

# FICHA DE AUTOAPRENDIZAJE

**“Averiguamos cómo debemos proteger y conservar nuestra salud en la temporada de frío”**

**Mi PROPÓSITO:** Indagamos y describimos sobre cómo prevenir nuestra salud en esta temporada de frío.

Para comenzar nuestro aprendizaje, leemos el siguiente caso:  
**El poder de las plantas medicinales**

Jaimito es un niño que le gusta comer chisitos, caramelos, galletas, dulce y gaseosas, un día se pasó jugando toda la tarde en el frío sin abrigarse bien, al llegar a su casa comió su comida sin haberse lavado las manos, más tarde sintió un dolor muy fuerte en el estómago, entonces se preguntó ¿por qué le dolía? Sería por comer dulce o por el frío, se dijo. Ya que el dolor persistía decidió contar a su mamá, ella rápidamente le preparó un mate de muña y le calmo el dolor de estómago. Esto fue gracias a la sabiduría de su abuelito, que unos días antes le había comentado a su hija sobre las plantas medicinales de su comunidad que tenían poderes curativos para diferentes enfermedades en la época frío.



**Luego de leer el caso, responde:**

- ¿Cómo era su alimentación del niño Jaimito?  
.....  
.....
- ¿La alimentación de Jaimito será adecuado?, ¿Por qué?  
.....  
.....
- ¿Cómo debemos cuidar nuestra salud en estos tiempos de frío?  
.....  
.....



## Identifica los males que provoca el frío.

Gripe

Dolor estomacal

Dolor de cabeza

Nauseas

COVID 19

Dolor de hueso

Tos

Parasitosis

3er Grado

- ¿Indaga que otras enfermedades puede provocar el frío?

.....

## Busca información

- ¿Por qué las personas se enferman constante en esta época? .....
- ¿Qué podemos hacer para evitar enfermarnos?

.....

## Lee el siguiente texto:

### Hierbas medicinales contra los males del frío.

Ha llegado la estación fría del año a nuestra comunidad y conviene estar preparado ante los males del invierno como: catarros, gripes, congestión, dolores articulares, dolor estomacal... Por eso hemos preparado una selección de hierbas medicinales (pampa muña, urqhu muña, eucalipto, matico, salvia, tikllaywarmi, kimsa k'uchu y otros) con las que poder llenar tu botiquín de invierno para tratar de forma natural los males asociados al frío.



Las propiedades medicinales de muchas hierbas son conocidas desde nuestros ancestros. Los avances de la medicina han relegado de alguna manera al olvido este compendio de sabiduría popular. Pero lo cierto es que funcionan, y mucho, contra numerosas dolencias leves y para prevenir todo tipo de molestias y enfermedades. Por supuesto, conviene contar siempre con la opinión del médico a la hora de tomarlas, ya que algunas pueden estar contraindicadas con algunas medicaciones.



Pero no dudes en hacerte tus propios remedios para prevenir los males más comunes del invierno y para atajarlos al primer síntoma. ¡Te asombrarán las propiedades que tienen muchas de las especias y hierbas que tenemos por casa!



**Responde las siguientes interrogantes**

¿Qué enfermedades son más frecuentes en la temporada del frío?

.....  
 .....

3er  
Grado

¿De qué manera podemos prevenir estas enfermedades?

.....  
 .....

¿Cómo nos informarnos sobre las plantas medicinales que puedan prevenir contraer enfermedades por el frío?

.....  
 .....

Escribe con ayuda de tus familiares, ¿cómo debemos protegernos del frío para evitar contraer enfermedades? .....

.....  
 .....

**Menciona las plantas medicinales que utiliza tu familia para evitar enfermedades que afectan por el frío.**

Plantas	Sus propiedades curativas	Dibuja

**Dialoga con un familiar y pregúntale lo siguiente:**

- ¿Qué debemos hacer para cuidar nuestra salud?
- ¿Quién te enseñó sobre las plantas curativas?
- ¿Cómo beneficia a nuestra salud esa práctica?



**Puedes organizar esta información en la tabla, ello te será útil para más adelante.**

3er  
Grado

Familiar consultado	Prácticas para el cuidado de la salud en la temporada de frío	¿Cómo beneficia a nuestra salud esa práctica?	¿Cómo lo sabe?

**Reflexiona sobre lo aprendido**

¿Qué aprendiste de las prácticas de algunas familias sobre el cuidado de la salud?

.....

.....

¿Qué dificultades has tenido? ¿Cómo te has sentido?, ¿por qué?

.....

.....

**Evalúa tu aprendizaje:**

Situación	Si	No	Necesito ayuda
Analice la información presentada			
Identifiqué las enfermedades que provoca el frío.			
Busque información en las diferentes fuentes.			
Escribí recomendaciones para cuidar nuestra salud.			

**¡RECUERDA!**

**GUARDA LO TRABAJADO EN TU PORTAFOLIO**