vamos a prepararnos para actuar ante una emergencia:**

- En la página 180 del libro *Salud para contar* veremos cómo actuar ante un atragantamiento. Salvaremos una vida si sabemos qué hacer cuando a alguien de la escuela o la familia se le atore algo en la garganta y no pueda respirar. Para esto sirve la maniobra de Heimlich, muy bien descrita en el libro.
- En la página 184 encontraremos cómo actuar ante un dolor de estómago y cómo saber si es necesario visitar al médico.
- En la página 186 aprenderemos qué hacer ante una intoxicación o envenenamiento.
- En la página 192, cómo actuar ante una quemadura y, en la 194, ante una herida.
- Los miembros del comité pueden estudiar el libro (pp. 173-228) y convertirse en guardianes de la vida de las personas de la vereda, la escuela y la familia.

## E • Naturaleza sorprendente

- Muchos de los loros que viven en Suramérica comen frutas que pueden llegar a ser venenosas. Para no tener dolores de estómago o intoxicarse, consumen arcilla del suelo, un antídoto natural muy eficaz.
- El águila arpía, el ave más grande del mundo, construye sus nidos en lugares muy altos para mantener a sus crías lejos de los depredadores. A esas alturas hay grandes cantidades de mosquitos que les pueden transmitir enfermedades

a sus polluelos. Las madres llevan ciertas hierbas olorosas al nido para ahuyentar a los insectos.

- Muchos insectos consumen plantas tóxicas para protegerse de los depredadores. Por ejemplo, las orugas de las mariposas monarca se alimentan solo de plantas de asclepia o algodoncillo. Estas plantas contienen unas sustancias químicas llamadas *cardenólidos*, que las hacen tóxicas. Las mariposas son inmunes a estos compuestos, pero se acumulan en su sistema y las protegen de depredadores.
- Los chimpancés consumen algunas hojas carrasposas que, con su efecto velcro, enganchan a los parásitos intestinales y los expulsan. Esta purga mecánica también se ha observado en osos, gansos, perros, gatos, lobos y tigres.
- La madre Naturaleza no para de sorprendernos. Los animales poseen una vieja sabiduría: podemos aprender de ellos y, por medio de la observación, hallar nuevos remedios naturales.

LITERATURA	GUÍA	CONTENIDOS	INTENCIÓN DE LA GUÍA
	<b>Guía 1</b> <b>¿Qué es un cuento?</b>  Nivel 1	Definición del cuento. Estructura del cuento. Historia del cuento.	Reconocer la estructura y las características principales de los cuentos.  Promover la creatividad a través de la construcción de cuentos.
	<b>Guía 2</b> <b>¿Por qué leer cuentos?</b>  Nivel 1	La importancia de la lectura de cuentos.	Acercarse al cuento como género literario.  Presentar el cuento como un espacio de placer y lúdica.
	<b>Guía 3</b> <b>Contar cuentos</b>  Nivel 1	Estructura del cuento. Personajes del cuento. Componentes del cuento.	Escribir historias partiendo de situaciones y personajes ya establecidos.
	<b>Guía 4</b> <b>¿Quién cuenta las historias?</b>  Nivel 2	El narrador.	Estimular habilidades narrativas, orales y escritas.  Identificar tipos de narradores.
	<b>Guía 5</b> <b>Los autores, sus épocas, sus corrientes, sus estilos</b>  Nivel 2	Literatura y contexto.	Reconocer elementos culturales en la construcción de narraciones.  Analizar el alcance del contexto como motor transformador de la literatura.
	<b>Guía 6</b> <b>La antología</b>  Nivel 2	Qué es una antología.	Promover las competencias de selección y clasificación orientadas a los textos literarios.  Comprender el concepto y la estructura de una antología.

## DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE - LENGUAJE

**DBA 3, 3.º. Lenguaje.** Reconoce algunas características de los textos narrativos, tales como el concepto de *narrador* y de *estructura narrativa*, a partir de la recreación y el disfrute de los mismos.

**DBA 6, 3.º. Lenguaje.** Interpreta el contenido y la estructura del texto respondiendo preguntas de orden inferencial y crítico.

**DBA 7, 4.º. Lenguaje.** Participa en espacios de discusión en los que adapta sus emisiones a los requerimientos de la situación comunicativa.

**DBA 3, 5.º. Lenguaje.** Comprende los roles que asumen los personajes en las obras literarias y su relación con la temática y la época en las que estas se desarrollan.

**DBA 4, 3.º. Lenguaje.** Escribe textos literarios coherentes atendiendo a las características textuales e integrando sus saberes e intereses.

**DBA 6, 4.º. Lenguaje.** Organiza la información que encuentra en los textos que lee utilizando técnicas para el procesamiento de la información que le facilitan el proceso de comprensión e interpretación textual.

**DBA 4, 3.º. Lenguaje.** Escribe textos literarios coherentes atendiendo a las características textuales e integrando sus saberes e intereses.

**DBA 3, 4.º. Lenguaje.** Crea textos literarios en los que articula lecturas previas e impresiones sobre un tema o situación.

**DBA 3, 5.º. Lenguaje.** Comprende los roles que asumen los personajes en las obras literarias y su relación con la temática y la época en las que estas se desarrollan.

**DBA 8, 5.º. Lenguaje.** Produce textos verbales y no verbales a partir de los planes textuales que elabora según la tipología por desarrollar.

**DBA 3, 3.º. Lenguaje.** Reconoce algunas características de los textos narrativos, tales como el concepto de *narrador* y de *estructura narrativa*, a partir de la recreación y el disfrute de los mismos.

**DBA 5, 3.º. Lenguaje.** Identifica el papel del emisor y el receptor y sus propósitos comunicativos en una situación específica.

**DBA 6, 3.º. Lenguaje.** Interpreta el contenido y la estructura del texto respondiendo preguntas de orden inferencial y crítico.

**DBA 7, 3.º. Lenguaje.** Produce textos orales breves de diferente tipo ajustando el volumen, el tono de la voz, los movimientos corporales y los gestos al tema y a la situación comunicativa.

**DBA 7, 5.º. Lenguaje.** Construye textos orales atendiendo a los contextos de uso, a los posibles interlocutores y a las líneas temáticas pertinentes con el propósito comunicativo en el que se enmarca el discurso.

**DBA 7, 7.º. Lenguaje.** Construye narraciones orales, para lo cual retoma las características de los géneros que quiere relatar y los contextos de circulación de su discurso.

**DBA 6, 3.º. Lenguaje.** Interpreta el contenido y la estructura del texto respondiendo preguntas de orden inferencial y crítico.

**DBA 6, 4.º. Lenguaje.** Organiza la información que encuentra en los textos que lee utilizando técnicas para el procesamiento de la información que le facilitan el proceso de comprensión e interpretación textual.

**DBA 3, 5.º. Lenguaje.** Comprende los roles que asumen los personajes en las obras literarias y su relación con la temática y la época en las que estas se desarrollan.

**DBA 4, 5.º. Lenguaje.** Reconoce en la lectura de los distintos géneros literarios diferentes posibilidades de recrear y ampliar su visión de mundo.

**DBA 3, 6.º. Lenguaje.** Reconoce las obras literarias como una posibilidad de circulación del conocimiento y de desarrollo de su imaginación.

**DBA 3, 7.º. Lenguaje.** Establece conexiones entre los elementos presentes en la literatura y los hechos históricos, culturales y sociales en los que se han producido.

**DBA 3, 8.º. Lenguaje.** Reconoce en las producciones literarias, como cuentos, relatos cortos, fábulas y novelas, aspectos referidos a la estructura formal del género y a la identidad cultural que recrea.

**DBA 3, 9.º. Lenguaje.** Analiza el lenguaje literario como una manifestación artística que permite crear ficciones y expresar pensamientos o emociones.

**DBA 3, 10.º. Lenguaje.** Caracteriza la literatura en un momento particular de la historia desde el acercamiento a sus principales exponentes, textos, temáticas y recursos estilísticos.

**DBA 4, 11.º. Lenguaje.** Identifica, en las producciones literarias clásicas, diferentes temas que le permiten establecer comparaciones con las visiones de mundo de otras épocas.

**DBA 4, 3.º. Lenguaje.** Escribe textos literarios coherentes atendiendo a las características textuales e integrando sus saberes e intereses.

**DBA 4, 4.º. Lenguaje.** Construye textos poéticos empleando algunas figuras literarias.

**DBA 8, 6.º. Lenguaje.** Produce diversos tipos de texto atendiendo a los destinatarios, al medio en que se escribirá y a los propósitos comunicativos.

LITERATURA	GUÍA	CONTENIDOS	INTENCIÓN DE LA GUÍA
	<b>Guía 1</b> <b>Soñar es el inicio</b>  Nivel 1	Proyecto de vida, sueños, anhelos.	Reconocer la importancia de trazar unos objetivos y metas coherentes con nuestro proyecto de vida.
	<b>Guía 2</b> <b>Los oficios y las profesiones</b>  Nivel 1	Oficios, profesiones, habilidades y herramientas.	Identificar las habilidades y herramientas necesarias para desempeñar un rol productivo en la sociedad.
	<b>Guía 3</b> <b>La perseverancia es esencial</b>  Nivel 1	Perseverar, disciplina, constancia, hábito.	Estimular la capacidad de toma de decisiones para trabajar de manera constante en las metas propuestas y buscar las soluciones frente a las dificultades y obstáculos que se presentan en el desarrollo de estas.
	<b>Guía 4</b> <b>La observación y la investigación</b>  Nivel 1	Observar, investigar, inventar, cuestionar, comprender el mundo.	Desarrollar conocimientos sólidos en distintas áreas científicas a través de los métodos de investigación y observación, con el fin de garantizar criterios propios que se adapten a los diferentes contextos.
	<b>Guía 5</b> <b>Trabajar juntos</b>  Nivel 1	Trabajo en equipo, participación comunitaria, construcción de un bien común, reconocimiento de capacidades y habilidades particulares al servicio del bien común.	Fomentar en los niños y niñas el trabajo en equipo dentro y fuera del aula de clase y, en ese sentido, fortalecer los lazos comunitarios. Reconocer las habilidades y capacidades de cada persona como una pieza fundamental en el engranaje social.
	<b>Guía 6</b> <b>Los viajes: esos grandes maestros</b>  Nivel 1	Investigar, explorar, reconocimiento del territorio, imaginación.	Reconocer nuestro propio territorio como punto de partida para explorar otros lugares y culturas. Estimular la imaginación como herramienta para expandir la creatividad.
	<b>Guía 7</b> <b>Hay muchas formas de aprender</b>  Nivel 2	Aprender, enseñar, intercambio de saberes, maestros.	Motivar los procesos de enseñanza-aprendizaje que se dan de forma individual y colectiva en diferentes escenarios escolares y comunitarios.
	<b>Guía 8</b> <b>Abrir nuevos caminos</b>  Nivel 2	Innovación, revolución tecnológica, inventos, liderazgo, imaginación.	Incentivar el liderazgo y el desarrollo de habilidades para la creación de proyectos innovadores en pro del bien común.
	<b>Guía 9</b> <b>La biografía</b>  Nivel 2	Biografía, personajes y eventos históricos, vidas que inspiran.	Reconocer la historia de vida de otras personas a través del texto escrito.

## DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE - LENGUAJE

**DBA 5, 1.º. Ciencias Sociales.** Reconoce su individualidad y pertenencia a los diferentes grupos sociales.

**DBA 8, 4.º. Ciencias Sociales.** Evalúa la importancia de satisfacer las necesidades básicas para el bienestar individual, familiar y colectivo.

**DBA 5, 2.º. Ciencias Sociales.** Analiza las actividades económicas de su entorno y el impacto de estas en la comunidad.

**DBA 2, 3.º. Matemáticas.** Propone, desarrolla y justifica estrategias para hacer estimaciones y cálculos con operaciones básicas en la solución de problemas.

**DBA 7, 3.º. Lenguaje.** Produce textos orales breves de diferente tipo ajustando el volumen, el tono de la voz, los movimientos corporales y los gestos al tema y a la situación comunicativa.

**DBA 4, 1.º. Ciencias Sociales.** Reconoce la noción de cambio a partir de las transformaciones que ha vivido en los últimos años en el ámbito personal, de su familia y del entorno barrial, veredal o del lugar donde vive.

**DBA 3, 2.º. Ciencias Naturales.** Comprende la relación entre las características físicas de plantas y animales con los ambientes en donde viven, teniendo en cuenta sus necesidades básicas (luz, agua, aire, suelo, nutrientes, desplazamiento y protección).

**DBA 3, 4.º. Ciencias Sociales.** Comprende las razones de algunos cambios socioculturales en Colombia motivados en los últimos años por la tecnología.

**DBA 1, 6.º. Ciencias Sociales.** Comprende que existen diversas explicaciones y teorías para entender que formamos parte de un mundo más amplio.

**DBA 4, 3.º. Lenguaje.** Escribe textos literarios coherentes atendiendo a las características textuales e integrando sus saberes e intereses.

**DBA 3, 4.º. Lenguaje.** Crea textos literarios en los que articula lecturas previas e impresiones sobre un tema o situación.

**DBA 3, 3.º. Ciencias Sociales.** Explica las acciones humanas que han incidido en las transformaciones del territorio asociadas al número de habitantes e infraestructura en su departamento, municipio, resguardo o lugar donde vive.

**DBA 7, 3.º. Ciencias Sociales.** Comprende la importancia de participar en las decisiones de su comunidad cercana (institución educativa) mediante la elección del gobierno escolar.

**DBA 8, 3.º. Lenguaje.** Produce textos verbales y no verbales en los que tiene en cuenta aspectos gramaticales y ortográficos.

**DBA 2, 3.º. Ciencias Sociales.** Relaciona las características biogeográficas de su departamento, municipio, resguardo o lugar donde vive con las actividades económicas que en ellos se realizan.

**DBA 1, 5.º. Ciencias Sociales.** Comprende la organización territorial existente en Colombia y las particularidades geográficas de las regiones.

**DBA 4, 5.º. Lenguaje.** Reconoce en la lectura de los distintos géneros literarios diferentes posibilidades de recrear y ampliar su visión de mundo.

**DBA 7, 4.º. Ciencias Naturales.** Comprende que existen distintos tipos de ecosistemas (terrestres y acuáticos) y que sus características físicas (temperatura, humedad, tipos de suelo, altitud) permiten que habiten en ellos diferentes seres vivos.

**DBA 7, 10.º. Lenguaje.** Produce textos orales como ponencias, comentarios, relatorías o entrevistas atendiendo a la progresión temática, a los interlocutores, al propósito y a la situación comunicativa.

**DBA 3, 6.º. Ciencias Sociales.** Analiza los aspectos centrales del proceso de hominización y del desarrollo tecnológico dados durante la prehistoria para explicar las transformaciones del entorno.

**DBA 5, 6.º. Ciencias Sociales.** Analiza los legados que las sociedades americanas prehispánicas dejaron en diversos campos.

**DBA 6, 7.º. Ciencias Sociales.** Comprende que las representaciones del mundo han cambiado a partir de las visiones de quienes las elaboran y de los avances de la tecnología.

**DBA 3, 7.º. Lenguaje.** Establece conexiones entre los elementos presentes en la literatura y los hechos históricos, culturales y sociales en los que se han producido.

**DBA 8, 7.º. Lenguaje.** Produce textos verbales y no verbales conforme a las características de una tipología seleccionada a partir de un proceso de planificación textual.

SALUD Y BIENESTAR		
GUÍA	CONTENIDOS	INTENCIÓN DE LA GUÍA
<b>Guía 1</b> <b>Mi cuerpo, mi casa</b> Nivel 1	Hábitos, alimentación, bienestar, actividad física.	Identificar, reconocer y socializar acerca de las funciones que desempeñamos en nuestro entorno y cómo está estructurado nuestro organismo.
<b>Guía 2</b> <b>Somos aire, somos viento</b> Nivel 1	Sistema respiratorio, ejercicios de respiración.	Identificar el sistema respiratorio, su funcionamiento y los órganos que lo conforman. Reflexionar acerca de la respiración y los beneficios que trae hacerlo correctamente.
<b>Guía 3</b> <b>Los ríos de mis venas</b> Nivel 1	Datos curiosos del sistema circulatorio y alimentación saludable.	Acercamiento al sistema circulatorio; además, brinda bases para una alimentación consciente.
<b>Guía 4</b> <b>Somos lo que comemos</b> Nivel 1	Datos curiosos del sistema circulatorio y alimentación saludable.	Exploración del sistema digestivo y una alimentación saludable.
<b>Guía 5</b> <b>El sistema nervioso</b> Nivel 1	Sistema nervioso, anatomía.	Promover los buenos hábitos para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Aprender sobre el funcionamiento y los órganos que forman parte del sistema nervioso.
<b>Guía 6</b> <b>A movernos</b> Nivel 1	Sistema musculoesquelético. Salud preventiva.	Promover los buenos hábitos para el buen funcionamiento del sistema musculoesquelético. Aprender sobre el funcionamiento y los órganos que forman parte del sistema musculoesquelético.
<b>Guía 7</b> <b>Primeros auxilios</b> Nivel 1	Primeros auxilios. Salud preventiva.	Aprender sobre técnicas de primeros auxilios.

## DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE - LENGUAJE

**DBA 3, 1.º. Ciencias Naturales.** Comprende que los seres vivos (plantas y animales) tienen características comunes (se alimentan, respiran, tienen un ciclo de vida, responden al entorno) y los diferencia de los objetos inertes.

**DBA 2, 4.º. Ciencias Naturales.** Comprende los efectos y las ventajas de utilizar máquinas simples en diferentes tareas que requieren la aplicación de una fuerza.

**DBA 7, 3.º. Matemáticas.** Formula y resuelve problemas que se relacionan con la posición, la dirección y el movimiento de objetos en el entorno.

**DBA 3, 5.º. Ciencias Naturales.** Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células, y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman.

**DBA 4, 5.º. Ciencias Naturales.** Comprende que en los seres humanos (y en muchos otros animales) la nutrición involucra el funcionamiento integrado de un conjunto de sistemas de órganos: digestivo, respiratorio y circulatorio.

**DBA 3, 5.º. Ciencias Naturales.** Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células, y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman.

**DBA 4, 5.º. Ciencias Naturales.** Comprende que en los seres humanos (y en muchos otros animales) la nutrición involucra el funcionamiento integrado de un conjunto de sistemas de órganos: digestivo, respiratorio y circulatorio.

**DBA 4, 8.º. Ciencias Naturales.** Analiza relaciones entre sistemas de órganos (excretor, inmune, nervioso, endocrino, óseo y muscular) con los procesos de regulación de las funciones en los seres vivos.

**DBA 3, 5.º. Ciencias Naturales.** Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células, y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman.

**DBA 4, 5.º. Ciencias Naturales.** Comprende que en los seres humanos (y en muchos otros animales) la nutrición involucra el funcionamiento integrado de un conjunto de sistemas de órganos: digestivo, respiratorio y circulatorio.

**DBA 4, 8.º. Ciencias Naturales.** Analiza relaciones entre sistemas de órganos (excretor, inmune, nervioso, endocrino, óseo y muscular) con los procesos de regulación de las funciones en los seres vivos.

**DBA 3, 5.º. Ciencias Naturales.** Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células, y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman.

**DBA 4, 5.º. Ciencias Naturales.** Comprende que en los seres humanos (y en muchos otros animales) la nutrición involucra el funcionamiento integrado de un conjunto de sistemas de órganos: digestivo, respiratorio y circulatorio.

**DBA 5, 6.º. Ciencias Naturales.** Comprende la clasificación de los organismos en grupos taxonómicos, de acuerdo con el tipo de células que poseen, y reconoce la diversidad de especies que constituyen nuestro planeta y las relaciones de parentesco entre ellas.

**DBA 4, 8.º. Ciencias Naturales.** Analiza relaciones entre sistemas de órganos (excretor, inmune, nervioso, endocrino, óseo y muscular) con los procesos de regulación de las funciones en los seres vivos.

**DBA 7, 3.º. Ciencias Sociales.** Comprende la importancia de participar en las decisiones de su comunidad cercana (institución educativa) mediante la elección del gobierno escolar.

**DBA 3, 9.º. Ciencias Naturales.** Analiza las relaciones cuantitativas entre solutos y solventes, así como los factores que afectan la formación de soluciones.



**Este libro pertenece a:**

---

---

---