

# Comunicándonos compartiendo experiencias



1-2

Ciclo Inicial

Comunicación

TEXTO

EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA



Dirección General de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe  
y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural (Digeibira)

Dirección de Educación Básica Alternativa (DEBA)

## **Comunicándonos - Compartiendo experiencias**

Primer y segundo grado - Ciclo Inicial

Texto de Comunicación

© Ministerio de Educación  
Calle del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú  
Teléfono: 615-5800  
[www.gob.pe/minedu](http://www.gob.pe/minedu)

Primera edición: julio de 2020

Tiraje: 3623 ejemplares

### **Elaboración de contenidos**

Verónica Andrea Salas Espejo e Yliana Cecilia Galdos Rodriguez

### **Diseño gráfico**

Julio César García Acuña

### **Cuidado de edición de contenidos**

Gaby Cecilia Torres Del Río, Clotilde Zoraida De Freitas Espinoza, Narda Fanny  
Sanchez Abad, Hilda Sofía Llanos Ita y Pedro Christian Pachas Vivanco

### **Diagramación**

Danitza Marlene Navarro Duich, Margot Nathalí Rivas Barzola

### **Ilustraciones**

Julio César Chujutalli Palomino

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2020-06820

Se terminó de imprimir en noviembre de 2020 en:

Gráfica Biblos S.A.

Calle Morococha 152 - Surquillo

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de este documento sin permiso del Ministerio de Educación.

*Impreso en el Perú / Printed in Peru*



## Estudiante de Educación Básica Alternativa:

Te felicitamos por tu decisión de continuar tus estudios de Educación Básica. El Ministerio de Educación pone a tu alcance el presente material educativo que está compuesto por un Texto y un Portafolio de evidencias.

El Texto contiene información sobre asuntos relacionados a tu contexto local, regional y nacional, también presenta lecturas relacionadas a situaciones sociales, de cuidado de la salud, cultura, cuidado del ambiente, trabajo y promoción de los derechos humanos que permitan promover el diálogo asertivo y democrático entre los estudiantes así como reflexionar sobre el desarrollo de una ciudadanía responsable y en armonía con tu entorno.

El Portafolio de evidencias presenta actividades relacionadas al Texto, dichas actividades promueven el desarrollo de los desempeños, capacidades y competencias en el marco del enfoque por competencias del Currículo Nacional de la Educación Básica. Sirve de base para examinar los logros, las dificultades, los progresos y los procesos en relación al desarrollo de las competencias.



# Estructura del texto

Nombre de la unidad

Número de la unidad

Imagen motivadora  
Ubica los temas de las áreas en situaciones reales y cotidianas e incentiva el diálogo.

**Unidad 1**  
**Iniciamos un nuevo proyecto para la vida**

**Dialoguemos**  
Compartiendo lo que sabemos  
¿Cómo te sientes al iniciar este proyecto educativo en tu vida?  
¿Qué esperas lograr al iniciar tus estudios en esta etapa de vida?  
¿Qué otros proyectos tienes para estos años?  
**Sobre nuestro ámbito**  
¿Qué sabes de tus compañeros y compañeras de clases?  
¿Cómo podemos difundir y defender nuestro derecho a la educación como personas adultas mayores?  
**Pregunta retadora**  
¿Cuáles serán nuestros proyectos de vida y por qué son importantes?

Preguntas para recoger saberes previos

Preguntas relacionadas al ámbito que interrelaciona los aprendizajes

Pregunta retadora para la unidad

Momento pedagógico sugerido para el desarrollo de la situación significativa

**Vamos hablar de lo que sabemos**  
**Una vejez saludable**  
**Conversamos**  
La participación de todos nos ayuda a encontrar la mejor solución a problemas comunes.  
¿Sabes qué actividades activan la salud en el adulto mayor?  
¿Por qué las personas se enferman? Explica.  
¿Por qué debemos evitar las enfermedades respiratorias y qué las ocasionan?  
Observa las siguientes situaciones

Dinamizador que presenta el mensaje del enfoque transversal priorizado en la unidad

Caja de glosario que nos informa sobre el significado de palabras claves

**Antes de leer**  
1. Observa el texto y responde oralmente.  
• ¿Qué tipo de texto vas a leer?  
• ¿Qué te informa el título? ¿Te será útil lo que vas a leer? ¿Por qué?  
**Durante la lectura**  
**Contribución no remunerada de los adultos mayores**  
Actualmente podemos hablar de una importante proporción de adultos mayores con una esperanza de vida mayor al comparada con las generaciones anteriores que además de contar con vitalidad se encuentran jubiladas, pero están activas. En especial la contribución de la mujer adulta en la familia, primero porque la incidencia de supervivencia en la calidad de vida es mayor y también por su rol de género donde se les asigna la labor doméstica haciendo su labor en esta etapa de super importancia. Las personas mayores que dedican trabajo no remunerado en el hogar ocupan su tiempo libre post jubilación y esto se refleja en un gran beneficio económico para las familias, que se no gastan en servicios domésticos, a pesar de que son servicios involuntarios y lamentablemente no destacados socialmente. En las conclusiones de su trabajo de investigación sobre las personas adultas mayores y su contribución a la lucha contra la pobreza, Ramos resaltó que: "La presencia de un adulto mayor está asociada con una mayor asistencia escolar de los niños del hogar" con la importancia de resaltar que se incrementa en 3.8% el adulto mayor es mujer y no trabaja fuera del hogar. Por lo expuesto, sabemos que "un estudio en el Perú encontró que las mujeres mayores pagan un promedio de por lo menos 12 horas diarias en labores domésticos, trabajo de campo o cuidado a niños o animales."  
**Glosario**  
**Asigna, Señalar, fijar, Indicar.**  
Número de casos ocurridos. **Vitalidad.** Actividad o eficacia de las facultades vitales.

Momentos sugeridos para acompañar el proceso de lectura

## Ícono

A lo largo del desarrollo de las unidades encontrarás los íconos **Actividad** y **uso de la TIC**, cuyo propósito es orientar la acción a realizar.



Uso de la TIC



Actividad 1

Portafolio de evidencias

Proyecto de aprendizaje  
Permite que apliques lo aprendido en cada área en una situación de contexto real, donde el trabajo colaborativo, el intercambio de ideas y el respeto por ellas serán esenciales.

**Proyecto de aprendizaje**  
**Unidad 4 Promovemos nuestro trabajo en beneficio de la localidad**  
Las noticias nos traen a diario sucesos del trabajo realizado por los adultos mayores en beneficio de sus familias y localidades con el fin de apoyar en este proyecto organizaremos una campaña que promueva el buen trato y reconocimiento a la tercera edad por su aporte a la familia y sociedad. ¿Te animas a organizar la campaña en tu localidad?  
**Objetivo**  
Promover el conocimiento y respeto por los trabajos realizados por adultos mayores en la localidad con la finalidad de crear una sociedad más inclusiva, agradecida y solidaria.  
**Paso 1. Planificamos**  
a. Elaborar un cronograma. Copia la tabla en un papelote y colócala en un lugar visible.  

Etapas	Duración en semanas			
	1	2	3	4
Planificación e investigación.				
Elaboración de textos expositivos				
Preparación de dramatizaciones				
Organización de rondas expositivas				
Evaluación				

## Presentación de los enfoques transversales

Los enfoques transversales orientan en todo momento el trabajo pedagógico en el aula e imprimen características a los diversos procesos educativos<sup>1</sup>.

En el material educativo cada enfoque transversal se encuentra representados por un personaje. Cada personaje que representa un enfoque transversal tiene tres mensajes que se presentan a continuación.

Enfoque transversal	Dinamizador relacionado	Mensajes relacionados a los enfoques transversales		
Enfoque de igualdad de género		El género es parte de nuestra identidad, no debe existir discriminación por género.	El género nos hace particulares como personas pero todos somos iguales ante la ley.	Ante la ley todos los seres humanos somos iguales sin discriminación alguna.
Enfoque de derechos		Hagamos respetar nuestros derechos individuales y colectivos.	Construyamos una sociedad que respeta las normas y leyes	Una sociedad justa es la que respeta los derechos y en la que cada uno cumplen sus deberes.
Enfoque de orientación al bien común		El diálogo asertivo es el mejor camino para resolver conflictos en la búsqueda de un país más justo.	La humanidad necesita de personas solidarias para ser un mejor lugar para vivir.	Busquemos en nuestros actos el beneficio de nuestra comunidad, nuestro país y nuestro planeta.
Enfoque inclusivo o atención a la diversidad		Todas las personas merecemos ser tratadas con igualdad de oportunidades.	La educación es un proceso que se enriquece cuando participan personas diversas.	Los espacios de aprendizaje con personas diversas nos ayudan a comprender mejor el mundo que nos rodea.

Enfoque transversal	Dinamizador relacionado	Mensajes relacionados a los enfoques transversales		
Enfoque de igualdad de género		El género es parte de nuestra identidad, no debe existir discriminación por género.	El género nos hace particulares como personas pero todos somos iguales ante la ley	Ante la ley todos los seres humanos somos iguales sin discriminación alguna
Enfoque de derechos		Hagamos respetar nuestros derechos individuales y colectivos	Construyamos una sociedad que respeta las normas y leyes	Una sociedad justa es la que respeta los derechos y en la que cada uno cumplen sus deberes.
Enfoque de orientación al bien común		El diálogo asertivo es el mejor camino para resolver conflictos en la búsqueda de un país más justo.	La humanidad necesita de personas solidarias para ser un mejor lugar para vivir	Busquemos en nuestros actos el beneficio de nuestra comunidad, nuestro país y nuestro planeta.

Si bien en cada unidad se trabajan los siete enfoques transversales, en nuestro material educativo se priorizan algunos de ellos. Mostramos a continuación un cuadro que sintetiza dicha información.

Ámbitos	Unidades	Enfoque transversales priorizados
Derechos y ciudadanía	Unidad 1	Enfoque de derechos Enfoque inclusivo o atención a la diversidad Enfoque de orientación al bien común
Ambiente y salud	Unidad 2	Enfoque ambiental Enfoque intercultural Enfoque de búsqueda de la excelencia
Territorio y cultura	Unidad 3	Enfoque intercultural Enfoque de igualdad de género Enfoque de derechos
Trabajo y emprendimiento	Unidad 4	Enfoque de igualdad de género Enfoque de búsqueda de la excelencia Enfoque ambiental

# Tabla de contenido

Ámbito	Unidad	Contenido
Derecho y ciudadanía	<p><b>1</b></p> <p><b>¡La aventura de nuevos aprendizajes!</b></p> 	<p>¡Empezamos la aventura del aprendizaje! 12</p> <p>¿Cuándo usamos las letras mayúsculas? 19</p> <p>La cohesión y la coherencia oral 21</p> <p>Rimas 23</p> <p>Proyecto de aprendizaje: ¿Será importante tener un Proyecto de vida? 26</p>
	8	
Derecho y ciudadanía	<p><b>2</b></p> <p><b>Una vejez saludable</b></p> 	<p>Una vejez saludable 32</p> <p>Realizamos entrevistas 34</p> <p>Mi opinión es importante 42</p> <p>Hacemos recetas nutritivas 46</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Elaboramos un recetario familiar 48</p>
	28	
Ambiente y salud	<p><b>3</b></p> <p><b>¡Mis derechos debo hacer respetar!</b></p> 	<p>Dialogamos sobre los derechos del adulto mayor 54</p> <p>Realizamos un debate 56</p> <p>Contamos historias increíbles 64</p> <p>Un afiche 66</p> <p>Usamos el punto y la coma enumerativa 67</p> <p>Utilizamos conectores 68</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Participación activa en mesa de diálogo sobre los derechos del adulto mayor 70</p>
	50	
Ambiente y salud	<p><b>4</b></p> <p><b>Iniciamos un nuevo proyecto para la vida</b></p> 	<p>Explico sobre la contribución del adulto mayor 76</p> <p>Expongo información 77</p> <p>Representamos y expresamos emociones 85</p> <p>Un texto expositivo 86</p> <p>Usamos la letra mayúscula 88</p> <p>Utilizamos signos de interrogación y exclamación 91</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Promovemos nuestro trabajo en beneficio de la localidad 92</p>
	72	

# Iniciamos un nuevo proyecto para la vida



## Dialoguemos

### Compartiendo lo que sabemos

- ¿Cómo te sientes al iniciar este proyecto educativo en tu vida?
- ¿Qué esperas lograr al iniciar tus estudios en esta etapa de vida?
- ¿Qué otros proyectos tienes para estos años?

### Sobre nuestro ámbito

- ¿Qué sabes de tus compañeros y compañeras de clases?
- ¿Cómo podemos difundir y defender nuestro derecho a la educación como personas adultas mayores?

### Pregunta retadora

¿Cuáles serán nuestros proyectos de vida y por qué son importantes?



## Tabla de aprendizajes

A lo largo de esta unidad, desarrollarás aprendizajes esperados para este ciclo y grado de la Educación Básica. En la siguiente tabla se presenta la organización de los propósitos de aprendizaje prioritarios para esta unidad.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita de textos verbales (hechos y lugares) a través de entrevistas a sus compañeros, familiares, personas de su comunidad en relación a las características positivas y negativas asociadas a la vejez.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Deduce información implícita de los textos verbales (chistes, letras de canciones, dichos populares, comentarios en la radio y en la tv, etc.) en relación a la concepción de la vejez y cómo debe vivirse.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Expresa oralmente sus ideas y emociones de forma organizada y con propósitos claros a través de diálogos dirigidos a transmitir el mensaje, con fluidez y precisión, sobre sus propias concepciones de vejez y los proyectos de vida, apoyándose en estrategias artísticas, lúdicas, teatrales, etc.
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos no verbales (gestos y posturas) y paraverbales (entonación, las pausas y los énfasis) para reforzar el objetivo de su comunicación oral en relación al reto educativo (diálogo) en la vejez, considerando el público al que se dirige (pares y personas de otras edades).
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en distintas situaciones de diálogo haciendo preguntas y adecuando su discurso con sus pares y otros grupos generacionales sobre sus proyectos de vida en la vejez, organizando y expresando sus ideas y emociones de forma coherente y lógica, utilizando un vocabulario pertinente y recurriendo a normas y modos de cortesía según el contexto sociocultural.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente sobre la forma y contenido de los mensajes que se emiten en la familia, el entorno y los medios de comunicación en relación a la vejez, reflexionando sobre las razones de estas concepciones y sustentando sus puntos de vista al respecto.
	Obtiene información del texto escrito	Predice de qué se tratará el texto, a partir de algunos indicios como: forma de texto, palabras, frases, colores y situaciones presentadas en las imágenes relacionadas a la experiencia de vida de los adultos mayores y las oportunidades para desarrollar proyectos diversos en la vejez.
	Infiere e interpreta información del texto	Integra informaciones obtenidas de distintas partes de textos escritos (vacunas, tamizajes, mediciones, resultados médicos) a la que accede la población adulta mayor (de estructura simple y corta extensión) que le permita elaborar su historia de vida y proponer nuevos proyectos a partir de su participación en el espacio educativo.

Competencias	Capacidades	Desempeños
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Explica el tema, el propósito, los mensajes a partir de las relaciones texto-ilustración sobre las diferentes concepciones sobre la vejez y las posibilidades de aprendizajes y desarrollo de proyectos de vida. Opina sobre el contenido del texto a partir de su propósito comunicativo y los destinatarios a quienes están dirigidos en su contexto sociocultural.
	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe diversos tipos de textos de escritura simple y de corta extensión en relación a su experiencia de vida, sus intereses de aprendizaje y sus proyectos de vida teniendo en cuenta el propósito de ser revalorado en esta etapa de vida y como destinatarios a sus pares y familiares.
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe textos de escritura simple organizando secuencialmente sus en relación a su identidad personal (edad, género, ocupación, rol familiar, experiencia laboral), sus necesidades e intereses en el proceso educativo que inicia, empleando conectores de adición (y, luego, además).
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza adecuadamente recursos ortográficos (mayúsculas y punto y aparte) de para darle claridad a su texto. Teniendo en cuenta la situación comunicativa y el propósito comunicativo.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta a la situación comunicativa, al propósito comunicativo y características del tipo de texto. Realiza ajustes con el apoyo de otros (pares, familiares, docente, entre otros.)

### Conocimientos

- Percepción propia de la vejez
- Coherencia y cohesión oral
- Recursos no verbales y paraverbales
- Predicción del texto (forma, palabras, frases, colores, imágenes)
- Rimas
- Vocales
- Historia de vida

### Competencias transversales

- Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.
- Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.

### Enfoques transversales

- Enfoque de igualdad de género
- Enfoque de derechos
- Enfoque de búsqueda de la excelencia

### Proyecto de aprendizaje

- ¡Será importante tener un proyecto de vida?



## ¡Empezamos la aventura del aprendizaje!

1. Observa la imagen con atención.



El derecho a la educación:

"El Estado promueve el acceso, permanencia y la calidad de la educación de la persona adulta mayor, así como su participación en los programas existentes para compartir sus conocimientos y experiencias con todas las generaciones".

Art. 21 de La Ley de La Persona Adulta Mayor N° 30490.

Lo primero que aprenderemos es potenciar la conversación, ya que nos permite aprender a escuchar y argumentar, aspectos que nos serán útiles para aplicarlo a otras situaciones de la vida cotidiana.



2. Responde en forma oral.

- ¿Qué observas en la imagen?
- Desde tu experiencia, ¿qué se debe hacer para tener una buena conversación?
- Practica con tus compañeros y compañeras, conversemos sobre el derecho a la educación de las personas adultas mayores, ¿por qué es importante estudiar en la vejez?

## Importancia de la conversación.

En la conversación debes tomar en cuenta:



En la conversación espontánea podemos dejar fluir los intercambios.



En el diálogo con respecto a algunos temas debemos esperar turnos para hablar con claridad y escuchar de forma activa.

1. Reúnete en equipo para realizar una conversación sobre los siguientes temas u otro que proponga tu maestro(a).

### ¿Sabías que...?

La conversación es importante cuando podemos intercambiar ideas, pensamientos, sentimientos con los demás y eso nos exige saber escuchar, las palabras, los gestos e incluso los silencios y también aprender a expresarnos con libertad y respeto.



Nuestros intereses de aprendizaje



Los mensajes que escuchamos con respecto a la vejez



Nuestros proyectos para los siguientes años



**Actividad 1**  
Portafolio de evidencias

## ¿Sabías que...?

Los elementos paraverbales son:

- la entonación
- las pausas
- los énfasis

## Los elementos no verbales y paraverbales

¡Conversamos!

- ¿Sabes adivinanzas? ¿Puedes recordar alguna que usaban en tu hogar?
- ¿Cómo crees que intervienen los elementos paraverbales en tu comunicación?

1. Observa las imágenes, luego lee con ayuda y escucha con atención.

No es un



No es una



Es  que vuela.

La



En la



por mis



se deslizan los



## ¿Sabías que...?

Una **adivinanza** es un tipo de acertijo con enunciado, en forma de rima. Se trata de un enigma sencillo en los que se describe una cosa de forma indirecta para que alguien lo adivine. En el enunciado se incluyen pistas para su solución.

### Elementos paraverbales

Los elementos paraverbales acompañan la expresión lingüística y posibilitan al oyente la interpretación del significado del mensaje.

Estos permiten usar tonos para preguntas, exclamación, afirmación, etc.

### Antes de leer

1. Observa el discurso que te proponemos.
  - ¿De qué hablará el texto?
  - ¿Puedes deducir el mensaje apoyándote en las imágenes?

### Durante la lectura

2. Recibe el apoyo de tu docente para leer.
3. Puedes utilizar palabras de este poema para exponerlo a tus compañeros y compañeras, utiliza la entonación.

## La familia

Lo más importante de mi vida es mi  
juntos lograremos su  
alcanzaremos nuestros  
y construiremos un mejor  
La es dar y recibir  
es compartir aunque sea poco  
es sentirnos cerca aunque estemos lejos  
es saber que somos **1** que somos todos.



## Después de leer

- ¿Cuál es el título del texto?



- ¿Qué se dice de la familia?



- ¿Qué sentiste al escucharlo?

4. Comenta de forma oral qué quiere decir el texto.

- Juntos lograremos su unidad.
- La familia es dar y recibir amor.

5. Reflexiona sobre tu familia y comenta.

- ¿Quiénes conforman tu familia?
- ¿Cómo se llaman tus padres?

6. Observa las imágenes. Luego, comenta oralmente sobre alguna experiencia con alguna de ellas.



familia



mundo



unidad

## Leemos las vocales

- Observamos la imagen y comentamos lo que dicen la maestra y la estudiante.

### ¿Sabías que...?

Se pueden escribir en mayúscula: AEIOU y en minúscula: a,e,i,o,u

¿Leemos juntos?



Estoy aprendiendo a leer! Reconozco las vocales.

- Lee las letras rojas de la palabra del recuadro.

estudiamos

e

u

i

a

o

**i** ¿Sabías que...?

Las consonantes son: b, c, d, f, g, h, j, k, l, m, n, p, q, r, s, t, v, w, x, y, z.

- Lee y ubica las vocales en las palabras del recuadro.



escalera



uña



iglesia



apio



olla

Responde en forma oral.

- ¿Qué letras están en color rojo? Pronúncialas.
- ¿Conocemos otras palabras que empiecen con esas letras? Menciona.
- Ubica las vocales en las letras móviles.

## ¿Cuándo usamos las letras mayúsculas?

- a. Observa las imágenes y fíjate qué letras están en mayúscula.

Mi nombre es Ernestina, soy de Cajamarca y tengo 72 años y estoy muy contenta porque hace poco conocí Machu Picchu en el Cusco.

En el Perú tenemos muchas maravillas, mi sobrino Jacinto trabaja en un museo llamado Pachacamac en Lima.



### Conversa con tus compañeros:

¿En qué casos escribimos con letras mayúsculas?

Puedes emplear textos del aula, periódicos o informativos donde se encuentran las mayúsculas.

- b. Los nombres propios se escriben con mayúscula en la primera letra.



Ernestina



Machuc  
Picchu



Museo  
Pachacamac

d. Los nombres comunes se escriben con minúscula en la primera letra.

La blusa de color morado

La enfermera Alicia es amable.

Los aretes de María



Las manzanas rojas

El libro de La Biblia

La taza blanca



## Actividad 2

Portafolio de evidencias

## La cohesión y la coherencia oral

Observa la imagen:



- ¿Te has dado cuenta que los adultos mayores siempre usan refranes al hablar?
- ¿Qué es un refrán?
- ¿Alguna vez has tenido que explicar e interpretar un refrán porque tu oyente no sabía su significado?

### *i* ¿Sabías que...?

El refrán es un enunciado desde un punto de vista lingüístico y es portador de un sentido completo.

### Lee e infórmate

La coherencia permite vincular los elementos de un texto para tratar un tema puntual. Para ello, sus ideas deben estar relacionadas entre sí y con el tema. No ser contradictorias.

La cohesión de un texto es cuando cada una de sus partes –palabras, oraciones y párrafos– se encuentra conectada con las otras.

Explica el significado de los siguientes refranes.



“Más vale pájaro en mano que ciento volando.”



“A caballo regalado no se le mira el diente.”



### Actividad 3

Portafolio de evidencias

Explica a qué refranes se aplican a estos casos.





## Rimas

1. Escuchamos al profesor/a leer las rimas sobre los miembros de la familia.



Yo tengo a mi abuelo que me da consuelo.  
Nadie le toma el pelo.



Esta es su hermana; le pusimos Susana le gusta la manzana y también nos da lana.

2. Respondemos de manera oral.

- a. ¿Qué notamos al escuchar la primera rima?
- b. ¿Qué notamos al escuchar la segunda rima? ¿Cómo acaban todas las palabras?
- c. ¿Cuál crees que es la intención al decir una rima?

Somos una sola cultura humana con distintas identidades locales y nacionales.



## ¿Qué es la rima?

La rima le da musicalidad a un poema. Consiste en la coincidencia de vocales y consonantes de la última palabra de cada verso a partir de la sílaba tónica.

Leemos con ayuda el ejemplo:

¡Madre mía! como  abra el  que tiene

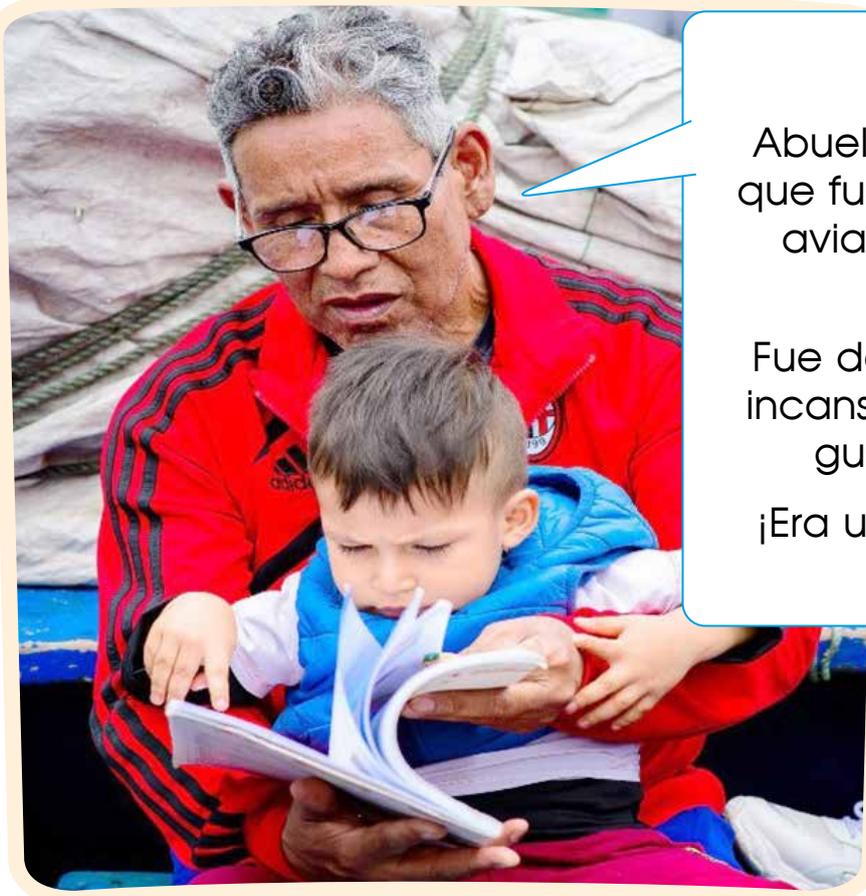
y en los  , ¿qué nos pondremos?

Con unas  de agua saldremos.

Como el  sopla mucho,

me confeccionaré un 

3. Observa la imagen y repite la poesía que Juan lee a su nieto.



### Mi abuelo

Abuelito siempre cuenta  
que fue marinero, experto  
aviador, y un valiente  
bombero.

Fue domador de leones,  
incansable explorador, le  
gustaba ser pintor.

¡Era un famoso inventor!  
Poldy Bird

4. Escribe en el portafolio cuatro versos sobre cómo te ves como abuelo. Sigue la ruta:
- **Planifica:** piensa en tus pasatiempos y oficios. Recorta figuras que representen.
  - **Redacta:** completa los versos con ayuda de tu maestro/a.
  - **Publica:** Revisa y corrige tu texto para publicarlo.



### Actividad 4

Portafolio de  
evidencias

Unidad 1

## ¿Será importante tener un Proyecto de vida?

### ¡Conversamos!

- ¿Crees que el mito de que las personas mayores no pueden aprender nuevas destrezas, los limita?
- ¿Por qué deberías trazar un proyecto de vida acorde con tu realidad?

El género es parte de nuestra identidad, no debe existir discriminación por género.



### El proyecto de vida

Es la forma que se plantean su existencia las personas para conseguir metas y deseos en relación con distintos ámbitos de desarrollo personal y social (el trabajo, la familia, la red social de apoyos y afectos, los intereses y aficiones, etc.).

Elabora tu Proyecto de vida en el portafolio. Sigue la ruta y completa la información según los cuadros de organización sobre:

Fortalezas



Debilidades



Situación ideal



## Pasos para elaborar el proyecto de vida

- **Paso 1.** Haz un mapa biográfico con algunos datos como lugar y fecha de nacimiento, nombre y apodo, situación y estructura familiar, origen (lengua materna, dialectos, otros idiomas, región, etc.), trabajo, aficiones, lugares significativos y experiencias importantes.
- **Paso 2.** Autoconocimiento de tus fortalezas y debilidades en un organizador.
- **Paso 3.** Misión personal, ¿cómo te gustaría ser recordado/a? ¿Cuáles son tus deseos y aspiraciones más profundas?
- **Paso 4.** Objetivos orientados a plantear logros y metas realistas.
- **Paso 5.** Formulación de estrategias, que permiten escoger actividades para el logro de los objetivo. Deben indicar cuándo y cómo se deben realizar y qué elementos y/o recursos se necesitan para poder hacerlo.

### **i** ¿Sabías que...?

Tener un proyecto de vida:

- Disminuye enfermedades mentales como la depresión.
- Dota de sentido la existencia del adulto mayor.
- Proporciona actividades que interesa y mantiene al adulto mayor participando socialmente.
- Ayuda a abandonar la apatía y la desesperanza, rescatando el derecho a sentir que se tiene un futuro.

# Una vejez saludable



## Dialoguemos

### Compartiendo lo que sabemos

- ¿Realizas actividad física para cuidar tu salud? ¿Por qué?
- ¿Qué haces cuando te sientes solo/a? ¿A quién o a dónde acudes?
- ¿Qué puedes hacer para activarte?

### Sobre nuestro ámbito

- ¿Cuáles son los derechos de salud que te brinda el Estado?
- ¿Cómo podemos tener un ambiente adecuado que proteja nuestra salud?

### Pregunta retadora

¿Cómo lograr una vida saludable en la tercera edad?



## Tabla de aprendizajes

A lo largo de esta unidad, desarrollarás aprendizajes esperados para este ciclo y grado de la Educación Básica. En la siguiente tabla se presenta la organización de los propósitos de aprendizaje priorizados para esta unidad.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita de textos verbales que escucha (personajes, situaciones o entrevista) de sus compañeros, familiares, profesionales de la salud y medios de comunicación relación a estilos de vida saludable en la vejez
	Infiere e interpreta información del texto oral	Deduca las ideas principales de los textos verbales de sus compañeros, profesionales de la salud y medios de comunicación en relación a estilos de vida saludable (actividad física, alimentación y autocuidado mental) que se sugiere para la vejez y los contrasta con su práctica diaria.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Expresa oralmente sus ideas y emociones con sus pares y profesionales de salud para aclarar, matizar, ampliar o resumir, en relación a los contrastes y complementariedades que encuentra entre las prácticas de prevención y cuidado de su salud con las propuestas de estilo de vida saludable para un envejecimiento activo (actividad física, alimentación, entornos y salud mental)
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos no verbales (gestos y posturas) y paraverbales (entonación, las pausas y los énfasis) para reforzar el objetivo de su comunicación oral en relación a comentarios sobre estilos de vida saludable en la vejez considerando el público al que se dirige (pares y personas de otras edades).
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en distintas situaciones comunicativas (asambleas, exposiciones) escuchando, opinando y comentando con sus pares y grupos de otras edades en relación a los estilos de vida saludable en la vejez y las condiciones necesarias en el entorno, según las normas de su cultura.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente sobre información de los textos orales que escucha en la familia, comunidad, las instituciones y medios de comunicación sobre el estilo de vida saludable propuesto para la vejez y reflexiona interculturalmente en relación a sus prácticas.
	Obtiene información del texto escrito	Predice de qué se tratará el texto, a partir de algunos indicios como: forma de texto, palabras, frases, colores y dimensiones de las imágenes en relación al estilo de vida saludable en la vejez y las oportunidades que el entorno le ofrece.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Obtiene información del texto escrito	Identifica información relacionada a la promoción de estilos de vida saludable en la vejez (ilustraciones, títulos, frases y palabras conocidas) en distintas partes de textos no literarios de estructura simple y corta extensión que son difundidos en su contexto sociocultural.
	Infiere e interpreta información del texto	Integra informaciones obtenidas de distintas partes de textos escritos, (procedimientos de atención en instituciones de salud, pensión, etc.), sobre estilos de vida saludable para deducir el propósito comunicativo de textos escritos no literarios y literarios de estructura simple y corta extensión relacionados a su contexto sociocultural...

Competencias	Capacidades	Desempeños
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Establece relaciones entre los textos que lee y los textos de la tradición oral que recoge de sus pares, familia y medios de comunicación en relación a los estilos de vida saludable en etapa de vida y adopta una postura al respecto...
	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe diversos tipos de textos de escritura simple y de corta extensión en relación a sus prácticas de salud en esta etapa de vida e incorpora elementos (alimentación, actividad física, entornos y autocuidado de la salud mental) para compartir con otras generaciones recomendaciones sobre estilos de vida saludable en la vejez, considerando la estructura y las características del texto.
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe textos organizando secuencialmente sus ideas en relación a sus recomendaciones para un estilo de vida saludable en la vejez empleando algunos conectores. Tiene en cuenta la situación y el propósito comunicativo a sus pares, familia y grupos de otras edades.
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza adecuadamente recursos ortográficos (mayúsculas y punto final) de para darle claridad a su texto. Teniendo en cuenta la situación comunicativa y el propósito comunicativo.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta a la situación comunicativa, al propósito comunicativo y características del tipo de texto. Realiza ajustes con el apoyo de otros (pares, familiares, docente, entre otros).

Conocimientos	Competencias transversales	Enfoques transversales	Proyecto de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> <li>La entrevista</li> <li>Recursos no verbales y paraverbales</li> <li>La receta</li> <li>Uso de letras p, m, l</li> <li>Opinión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</li> <li>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfoque ambiental.</li> <li>Enfoque de orientación al bien común.</li> <li>Enfoque de búsqueda de la excelencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboración de dieta saludable.</li> </ul>



## Una vejez saludable

### Conversamos

La participación de todos nos ayuda a encontrar la mejor solución a problemas comunes.



- ¿Sabes qué actividades activan la salud en el adulto mayor?
- ¿Por qué las personas se enferman? Explica.
- ¿Por qué debemos evitar las enfermedades respiratorias y qué las ocasionan?

Observa las siguientes situaciones



1. Responde en forma oral.

- ¿Crees que estas actividades de las imágenes activan la salud? ¿Por qué?
- ¿Cómo podrías saber qué otras actividades podemos hacer para cuidar tu salud?
- Lo contrario de la salud es la enfermedad, ¿qué ocasionan las enfermedades mentales en la tercera edad?



**i** ¿Sabías que...?

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que se piensa, se siente y actúa cuando enfrenta la vida. También ayuda a determinar cómo se maneja el estrés.

2. Lee con ayuda de tu profesor/a.

**Tips para la buena salud mental**



¡Ejercítate!

Disfruta de paseos con tu familia y amigos

Duerme 8 horas al día

Habla de tus sentimientos con alguien de confianza

Busca ayuda profesional si lo necesitas

Come sano

# Realizamos entrevistas

## Conversamos

- ¿Has visto alguna vez una entrevista en la TV?
- ¿Para qué se entrevista a un médico?
- ¿Cómo es la comunicación entre entrevistador y entrevistado formal, coloquial, amena, seria?



2. Reflexiona luego de ver el video de una entrevista a una nutricionista para las personas de la tercera edad.

### 3. Lee sobre qué es la entrevista

Una entrevista es un diálogo entablado entre dos o más personas con la finalidad de obtener información sobre un tema, profesión, investigación, etc. El entrevistador debe preparar sus preguntas con anticipación.

### 4. Lee con ayuda de tu profesora/a lo que debes tener en cuenta para realizar o responder en una entrevista.



### 5. Preparar preguntas que realizarías a un especialista para que informe sobre cómo alcanzar una vida saludable en la tercera edad.



## Lee con ayuda y disfruta

Lee con el apoyo de las imágenes. Al momento de hacerlo, ayúdate con tu dedo índice para ir señalando la palabra que vas leyendo.

La salud es un



que tenemos que



porque en toda nuestra vida

nos tendrá que



Debemos



a diario



nutritivos

y visitar al



porque el es nuestro



## Antes de leer

1. Observamos el texto y las imágenes, y responde oralmente:
  - ¿Qué tipo de texto crees que vamos a leer?
  - ¿Qué nos informa la imagen?
  - ¿Es útil lo que vas a leer? ¿Por qué?

## Durante la lectura

2. Escucha la lectura que hará tu profesor. Lee con él/ella las palabras que ya conoces.

## Infusión de Malva

### Ingredientes

- Un litro de agua fresca
- Un puñado de hojas de malva seca
- Miel de abeja

### Preparación

1. Poner a hervir en una olla el agua.
2. Cuando esté hirviendo, incorporar las hojas de malva.
3. Dejar hervir por tres o cuatro minutos.
4. Apagar el fuego y tapar la olla.
5. Dejar reposar durante unos tres o cuatro minutos.
6. Colar la infusión y endulzar con miel de abeja.



### ¿Cómo se toma?

Tomar de una a tres tazas durante el día cuando se tenga tos, flema, ronquera o se esté resfriado.

## Después de leer

3. Dialoga sobre la lectura y responde oralmente.
  - ¿Qué tipo de texto hemos leído?
  - ¿Cuál es el título?
  - ¿Qué partes encontramos en el texto?
  - ¿Qué ingredientes se necesitan para la preparación?
4. Recuerda el texto y ordena los pasos con los que se deberá preparar la infusión. Usa letras móviles (a, b, c, d, e, f, g).

- Dejar reposar
- Dejar hervir las hojas
- Apagar el fuego
- Incorporar las hojas de malva
- Colar
- Endulzar con miel
- Hervir el agua

5. Comenta qué palabra no significa lo mismo que la palabra resaltada.

### Infusión

- Té
- Mate
- Emoliente
- Tizana

### Hervir

- Calentar
- Evaporar
- Burbujear
- Cocer

### Olla

- Cazo
- Marmita
- Perol
- Sartén



## Actividad 2

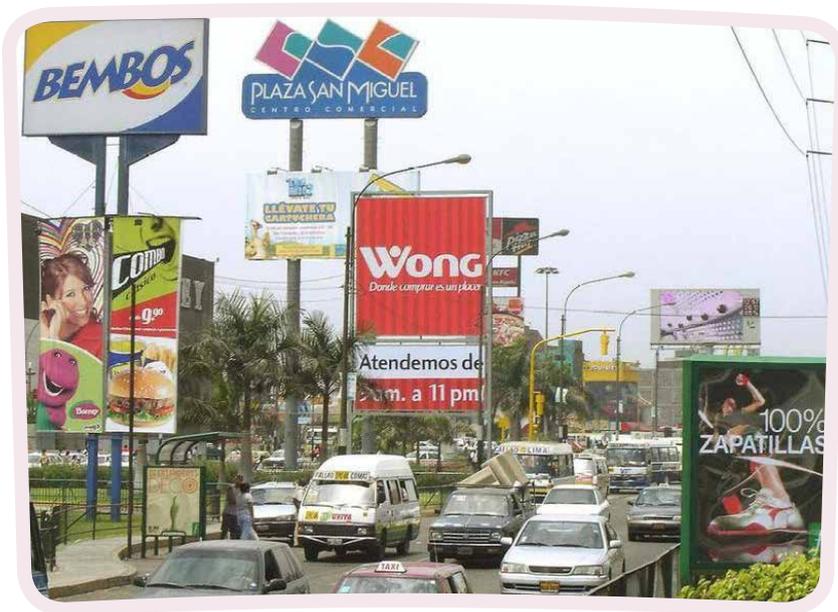
Portafolio de evidencias

## 5. Reflexionamos sobre la lectura.

- ¿Estás de acuerdo con usar yerbas para curar algunas enfermedades? Justifica tu opinión.
- ¿Qué infusiones usan en tu comunidad?  
¿Para qué sirven?

## Leemos palabras con m, p, l

### 1. Observa la siguiente situación y responde.



- ¿Cuántos letreros con palabras observas?
- ¿Consideras que se cuida el medio ambiente en este contexto?
- Ubica las letras p, m, l.

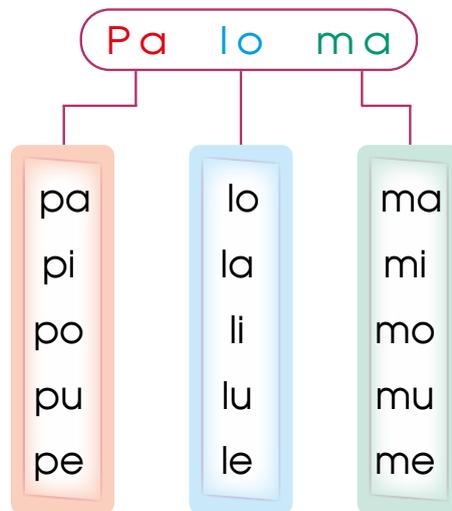
### **i** ¿Sabías que...?

El letrero es un escrito breve, generalmente con letras grandes, que se pone en un lugar visible para anunciar o indicar algo.

Respetemos y cuidemos el medio ambiente en el que vivimos.



2. La unión de vocales y consonantes forman sílabas que ayudan a construir palabras.  
Mira el ejemplo:



pala	pila	mesa
pipa	lupa	mano
puma	mapa	lima
<b>Paloma</b>	Pamela	Melina

3. Observa que al unir sílabas con las letras p, l, m leerás palabras nuevas.

La **m**, **p** y **l** son consonantes.

- Al juntarse la **m** con cada vocal forma una sílaba:  
ma, me, mi, mo y mu.
- Al juntarse la **p** con cada vocal forma una sílaba:  
pa, pe, pi, po y pu.
- Al juntarse la **l** con cada vocal forma una sílaba:  
la, le, li, lo y lu.

Al combinarse las sílabas, se forman palabras.

Emilio y Pamela comen bien por su salud.

pa	pa	pa	papa/papá Pepa Pepe pipa popa
	pe	pi	
	pi	pe	
	pu	po	
	po	pu	
lo	la	la	Lali lelo lila Lola Lulú
	le	le	
	li	li	
	lo	lo	
	lu	lu	
ma	ma	ma	mama/mamá memo mimo
	me	me	
	mi	mi	
	mo	mo	
	mu	mu	

La lupa es de mi papá.



**Actividad 3**  
Portafolio de evidencias

## Mi opinión es importante

1. Observa la imagen.



2. Responde a partir de lo observado:

- ¿Qué actividad se presenta en la imagen?
- ¿A quiénes se ha convocado?
- ¿La actividad solo se hará en Lima?
- ¿Qué otros mensajes se pueden escribir en los carteles? Formo uno de ellos, con las letras móviles.

3. Lee sobre qué es la opinión.

La opinión es una idea o pensamiento que se tiene respecto a un tema o de alguien. No es una verdad absoluta, es la forma en que tú ves lo que ocurre. Cada persona tiene una postura que la defiende con razones.

4. Lee con tu profesor/a lo que debes tener en cuenta para dar tu opinión.

Piensa qué es lo que quieres decir. Inicia con frases como: yo creo que..., me parece que..., opino que...

Sé breve en lo que vas a decir, no des rodeos.

No estés nervioso, usa una voz clara para expresar tus opiniones y justifica tu punto de vista.

Escucha a los demás, la opinión del otro es tan valiosa como la tuya.

El diálogo asertivo es el mejor camino para resolver conflictos en la búsqueda de un país más justo.



5. Opina sobre el tema presentado en los afiches.

- Estoy de acuerdo o en desacuerdo con este tipo de actividades.
- Es adecuado o inadecuado convocar gente para que reclame sus derechos.



**Actividad 4**  
Portafolio de evidencias

# Programa del Adulto Mayor

¿Qué sentimos ante la pérdida de nuestra salud?

## ETAPAS DE DUELO



**Miedo y Negación**



**Enojo**



**Negociación**



**Depresión**



**Aceptación**



PERÚ

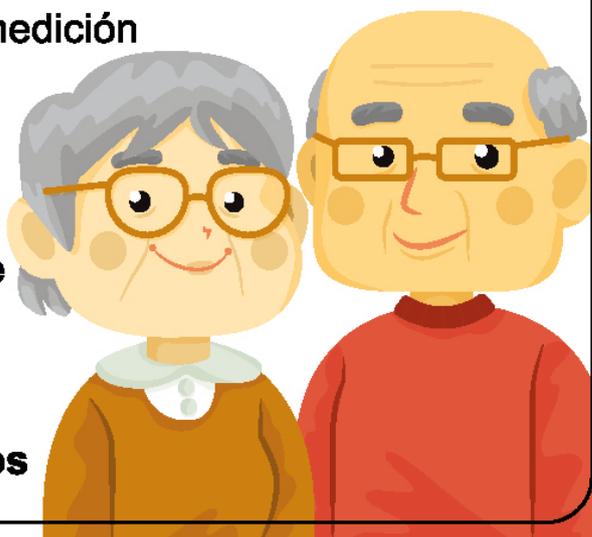
Ministerio de Salud

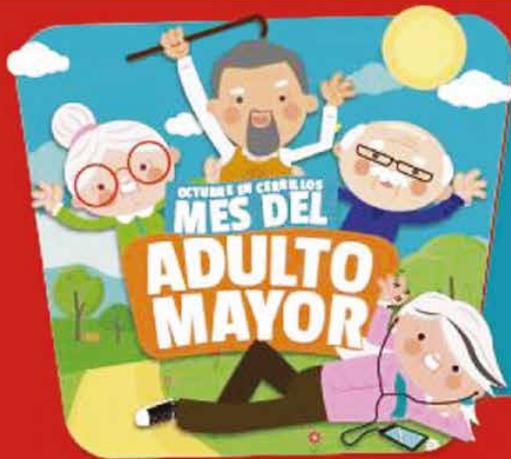
Dirección de Redes Integradas  
de Salud Lima Norte

## FERIA LÚDICA Y CAMPAÑA DE SALUD GRATUITA PARA EL ADULTO MAYOR

***Ven y aprovecha los servicios que tenemos  
para los adultos mayores***

- Medicina general
- Medida de presión arterial
- Evaluación y medición de la vista
- Salud bucal
- Vacunación
- Sesiones informativas de nutrición
- Psicología
- Risoterapia
- **Juegos lúdicos**





# + FERIA DE SALUD

Responde:

- ¿De qué se tratan estos afiches?  
¿A quiénes están dirigidos?
- ¿A qué actividades convocan?  
¿Te gustaría asistir a alguna de ellas? ¿Por qué?

**i** ¿Sabías que...?

El afiche es un impreso, generalmente de gran tamaño, que se emplea para propaganda o con fines informativos y que se fija en paredes y lugares públicos.



## Hacemos recetas nutritivas

No solo debemos comer bien sino saber leer las recetas que deben incluirse en la alimentación diaria.

- ¿Cómo se pueden escribir recetas fáciles de hacer?
- ¿Qué estructura deben respetarse?
- ¿Cuál es paso a paso para su elaboración?



1. Respondemos a partir de la receta que elaboraremos en el portafolio.

Las recetas son textos instructivos porque explican cómo elaborar un producto a partir de pasos detallados de la preparación. Sus partes son: título, ingredientes, preparación, modo de empleo e imagen.

2. Respondemos a partir de la receta que elaboraremos en el portafolio.
  - ¿Qué se va a preparar? ¿Cuáles son los ingredientes?
  - ¿Cuáles son los pasos? ¿Te parece que están detallados?
  - ¿Qué representa la imagen?



### Actividad 5 Portafolio de evidencias

Observa las partes que tiene una receta.

Título

Imagen

# JUGO PARA SUBIR LAS DEFENSAS

Y FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

## -INGREDIENTES-

- 1 scoop (3g) Spirulina orgánica, en polvo
- 1 kiwi
- ½ taza de uvas sin semillas
- ½ pepino
- 1 puñado de espinacas
- ½ limón, en jugo
- Agua

## -PREPARACIÓN-

Licúa todos los ingredientes hasta que todos los alimentos se integren completamente. Bebe sin colar.

## -USO SUGERIDO-

Beber en las mañanas, ya sea en el desayuno o en la merienda de la mañana.

Ingredientes

Preparación

Modo de empleo

## Unidad 2

# Elaboramos un recetario familiar

Lee con apoyo de tu maestro/a.

Las plantas medicinales tienen muchas cualidades curativas, conocidas desde hace muchísimos años. Este conocimiento se ha ido pasando de generación en generación y una manera de conservarlo es a través de las recetas. Por ello, en esta unidad recolectaremos recetas caseras sobre preparaciones hechas con plantas medicinales que curen alguna dolencia, también postres, comidas, etc., con ellas, elaboraremos un recetario del primer grado inicial del CEBA.

### Objetivo

Elaboramos nuestra receta casera sobre preparaciones hechas con plantas medicinales que curen alguna dolencia, también postres, comidas, etc., conocidas por nuestra familia y que se han transmitido de padres a hijos.

### Pasos:

#### Paso 1. Planificamos en equipos

- Conversa con tus compañeros del CEBA acerca de las recetas caseras que conoces y que usas en casa que traigan beneficios a la salud de los adultos mayores.
- Solicita más información a expertos, considerando los ingredientes que ayudan a mejorar la salud y modo de empleo.
- Organiza la información en el portafolio de evidencias.

#### Paso 2. Escribimos la receta

- Escribe la receta en el portafolio de evidencias.
- Revisa y mejora la escritura de la receta con la participación tus compañeros del CEBA.

- Consigue un papelote y plumones, también, la imagen del producto de tu receta.
- Copia cada receta en un papelote, considerando las partes del texto instructivo: título, ingredientes, preparación y modo de empleo.
- Dibuja o pega una imagen del producto de la receta.
- Junta las recetas con tus compañeros y organicen en bebidas, postres, comidas, etc.
- Elabora una carátula (de preferencia de cartulina), coloquen una imagen sugestiva y un título.
- Escribe un índice de las recetas.
- Engrápalos, cose o amarra todas las recetas a modo de libro o cuaderno.

### **Paso 3. Publicamos**

- Exponemos el recetario a la comunidad educativa.
- Cada uno expone sobre su receta. Luego, indiquen los ingredientes que ayudan a mejorar la salud y cómo se prepara.
- Si es posible lleva a la clase el producto de la receta para compartirlo con los compañeros.
- Después de la exposición en el salón, comparte el recetario con otros compañeros del CEBA.

### **Paso 4. Evaluamos**

- Reúnanse y comenten los aspectos positivos que obtuvieron del proyecto.
- Tomaron decisiones sobre los aspectos a mejorar.

# ¡Mis derechos debo hacer respetar!



## Dialoguemos

### Compartiendo lo que sabemos

- ¿Qué acción realizan los adultos mayores en la imagen?
- ¿Qué derechos tienes en bancos o lugares como este?
- ¿Qué podrías hacer para mejorar este servicio y similares?

### Sobre nuestro ámbito

- ¿Cuáles son los derechos del adulto mayor que debe proteger el Estado?
- ¿Cómo podrías fomentar la defensa de tus derechos?

### Pregunta retadora

¿Cómo lograr una participación activa en el fomento de los derechos del adulto mayor?



## Tabla de aprendizajes

A lo largo de la unidad 3, desarrollarás aprendizajes esperados para este ciclo y grado de la Educación Básica Alternativa. En la siguiente tabla se presenta la organización de los propósitos de aprendizaje priorizados para esta unidad.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita de textos verbales que escucha de sus compañeros, familiares y personas de su comunidad en relación a la valoración de la contribución actual del adulto mayor en diversos espacios y durante el trayecto de su vida.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Explica las acciones concretas de las personas de su comunidad en relación a la valoración de la contribución actual del adulto mayor en diversos espacios y durante el trayecto de su vida, a partir de sus saberes y experiencias apoyándose con recursos no verbales y paraverbales.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Expresa oralmente, con coherencia y cohesión, sus ideas y emociones en relación a las actividades productivas que realiza en la familia y en la comunidad, apoyándose en estrategias artísticas, lúdicas, teatrales, y transmitir su estado de ánimo y la actitud.
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos no verbales y paraverbales para reforzar lo que dice oralmente en relación a relatos sobre la contribución actual del adulto mayor en diversos espacios y durante el trayecto de su vida según el momento comunicativo y el público al que se dirige.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en diálogos con grupos de otras edades y familia con relación a la identificación y reconocimiento de la contribución monetaria y no monetaria en las familias y espacios sociales, adecuando sus mensajes de acuerdo al público con el que interactúa.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente sobre hechos, ideas y concepciones que tiene la familia, la sociedad, los medios de comunicación en relación a la contribución económica (monetaria y no monetaria) del adulto mayor por género en la familia y sociedad.
	Obtiene información del texto escrito	Identifica información relacionada a su experiencia de vida (como ilustraciones, títulos, frases y palabras conocidas) en distintas partes de textos escritos no literarios y literarios de estructura simple y corta extensión sobre la contribución del adulto mayor en la familia y la comunidad.
	Infiere e interpreta información del texto	Explica el tema, el propósito, los mensajes, las relaciones texto-ilustración en relación a las actividades productivas que ha realizado y realiza la persona adulta mayor en su familia y comunidad.

Competencias	Capacidades	Desempeños
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Opina sobre el contenido del texto sobre información estadística de la contribución del adulto mayor en la economía familiar y nacional a partir de su propósito comunicativo y los destinatarios a quienes están dirigidos en su contexto sociocultural.
	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe diversos tipos de textos de escritura simple y de corta extensión a diversos públicos (familia, pares e instituciones) en relación a la actividad productiva de la persona adulta mayor y su contribución económica a la familia y sociedad, considerando la estructura y las características del texto.
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe textos organizando secuencialmente sus ideas sobre la contribución de los adultos mayores en la familia y la sociedad a través de actividades productivas desarrolladas a lo largo de su vida, teniendo en cuenta la situación y el propósito comunicativo a sus pares, familia y grupos de otras edades.
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza adecuadamente recursos ortográficos (mayúsculas y signos de puntuación) de para darle claridad a su texto. Teniendo en cuenta la situación comunicativa y el propósito comunicativo.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta a la situación comunicativa, al propósito comunicativo y características del tipo de texto. Realiza ajustes con el apoyo de otros (pares, familiares, docente, entre otros.)

### Conocimientos

- Relato oral
- Coherencia y cohesión
- Exposición oral
- Textos expositivos
- Textos literarios y no literarios
- Conectores de secuencia
- Signos de puntuación

### Competencias transversales

- Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.
- Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.

### Enfoques transversales

- Enfoque de búsqueda de la excelencia
- Enfoque de igualdad de género
- Enfoque de derechos
- Enfoque inclusivo o atención a la diversidad

### Proyecto de aprendizaje

- Exposición sobre las actividades de los adultos mayores en beneficio de su familia y comunidad.



## Dialogamos sobre los derechos del adulto mayor

### Conversamos

La humanidad necesita de personas solidarias para ser un mejor lugar para vivir.



- ¿Conoce los derechos que goza el adulto mayor? ¿Qué ministerio promueve políticas sobre las personas adultas mayores?
- ¿Cuáles son los beneficios que tiene ser parte de este grupo?

1. Observa las siguientes situaciones



2. Responde en forma oral:

- ¿Cuál es la imagen que fomenta los derechos del adulto mayor? ¿Porqué?
- ¿Por qué piden el respeto por los derechos del adulto mayor? ¿Los conoces?

### 3. Lee con ayuda de tu profesor/a.

Los adultos mayores son aquellos que tienen 60 años o más.

La Defensoría del Pueblo considera a las personas adultas mayores como el grupo de atención prioritaria para la protección de sus derechos a través de las siguientes acciones y tareas:

- derecho a una vida digna y libre de violencia
- derecho a la pensión
- salud
- derecho a la participación
- acceso a programas sociales
- servicios de cuidados.



Atención preferente en todos los servicios brindados en establecimientos públicos y privados



Información adecuada y oportuna en todos los trámites que realice



Realizar labores o tareas acordes a su capacidad física o intelectual



Brindar su consentimiento previo e informado en todos los aspectos de su vida



Atención integral en salud y participar del proceso de atención de su salud



Acceso a la justicia

#### ¿Sabías que...?

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que se piensa, se siente y actúa cuando enfrenta la vida. También ayuda a determinar cómo se maneja el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones.



#### Actividad 1 Portafolio de evidencias

## Realizamos un debate

### Conversamos

- ¿Has participado de un debate alguna vez?
  - ¿Para qué se realizan los debates?
1. Observa la siguiente situación.

Iniciamos el debate sobre dónde pasar los últimos años de mi vida

¿Te gustaría pasar tus años en un asilo?  
¿Sí o no? ¿Por qué?

<https://web.municipalidadpalenaci>



2. ¿Qué sueños o metas te gustaría cumplir en estos momentos?
3. Lee sobre el debate:

El debate es un diálogo formal, de carácter argumentativo y dirigido por un moderador, en el que dos grupos defienden su postura sobre un tema polémico que confronta opiniones a favor y en contra..

4. Lee con ayuda de tu profesora/a sobre la estructura de un debate.



5. Prepara tus argumentos para participar en un debate sobre pasar los últimos años en el asilo.
6. Busca información sobre el tema y formula argumentos a favor o en contra.
7. Según la posición asumida frente al tema, participa en el debate.
8. Al expresar tu posición, debes:
  - Hacerlo con seguridad
  - Dar argumentos y razones que la sustenten.

**i** ¿Sabías que...?

el debate sirve:

- Para conocer y defender las opiniones acerca de un tema específico.
- Para facilitar la toma de decisiones sobre algún tema.
- Para sustentar y dar elementos de juicio.
- Para ejercitar la expresión oral, la capacidad de escuchar y la participación activa.



**Actividad 2**  
Portafolio de evidencias

## Lee con ayuda y disfruta

- Lee con el apoyo de tu profesor/a esta retahíla e intenta aprenderla.

### ¿Sabías que...?

Las retahílas son juegos de palabras que nombran sucesos generalmente en forma de rima, son típicamente infantiles y son usadas tanto como un juego, así como un recurso lingüístico y de fluidez verbal, la imaginación y ejercicios de memoria.

### Periquito el bandolero



Periquito el bandolero

se metió en un sombrero,



el sombrero era de paja,



se metió en una caja,



la caja era de cartón,



se metió en un cajón,



el cajón era de pino,



se metió en un pepino,



el pepino maduró

y Periquito se escapó.



Tradición oral (La Rioja)

Ayúdate con  
mímicas y  
movimientos para  
poder recordar la  
secuencia de  
la retahíla.

## Antes de leer

1. Observa el texto y las imágenes, y responde oralmente.
  - ¿Has leído o visto textos parecidos al que vas a leer?
  - ¿De qué tratará?
  - ¿Crees que me gustará? ¿Por qué?

## i ¿Sabías que...?

Las historietas muestran una secuencia o serie de dibujos que cuentan una historia narrativa; es por ello que se les incluye dentro de lo que se considera como narrativa gráfica. Tienen una estructura visual compuesta de distintas imágenes.



## Durante la lectura

2. Escucha la lectura que hará tu profesor. Lee las palabras que ya conoces.

3. Dialoga sobre la lectura y responde oralmente.
  - ¿Qué título le pondrías a la historieta?
  - ¿Dónde se desarrolla la historia?
  - ¿Quiénes son los protagonistas?
  - ¿Por qué crees que todos pueden reclamar?
4. Reflexiona sobre el mensaje de la historieta y comentamos.
  - ¿Qué piensas de la manera de ser de los jóvenes?
  - ¿Te parece adecuado que María evite confrontar a los vendedores solo porque no quiere comparar? ¿Por qué?
  - ¿Cómo debes hacer valer tus derechos como consumidor de productos?
5. Averigua que derechos del adulto mayor se vienen implementando en la Casa De Todos.

### Leemos palabras con j, d, t

6. Lee en el texto utilizado por las señoras las palabras que contienen d, t, j.



#### Actividad 3 Portafolio de evidencias

7. Usa tus letras móviles y forma palabras combinando las sílabas que conoces.

La **j**, **d** y la **t** son consonantes.

- Al juntarse la **j** con cada vocal forma una sílaba:  
ja, je, ji, jo y ju.
- Al juntarse la **d** con cada vocal forma una sílaba:  
da, de, di, do y du.
- Al juntarse la **t** con cada vocal forma una sílaba:  
ta, te, ti, to y tu.

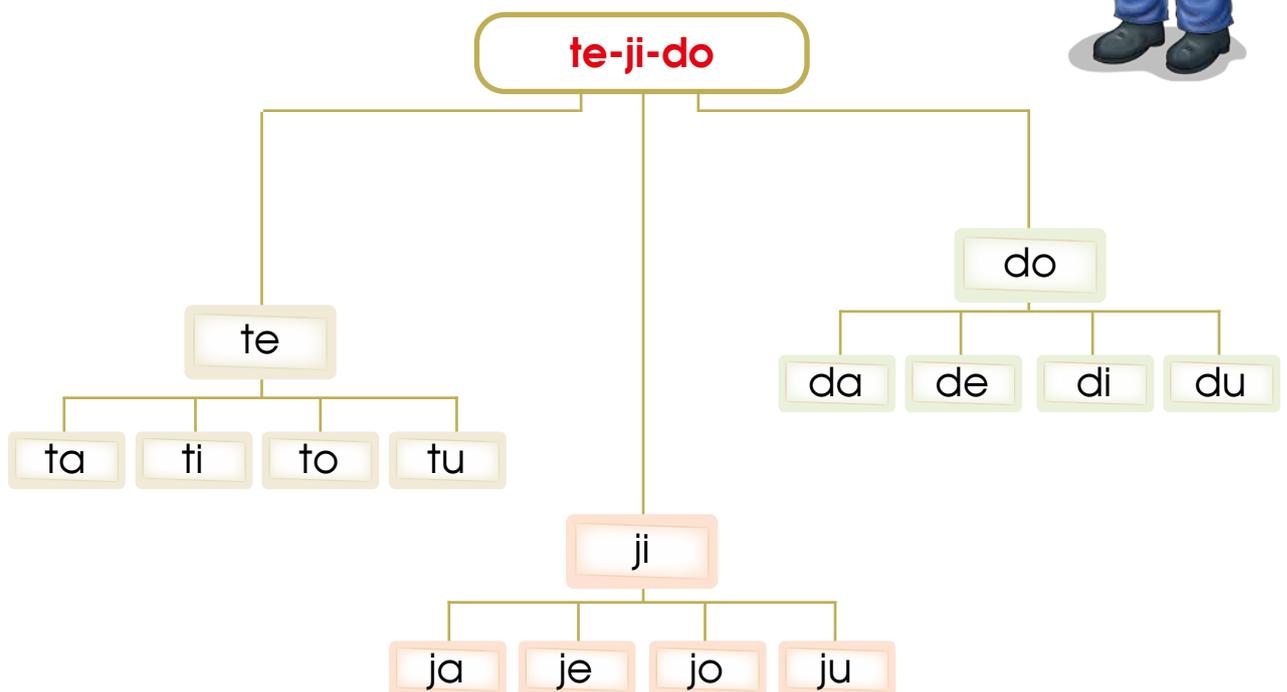
**i** ¿Sabías que...?

La sílaba es la unión de vocales y consonantes en un golpe de voz, que forman palabras..

Los espacios de aprendizaje con personas diversas nos ayudan a comprender mejor el mundo que nos rodea.

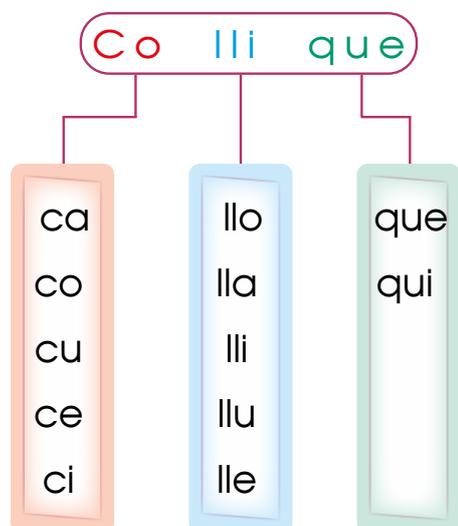


8. Escuchamos el sonido de cada consonante, la juntamos con la vocal y leemos las sílabas que se forman. Luego, escríbelas con las letras móviles.



## Leemos palabras con c, ll, q

1. Observa y lee las sílabas que forman la palabra Collique.



La c y la q son consonantes.

ca, co, cu, que, qui → tienen un sonido fuerte como en cama, cola, casa, queso y quinua.

ce, ci, tienen el sonido suave como en celular, lapicito y cine.

Alejo utilizó la camilla.

Cecilia llevó la bocina.

Queta mece la pancarta.

2. Lee las palabras con las sílabas formadas con la consonante ch en el afiche.

La **ch**, y la **ll** son consonantes.

La **ch** al juntarse con cada vocal forma:

cha, che, chi, cho y chu.

Los dere**ch**os humanos

La **ll** al juntarse con cada vocal forma:

lla, lle, lli, llo y llu.

La **ll**ave del cuidado es el amor.



## Leemos palabras con g, h, s

ga	ga	la	<p>La g forma sílabas con distinto sonido:                      ga, go y gu con sonido suave como gato, gorro y gusano.                      ge y gi con sonido fuerte (como jota) como geranio y gitana.                      gue y gui con sonido suave (siempre van con la u que no suena) como en guerra y guitarra.                      güe y güi con sonido suave (siempre van con la u que sí suena) porque lleva diéresis, como en pingüino y ungüento.</p>
	ge	rra	
	gi	ño	
	gu	sano	
	go	ma	
hi	hi	go	<p>La h es una consonante que no tiene sonido. Pero hay muchas palabras que la llevan.</p>
	he	lio	
	bú	ho	
	hu	milde	
	ha	bas	
sa	sa	po	<p>La n y la s son consonantes.                      Al juntarse la n con cada vocal forma una sílaba: na, ne, ni, no y nu.                      Al juntarse la s con cada vocal forma una sílaba: sa, se, si, so y su.                      Al combinarse las sílabas, se forman palabras.</p>
	se	ma	
	si	sa	
	so	ga	
	su	ma	

Los adultos mayores tienen derechos.

## Contamos historias increíbles



1. Escucha la historia que contará uno de tus de tus compañeros sobre algún episodio de su vida y luego responde:

- ¿Quién cuenta la historia?
- ¿De qué trata la historia contada?
- ¿Sobre qué tema cuenta el narrador?
- ¿Cómo debe ser la voz del que cuenta?

2. Lee con tu profesor/a lo que debes tener en cuenta para poder contar historias.

### Estructura narrativa

<b>Inicio</b>	Se empieza presentando el lugar, el personaje y el tiempo
<b>Desarrollo</b>	Contiene el problemas o nudo de la historia que quieres contar.
<b>Desenlace</b>	Es el final, dice cómo acaba la historia y qué ocurrió con el personaje.

### Paso a paso de la narración oral

- Organiza lo que vas a contar.
- Utiliza una voz agradable, varíala de acuerdo a lo que cuentas: tristeza, alegría o miedo.
- Haz pausas, para que el que te escucha interprete lo que dices.
- Mira a la persona que te escucha.

3. Lee sobre qué es la narración.

Narrar es contar un suceso o una historia, con cierta habilidad, que pueda mantener la atención de oyente o público en todo momento.

4. Vas a contar historias.

Piensa en un hecho personal que quieras compartir, puede ser familiar, laboral o una historia de tu comunidad.

Decide cómo empezar (inicio), lo más importante que quieres contar (desarrollo) y cómo terminarás (final).

Acomoden el salón de manera adecuada.

Prepara ayuda audio visual que te servirá para captar la atención.

Practica en casa frente al espejo o graba con tu celular.

Asegúrate que tu postura es la correcta y mira al tu público.

Ahora, ¡a contar historias!

Somos una sola cultura humana con distintas identidades locales y nacionales.



**Actividad 4**  
Portafolio de evidencias

## Un afiche

### ¿Sabías que...?

Un afiche debe:

- Entenderse a primera vista.
- Ser llamativo.
- Tener frases cortas y fáciles de memorizar.
- Comunicar un mensaje de interés para el público.

### Conversamos

- ¿Has elaborado afiches para promover tus derechos?
  - ¿Qué estructura deben tener estos textos discontinuos?
1. Lee lo que dice el afiche y dialoga sobre el mensaje.



Slogan o frase breve

Dato importante con letras grandes

Imagen grande que llama la atención

Autor o marca

2. ¿Cuál es el mensaje del afiche?



### Actividad 5 Portafolio de evidencias

El afiche es un texto discontinuo que busca comunicar un mensaje, dar una información, o anunciar algo.

## Usamos el punto y la coma enumerativa

1. Leemos con atención el texto. Observamos el uso del punto.

### Los textos discontinuos

Son textos organizados de una manera distinta a la de los textos continuos. Su comprensión requiere del uso de estrategias de lectura no lineal. La información se presenta en forma de cuadros o gráficos, tablas, diagramas, mapas, formularios o imágenes.

Son los textos que aparecen en un folleto informativo o publicitario, en el envasado de un producto, una factura, un vale, una entrada, una invitación, una advertencia, un contrato, un certificado, etc.

Punto y seguido

Punto y seguido

Punto y aparte

Punto final

2. Responde oralmente.

- ¿Para qué se usa el punto y seguido y el punto y aparte?
- ¿Cuándo se usó el punto final?

3. Observa el uso de la coma y explica la regla.

Al escribir usas **el punto** al final de cada oración. Después del punto, se escribe letra mayúscula.

El punto y seguido separa oraciones en un párrafo.

El punto y aparte se usa al terminar un párrafo.

El punto final se usa al terminar el texto.

La **coma enumerativa** se usa para separar los elementos de una enumeración.



Actividad 6

Portafolio de evidencias

## Utilizamos conectores

1. Lee el testimonio de Elena, una mujer adulta mayor de 75 años.

En primer lugar, yo comencé a trabajar a los 11 años en la hacienda de un señor, pero cuando cumplí 15 años recién me pagaron el sueldo completo, no me pagaban antes; además trabajé apañando algodón, algarroba, paliando pozas para volver a sembrar, fumigando, cargaba en la espalda el fumigador.

Trabajé hasta los 18 años que me comprometí, luego ya no trabajé porque me quedé cuidando a mis hijos. Él nunca pudo aportar, le rechazaban los papeles para asegurarse, así que no pudo dejarme mi pensión cuando se fue.

**(Mujer adulta mayor, 75 años, Piura).**

2. Vuelve a leer el texto, pero quita las palabras que están en color rojo.

### 3. Respondemos.

- ¿Qué ocurre con el texto al quitar las palabras de color rojo?
- ¿Cómo estas las palabras ayudan a la comprensión?
- ¿Qué otras palabras pueden reemplazar a las palabras resaltadas? Vuelvan a leer cambiándolas. ¿Por qué se mantiene la misma idea?

### 4. Lee la información sobre conectores.

Los conectores son palabras que nos ayudan a unir o enlazar palabras, frases u oraciones, y explicar mejor nuestras ideas. Son conectores: además, también, luego, después, entre otros.



#### Actividad 4

Portafolio de evidencias

Unidad 3

# Participación activa en mesa de diálogo sobre los derechos del adulto mayor

Hagamos uso racional de los recursos naturales, seamos responsables con el future.



## 1. Lee con apoyo de tu maestro/a.

El envejecimiento de la población y los desafíos para garantizar el bienestar de las personas en esta etapa de vida, no son temas nuevos en la agenda contra la pobreza, ni en el Perú ni en el mundo. Una manera de reflexionar sobre estas ideas es la mesa de diálogo, pues podremos intercambiar nuestras opiniones. Por eso, en esta unidad, organizaremos una mesa de diálogo para reflexionar sobre los derechos del adulto mayor.

### Objetivo

Organizar una mesa de diálogo con la presencia de docentes, familiares y estudiantes del CEBA para la promoción de los derechos del adulto mayor.



## Paso 1. Planificamos en equipo

- a. Elabora un cronograma. Copia la tabla en un papelote y coloca en un lugar visible.

Etapas	Duración en semanas			
	1	2	3	4
Planificación e investigación.				
Organización de la mesa de diálogo y ensayos				
Participación en la mesa de diálogo				

- b. Programa la mesa de diálogo: tema, fecha, participantes y oyentes.
- c. Investiga sobre el tema y toma apuntes de las ideas para la mesa de diálogo.
  - Investiga en internet sobre el tema: “Dinámica de una mesa de diálogo”.
  - Derechos del adulto mayor. Verlo en el video.

## Paso 2. Organizamos la mesa de diálogo

- Elabora las normas para el desarrollo de la mesa de diálogo y escríbelas en un papelote, el cual colocarás en un lugar visible, el día del evento.
- Elige un moderador o moderadora y sigan la estructura de la mesa de diálogo: la apertura, el diálogo y el cierre.
- Ensayamos.

## Paso 3. Participamos en la mesa de diálogo

- Iniciamos con la apertura, en la cual el moderador da la bienvenida, presenta el tema y el objetivo, presenta a los participantes y explica las reglas.
- Se inicia el diálogo con una ronda de intervenciones en la que cada participante aporta para construir el diagnóstico del tema elegido. Luego, se proponen soluciones o sugerencias relacionadas con la promoción de los derechos del adulto mayor. Se toma nota de las propuestas y se evalúa cuáles podrían ser las más adecuadas. Después, se definen a los responsables y se elabora un cronograma de actividades relacionadas con las propuestas. Finalmente, se definen los mecanismos que se usarán para verificar si se llevaron a cabo las propuestas.
- Se cierra la mesa de diálogo haciendo un resumen de los consensos y desacuerdos, así como de los logros y retos.



Derechos del  
adulto mayor.

## Paso 4. Evaluamos

# Contribuyendo a nuestra comunidad



## Dialoguemos

### Compartiendo lo que sabemos

- ¿Qué trabajo realiza el adulto mayor y qué acción se observa en la imagen?
- ¿Cómo actúan los medios de comunicación, la familia, pares, otras generaciones frente a un adulto mayor que aún trabaja?
- ¿Por qué los adultos mayores prefieren vivir solos?

### Sobre nuestro ámbito

- ¿Qué trabajos pueden realizar los adultos mayores luego de jubilarse?
- ¿Cómo el Estado puede apoyar los emprendimientos del adulto mayor?

### Pregunta retadora

¿Cómo se concibe el llegar a la tercera edad en nuestro entorno?



## Tabla de aprendizajes

A lo largo de esta unidad, desarrollarás aprendizajes esperados para este ciclo y grado de la Educación Básica. En la siguiente tabla se presenta la organización de los propósitos de aprendizaje prioritarios para esta unidad.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita de textos verbales que escucha de sus compañeros, familiares y personas de su comunidad en relación a la valoración de la contribución actual del adulto mayor en diversos espacios y durante el trayecto de su vida.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Explica las acciones concretas de las personas de su comunidad en relación a la valoración de la contribución actual del adulto mayor en diversos espacios y durante el trayecto de su vida, a partir de sus saberes y experiencias apoyándose con recursos no verbales y paraverbales.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Expresa oralmente, con coherencia y cohesión, sus ideas y emociones en relación a las actividades productivas que realiza en la familia y en la comunidad, apoyándose en estrategias artísticas, lúdicas, teatrales, y transmitir su estado de ánimo y la actitud.
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos no verbales y paraverbales para reforzar lo que dice oralmente en relación a relatos sobre la contribución actual del adulto mayor en diversos espacios y durante el trayecto de su vida según el momento comunicativo y el público al que se dirige.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en diálogos con grupos de otras edades y familia con relación a la identificación y reconocimiento de la contribución monetaria y no monetaria en las familias y espacios sociales, adecuando sus mensajes de acuerdo al público con el que interactúa.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente sobre hechos, ideas y concepciones que tiene la familia, la sociedad, los medios de comunicación en relación a la contribución económica (monetaria y no monetaria) del adulto mayor por género en la familia y sociedad.
	Obtiene información del texto escrito	Identifica información relacionada a su experiencia de vida (como ilustraciones, títulos, frases y palabras conocidas) en distintas partes de textos escritos no literarios y literarios de estructura simple y corta extensión sobre la contribución del adulto mayor en la familia y la comunidad.
	Infiere e interpreta información del texto	Explica el tema, el propósito, los mensajes, las relaciones texto-ilustración en relación a las actividades productivas que ha realizado y realiza la persona adulta mayor en su familia y comunidad.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Opina sobre el contenido del texto sobre información estadística de la contribución del adulto mayor en la economía familiar y nacional a partir de su propósito comunicativo y los destinatarios a quienes están dirigidos en su contexto sociocultural.
	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe diversos tipos de textos de escritura simple y de corta extensión a diversos públicos (familia, pares e instituciones) en relación a la actividad productiva de la persona adulta mayor y su contribución económica a la familia y sociedad, considerando la estructura y las características del texto.
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe textos organizando secuencialmente sus ideas sobre la contribución de los adultos mayores en la familia y la sociedad a través de actividades productivas desarrolladas a lo largo de su vida, teniendo en cuenta la situación y el propósito comunicativo a sus pares, familia y grupos de otras edades.
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza adecuadamente recursos ortográficos (mayúsculas y signos de puntuación) de para darle claridad a su texto. Teniendo en cuenta la situación comunicativa y el propósito comunicativo.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta a la situación comunicativa, al propósito comunicativo y características del tipo de texto. Realiza ajustes con el apoyo de otros (pares, familiares, docentes, entre otros.)

### Conocimientos

- Relato oral
- Coherencia y cohesión
- Exposición oral
- Textos expositivos
- Textos literarios y no literarios
- Conectores de secuencia
- Signos de puntuación.

### Competencias transversales

- Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.
- Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.

### Enfoques transversales

- Enfoque de búsqueda de la excelencia
- Enfoque de igualdad de género
- Enfoque de derechos
- Enfoque inclusivo o atención a la diversidad

### Proyecto de aprendizaje

- Exposición sobre las actividades de los adultos mayores en beneficio de su familia y comunidad.



## Explico sobre la contribución del adulto mayor

### Conversamos

- ¿Sabías que tus logros contribuyen a tu familia de diversas maneras?
- ¿Cómo podemos contribuir con nuestra sociedad a nuestra edad?

#### **i** ¿Sabías que...?

“El Estado: Promoverán la participación de la persona mayor en actividades intergeneracionales para fortalecer la solidaridad y el apoyo mutuo como elementos claves del desarrollo social. (...)”



#### 2. Responde en forma oral.

- ¿Cuántos años crees que tiene las personas de las imágenes?
- ¿Crees que las imágenes son reales o no? ¿Por qué?
- ¿Consideras que la edad no es un obstáculo para cumplir nuestros anhelos? Explica.

#### 3. Lee con ayuda de tu profesor/a uno de los derechos de PAM y comenta.

##### **Artículo 18:**

“La persona mayor tiene derecho al trabajo digno y decente y a la igualdad de oportunidades y de trato respecto de los otros trabajadores, sea cual fuere su edad. Los Estados Parte adoptarán medidas para impedir la discriminación laboral. Queda prohibida cualquier distinción que no se base en las exigencias propias de la naturaleza del cargo (...).”

## Expongo información

1. Lee la situación y comenta lo que ocurre.

2. Respondemos:

- ¿Por qué están buscando información?
- ¿Crees que será importante consultar sobre los derechos del adulto mayor para explicarlo en una exposición?  
¿Por qué?
- ¿Cómo se presenta una exposición para que sea atractiva?

3. Lee e infórmate.

La exposición oral es una situación comunicativa formal en la que se explica un tema o asunto, estudiado de antemano, y utilizar recursos de apoyo, como papelógrafos, videos, diapositivas, etc.

4. Forma equipos y prepara una exposición de un tema que interese a todos. Lee lo que hay que tener en cuenta para realizar una buena exposición.

### Recomendaciones para exponer

- Investiga sobre el tema y ordena la información.
- Explica las ideas usando ejemplos o aclaraciones.
- Utiliza el volumen de voz adecuado, y los gestos y ademanes necesarios.
- Usa un material gráfico de apoyo.
- Prepárate con anticipación y práctica en casa antes de tu presentación.



### ¿Sabías que...?

Toda exposición tiene las siguientes partes:

- Introducción o apertura. Presenta el tema de una forma atractiva.
- Desarrollo. También llamado cuerpo, contiene las ideas que se desean transmitir y los detalles de la información.
- Conclusión o cierre. Parte final que resume lo expuesto y explicitando lo que a partir de ello se puede inferir.



**Actividad 1**  
Portafolio de evidencias

## Lee con ayuda y disfruta

1. Lee y ayúdate con tu dedo índice o un lápiz para ir señalando cada palabra que vas leyendo.

La mamá  y papá  tienen siete pollitos.

La  y el  llevan a los pollitos de paseo por el .

El papá  mira al  cielo y ve nubes.

La mamá  dice al  y a los pollitos:

“Va a llover”, y todos  corren a su .

Un pollito se cayó y llora, le duele la pata.

Dentro de la  los pollitos se sientan en sus sillas

y la mamá  les da  rosquillas y .

El éxito no llega superando a los demás sino a ti.



### Comenta:

- ¿Pudiste leer sin ayuda de tu maestro/a? ¿Por qué?
- ¿Qué título le pondrías a este texto?
- ¿Cuál es la letra que más se utiliza en cada línea?

## Antes de leer

1. Observa el texto y responde oralmente.
  - ¿Qué tipo de texto vas a leer?
  - ¿Qué te informa el título? ¿Te será útil lo que vas a leer? ¿Por qué?

## Durante la lectura

## Glosario

**Asigna.** Señalar, fijar. **Incidencia.** Número de casos ocurridos. **Vitalidad.** Actividad o eficacia de las facultades vitales.

## Contribución no remunerada de los adultos mayores

Actualmente podemos hablar de una importante proporción de adultos mayores con una esperanza de vida mayor al comparado con las generaciones anteriores que además de contar con vitalidad se encuentran jubilados, pero están activos.

En especial la contribución de la mujer adulta en la familia, primero porque la incidencia de supervivencia en la calidad de vida es mayor y también por su rol de género donde se les asigna la labor doméstica haciendo su labor en esta etapa de súper importancia.

Las personas mayores que dedican trabajo no remunerado en el hogar ocupan su tiempo libre post jubilación y esto se refleja en un gran beneficio económico para las familias, que se no gastan en servicios domésticos, a pesar de que son servicios invalorados y lamentablemente no destacados socialmente.

En las conclusiones de su trabajo de investigación sobre las personas adultas mayores y su contribución a la lucha contra la pobreza, Ramos resaltó que: "La presencia de un adulto mayor está asociada con una mayor asistencia escolar de los niños del hogar" con la importancia de resaltar que se incrementa en 3.6 % si el adulto mayor es mujer y no trabaja fuera del hogar.

Por lo expuesto, sabemos que "Un estudio en el Perú encontró que las mujeres mayores pasan un promedio de por lo menos 12 horas diarias en labores domésticas, trabajo de campo o cuidando a niños o animales."



## Después de leer

2. Dialogamos sobre el texto leído. Responde oralmente.
  - ¿De quiénes se habla?
  - ¿Qué es lo que debes saber sobre el trabajo en casa ?
  - ¿Por qué es importante conocer la situación actual de los adultos mayores en su entorno?
  - ¿Cuál es el propósito del texto?
3. Recuerda información del texto y responde oralmente.
  - ¿Cuál es el título del texto?
  - ¿Qué piden nuestros hijos cuando somos adultos mayores?
  - ¿Por qué es importante el trabajo del adulto mayor en casa?
  - ¿Qué puede pasar cuando no se cuenta con el apoyo de los abuelos en casa?
4. Reflexiona sobre la lectura.
  - ¿Hacer respetar tus derechos implica también respetar a los demás?
  - Argumenta esta afirmación: “Creo que es importante dedicar tiempo a mi familia”.
  - ¿Cuál es mi actitud frente al trabajo para apoyar a mi familia?
  - ¿Qué interpretación le darías a la cita de Ramos: “La presencia de un adulto mayor está asociada con una mayor asistencia escolar de los niños del hogar”? **Argumenta.**



### Actividad 2

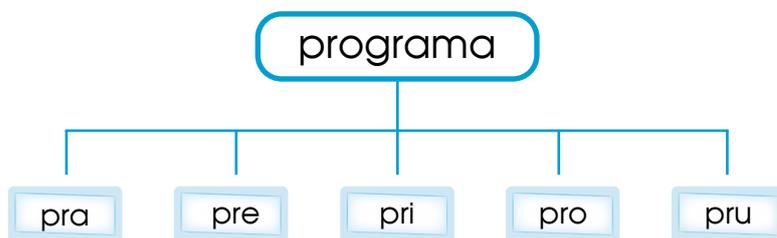
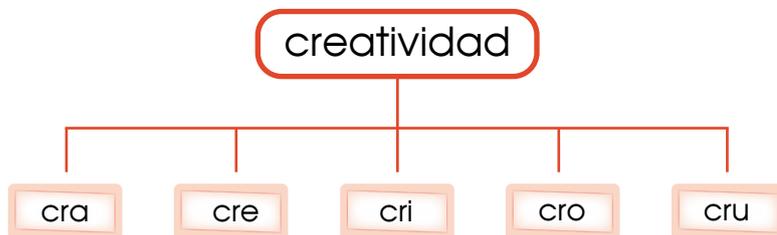
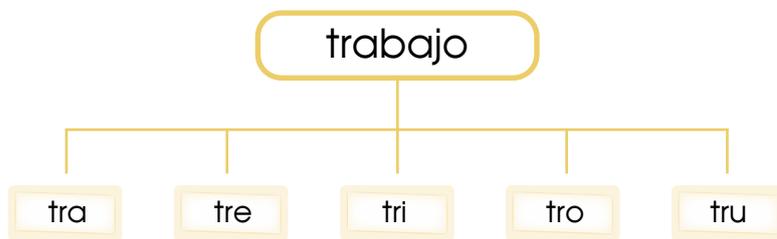
Portafolio de evidencias

## Leemos palabras con tr, cr, pr

1. Del texto anterior identifica las palabras que la combinación tr, cr, pr.

proporción	trabajo	presencia
encuentran	contra	encontró
contribución	pobreza	promedio

2. Lee las palabras y sílabas que se forman al combinar dos consonantes con una vocal.



3. Lee las palabras de los carteles.

tráfico	crucero	oprimido	espectro
cráneo	trenza	primavera	impresora

## Leemos palabras con pl, bl

### ¿Sabías que...?

Las palabras con sílabas trabadas son aquellas sílabas en las que aparecen dos consonantes seguidas y una vocal. Estas sílabas suelen ser difícil de pronunciar, existen trece combinaciones que son:

bl, br, cl, cr, dr, fl, fr, gl, gr, pl, pr, tr, tl.

### 4. Observa los anuncios y lee los textos.



frases-de-marketing-luis-bassat

“El buen Marketing vende el producto hoy y construye la marca mañana”

Luis Bassat

Las mejores frases de

Marketing y Publicidad

www.manuque.com

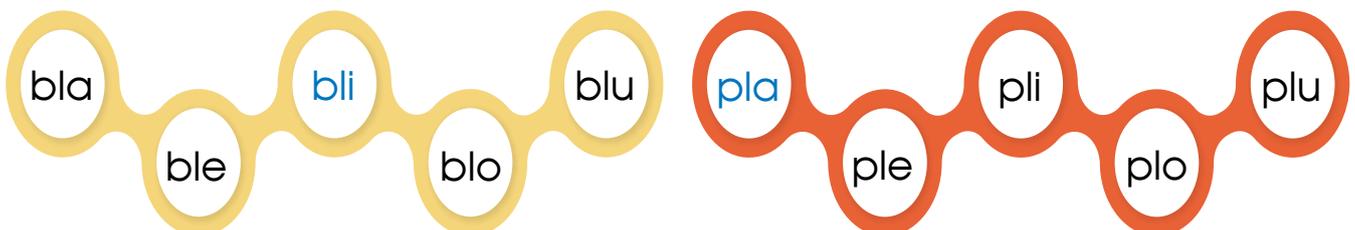


- identifica las palabras que contienen los anuncios publicitarios.
- Identifica y lee las palabras con pl – bl
- ¿Conocías los productos peruanos que no contienen octógonos?

### 5. Lee las sílabas que se forman con la combinación de las consonantes bl y pl con las vocales.

Publicidad

Planta



## Leemos palabras con gl

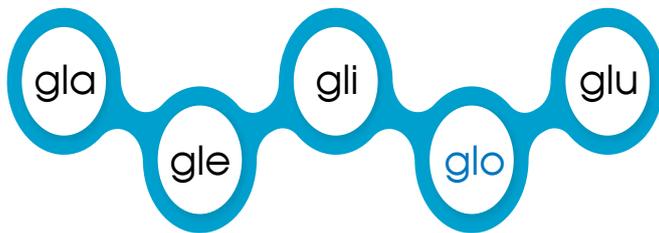
6. Lee con ayuda de tu profesor/a.

### Google prepara sus globos para llevar Internet al mundo

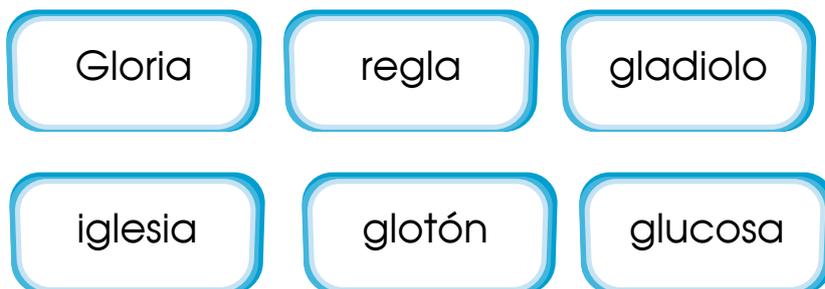
Los globos de Google para transmisión de Internet están listos para despegar en la siguiente fase de misión de proporcionar acceso y conectividad a regiones que no cuentan con acceso a la red.

Si las cosas salen como está previsto, el Proyecto Loon lanzará cientos de globos que operarán como torres de telefonía celular en el cielo, invisibles a simple vista.

**globo**



7. Observa las sílabas que se forman con la combinación de la consonante gl.



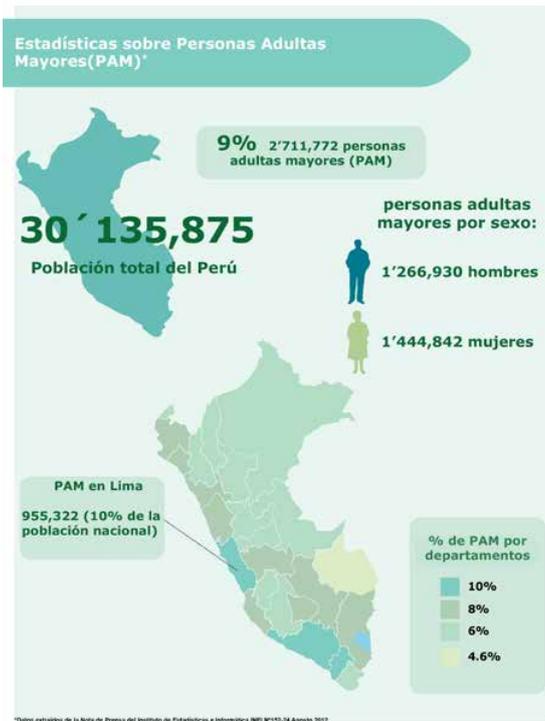
8. Leemos.

- Florencia asiste a la iglesia.
- Gladys toca la flauta.
- Clara utiliza el cloro.
- Ella compra gladiolos.



## Leemos palabras con br, fr

9. Observa el siguiente gráfico estadístico y responde.

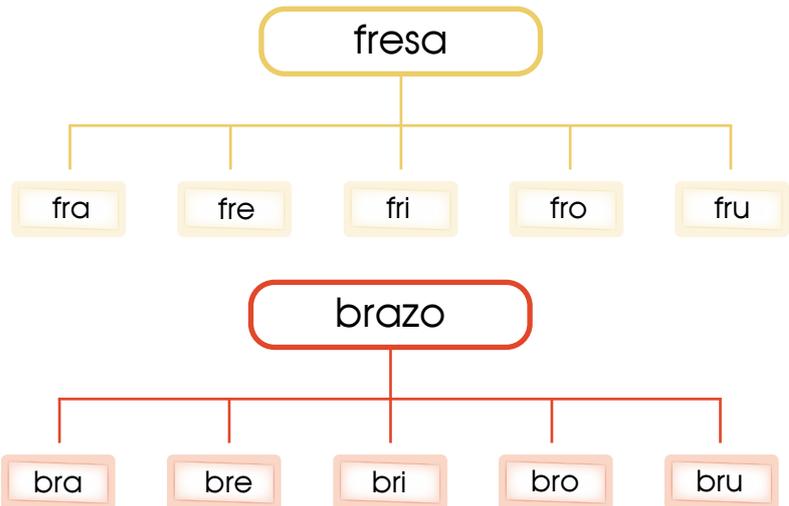


- ¿Cuántas personas conforman el total de adultos mayores en Perú?
- Además de Lima, ¿qué otro departamento tiene gran cantidad de adultos mayores?
- ¿Qué otras palabras conoces que tengan la combinación br, fr?

El género nos hace particulares como personas pero todos somos iguales ante la ley.



10. Lee las sílabas que se forman al combinar consonantes con una vocal.



11. Leemos.

- Los libros sobre frutas y legumbres están en la mesa.
- Brotan preguntas sobre la cantidad de hombres adultos mayores.

## Representamos y expresamos emociones

### Conversamos

- ¿Has visto dramatizaciones teatrales?
  - ¿Cómo se debe escenificar?
1. Representa en un grupo, una situación real que hayan pasado y vivido. Preséntela a los demás compañeros.
  2. Responde en forma oral:
    - ¿Cuál fue el tema presentado en la escenificación?
    - ¿Cuántos personajes se presentan en escena?
  3. Realiza una dramatización sobre situaciones del adulto mayor a la familia.
  4. Recomendaciones:
    - Interpretar con vestuario y actitud específica a l personaje elegido.
    - Utilizar todo el escenario para moverse.
    - Memorizar los diálogos preparados.
    - Utilizar un tono de voz adecuado.

La escenificación se realiza para explicar al público un tema en situaciones o momentos de la manera más realista posible. En los juegos de roles, los participantes tienen la oportunidad de ponerse en la piel de una situación concreta para un aprendizaje significativo.

### ¿Sabías que...?

Si eres espectador debes:

- Escuchar con atención a los interlocutores.
- Evitar interrumpir durante las escenas.
- Reír y aplaudir con moderación.



**Actividad 4**  
Portafolio de evidencias

## Un texto expositivo

### ¿Sabías que...?

El texto expositivo es aquel en el que se desarrolla un tema de manera clara y objetiva. Su estructura es introducción, desarrollo y cierre.

### Conversamos

- ¿Cómo se debe escribir un texto expositivo? ¿Para qué?
  - ¿Crees que estos textos requieren investigación? ¿Por qué?
1. Observa y lees con ayuda de tu maestro/a el siguiente texto.

### Las parteras

La existencia de las parteras se conoce desde tiempos ancestrales. Las comadronas, como también las llaman, son las que asisten el alumbramiento.

Los partos se llevan a cabo dentro de la vivienda de la futura madre, asistida por la partera de su comunidad y en presencia del marido de la parturienta. Esta se arrodillará, sosteniéndose de un lienzo, el esposo se colocará detrás de ella abrazándola por la cintura, mientras la partera lo hace frente a ella en espera del nacimiento. Para facilitar el parto, la mujer ingiere el "gloriado", bebida a base de cañazo y plantas medicinales.

Después del parto, le administran a la madre una bebida compuesta de salve real, yerba dulce y otras plantas, endulzada con miel de palo.

Al nacer, la partera hace tomar al bebé miel de palo con aceite para que arroje la sangre que pudiera haber tragado durante el parto, y, luego, lo baña.

En conclusión, las parteras, en lugares donde no abundan los centros médicos, son indispensables para la atención de la mujer. Actualmente, a pesar de los avances tecnológicos, un gran porcentaje de mujeres todavía prefiere a las parteras en lugar de los centros de salud.

Onirogenia S/F. El maestro curandero en el Perú.  
Recuperado de <https://goo.gl/ttsPkW>

**INTRODUCCIÓN**  
Presenta el tema.

**DESARROLLO**  
Ideas principales del tema.

**CIERRE**  
Síntesis del tema y reflexión

## 2. Responde en forma oral.

- ¿Conocías el nombre de las parteras?
- ¿Qué información del texto leído ya conocías? ¿Cómo?
- ¿Puedes agregar información al texto leído? ¿Por qué?

## 3. Lee la siguiente información.

<b>Estructura de un texto expositivo</b>	
Introducción	Se presenta el tema de forma atractiva. Puedes usar preguntas o un ejemplo que se resolverá en las siguientes líneas.
Desarrollo	Son todos los párrafos que explican con detalle el tema tratado. Resuelven las preguntas o el caso presentado en el inicio.
Conclusiones o cierre	Es la síntesis de lo expuestos en las líneas anteriores. Pueden terminarse con una recomendación o un resumen.

<b>Pautas para elaborar un texto expositivo</b>	Seleccionar el tema a exponer.
	Investigar en diversas fuentes escritas o virtuales.
	Seleccionar lo importante para compartir con el lector.
	Elaborar un plan de escritura.
	Redactar el borrador del texto.
	Revisar el texto antes de publicarlo.
	Publicar el texto

# Usamos la letra mayúscula

1. Observa las siguientes imágenes y responde.





**Lima  
2019**  
PANAMERICANOS

# LIMA

**XVIII JUEGOS  
PANAMERICANOS 2019**



**Inaguración: 26 julio 2019**  
**Clausura: 11 de agosto 2019**



**39  
Deportes**

**6649  
ATLETAS**

**60  
Disciplinas**



[www.lima2019.pe](http://www.lima2019.pe)



[/lima2019juegos](https://www.facebook.com/lima2019juegos)



[@Lima2019Games](https://twitter.com/Lima2019Games)



[lima2019juegos](https://www.instagram.com/lima2019juegos)



[Lima 2019 juegos](https://www.youtube.com/Lima2019juegos)

2. Explica por qué hay palabras con letra mayúscula.
3. Sabes cuándo se usan las letras mayúsculas en las palabras.

4. Busca en el siguiente texto lo que se solicita y dilo en voz alta.

### Historia del origen del ajedrez

El ajedrez tiene su origen en la India, más concretamente en el Valle del Indo, y data del siglo VI d.C. Se difundió por las rutas comerciales, llegó a Persia, extendiéndose posteriormente por toda Asia. El juego llegó a Europa entre los años 700 y 900, a través de la conquista de España por el Islam. Durante la Edad Media España e Italia eran los países donde más se practicaba. Se jugaba de acuerdo con las normas árabes (descritas en diversos tratados de los que fue traductor y adaptador Alfonso X el Sabio), según las cuales la reina y el alfil son piezas relativamente débiles, que solo pueden avanzar de casilla en casilla.



Alvarado, R. (1995) Ajedrecistas y la vida. Recuperado de <https://users.dcc.uchile.cl/~jegger/ajedrez/HistoriaAjedrez.htm>

- Sustantivos propios de países y continentes.
- Nombres propios de personas.
- Épocas históricas.
- Título del texto

Se escribe con letra inicial **mayúscula**:

- La palabra que empieza un escrito y la que va después de punto. Ejemplo: **L**a rosa es bella. **E**l clavel también.
- Los sustantivos propios. Ejemplos: **A**sia, **E**spaña y **A**lfonso.
- Los títulos de publicaciones, obras y películas. Ejemplos: **E**l señor de los anillos. **L**os ríos profundos.



**Actividad 6**  
Portafolio de evidencias

## Utilizamos signos de interrogación y exclamación

1. Observa la imagen y lee el texto.
2. Responde en forma oral las preguntas.
  - ¿Qué signos de puntuación se usan en los globos del cómic?
  - ¿Cuál es la intención de los signos utilizados?
  - ¿Por qué se molesta Mafalda?



3. Lee e infórmate.

Los signos de interrogación son los signos de puntuación que expresan una pregunta o incógnita. Deben ponerse al principio y al final de ellas. Luego de este signo no se pone punto. Por ejemplo: ¿A qué hora nos veremos?

Los signos de exclamación son aquellos que expresan sorpresa, alegría, tristeza, indignación, pesar y exclamaciones en general. Después del signo se usa mayúscula porque el signo hace las veces de punto y seguido. Por ejemplo: ¡Qué gusto verte!



**Actividad 7**  
Portafolio de evidencias

Unidad 4

# Promovemos nuestro trabajo en beneficio de la localidad

La educación es un proceso que se enriquece cuando participan personas diversas.



Las noticias nos traen a diario sucesos del trabajo realizado por los adultos mayores, en beneficio de sus familias y localidad con el fin de apoyarlos. En este proyecto organizaremos una campaña que promueva el buen trato y reconocimiento a la tercera edad por su aporte a la familia y sociedad. ¿Te animas a organizar la campaña en tu localidad?



## Objetivo

Promover el conocimiento y respeto por los trabajos realizado por adultos mayores en la localidad con la finalidad de crear una sociedad más inclusiva, agradecida y solidaria.

### Paso 1. Planificamos

- a. Elabora un cronograma. Copia la tabla en un papelote y coloca en un lugar visible.

Etapas	Duración en semanas			
	1	2	3	4
Planificación e investigación.				
Elaboración de textos expositivos				
Preparación de dramatizaciones				
Organización de rondas expositivas				
Evaluación				

b. Investiga sobre el tema de el adulto mayor y su aporte económico a la sociedad peruana. Lee en la biblioteca o en Internet sobre adultos mayores.

Puedes verlo en el video.

c. Elaboramos fichas resumen con la información relevante obtenida.

## Paso 2. Organizamos

a. Forma equipos para distribuir las responsabilidades.

b. Elaboren una lista de los derechos del adulto mayor.

c. Propongan situaciones que vulneran los derechos y los distribuyen entre el equipo.

d. Los equipos eligen uno de los derechos para dramatizar un caso que lleve a la reflexión sobre la necesidad de su cumplimiento.

e. Diseñamos un texto expositivo sobre el tema relacionado con la situación dramatizada. Tener en cuenta:

- Preparar textos breves que impacten en el público por la información.
- Utilizar voz fuerte y clara
- Culminar la exposición con una conclusión persuasiva.

f. Mostramos nuestros temas primero al grupo para recibir sugerencias y mejorarlo.

## Paso 3. Publicamos

a. Elaboramos la versión final del texto expositivo en papel bond.

b. Presentamos las exposiciones y dramatizaciones en el CEBA y explicamos el derecho elegido, podemos dar ejemplos de su cumplimiento o incumplimiento.

c. Organizamos un evento en la localidad para dar a conocer los derechos del adulto mayor.

## Paso 4. Evaluamos

a. Nos reunimos y comentamos los aspectos positivos que obtuvimos del proyecto.

b. Tomamos decisiones sobre los aspectos a mejorar.



Uso de la  
TIC

Ley n° 30490-1407242, de la persona adulta mayor.



# **Material complementario**



# ¡Te invitamos a la aventura de aprender!

¡Los adultos mayores somos muy valiosos! Y los jóvenes pueden aprender de nosotros.

¡Todos somos importantes en la sociedad!

Los adultos mayores pueden aprender de nosotros.



¡Mis abuelos son un gran ejemplo!

# EJE DE IDENTIDAD

1

## Aprendemos a lo largo de la vida



Reflexiona acerca de las siguientes preguntas:

¿Por qué te has animado a estudiar? ¿Qué quieres lograr?

¿De qué manera crees que la educación puede mejorar tu vida?

## ¡Siempre aprendemos!

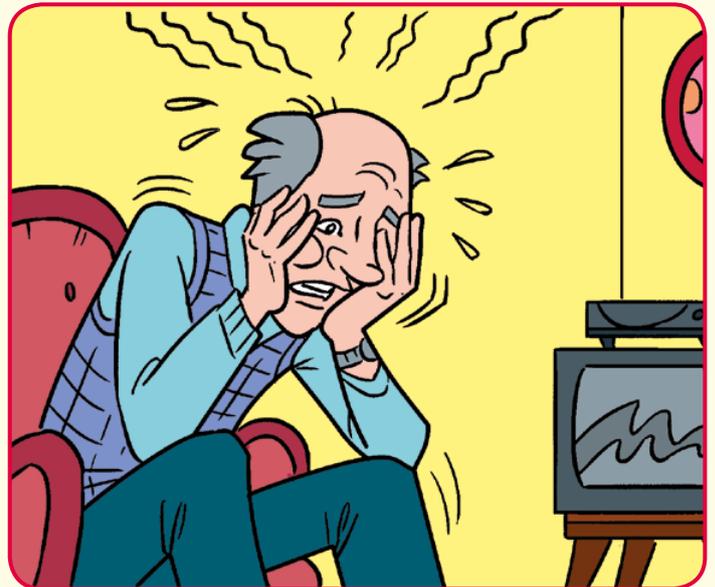
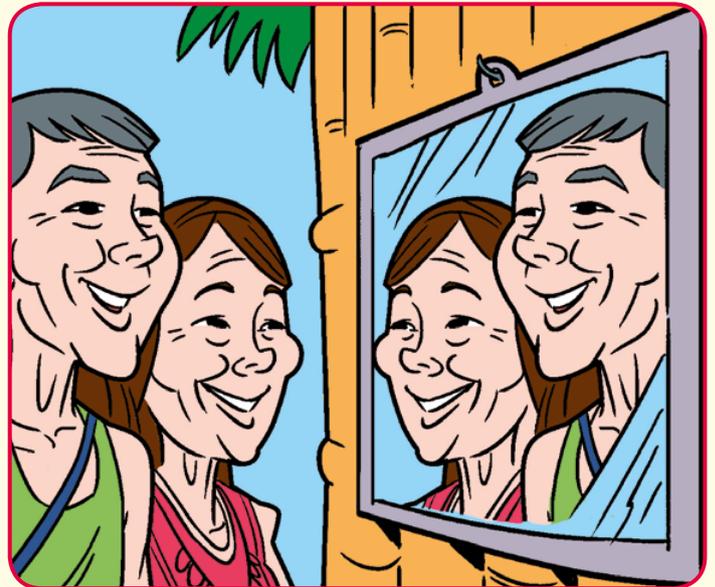
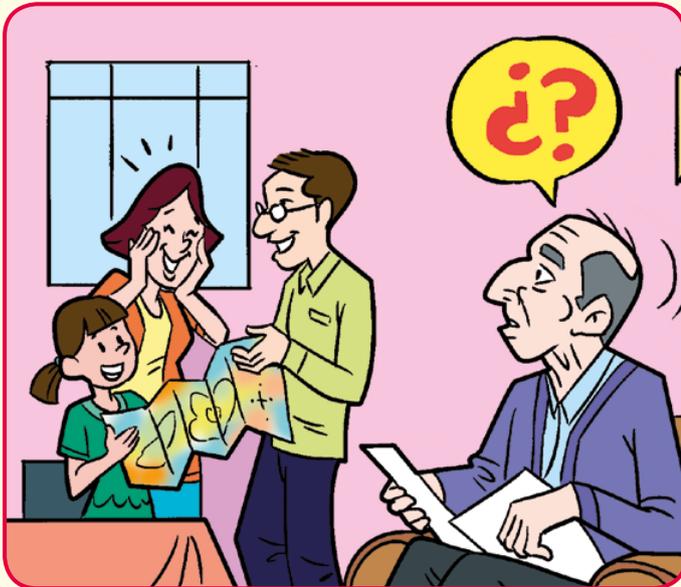
- Observa las imágenes, e identifica las distintas maneras de aprender.



- Comenta con tus compañeros:

¿Qué han aprendido estos adultos mayores?  
 ¿Que has aprendido tú?  
 ¿Conoces otras maneras de aprender?  
 ¿Cómo lo enseñarías tú?

- Observa las siguientes imágenes, y conversa acerca de ellas.



- Reflexiona acerca de las siguientes preguntas:

¿Qué escenas son las que muestran que un adulto mayor se acepta como persona valiosa?, ¿cuáles no?, ¿por qué?

¿Qué personas te hacen sentir valorada y querida? y ¿quiénes no?

## ¿Qué es la Autoestima?

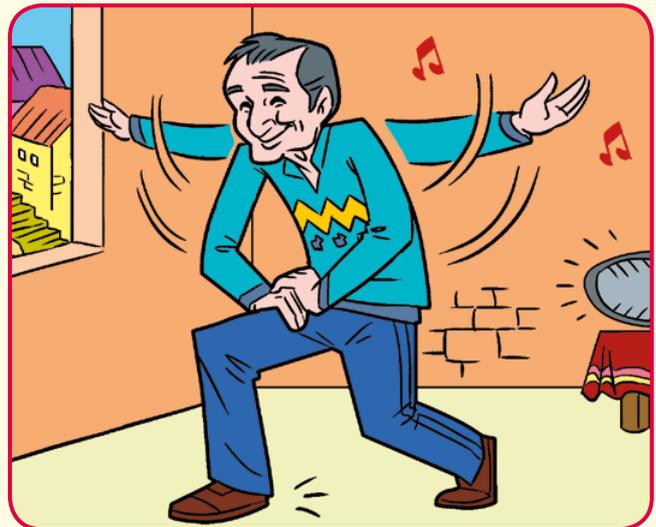
Me siento bien,  
me valoro  
y me respeto.  
Tengo una buena  
Autoestima.



Me siento  
poco valioso,  
todo lo hago mal,  
eso es tener baja  
autoestima.



Observa las imágenes y conversa con tus compañeros, ¿cómo podemos mejorar nuestra autoestima?



✓ Compara las historias 1 y 2.



✓ **Conversa y reflexiona con tus amigos:**

¿Cómo son tratados los adultos mayores en los dibujos? ¿Por qué son tratados así?

¿Cómo se siente el adulto mayor cuando es tratado de esa manera?

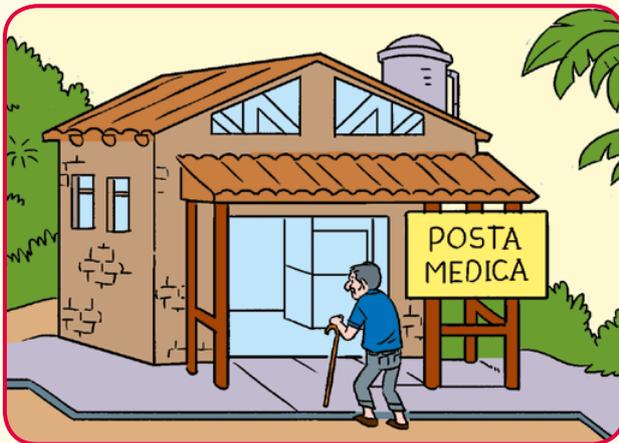
¿Qué consejos le darías, a la comunidad, a la familia para tratar mejor al adulto mayor?

El envejecimiento  
es una etapa importante  
en la vida.  
Tenemos derechos y las  
mismas oportunidades  
que los demás.

¡Queremos que nos  
traten bien en todo  
lugar, en la familia y  
en la comunidad!



**Observa estas imágenes e identifica qué instituciones deben valorar y respetar a los adultos mayores.**



**Conversa con tus amigos:**

¿Qué te gustaría hacer para sentirte más activo y saludable?  
¿Qué propondrías en tu organización, comunidad o distrito para motivar una vejez activa?

# Nuestras identidades

4



**Reflexiona y comparte con tus amigos:**

- ¿Te identificas con las imágenes?
- ¿Con cuáles? ¿Por qué?
- ¿De dónde eres tú? ¿Qué idiomas hablas?
- ¿Cómo se vive la vejez en las zonas donde vives?



## **Mi Perú**

Vals escrito por. Manuel "Chato" Raygada B.

Tengo el orgullo de ser peruano y soy feliz,  
de haber nacido en esta hermosa tierra del sol,  
donde el indómito inca prefiriendo morir,  
legó a mi raza la gran herencia de su valor.

### **CORO**

Ricas montañas, hermosas tierras,  
risueñas playas, ¡es mi Perú!,  
fértiles tierras, cumbres nevadas,  
ríos quebradas, ¡es mi Perú!

Así es mi raza noble y humilde por tradición,  
pero es rebelde cuando coactan su libertad,  
entonces uniendo alma, mente y corazón,  
rompe cadenas cuando la muerte vea llegar.

Ricas montañas, hermosas tierras,  
risueñas playas, ¡es mi Perú!,  
fértiles tierras, cumbres nevadas,  
ríos quebradas, ¡es mi Perú!

# Las mujeres y los hombres somos iguales

5

✓ Observa estas imágenes



✓ Conversa con tus amigos:

¿Qué diferencias encuentras entre las actividades que realizan los hombres y las mujeres?

¿Qué mensajes recibiste de la sociedad acerca del rol de las mujeres y de los hombres?

¿Estas situaciones han cambiado ahora?

¿Tú, que cambiarías?

# Las familias son diversas

- Reflexionamos sobre nuestras familias. ¿Te identificas con los dibujos?



- Conversa con tus amigos:**

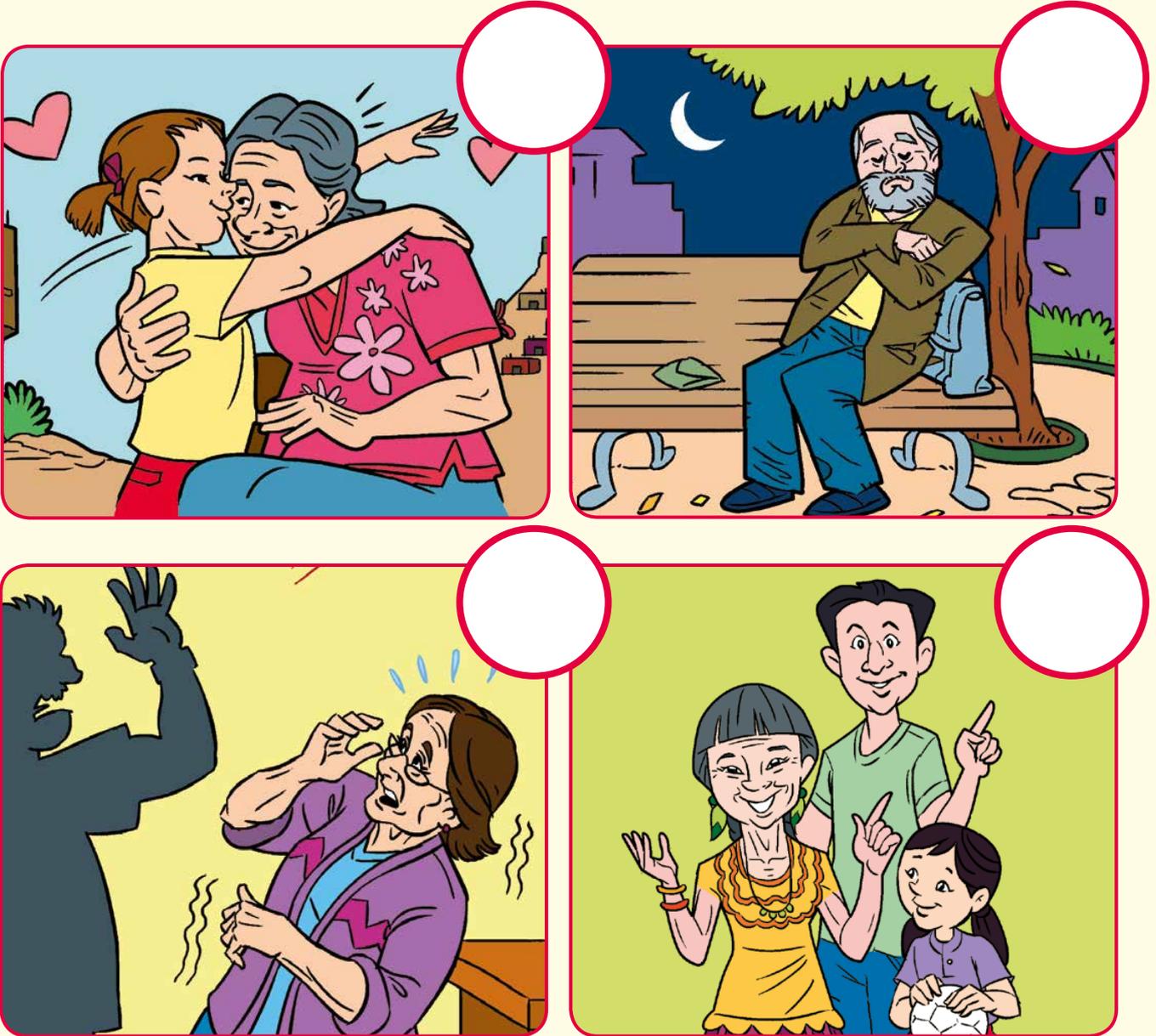
¿Con quienes vives tú?

¿Sientes que es una familia?, ¿Sí, no? ¿Por qué?

¿De qué manera se apoyan en las diversas familias?

## ¡Mejorando la vida en la familia!

- Observa estas imágenes. En las que te gustan coloca un corazón . Si no te gustan, coloca un corazón partido .



- Conversa con tus amigos:**

¿Qué favorece la vida de los adultos mayores en las familias?  
 ¿Qué problemas tienen algunos adultos mayores en las familias?  
 ¿Qué aconsejarías para mejorar la vida de los adultos mayores en la familia?

## 7

# ¡Disfruta de la vida!

- ✓ Crea una historia con el siguiente dibujo y compártela con tus amigos. Puedes empezar como deseos e inventar un título.



- ✓ **Conversa con tus amigos:**

¿Qué actividades has realizado últimamente para divertirte?  
¿Cómo te has sentido?

Organízate con tus compañeros para realizar una actividad que les agrade a todos.

# EJE DE DERECHOS

8

## ¡Nuestros derechos!

- ✓ Observa las imágenes y conversa sobre tus principales derechos.



- ¿Cuáles son las imágenes que te gustan? ¿Por qué?
- ¿Estas imágenes se cumplen en tu vida?
- ¿Cuáles no? y ¿por qué?

✓ Coloca el número del derecho al que pertenece la imagen:



**1**  
Educación



**2**  
Familia



**3**  
Salud



**4**  
Cariño

## ¿Quiénes son los responsables para que tus derechos se cumplan?

Observa las siguientes imágenes



**Conversa con tus compañeros:**

¿Qué instituciones son responsables de hacer cumplir tus derechos?

¿En qué casos debes acudir a las instituciones para que se cumplan tus derechos?

¿Qué recomendarías para mejorar la atención de los adultos mayores en dichas instituciones?

# ¡Buen trato, respeto y cariño!

✓ Observa las siguientes imágenes



✓ **Conversa con tus amigos:**

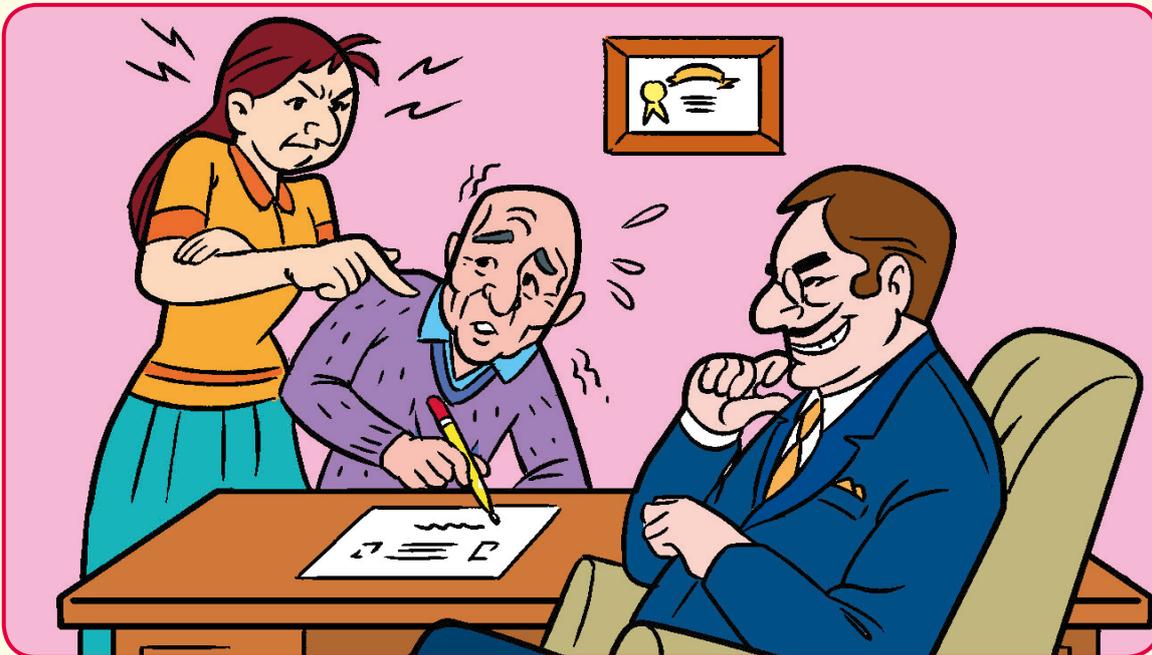
¿Qué maltratos se presentan en las imágenes?

¿Conoces a algún adulto mayor que haya sufrido algún tipo de estos maltratos?

¿Qué harías tú para evitar el maltrato al adulto mayor?

# ¡Respetos guardan respetos!

✓ Observa las siguientes imágenes



✓ Conversa con tus amigos:

¿Qué tipo de maltrato reflejan las imágenes?

¿Conoces casos en que el adulto mayor es obligado a entregar su plata, su terrenito u otros bienes?

¿A qué institución puedes acudir si esto ocurre?

# ¡Festejamos nuestros derechos!

Hay fechas importantes para celebrar los derechos de los adultos mayores.



## ✓ Conversa con tus compañeros:

¿En qué fechas se celebran los derechos de los adultos mayores? ¿Participaste en alguna actividad?

¿Crees que solo en esas fechas se festejan los derechos?

¿Por qué?

# Tenemos una ley que respeta y promueve nuestros derechos

11

¡Contamos con  
la Ley 30490!

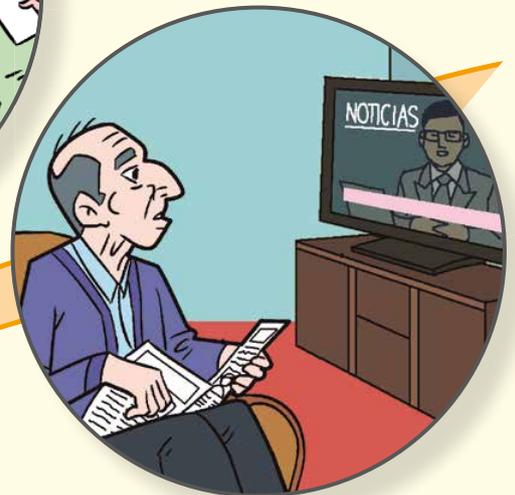
Publicada el 21-07-2016



¡Y en cada Municipio debe  
funcionar un Centro Integral de  
Atención al Adulto Mayor!

# Nuestra participación como ciudadanos

- ✓ Observa estas imágenes sobre la participación de los adultos mayores



- ✓ **Conversa con tus amigos:**

¿De qué manera participan los adultos mayores?

¿Por qué es importante la participación de los adultos mayores en la sociedad?

¿De qué manera participas tú en la sociedad?

¿De qué otras maneras el adulto mayor desarrolla su ciudadanía?



**Conversa con tus amigos:**

¿Quiénes son los responsables de promover el buen trato?

¿Qué puedes hacer tú para promover el buen trato al adulto mayor?

## ¡Qué importante es la salud!

Lee los letreros y pregúntate:

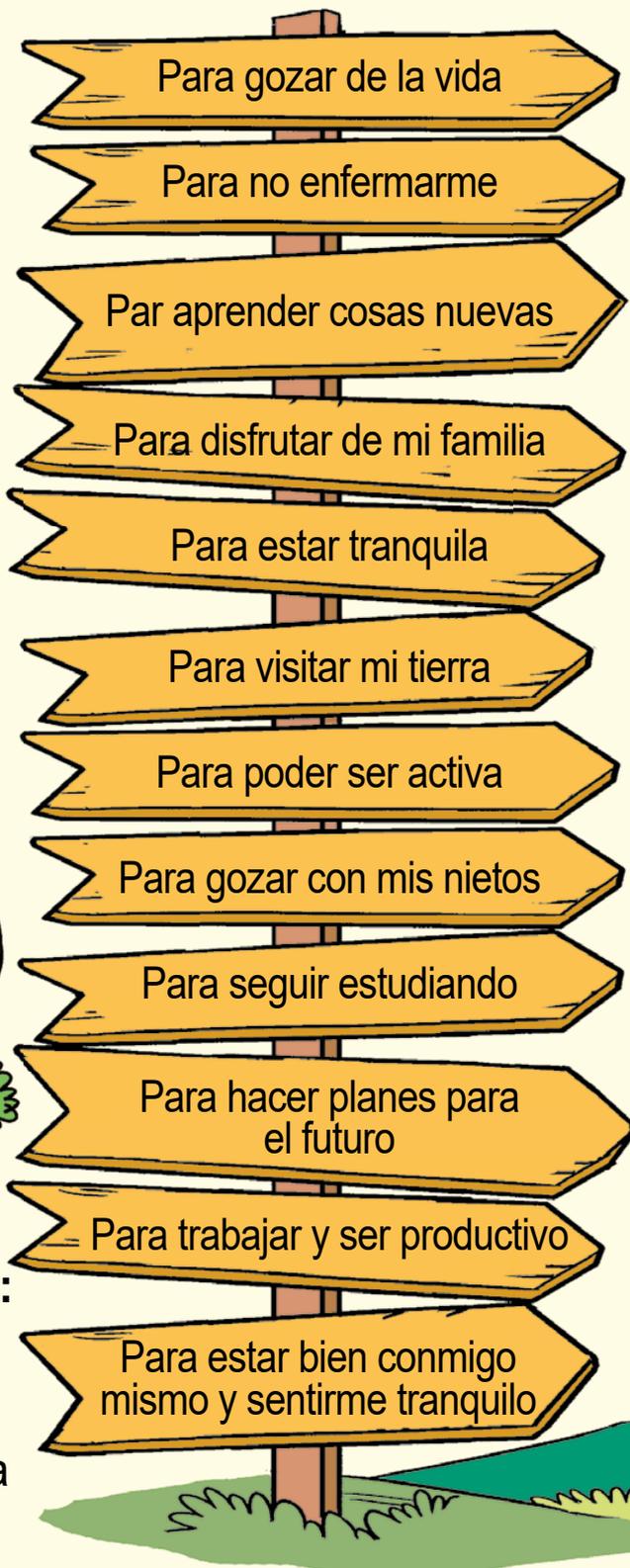
¿Para qué queremos tener buena salud?



Comenta con tus compañeros:

¿De los letreros observados, con cuál de ellos te identificas?

¿Pregúntate para qué quieres tú una buena salud?



# ¡Salud es vida!

Observa las siguientes imágenes



Conversa con tus amigos

- ¿Cuáles son los refranes que más te gustan?
- ¿Según los refranes, qué significa tener una buena salud?
- ¿Conoces otros refranes, cuáles?

# ¡Cuido mi salud!

Observa estas imágenes



Conversa con tus amigos:

¿Qué imágenes te gustan y favorecen tu salud?

¿Qué imágenes no favorecen la salud?

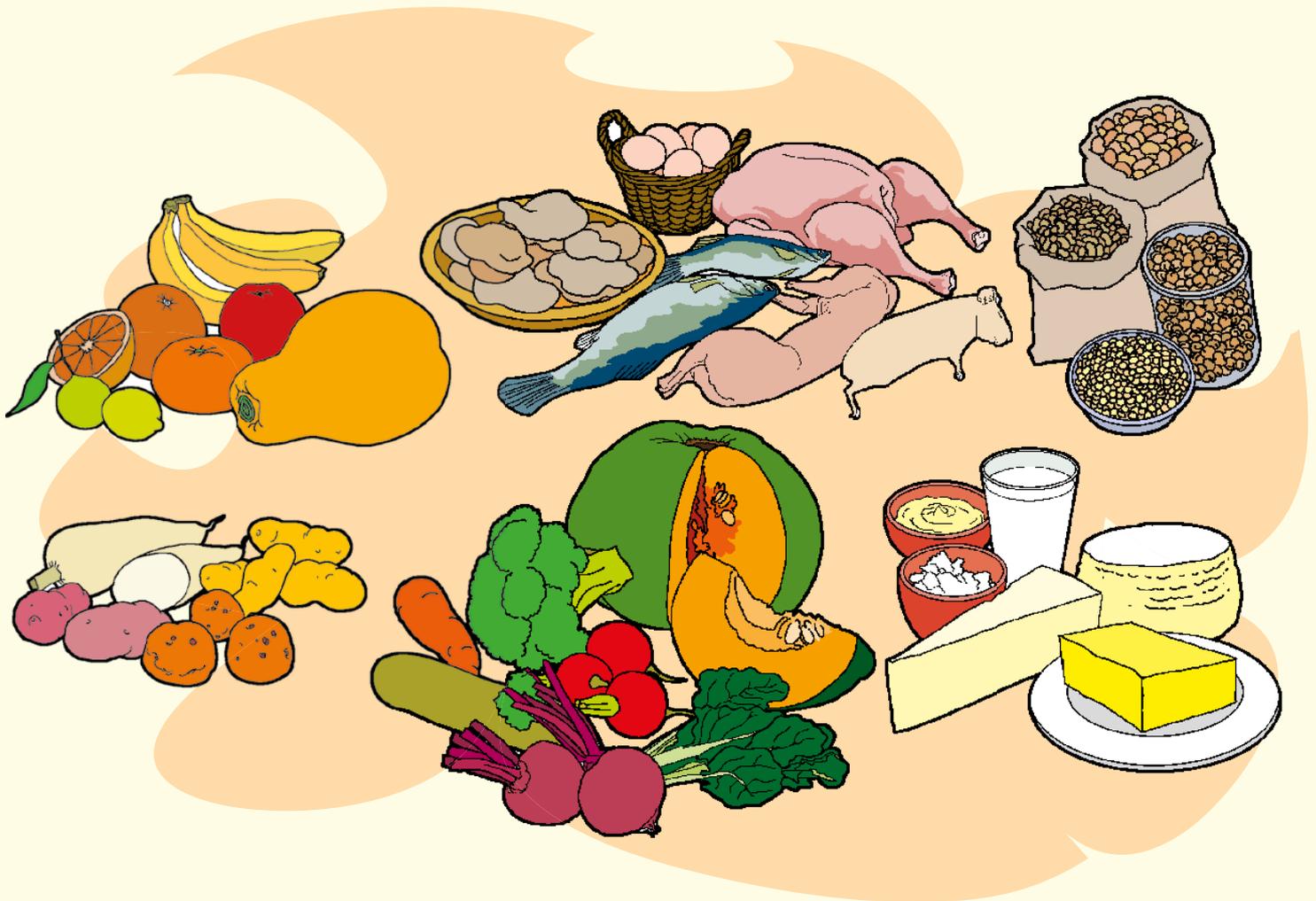
¿Y cómo cuidas tu salud? ¿Dónde aprendiste a cuidar tu salud?

¿Qué otras actividades ayudan a cuidar la salud de los adultos mayores?

**SALUD ES UN ESTADO DE BIENESTAR FÍSICO, MENTAL, SOCIAL, Y NO SIMPLEMENTE LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD**

# Mi dieta saludable

- Prepara un menú saludable para todo el día. ¿Qué elegirías para el desayuno, el almuerzo y la cena?



- Conversa con tus amigos:**

¿Cuántas veces al día tomas tus alimentos?

¿Qué te sirves en el desayuno, almuerzo y cena?

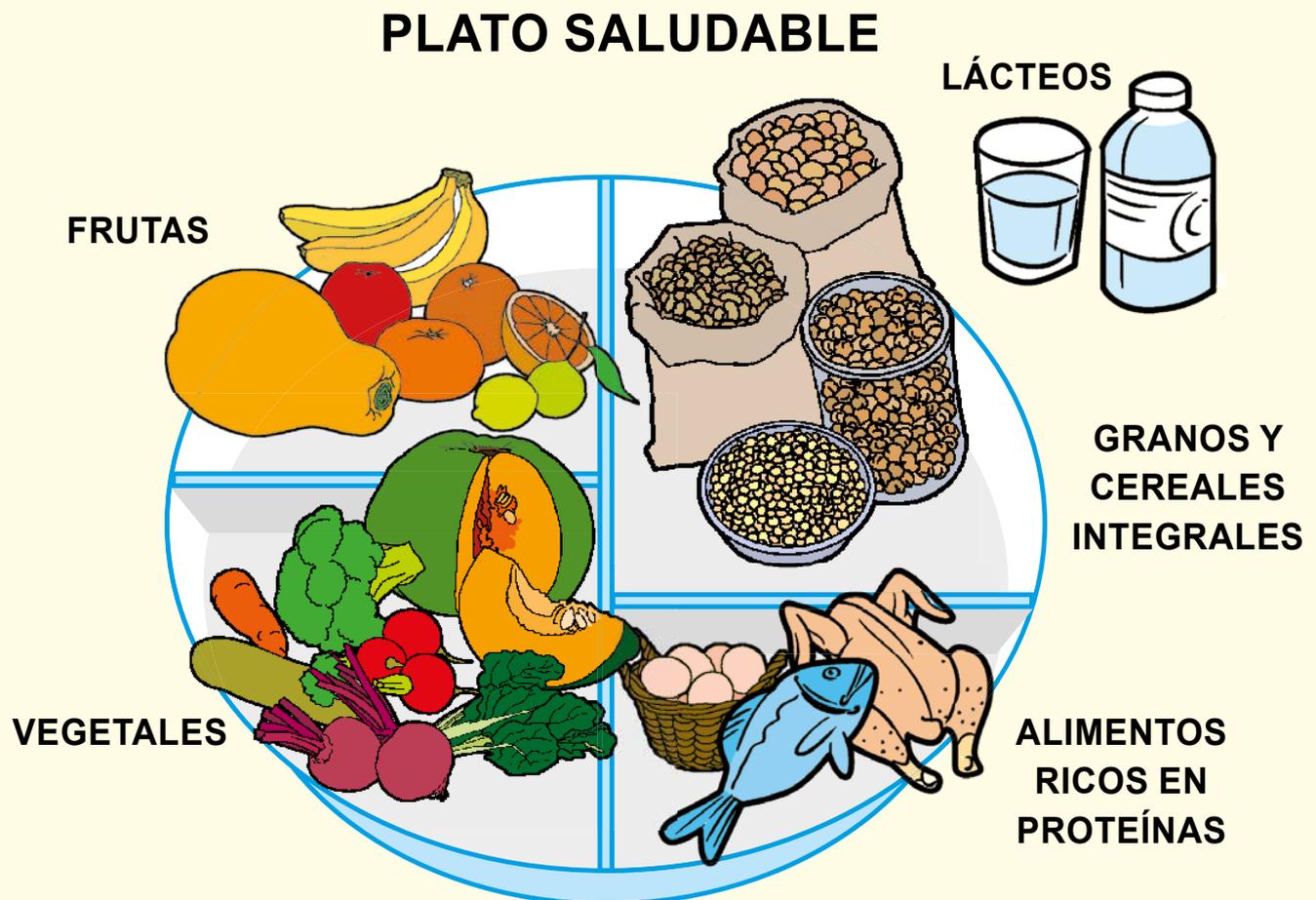
¿Crees que tienes una buena alimentación? ¿por qué? ¿qué alimentos se necesitan para tener una buena alimentación?

¿Qué alimentos nunca deben faltar en la dieta del adulto mayor?

¿Por qué?

## Un plato saludable

- ✓ Observa este delicioso plato con alimentos saludables



- ✓ **Conversa con tus amigos:**

¿Qué alimentos debes consumir más?

¿Qué alimentos debes consumir en menor cantidad?

¿Qué tipo de alimentos consumes y cuáles son de tu zona?

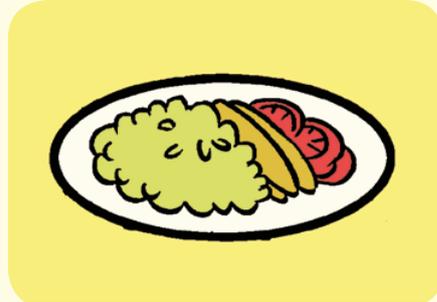
¿Qué recetas prepararías con estos alimentos?

Organiza una feria con los alimentos de tu localidad y averigua su valor nutritivo.

**LA MEJOR MEDICINA ES LA  
BUENA COCINA**

# ¿Qué es bueno para nuestra salud?

Encuentra las palabras escondidas



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



MEDICINA - AMISTAD - ALEGRÍA - ASEO - COMIDA - MEMORIA - CAMINAR

# Sanito sanita, haciendo ejercicios

Crea una historia con las siguientes imágenes:



Conversa con tus amigos:

¿Qué beneficios tienen los ejercicios físicos?

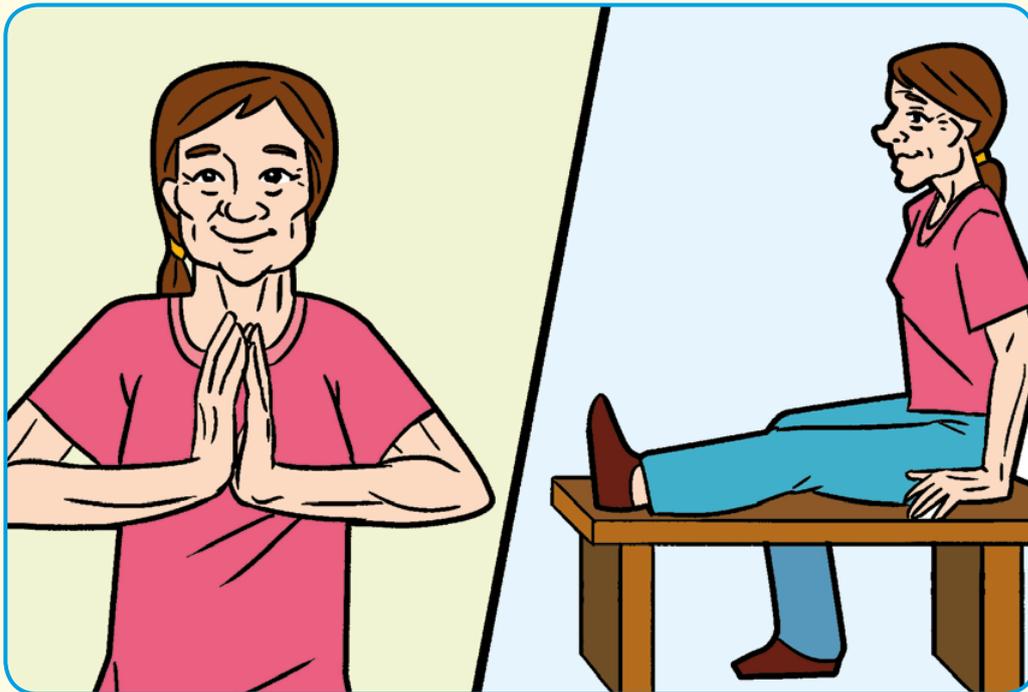
¿Qué pasa cuando no realizamos ejercicios físicos?

¿Qué hay que tener en cuenta para que las personas realicen ejercicios físicos?

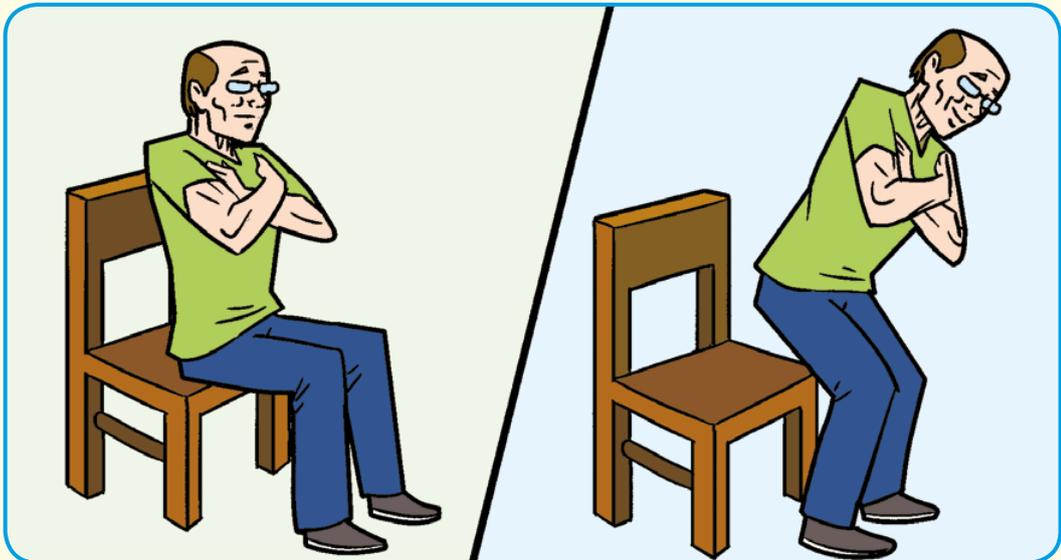
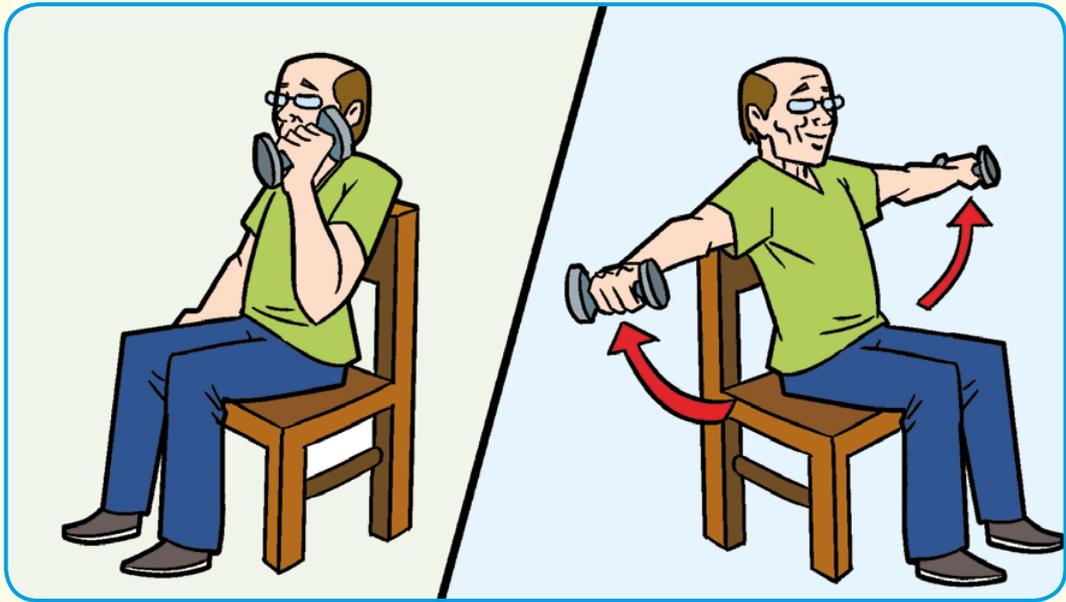
**RECUERDA: LOS EJERCICIOS DEPENDEN DE TUS CONDICIONES DE SALUD, DE LAS ORIENTACIONES MÉDICAS QUE HAS RECIBIDO.**

## Ejercicios

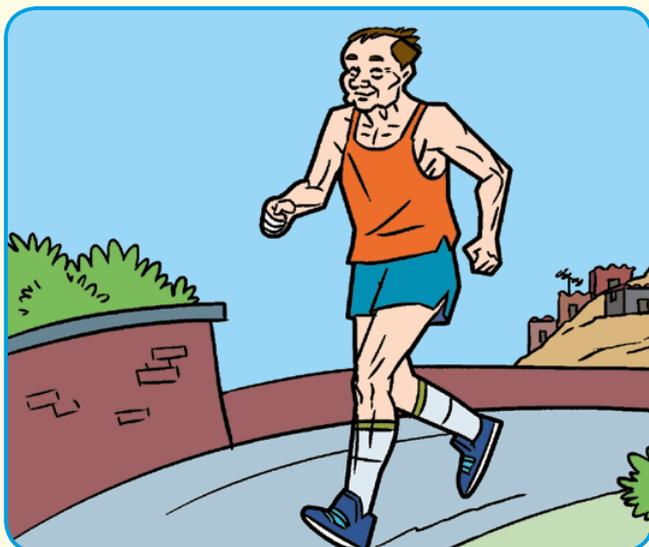
- ✓ Realiza este tipo de ejercicios para mejorar tu salud. Te pondrán el cuerpo y el corazón contentos.
- ✓ Ejercicios de estiramiento



## ✓ Ejercicios de fortalecimiento



Ejercicios de resistencia



**“Trotar despacio tonifica la musculatura”**

**“Nadar aumenta la flexibilidad”**



**“Bailar nos da energía y alegría”**





## TE RECOMENDAMOS

- No hagas mucho esfuerzo
- Hazlo a tu ritmo
- Juega con otros
- Baila
- Dile adiós a la pereza

# Recordar es vivir

- ✓ **Conversa con Ana para que la ayudes a recordar su historia.**



- ✓ **Conversa con tus amigos:**

¿Qué hechos ocurrieron primero y qué después?  
 ¿Por qué es importante recordar?  
 ¿Por qué recordar ayuda a la salud?

- ✓ **Vamos a ejercitarnos, y crearemos nuestra historia con los recuerdos que tenemos, lo compartiremos con nuestros compañeros.**

**RECORDAR COSAS BONITAS AYUDA A MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA SALUD**

## Ejercitando la memoria

**Observa estas imágenes**

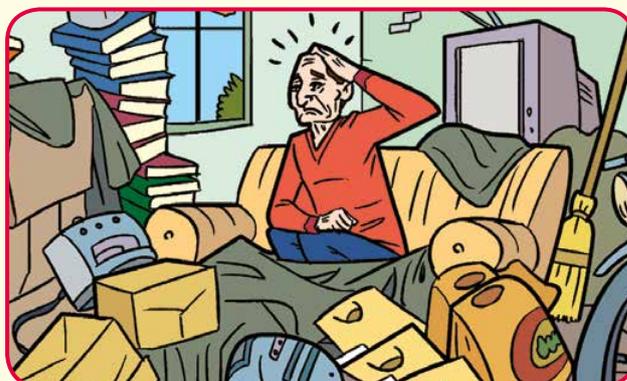
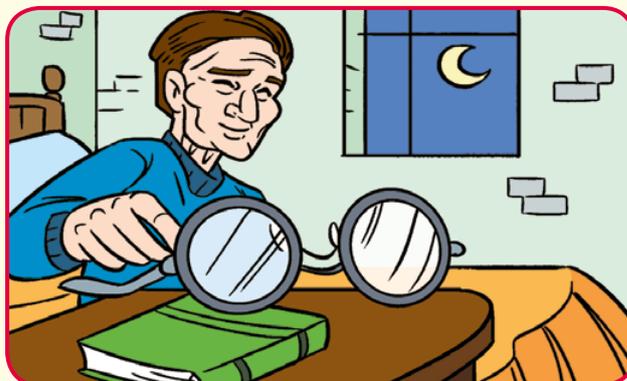
**Conversa con tus amigos:**

¿Qué imágenes ayudan a ejercitar la memoria y cuáles no?

¿Qué sucede si no pones atención a las cosas que haces?

¿De qué manera te ayudas a recordar hechos y acciones que debes realizar?

Comparte con tus amigos las distintas formas de ayudarse a mejorar la memoria.

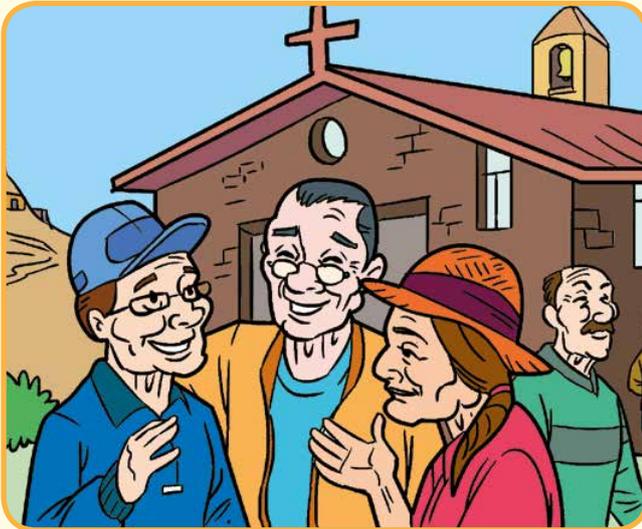
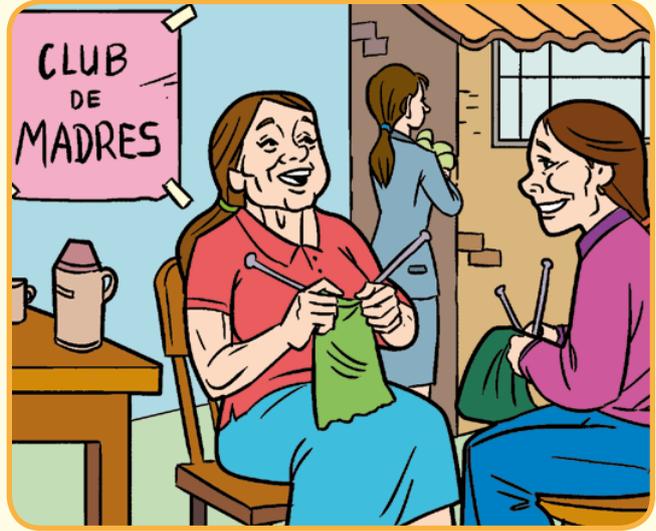


¿Me repite por favor?



## Qué bueno es tener amigos

Observa estas imágenes



Conversa con tus amigos:

¿Qué observas en las imágenes? ¿Cuáles ayudan a mejorar la salud? ¿por qué?

¿Cómo te sientes cuando tienes amigos y participas en diversas actividades?

¿Qué harías tú para mejorar las relaciones con todos tus amigos y en los grupos donde participas?

¿Cómo influyen la amistad y el cariño en la buena salud?

Vamos a compartir nuestra experiencia con nuestras amistades y el bien que esta nos proporciona.

# ¡Tenemos derecho a una buena salud!

Observa estas imágenes y diálogos



Comenta con tus amigos:

¿Te sientes identificado con los mensajes? ¿Con cuáles?

¿Cómo te cuidas cuando tienes enfermedades?, ¿cómo se curan en tu familia?, ¿Qué tanto vas a la posta de salud?, ¿por qué?

¿Cómo afecta el medio donde vives en el desarrollo de tu salud? (Luz, agua, desagüe, vivienda, etc.)

Trabajemos juntos sobre cómo podemos tener una mejor atención de salud.

# ¡La ley 30490 y nuestro derecho a la salud!

¿Qué dice la Ley vecina?

Merecemos que atiendan nuestras necesidades mentales y del cuerpo

Que nos escuchen y respeten

Nosotros debemos decir todo lo que nos pasa



El personal de salud debe atendernos bonito



Ser tratados como miembros de una familia y comunidad

## ✓ Conversa con tus amigos:

- ¿Conocías estos derechos del adulto mayor?, ¿qué te parecen?
- ¿Cómo te atienden en el Centro de salud o en el hospital?
- ¿Qué haces cuando no te atienden bien?
- ¿Qué podemos hacer para que nos atiendan como dice la Ley?

# EJE DE PRODUCTIVIDAD

21

## Reconociendo la contribución del adulto mayor

Observa estas imágenes:



Comenta con tus amigos:

¿Por qué se considera a los adultos mayores de los dibujos como personas productivas?

¿Crees que las actividades de la casa se consideran como trabajo?

¿Por qué?

¿De qué formas contribuyen actualmente los adultos mayores con su familia y con la sociedad?

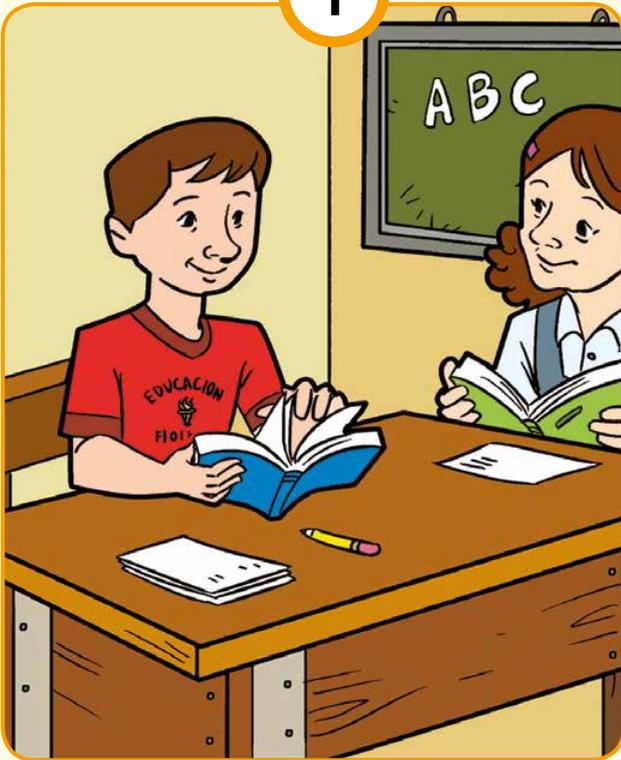
¿Qué harías tú para que se reconozca la productividad de los adultos mayores en la casa y en la sociedad?

# Trayectoria laboral

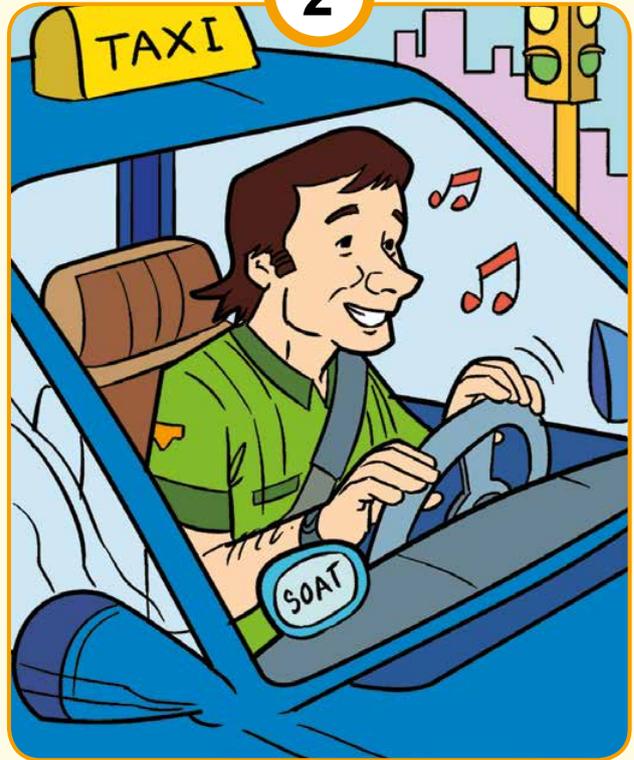
22

☑ Observa la historia del Sr. Pablo

1



2



3



4



**Observa la historia de la Sra. Alicia**

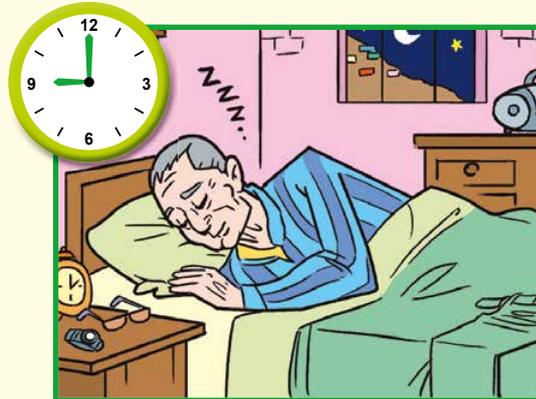
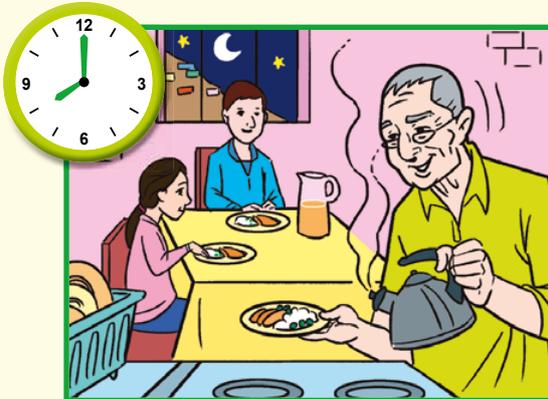
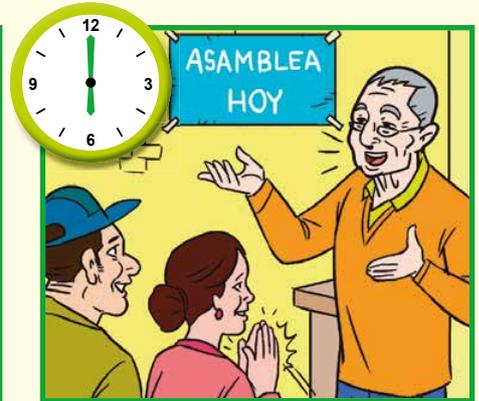
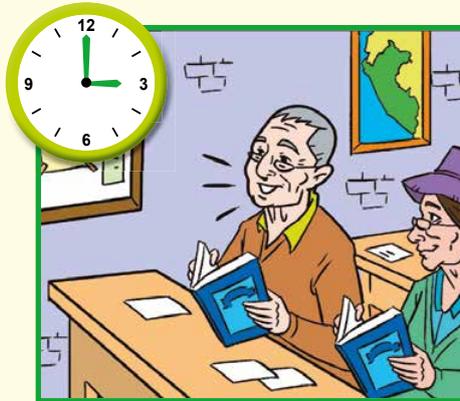
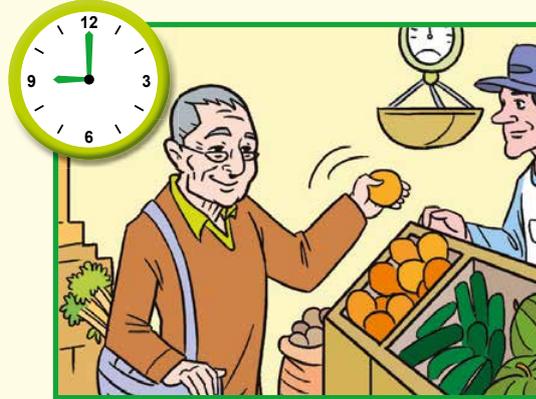


**Conversa con tus amigos:**

- ¿En qué han trabajado las personas de las imágenes durante su vida?
- ¿En qué has trabajado durante diversas etapas de tu vida?
- ¿Qué habilidades has desarrollado o aprendido por el trabajo?
- ¿Qué habilidades te enseña la escuela que sirven para trabajar?
- ¿Por qué las familias antes no enviaban a las niñas a la escuela?
- ¿Qué tareas productivas realizas hoy en día?, ¿por qué las realizas?, ¿son remuneradas?, ¿cómo te sientes?

## ¡El Tic Tac de nuestra vida!

Observa un día cualquiera en la vida del Sr. Juan



Comenta con tus amigos:

¿Qué opinas sobre la vida diaria de Juan?, ¿Se parece a tu vida?,  
¿En qué sí se parece, y en qué no?

Elabora tu propio calendario de actividades que realizas por día.

Reflexiona con tu grupo sobre la importancia de una vida productiva para varones y mujeres, realizando diversas labores sin ningún prejuicio.

¿Cómo representarías tu historia?

# ¡Dándonos una manito!

Lee los siguientes mensajes



Comenta con tus amigos

- ¿De qué manera los hijos reconocen el trabajo productivo de los padres?
- ¿Tus hijos reconocen el trabajo productivo que realizas? ¿Qué te dicen?
- ¿Qué harías si tus hijos no reconocen tu trabajo? Propongan varias alternativas de solución.

# ¡Aprendiendo y enseñando entre todas las edades!

## ✓ Conoce la historia de la Señora Segunda Parihuamán Manayay

Experta en el manejo de antiguos telares, la señora Segunda tiene 67 años. Teje delante de niños y niñas, en aulas de colegios, en el local municipal para la tercera edad o en la plaza principal del distrito de Incahuasi, en la provincia de Ferreñafe, en la región Lambayeque.



Ella nos dice: “Preparo alforjas, mantas, bolsos y manteles para la venta, pese a que me demoro en hacerlos por mi edad. Mi madre me enseñó a tejer hace muchos años y me alegra compartir mis conocimientos con los más jóvenes de mi pueblo”.

Tomado de: <http://elcomercio.pe/lima/adulto-mayor-sabiduria-pasa-generacion-generacion-276974>

## ✓ Conversa con tus amigos:

¿Cuál es la actividad productiva que realiza la Sra. Segunda?

¿Por qué es importante que transmita sus saberes a los niños?

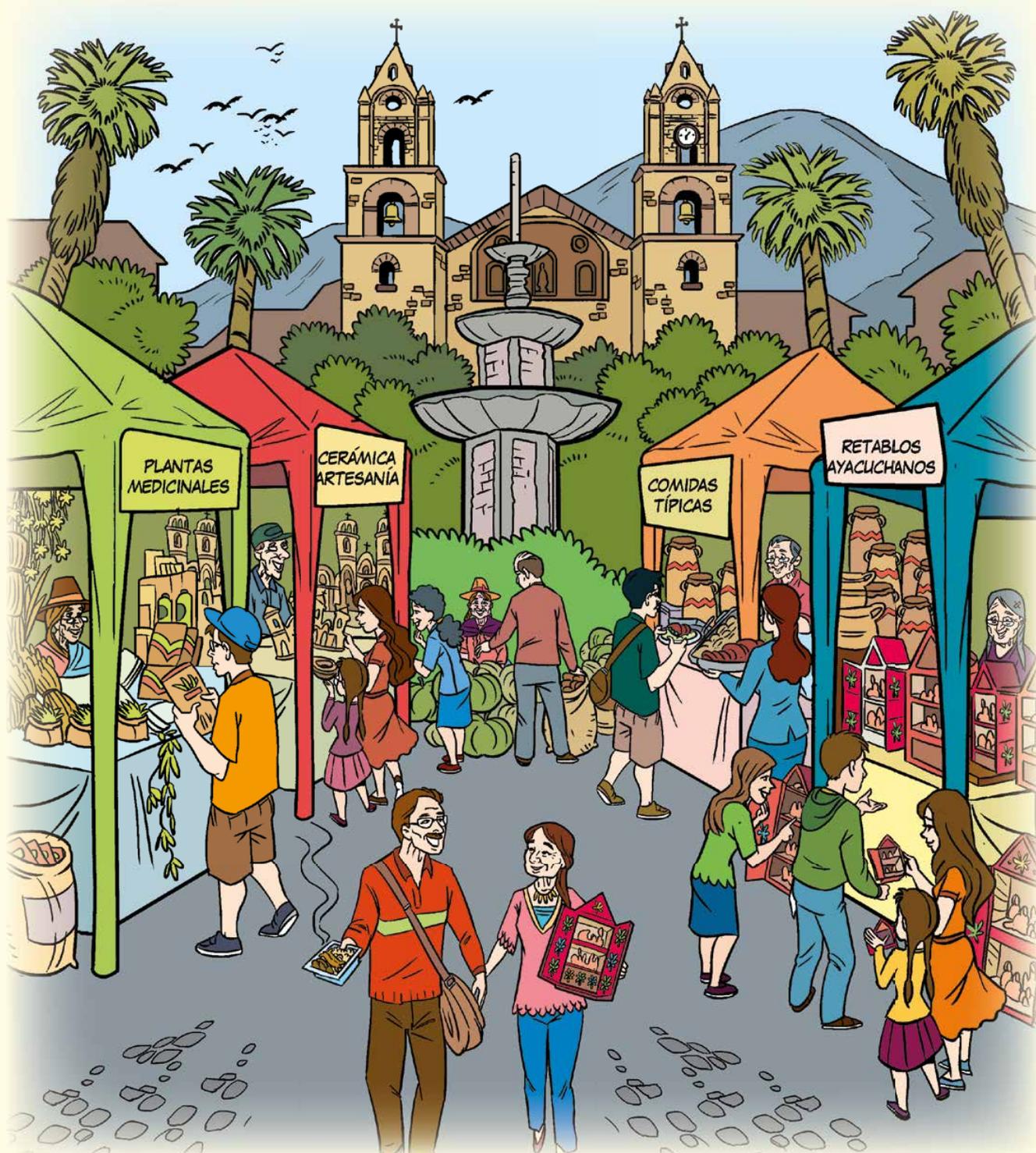
¿Cómo transmites tus saberes a tus hijos y nietos? ¿Cómo te sientes?

¿Qué piensan ellos?

# ¡Vamos a la feria de Huanta!

## ✓ Observa la Feria de Huanta

En el distrito de Huanta (Ayacucho), se realizó una gran feria, llamada Saberes Productivos. Te invitamos a visitar esta Feria observando las siguientes imágenes:



**Conversa con tus amigos**

¿Qué te parece la Feria en Huanta?

¿Alguna vez has participado en alguna Feria? ¿Cuál?

¿Qué tipo de saberes muestran los adultos mayores en esta Feria?

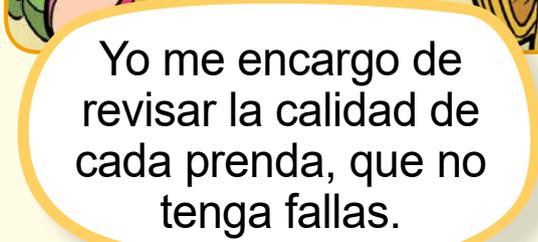
¿Cómo se expresa la productividad de los adultos mayores en tu comunidad o en tu distrito?

**Realiza un listado con todas las actividades productivas que desarrollan los adultos mayores en tu localidad.**



## Tejiendo sueños organizadamente

### Observa las imágenes



### Conversa con tus amigos

¿Qué es lo que te gusta de la historia de emprendimiento de las mujeres de Huaycán?

¿Qué aspectos organizativos han desarrollado en la asociación?

¿Conoces otras historias de emprendimiento? Compártelas con tus amigos.

# Proyectos productivos

26

Observa las imágenes y el diálogo entre dos señoras



**Conversa con tus amigos**

¿Qué tipo de proyecto imaginaron estas señoras? ¿Qué problema querían abordar?

¿Te sientes en capacidad de elaborar un proyecto productivo?

¿Qué te gustaría hacer todavía?

Vamos a organizarnos para realizar proyectos que nos hagan sentir bien.

Ideas para poder organizar proyectos sencillos:

¿Qué haremos?, ¿Cómo?, ¿Qué necesitamos?, ¿Cuándo lo haremos?

# CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

## I La democracia y el sistema interamericano

### Artículo 1

Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla.

La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

### Artículo 2

El ejercicio efectivo de la democracia representativa es la base del estado de derecho y los regímenes constitucionales de los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. La democracia representativa se refuerza y profundiza con la participación permanente, ética y responsable de la ciudadanía en un marco de legalidad conforme al respectivo orden constitucional.

### Artículo 3

Son elementos esenciales de la democracia representativa, entre otros, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales; el acceso al poder y su ejercicio con sujeción al estado de derecho; la celebración de elecciones periódicas, libres, justas y basadas en el sufragio universal y secreto como expresión de la soberanía del pueblo; el régimen plural de partidos y organizaciones políticas; y la separación e independencia de los poderes públicos.

### Artículo 4

Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa.

La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

### Artículo 5

El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar atención especial a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

### Artículo 6

La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

## II La democracia y los derechos humanos

### Artículo 7

La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos, en su carácter universal, indivisible e interdependiente, consagrados en las respectivas constituciones de los Estados y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

### Artículo 8

Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo.

Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

### Artículo 9

La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

### Artículo 10

La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

## III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

### Artículo 11

La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

### Artículo 12

La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

### Artículo 13

La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

### Artículo 14

Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

### Artículo 15

El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

### Artículo 16

La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

## IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

### Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

### Artículo 18

Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la preservación de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

### Artículo 19

Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

### Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente. El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática. Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática. Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

### Artículo 21

Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constata que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender a dicho Estado Miembro del ejercicio de su derecho de participación en la OEA con el voto afirmativo de los dos tercios de los Estados Miembros. La suspensión entrará en vigor de inmediato.

El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos. Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

### Artículo 22

Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

## V La democracia y las misiones de observación electoral

### Artículo 23

Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos.

Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

### Artículo 24

Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral. Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada. Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

### Artículo 25

Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas. La OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

## VI Promoción de la cultura democrática

### Artículo 26

La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

### Artículo 27

Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

### Artículo 28

Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.