



# PERSONAL SOCIAL



## Saberes ancestrales para el cuidado de la salud

### Nuestro Propósito

Explicar la importancia de las prácticas ancestrales de mi familia y comunidad para la prevención y el cuidado de la salud.

Sabías que... nuestros antepasados, como los abuelos y bisabuelos de nuestros padres, utilizaban algunas plantas para cuidar su salud o curarse de una enfermedad. Actualmente, algunas familias las siguen utilizando.



1. Lee con ayuda de un familiar la siguiente situación:



Pedro es un niño de 6 años que vive en una comunidad de Áncash. Un día sintió cólicos estomacales. Su mamá recordó que su abuela le daba mate de cedrón. Entonces, preparó esta bebida y se la dio de tomar a Pedro. Gracias a esta antigua receta, Pedro pudo recuperarse.

2. Dialoga con tu familiar a partir de las siguientes preguntas y pinta la respuesta.

- ¿Cómo aprendió la mamá de Pedro sobre el uso de la planta medicinal cedrón? Le enseñó su...

mamá

abuelo

abuela

tíos

- ¿Alguna vez, cuando te has sentido enferma o enfermo, te han curado con alguna planta medicinal?

SÍ

NO

¿recuerdas cómo se llamaba?

3. Observa y lee el siguiente diálogo entre Pedro y su mamá. Pide ayuda a un familiar si consideras que es necesario.

Mamá, ¿qué otras plantas medicinales conoces para curar otros males?, ¿cómo aprendiste eso?

¿Saberes ancestrales?



Mi mamá me enseñó. Ella aprendió de sus papás. Me contó que, cuando iban a la chacra, ellos le enseñaban a reconocer las plantas medicinales y le explicaban cómo usarlas para curar los males. Así aprendí sobre estos saberes ancestrales.

4. Dialoga con tu familiar a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué opinas sobre el comentario de la mamá de Pedro?

¿Qué saberes ancestrales practican en tu familia para el cuidado de la salud?

¿Cómo los saberes ancestrales contribuyen al cuidado de la salud en tu familia o comunidad?



5. Lee el siguiente texto con tu familia. Puedes hacerlo en voz alta y comentar lo que piensas libremente.

### Las plantas que curan

Nuestros antepasados nos han heredado saberes para cuidar la salud. En algunas comunidades, existen sabias o sabios que practican estos saberes ancestrales y conocen, por ejemplo, algunas plantas que alivian ciertas enfermedades. Ellas o ellos saben seleccionar, conservar y cultivar plantas para el tratamiento de ciertos males.

Algunas plantas medicinales al ser consumidas en infusiones logran un efecto positivo frente a los síntomas de enfermedades respiratorias, digestivas y otras, cuando son utilizadas adecuadamente.

En nuestro país, existen muchas plantas medicinales. Es importante conocerlas porque así podremos usarlas para curar algunos males. Para ello, debemos buscar información en fuentes confiables, por ejemplo, podemos hacerle preguntas sobre plantas medicinales a las sabias o sabios, o a personas que conocen sus propiedades.

A continuación, te compartimos algunas plantas medicinales que alivian ciertos males.

El orégano facilita la digestión y calma los cólicos estomacales.



El cedrón ayuda a calmar cólicos estomacales.



El eucalipto alivia el resfriado, el dolor de garganta y la congestión nasal.



Las hojas de achiote aplicadas como emplasto alivian el dolor de cabeza y el agua de las hojas hervidas alivia males de .



6. Responde las siguientes preguntas

- ¿De qué saber ancestral trata el texto?
- ¿Qué saben las sabias o sabios? Conocen sobre....
  - a) Plantas que alivian ciertas enfermedades.
  - b) Plantas que curan el cáncer.
  - c) Plantas y animales que alivian enfermedades.
- ¿Qué plantas medicinales menciona el texto?
  - a. Orégano, eucalipto, cedrón y matico
  - b. Orégano, eucalipto, cedrón, achiote.
  - c. Orégano, sábila, cedrón, achiote.
- ¿Conocías algunas de las plantas medicinales que menciona el texto? SÍ \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
- ¿Cómo las conociste?

- ¿Cómo estos saberes ancestrales contribuyen al cuidado de la salud?

7. Pregunta a tu familia sobre las plantas medicinales que conocen, para qué sirven y cómo aprendieron a usarlas. Escribe el nombre de las plantas medicinales en tarjetas y ubícalo en un cartel. Por ejemplo:

*Las plantas medicinales de mi localidad*

Eucalipto	<input type="text"/>
Achiote	<input type="text"/>
Manzanilla	<input type="text"/>
Cedrón	<input type="text"/>

Lee señalando desde dónde inicia hasta dónde termina cada nombre de las plantas medicinales. Fíjate cómo inician y cómo terminan el nombre de las plantas



8. Ordena las letras y descubre el nombre de las plantas medicinales:

E C R N O D	<input type="text"/>
C H O A E I T	<input type="text"/>
N A S I	<input type="text"/>
B I A S A L	<input type="text"/>

9. En tu cuaderno. Escribe un compromiso para valorar los saberes ancestrales en el cuidado de tu salud



<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>



### EVALÚA TUS APRENDIZAJES

CRITERIOS PARA EVALUAR MIS APRENDIZAJES	LO LOGRÉ	LO ESTOY INTENTANDO	NECESITO APOYO
<b>Dialogue</b> con mis familiares sobre que saberes ancestrales para el cuidado de la salud practicamos.			
<b>Escribe</b> un compromiso que motive a valorar los saberes ancestrales en el cuidado de la salud.			
<b>Explique</b> la importancia de las prácticas ancestrales para el cuidado de la salud			

