

**TEMA: Nuestras prácticas y saberes ancestrales para el cuidado de la salud**

**PROPÓSITO: Dialogar con nuestros familiares sobre las prácticas y los saberes ancestrales y el cuidado de la salud.**

5° Grado

**Continúa descubriendo las prácticas y saberes ancestrales que se utilizan para el cuidado de nuestra salud. Para ello, te invitamos a leer el siguiente texto:**

**Los médicos del pasado**

En el pasado andino existieron mujeres y hombres que fueron respetados por sus saberes y que tuvieron cierto prestigio en las comunidades donde vivieron. Algunos destacaron observando los astros y prediciendo el tiempo, unos eran arquitectos por su don en el manejo del espacio, otros curaban los males.

Estos últimos eran los chamanes o curanderos porque poseían el conocimiento y el manejo de las propiedades de las plantas y minerales para curar, además de ser poseedores de poderes para hablar con los animales, la naturaleza y comunicarse con los ancestros.

Los chamanes o curanderos podían ser hombres o mujeres, esto lo sabemos por las imágenes en los ceramios. En Lambayeque, por ejemplo, existió una curandera que se hizo famosa en su época por el don de curar. Eran, pues, los doctores en el pasado.



Fuente: Museo Larco - Lima, Perú. Catálogo On Line Museo Larco

**Responde, según el texto**

- ¿Quiénes eran los doctores en el pasado? ¿Cómo lo sabemos?.....  
.....
- ¿Por qué les llaman chamanes? ¿Qué conocimientos poseían?.....  
.....
- ¿Qué conocimientos de nuestros antepasados utilizamos para el cuidado de la salud?.....  
.....

¡Es hora de comenzar!

Soy el primo de Carmen, mi nombre es Félix. Te invito a leer el siguiente texto:  
"Así cuidamos nuestra salud"



### Así cuidamos nuestra salud

**Mi vecina Shonita** dice que cuando siente demasiado cansancio, pesadez, **angustia o estrés**, pone sus pies en agua fría. Esto la relaja, la hace dormir, y así descarga todo lo pesado que lleva, hasta los malos pensamientos se le quitan.

**Tina** de pequeña era una niña que no quería comer, estaba desganaada, prefería los dulces a los alimentos; por ello, su bisabuela Leovina, que era de la región San Martín, la curó con **hojas de yuca** y agua hervida, pues decía que estaba sin apetito porque tenía parásitos. Después de ello, Tina tenía apetito y energía para jugar y estudiar.

Tina ahora es adulta y en el momento en que sus hijos o sobrinos pasan por lo mismo que ella cuando era niña, pone en práctica lo aprendido de su abuela para cuidar la salud de su familia.

**David** dice que su abuelo Raúl, quien es de Pasco, enseñó a sus familiares a tomar infusión de hojas de orégano cada vez que tenían cólicos. Por ello, en su familia, cuando alguien tiene cólicos, toma esta infusión bien calentita. Si es adulto, una taza, y media taza si es niño.

**Tía Kika** comentó que cuando su bebé tiene dolor de oído, la lleva al pediatra. Él, luego de examinarla, le receta unas gotas para el dolor. Además, le indica que, si el dolor continúa, debe regresar al centro médico para realizarle más pruebas médicas y así saber la causa de los dolores.



Identifica y organiza, en el siguiente cuadro, la información que has leído sobre las prácticas y saberes ancestrales para el cuidado de la salud, y complétalo.

**Completa el Cuadro: Prácticas y saberes ancestrales para el cuidado de la salud**

5°  
Grado

Situación de salud	Práctica o saber utilizado	¿De dónde proviene ese conocimiento?	¿Tu familia practica este saber? ¿Cómo lo aprendió?
Cuando una persona tiene cólicos...	Toma infusión de orégano	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....

**Aplica lo aprendido**

- ✓ Comparte con un familiar la información obtenida sobre las prácticas y saberes ancestrales que se utilizan para el cuidado de la salud.
- ✓ Pregúntale su opinión al respecto y escríbela en tu cuaderno, pues más adelante te será de utilidad.

**Reflexiona sobre lo aprendido**

¿Qué aprendiste de las prácticas y saberes ancestrales de algunas familias sobre el cuidado de la salud?.....  
.....  
.....

¿Qué dificultades has tenido?.....  
.....  
.....

¿Cómo te has sentido?.....  
.....

¿Por qué?.....  
.....  
.....

Prof. Fredy Guerrero Soto.  
I.E N° 54321  
"Los Ángeles de San Francisco"-Sañayca

Recuerda realizar tus trabajos o actividades en tu cuaderno del área. 