

Educación Primaria de Personas Jóvenes y Adultas
Aprendizajes Elementales

1



LA SALUD EMOCIONAL EN LA FAMILIA

ORIENTACIONES PARA LAS Y LOS PARTICIPANTES

MI CUADERNO DE PRÁCTICAS

VICEMINISTERIO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA Y ESPECIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

MI CUADERNO DE PRÁCTICAS N.º 1 - APRENDIZAJES ELEMENTALES
“LA SALUD EMOCIONAL EN LA FAMILIA”
ORIENTACIONES PARA LAS Y LOS PARTICIPANTES

Edgar Pary Chambi
MINISTRO DE EDUCACIÓN

Viviana Mamani Laura
VICEMINISTRA DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA Y ESPECIAL

Ximena Aguirre Calamani
DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA

EDICIÓN, DISEÑO E ILUSTRACIÓN:

Viceministerio de Educación Alternativa y Especial
Dirección General de Educación Alternativa

Cómo citar este documento:

Ministerio de Educación. “La salud emocional en la familia” - Cuaderno de Prácticas N.º 1, Aprendizajes Elementales. La Paz, Bolivia.

Depósito legal:

4 - 1 - 337 - 2023 P.O.

Impreso en:

EDITORIAL DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA 

LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA

Av. Arce, Nro. 2147
www.minedu.gob.bo

MIS DATOS PERSONALES



Mi nombre es:

.....

.....



Nací el:

.....



Vivo en:

.....



Mi contacto es:

.....



Trabajo en:

.....



Amo la/el:

.....



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
Objetivo holístico	4
PRÁCTICA 1	5
Ejercicios de grafomotricidad	5
PRÁCTICA 2	18
Las vocales inclusivas	18
PRÁCTICA 3	37
Los números inclusivos	37
PRÁCTICA 4	52
¡Fortaleciendo lo aprendido!	52
¡PRODUCIENDO TEXTOS!	58





PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia, Viceministerio de Educación Alternativa y Especial, a través de la Dirección General de Educación Alternativa, presenta las Guías de Trabajo y Cuadernos de Práctica - Orientaciones para las y los participantes de Educación Primaria de Personas Jóvenes y Adultas [EPJA]. Materiales educativos que se constituyen en el medio de interacción maestro/facilitador-estudiante/participante; además, orientarán y guiarán la labor educativa de la Educación Primaria de Adultos a nivel Nacional, contribuyendo a la calidad educativa, a partir del desarrollo de actividades didácticas centradas en una educación más humana, justa y solidaria, permitiendo fortalecer el pensamiento crítico, análisis y reflexión desde nuestras realidades.

Estos tiempos requieren cambio y transformación y solo la educación logrará liberarnos de las opresiones actuales, como el consumismo, capitalismo, colonialismo y el patriarcado. En ese marco es inminente una Educación de Personas Jóvenes y Adultas encaminada hacia una educación inclusiva, equitativa y de calidad que promueva oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.

Las Guías de Trabajo y Cuadernos de Práctica contemplan el uso de la Lengua de Señas Boliviana, integrando y reconociendo nuestra diversidad cultural y lingüística, rompiendo estructuras de desigualdad; se revalorizan los saberes y conocimientos, la identidad cultural y lingüística, el arte, la literatura, filosofía y cosmovisiones, se fortalece la lectoescritura y el fomento a una cultura lectora, contemplando las cuatro áreas de saberes y conocimientos integrados para la vida, a través del uso positivo de la tecnología; se invita a visitar enlaces como complemento de aprendizajes y mediante un producto final se estimula la escritura creativa, profundizando el pensamiento crítico y creativo en las/os participantes de la EPJA.

Los materiales educativos están sustentados y fundamentados en la Constitución Política del Estado, la Ley de Educación N.º 070 “Avelino Siñani – Elizardo Pérez”, el Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo y la actualización curricular [R.M. 1040/2022]; elaborados en torno a un objetivo holístico, momentos metodológicos, criterios de evaluación y producto final. Priorizan el aprendizaje y relación horizontal entre los actores educativos de la EPJA; son flexibles, pudiéndose adecuar a todos los contextos; involucran valores sociocomunitarios de igualdad de oportunidades, equidad, dignidad, libertad, respeto, justicia, tolerancia y complementariedad entre hombres y mujeres.

Estimada/o maestra/o-facilitador/a, te invitamos a seguir contribuyendo en la formación y desarrollo integral de las/los participantes, con conciencia comunitaria, descolonizada, despatriarcalizada, incluyente, integral y transformadora. La revolución ética cultural ayudará a transformar y constituir sociedades nuevas más humanas, justas e igualitarias, consolidando el Estado Plurinacional.

Edgar Pary Chambi
MINISTRO DE EDUCACIÓN



Objetivo holístico

Fortalecemos los valores de respeto, igualdad, justicia, solidaridad y complementariedad en la filosofía del Vivir Bien, a través de la lecto-escritura, saberes y vivencias de nuestras abuelas/abuelos, profundizando la importancia de la inteligencia emocional, como estrategia para prevenir la violencia intrafamiliar hacia el Vivir Bien.

SER/SABER/HACER/DECIDIR





PRÁCTICA 1

EJERCICIOS DE GRAFOMOTRICIDAD

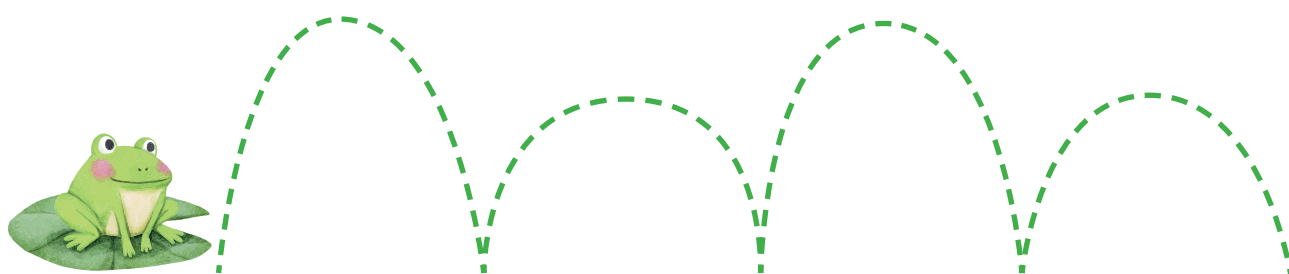
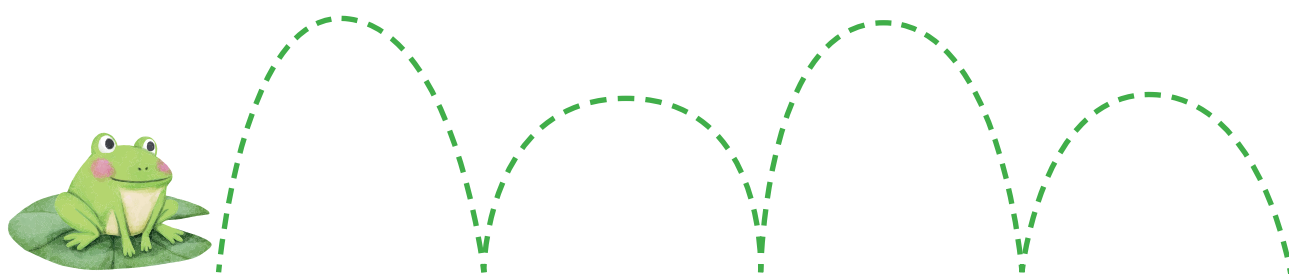
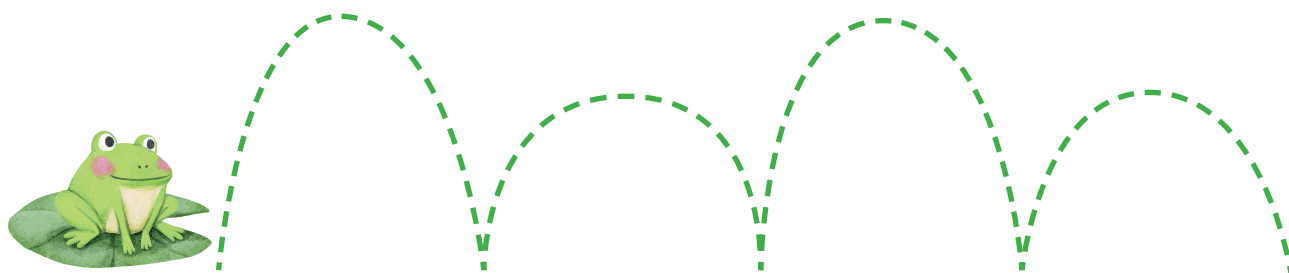


Actividad 1. ¡Tracemos las líneas punteadas, a partir del vuelo de la mariposa!

Seven horizontal rows for tracing practice. Each row contains a dashed wavy line starting from a butterfly illustration on the left and extending across the row. The rows are enclosed in rounded rectangular frames.

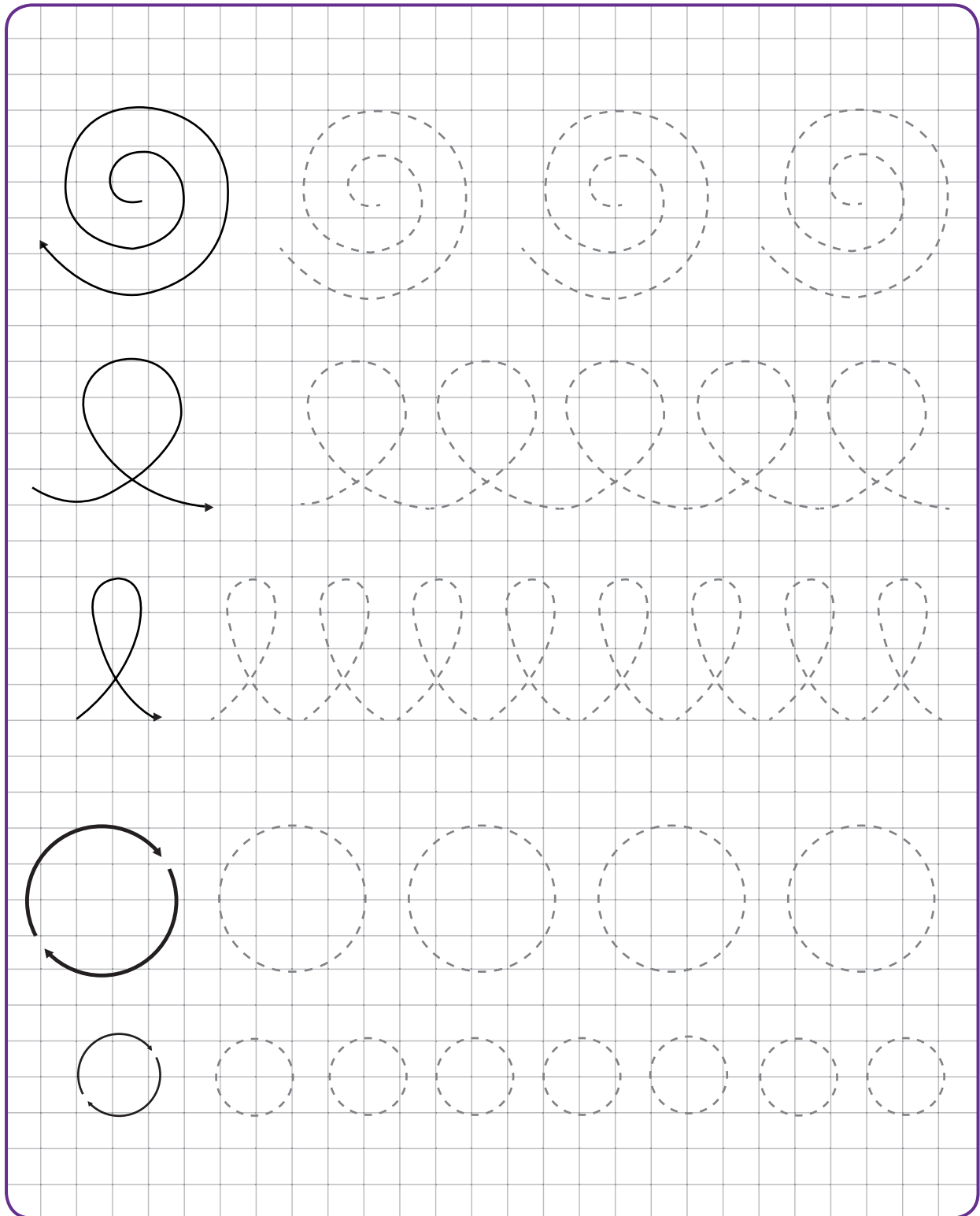


Actividad 2. Repasemos las líneas punteadas y fortalezcamos nuestras habilidades motoras finas!



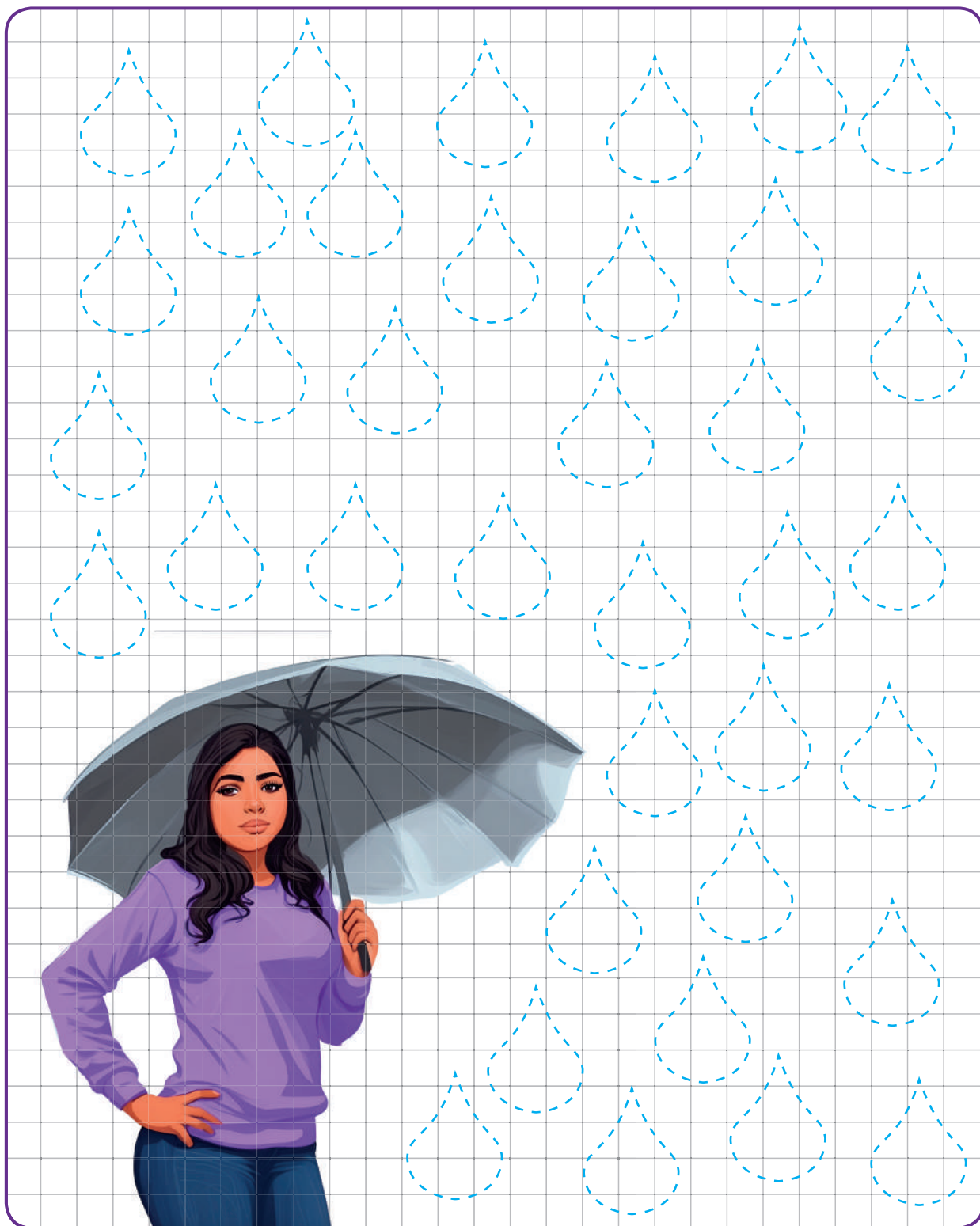


Actividad 3. Tracemos las líneas punteadas. ¡Vamos a fortalecer nuestra escritura!



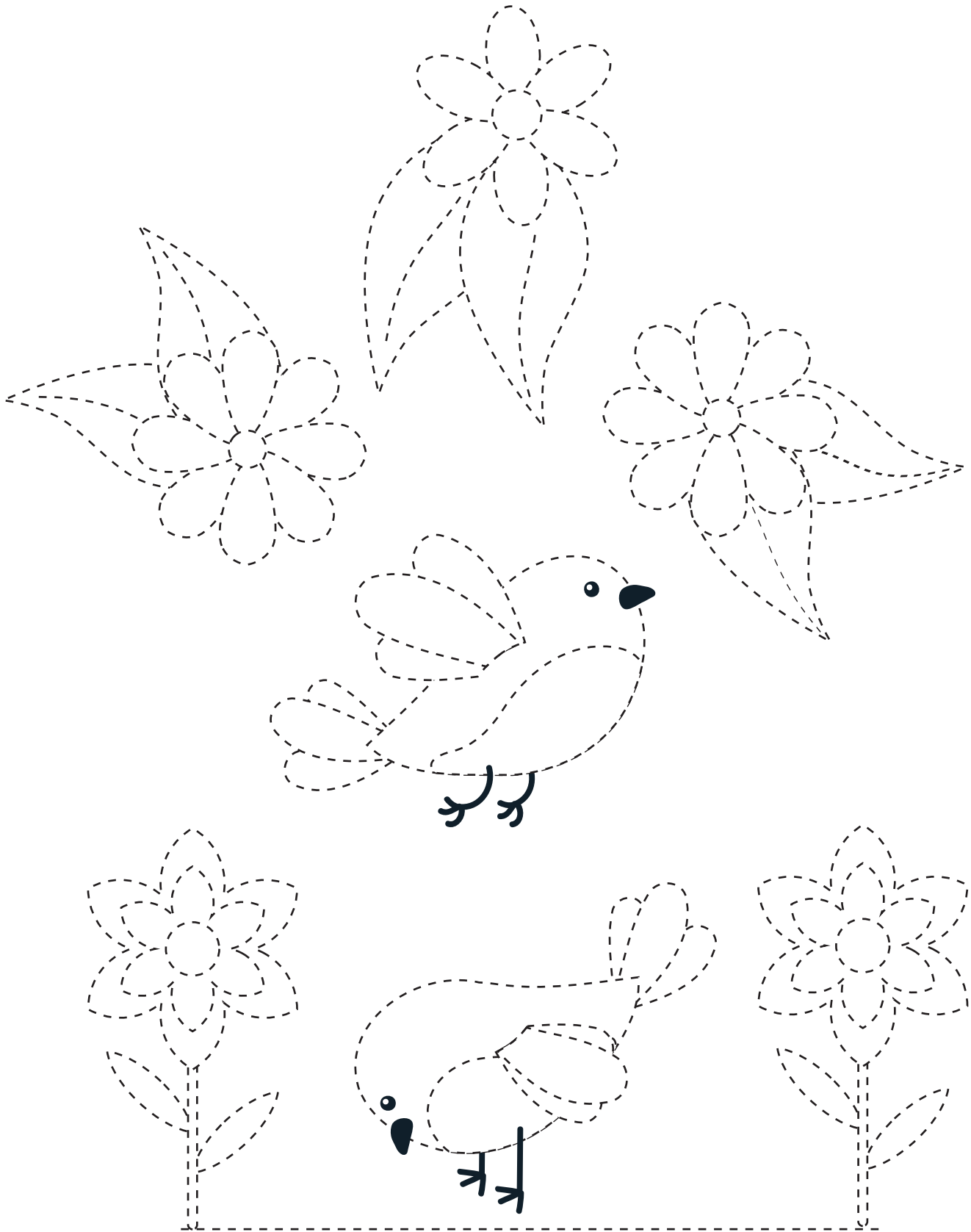


Actividad 4. Tracemos las líneas punteadas y pintemos las gotas de lluvia. ¡Tendremos un lindo paisaje lluvioso!



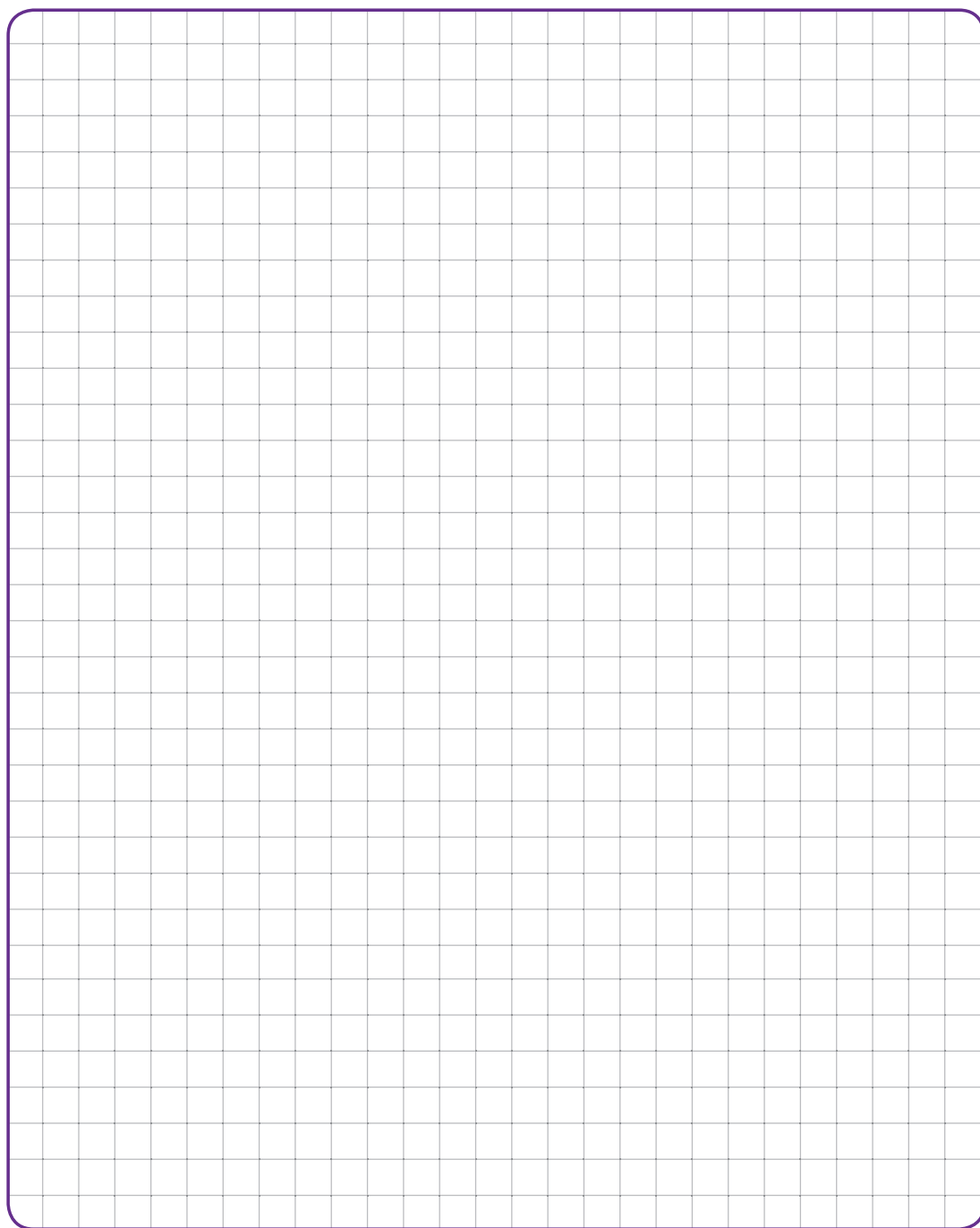


Actividad 5. ¡Seguimos las líneas punteadas, las unimos y pintamos las figuras!





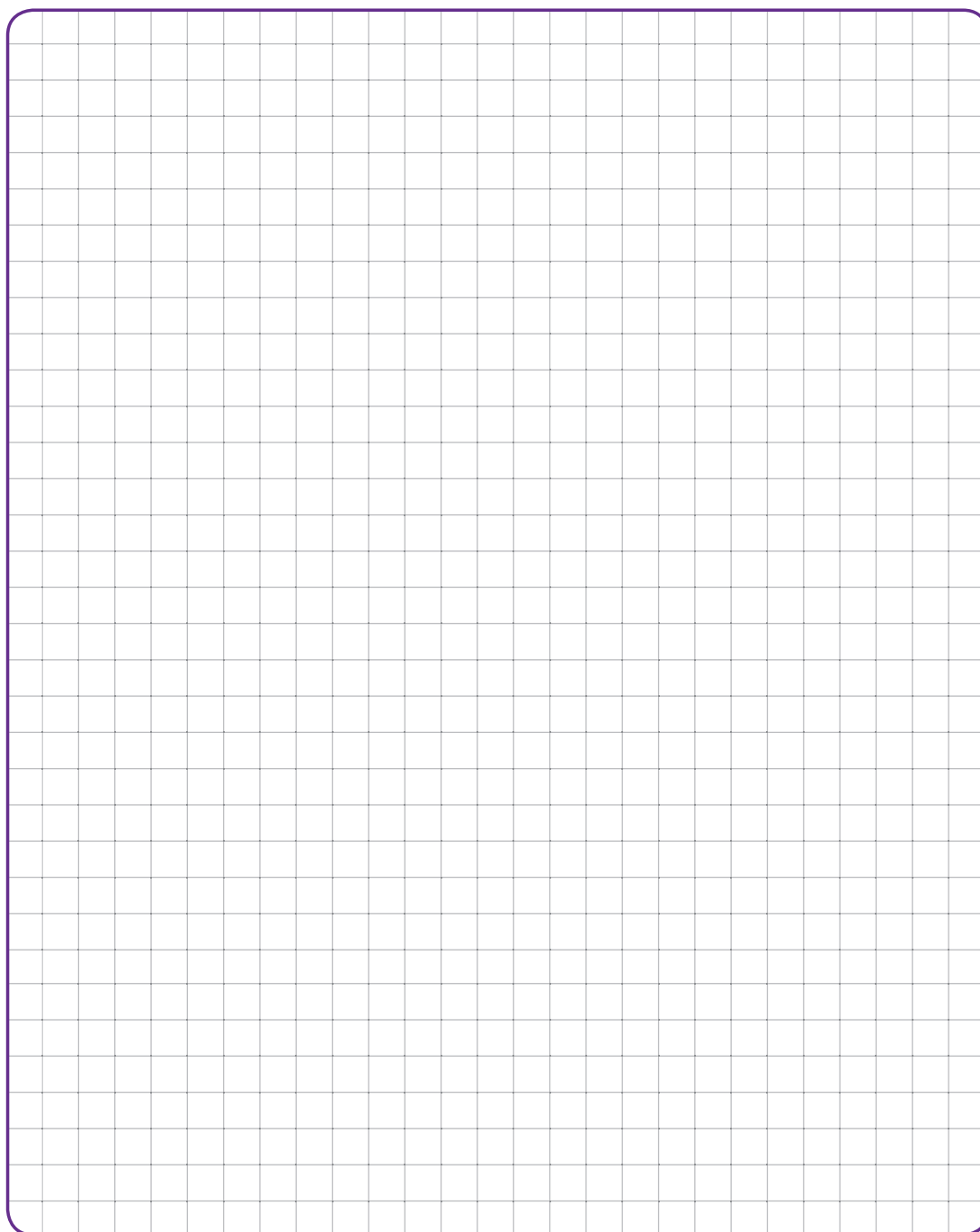
Estas páginas les servirán para realizar las actividades o tareas que prefieran.



“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos que se repiten día tras día” (Robert Collier).

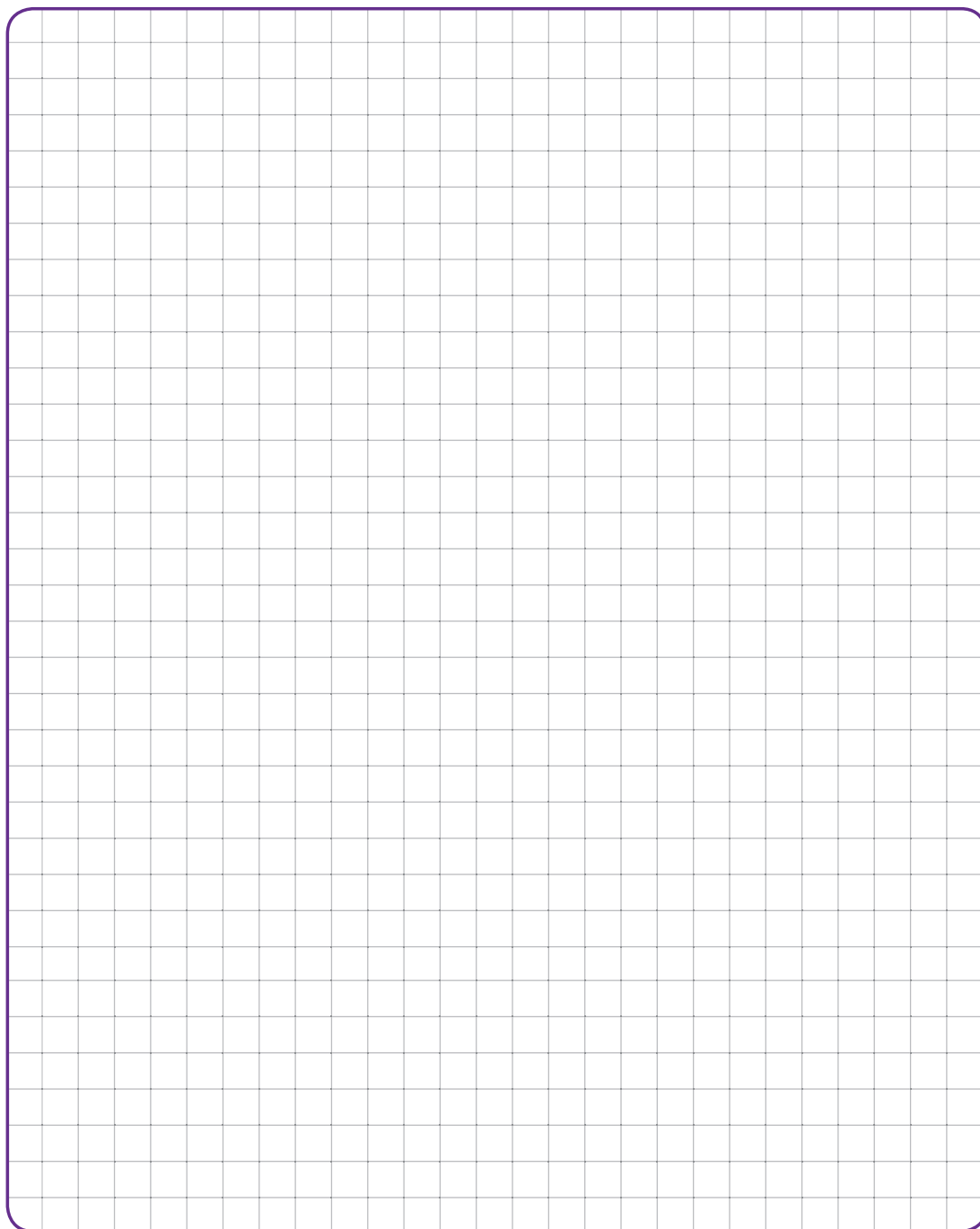


Yo vivo en:



“Si te caes siete veces, levántate ocho”.
[Proverbio chino].”

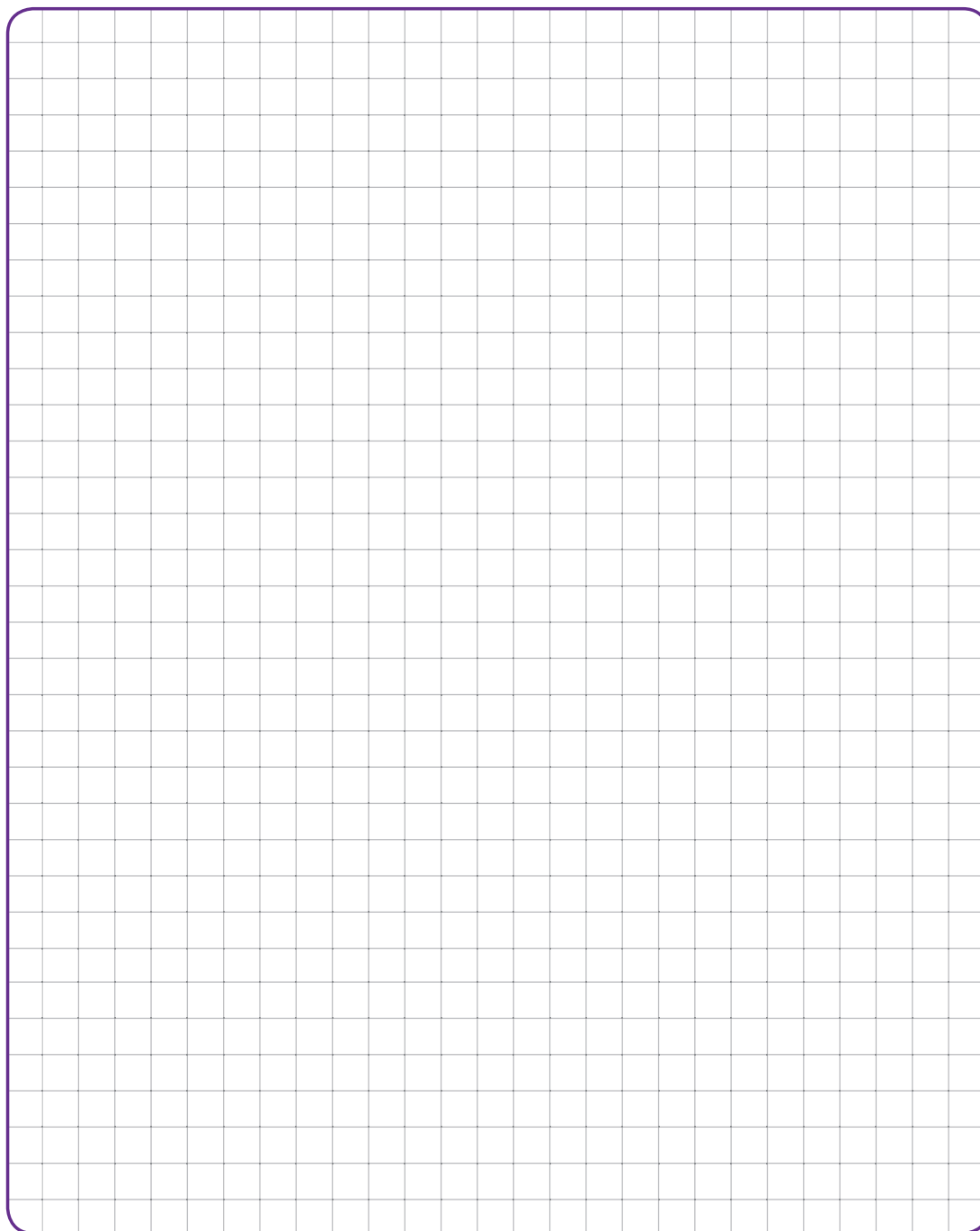
Estudio en:



“Esfuerzate por ser una persona auténtica, la vida te necesita” [Anónimo].

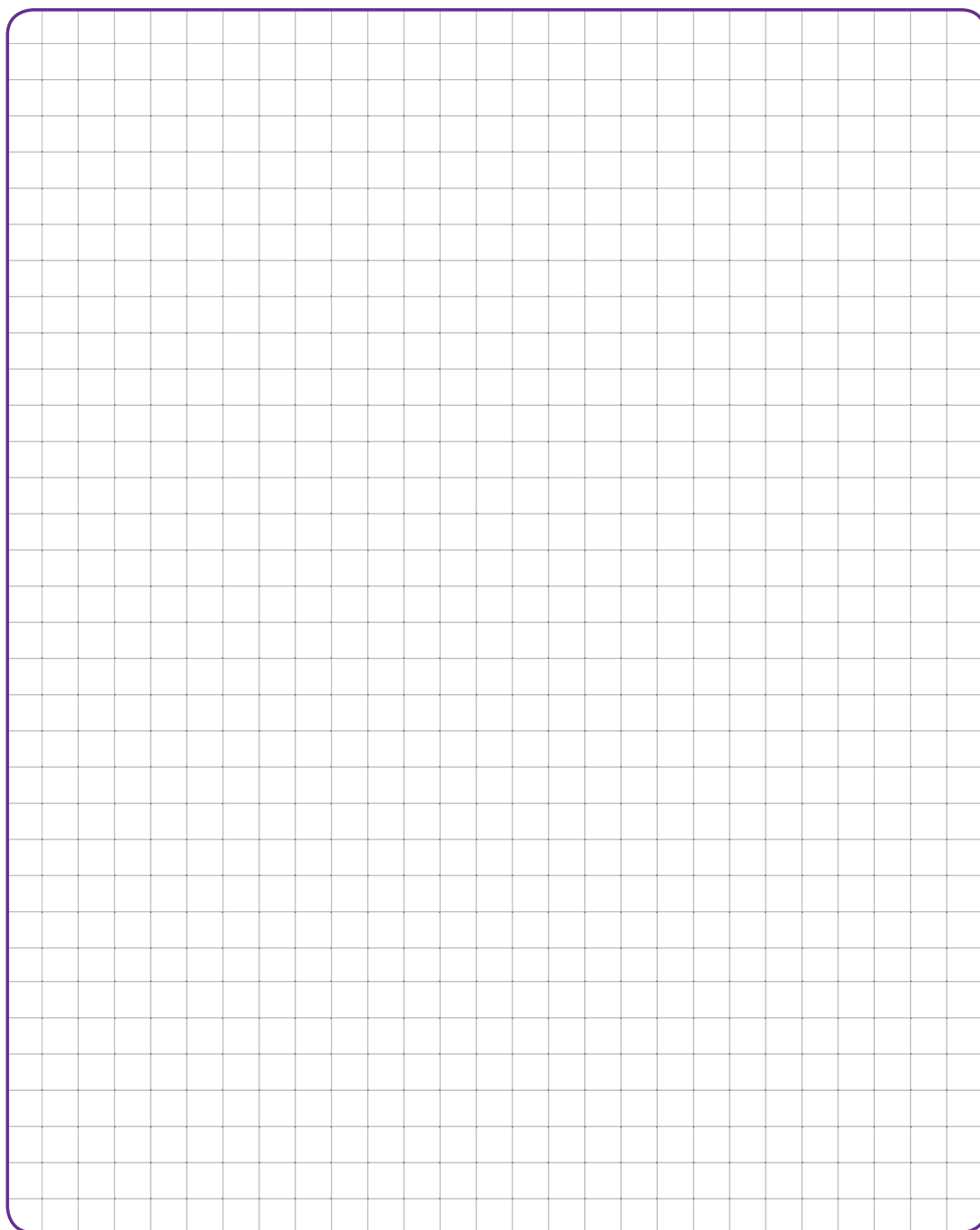


Trabajo en:



“Los pequeños tropiezos nos enseñan, las grandes caídas nos educan; la vida es un aprender infinito”
(Anónimo).

Mis metas son:



“La paz es la base fundamental para la convivencia de los pueblos” (Anónimo).



Mi género musical favorito es:

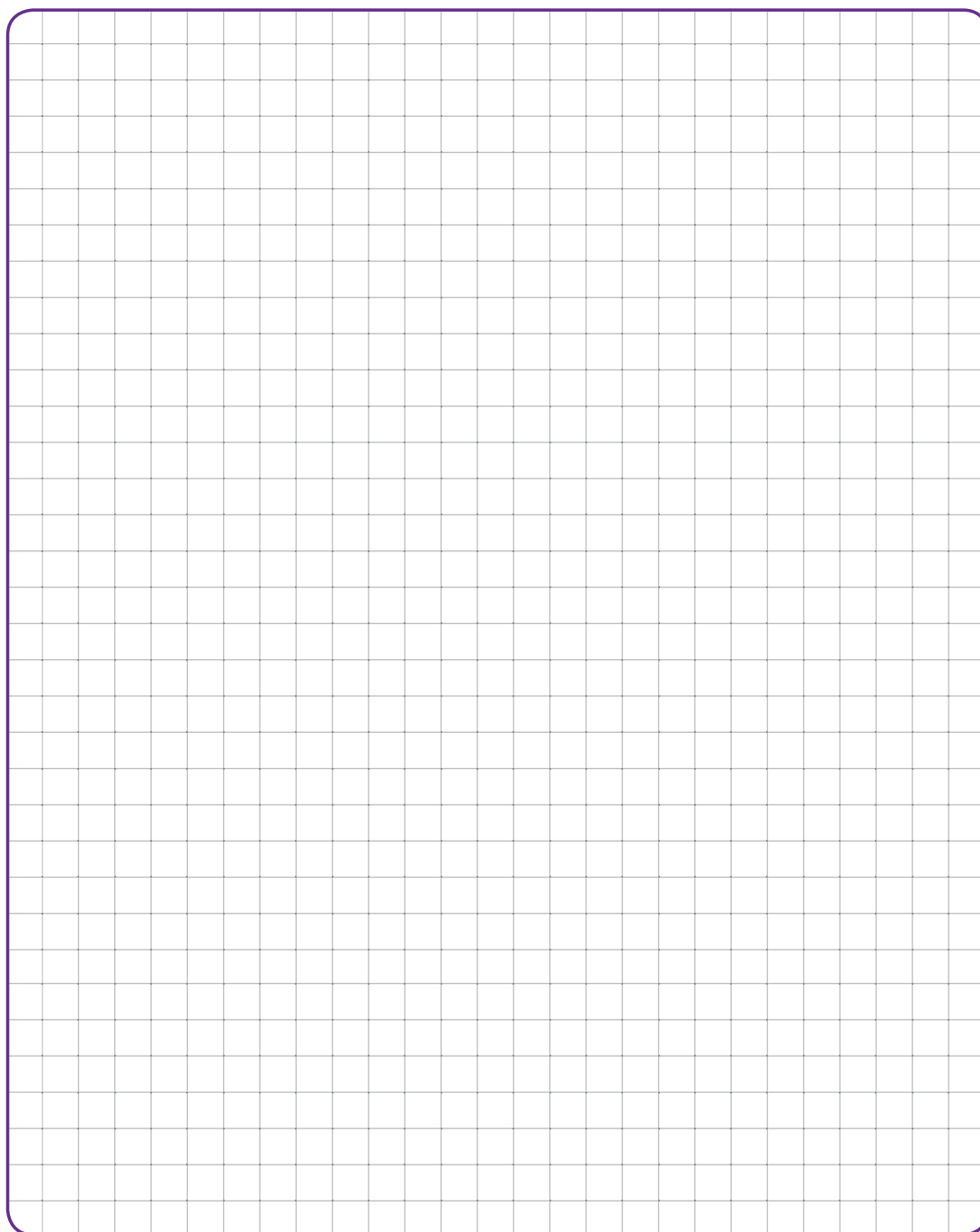
“Conocernos es conocer lo que nos rodea, las plantas, los animales, las montañas y los ríos”
(Anónimo).

Mi planta favorita es:

“Los pulmones de la vida necesitan de tus manos laboriosas, de tus sentimientos y de tu capacidad humana” [Anónimo].”



Mi animal favorito es:



“Ellos lo dan todo por nosotros y solo nos piden un poco de atención y cariño; son nuestras mascotas”
[Anónimo].”



PRÁCTICA 2

LAS VOCALES INCLUSIVAS



Actividad 6. Repasemos las 5 vocales y conozcámoslas también en la Lengua de Señas Boliviana. ¡Por una EPJA diversa e inclusiva!



A

¡Eduquemos para la diversidad, reconociendo a todas las personas como sujetos de derechos, por una calidad educativa para todas y todos!



Observemos el gráfico, es similar a un puño y representa a la vocal A, en Lengua de Señas Boliviana. ¡Es hora de practicar, vamos, manos a la obra!

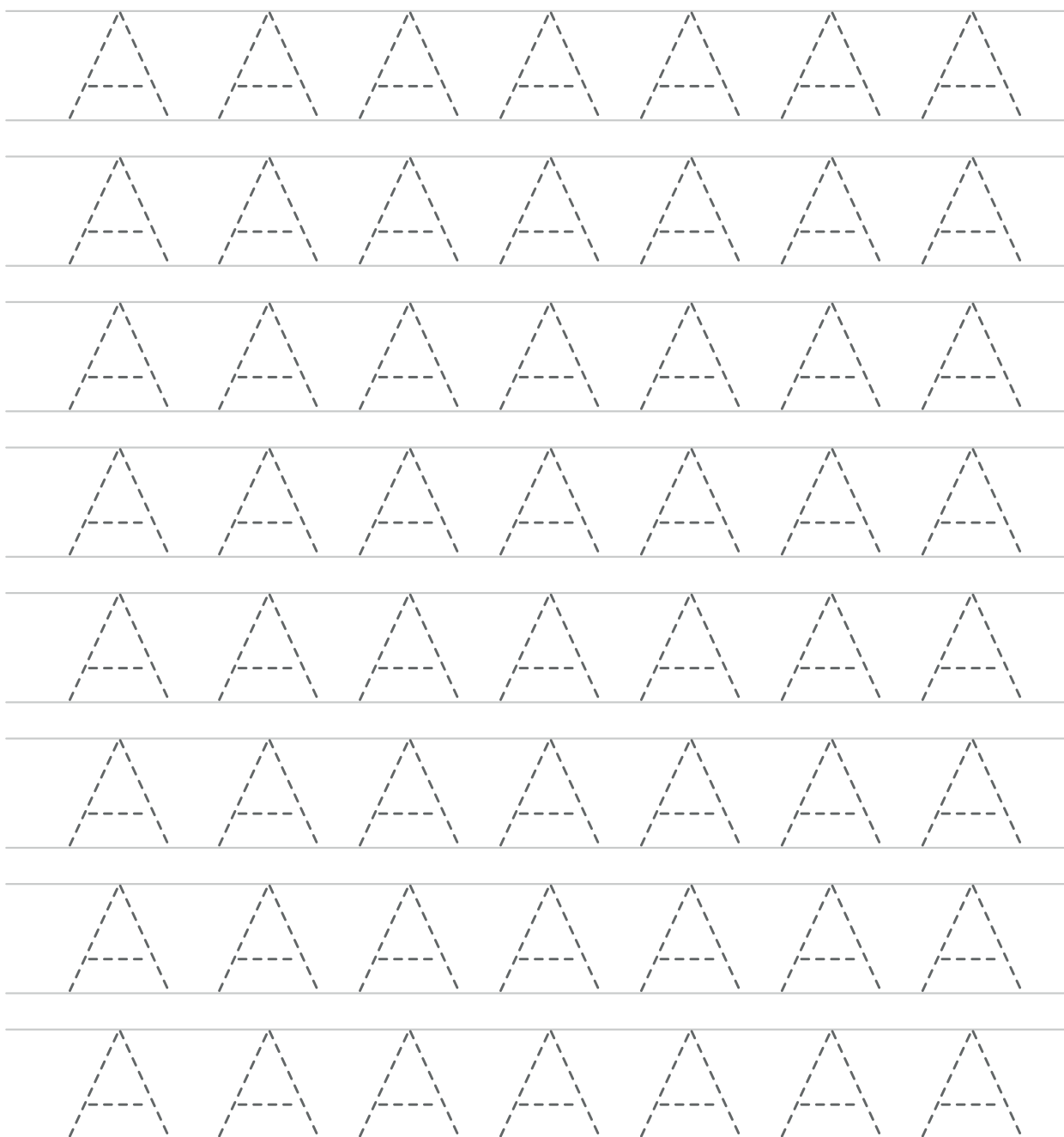
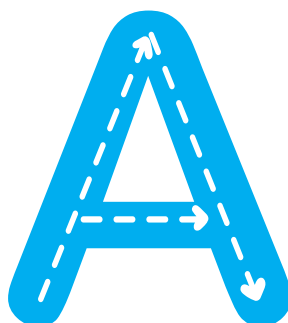
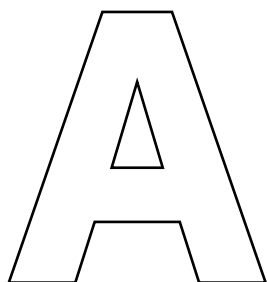


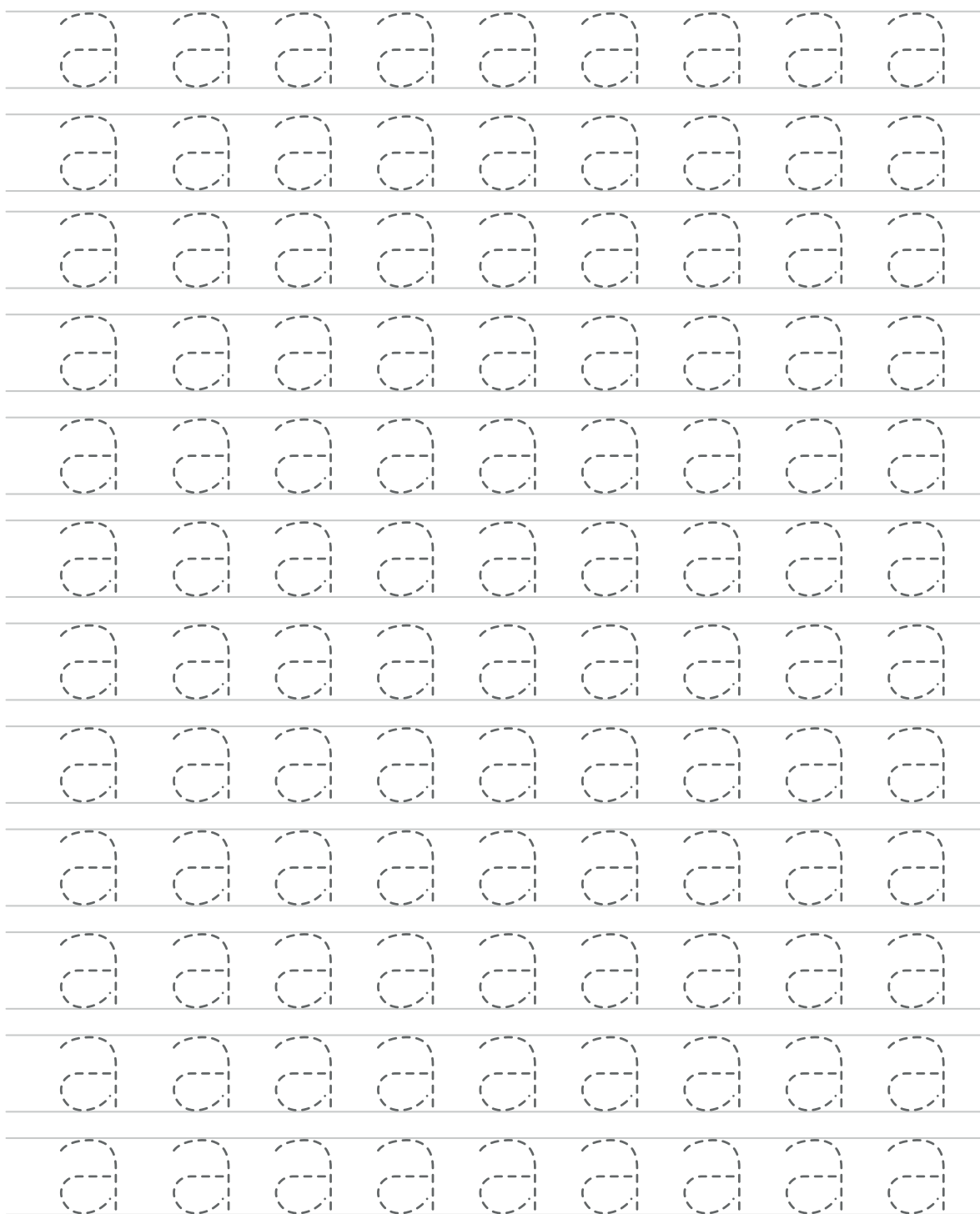
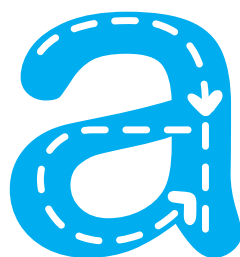
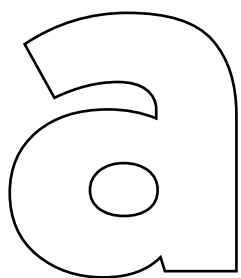
Actividad 7. Practiquemos la escritura de las 5 vocales en mayúscula y minúscula.

Armonía

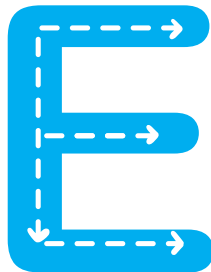
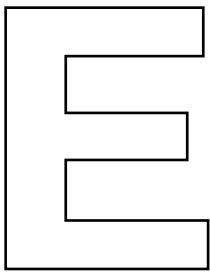


Árbol





Educar



Paulo Freire

Tracing practice lines for the letter E. Each row contains seven dashed uppercase 'E' characters for tracing, set between horizontal guidelines.





Si tomamos atención, estamos mencionando algunos valores sociocomunitarios. ¡Hacia una educación integral!



E

Les brindamos algunas pautas para aprender la Lengua de Señas Boliviana (LSB). ¡Continuemos con las vocales!

Generosidad



e e





Sigamos con las vocales inclusivas, conozcamos a la vocal “i” en LSB.
¡Vamos fortaleciendo nuestros conocimientos!



“No son nuestras diferencias las que nos dividen. Es nuestra incapacidad para reconocer, aceptar y celebrar esas diferencias” (Audre Lorde).

Solidaridad





Inclusión

The diagram shows a 12x12 grid of circles. Each circle is connected to its four immediate neighbors (up, down, left, and right) by a dashed line. This creates a continuous mesh of squares across the entire grid. The circles are arranged in 12 rows and 12 columns, with each circle in a row connected to the circles in the rows above and below it, and each circle in a column connected to the circles in the columns to its left and right.

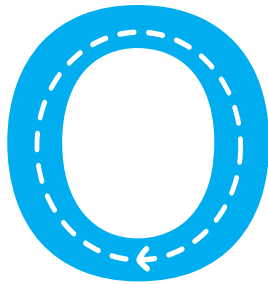
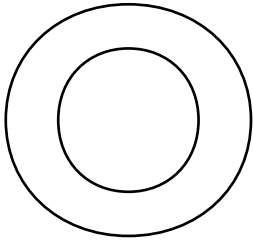




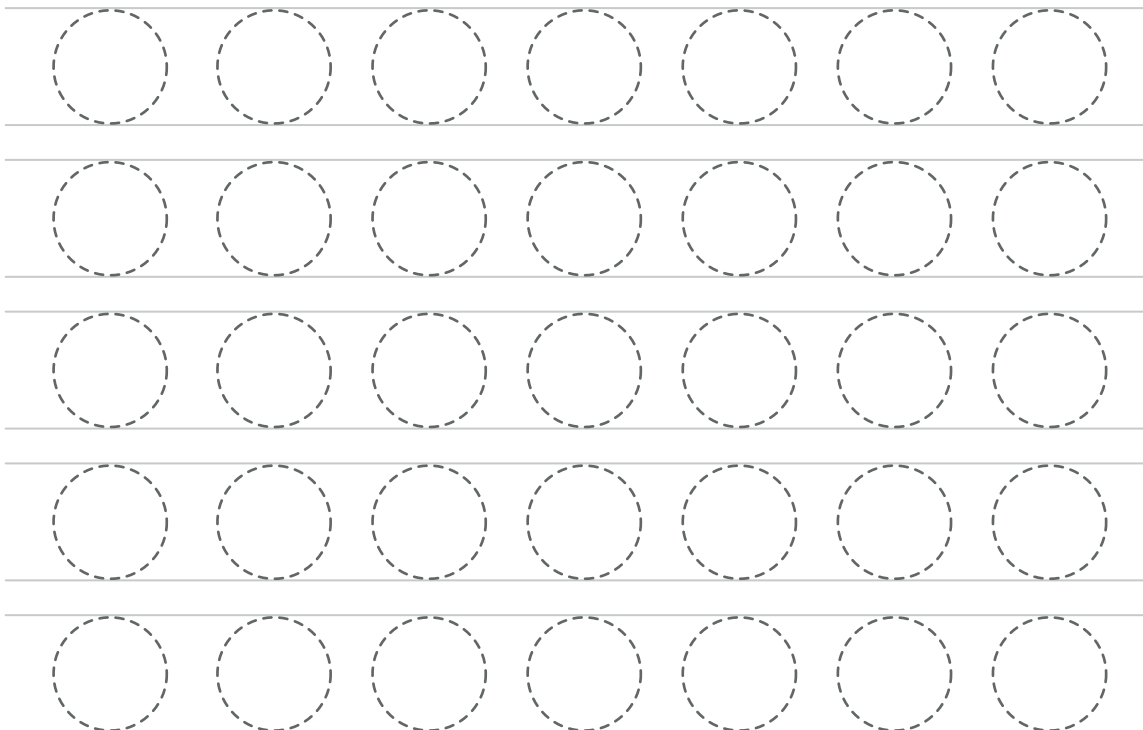
Conozcamos la vocal “o” en LSB. ¡Vamos fortaleciendo nuestros conocimientos!

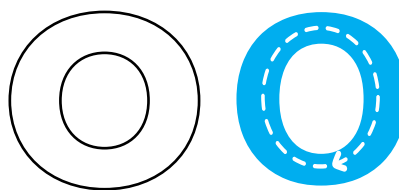


¡Nuestra diversidad es
nuestra fuerza!



Honestidad





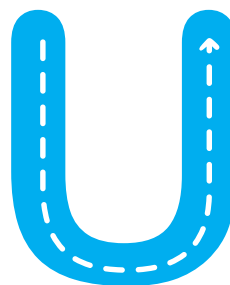
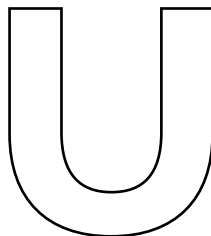
¡Optimismo!

○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○





Veamos la vocal “U”, aprendiendo juntos en Lengua de Señas Boliviana.



Justicia

Tracing practice lines for the letter U. Each row contains eight dashed uppercase 'U' characters for tracing.



“Ojalá podamos tener el coraje de estar solos y la valentía de arriesgarnos a estar juntos, porque de nada sirve un diente fuera de la boca, ni un dedo”.
[Eduardo Galeano].

U u

¡Unidad!



U

U	U	U	U	U	U	U	U
U	U	U	U	U	U	U	U
U	U	U	U	U	U	U	U
U	U	U	U	U	U	U	U
U	U	U	U	U	U	U	U
U	U	U	U	U	U	U	U
U	U	U	U	U	U	U	U

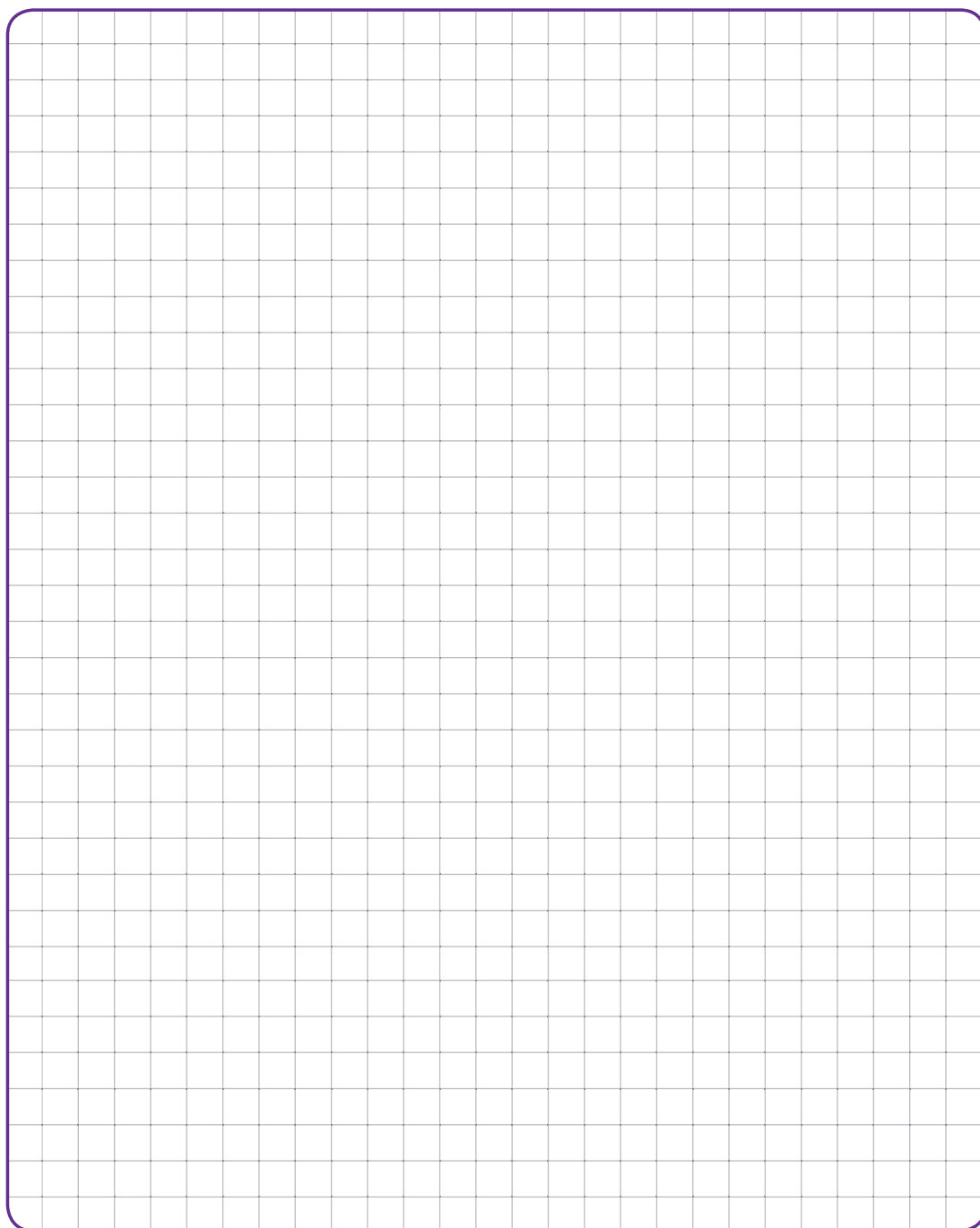




Estas páginas les servirán para realizar las actividades o tareas que prefieran.

“*Transforma tus heridas en sabiduría.*
[Oprah Winfrey].”

El mejor regalo es:



“Unas palabras amables, un libro cálido y una
sonrisa honesta pueden hacer milagros”.
(William Hazlitt).

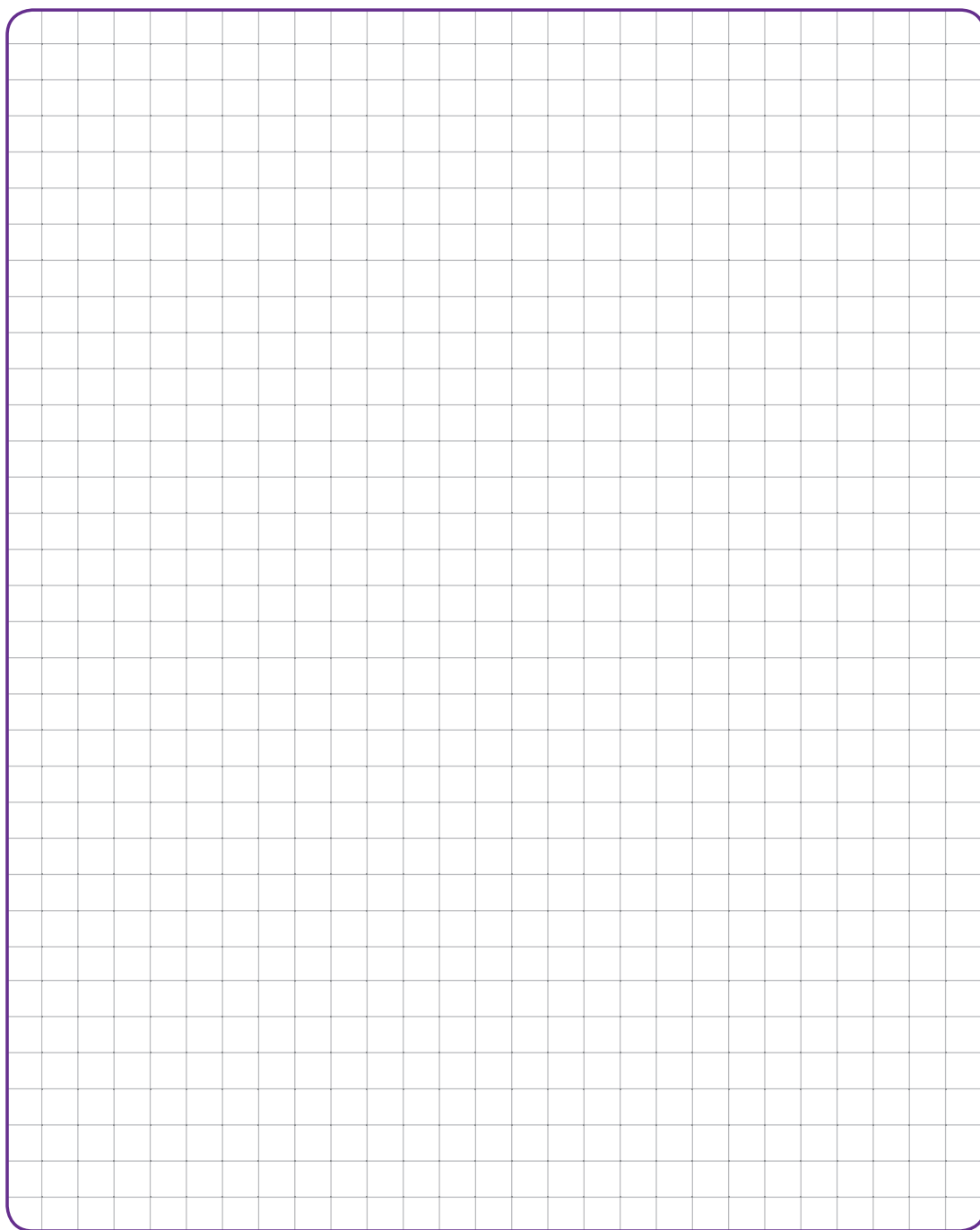
”



Mi género musical favorito es:

“*Deja tu granito de arena sobre la tierra, la Madre Tierra se encargará en vida de transformarla en vida*” [Anónimo].”

El color de la tristeza es:

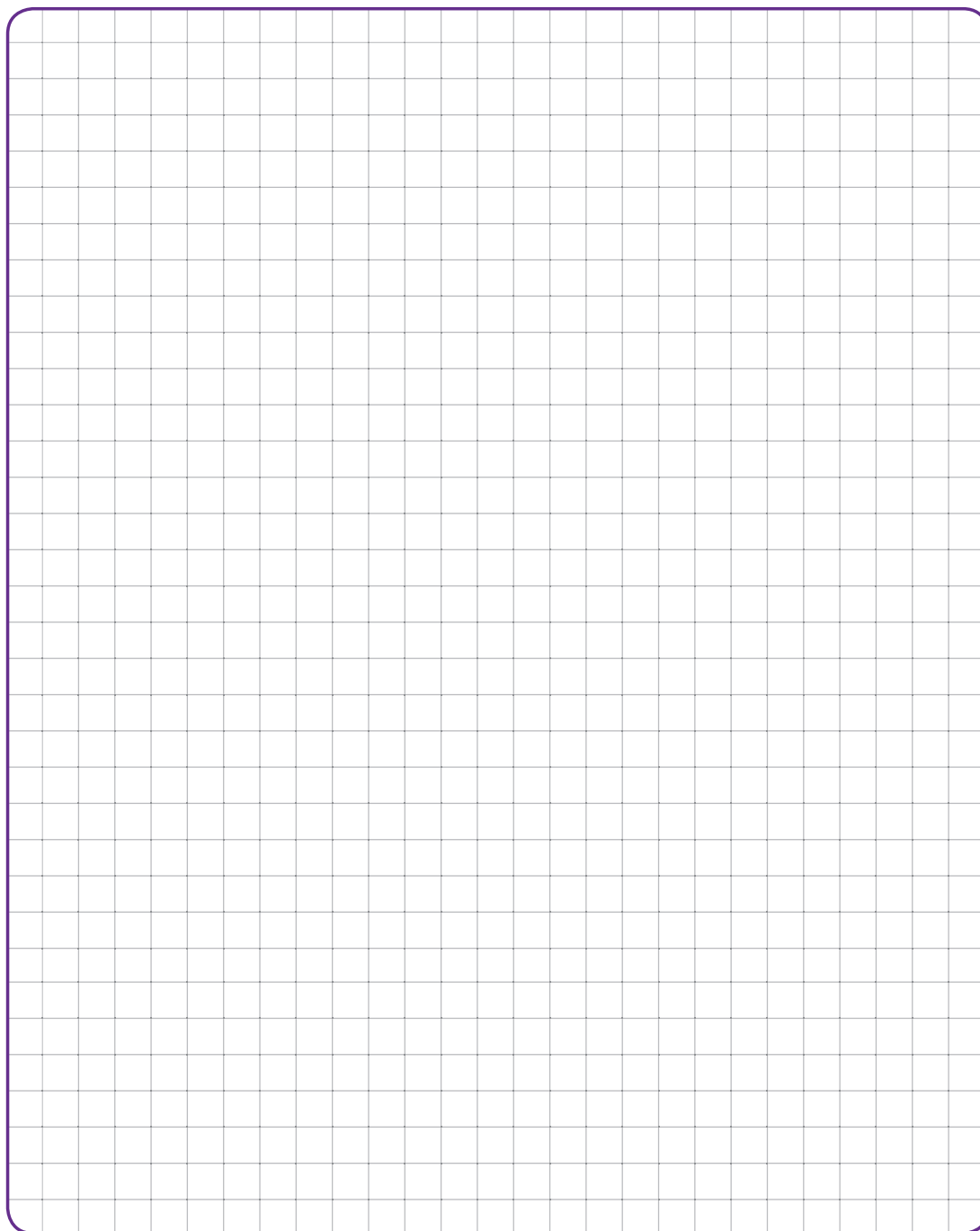


“Lo esencial de ser joven se refleja en nuestras acciones y emociones” Anónimo.

”

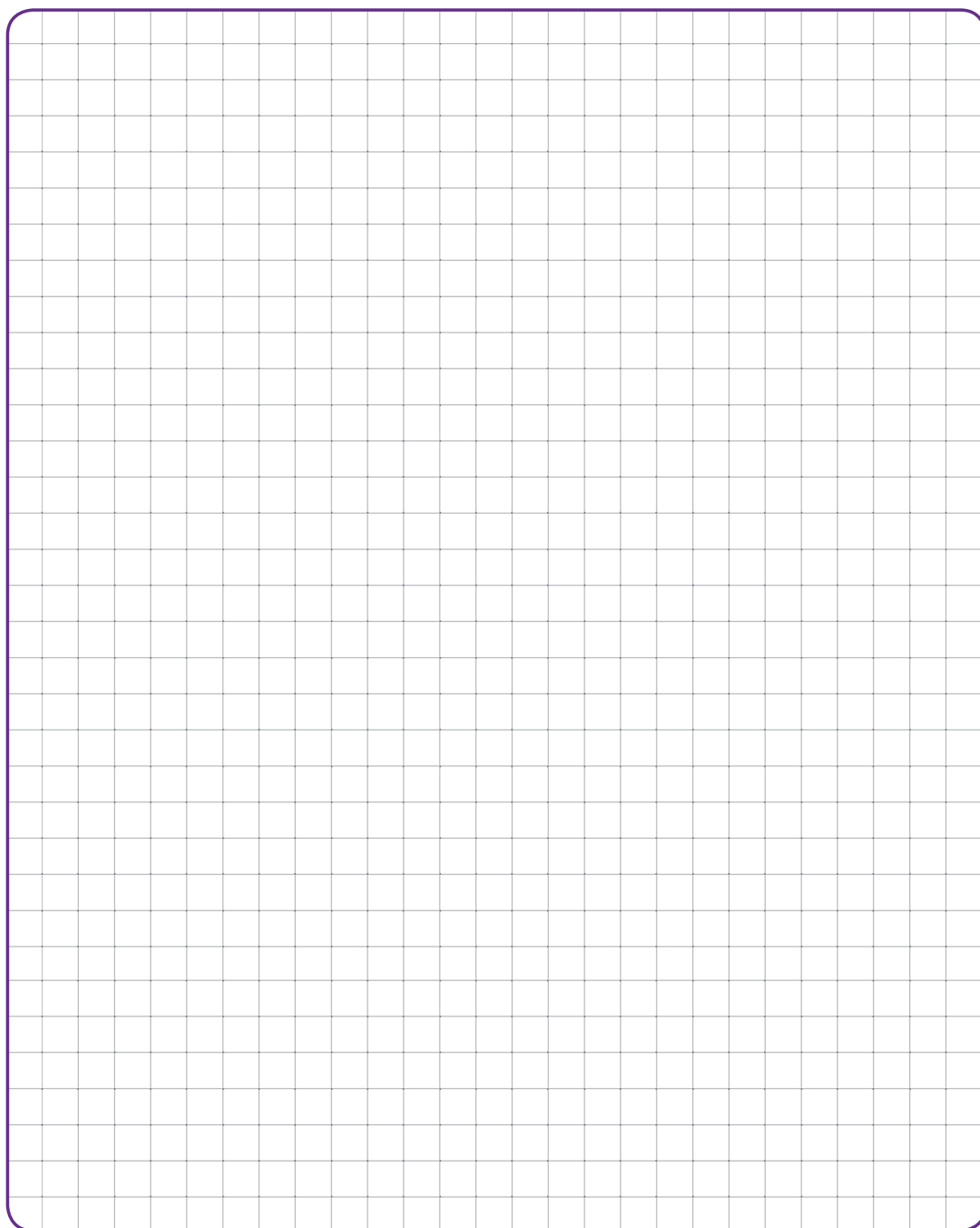


El color de la felicidad es:



*“Mi educación, tu educación, nuestra educación; todos
somos parte de la transformación” (Anónimo).*

Puedo ayudar a las personas cuando:

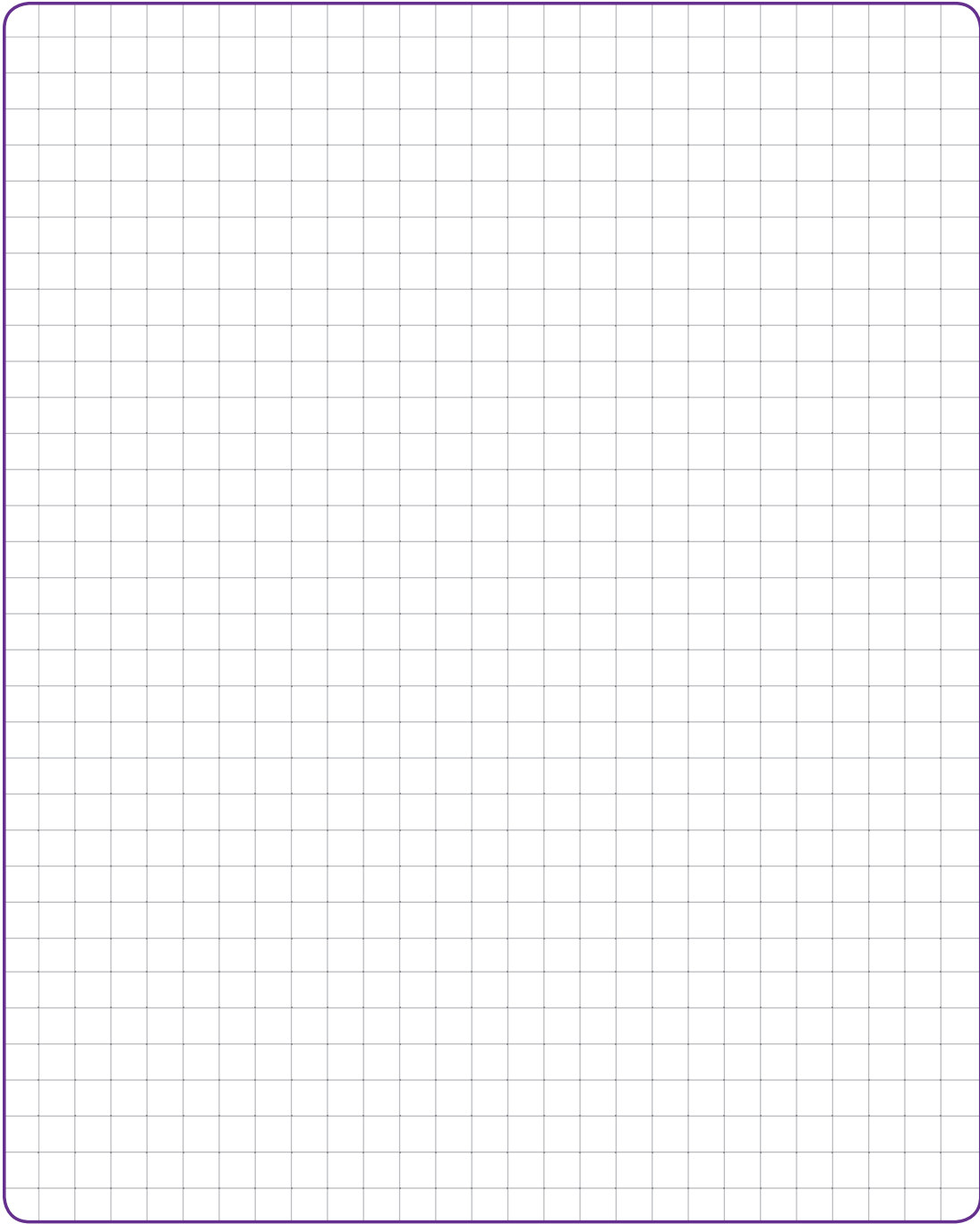


“Para lograr una perfecta armonía necesitamos
de la voz de todas y todos” (Anónimo).

”

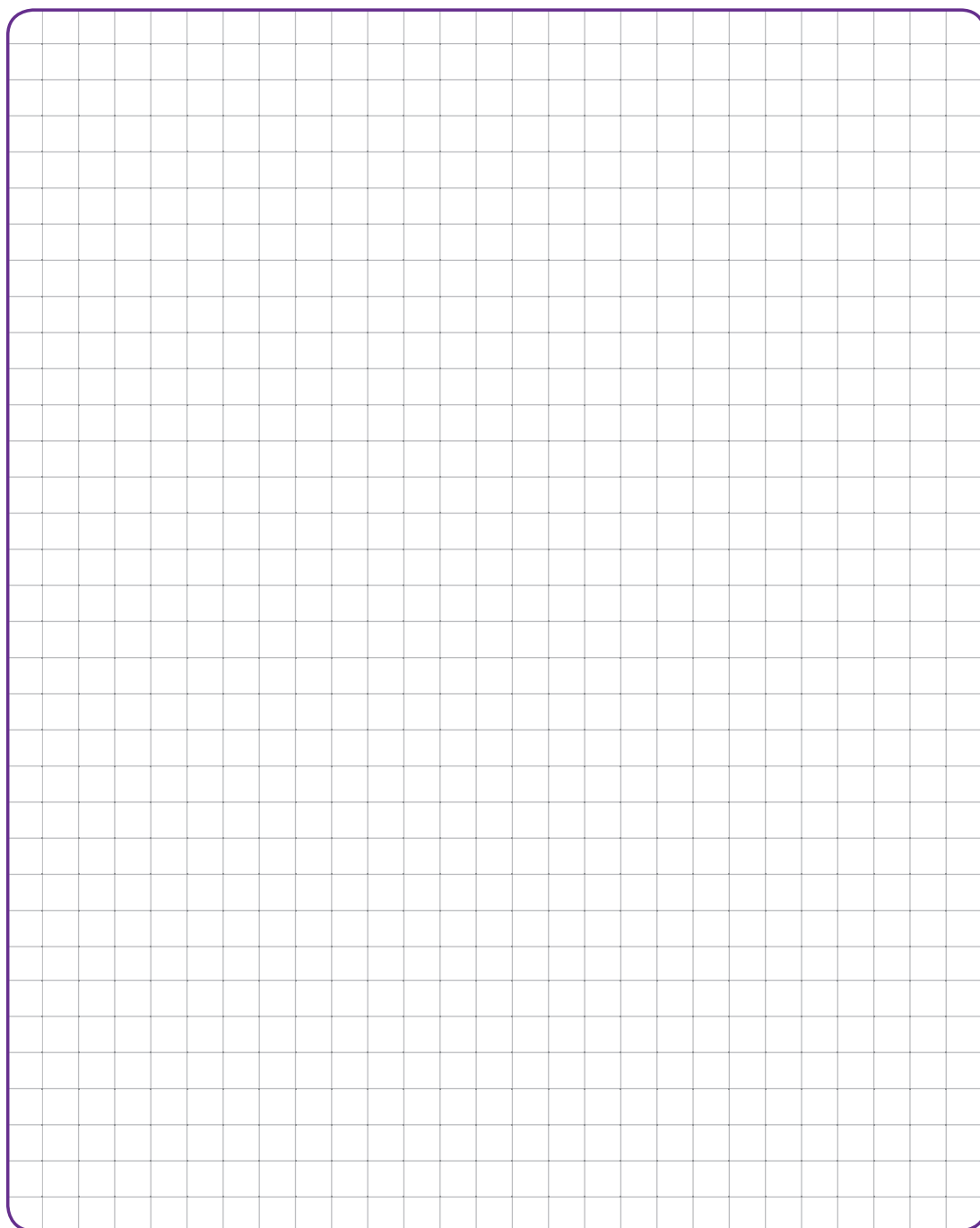


Mis temores son:



“Practicar el valor de la reciprocidad, es aceptar el principio de la diversidad” [Anónimo].

Mi nombre es:



“Unas palabras amables, un libro cálido y una
sonrisa honesta pueden hacer milagros”.
(William Hazlitt).”





PRÁCTICA 3

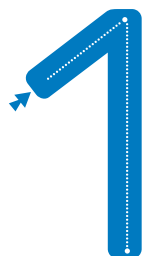
LOS NÚMEROS INCLUSIVOS



Actividad 8. En las siguientes prácticas repasaremos los números y los conoceremos también en la Lengua de Señas Boliviana. ¡Vamos, manos a la obra, a practicar y fortalecer nuestra escritura!

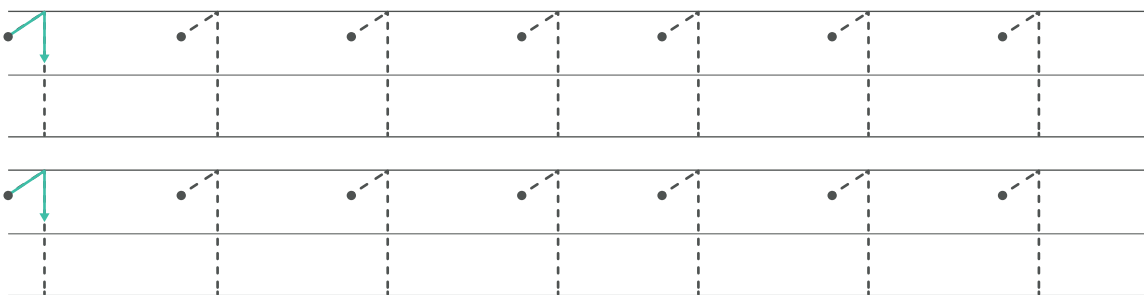


1

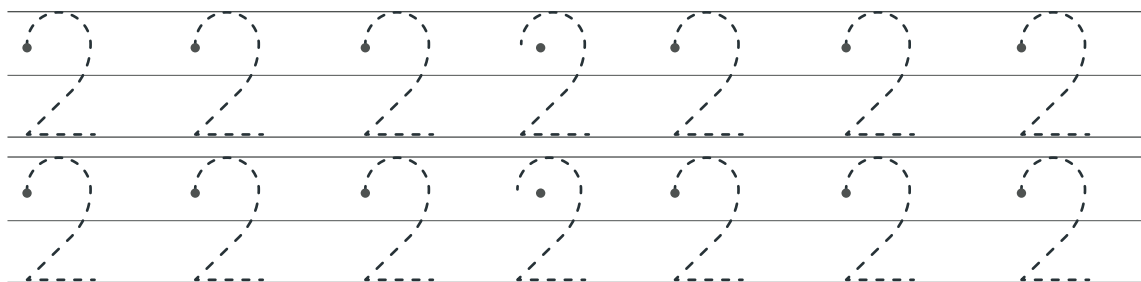
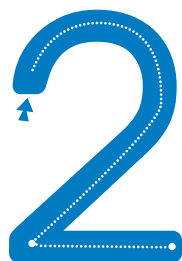


“Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos”.

[Martin Luther King].



2

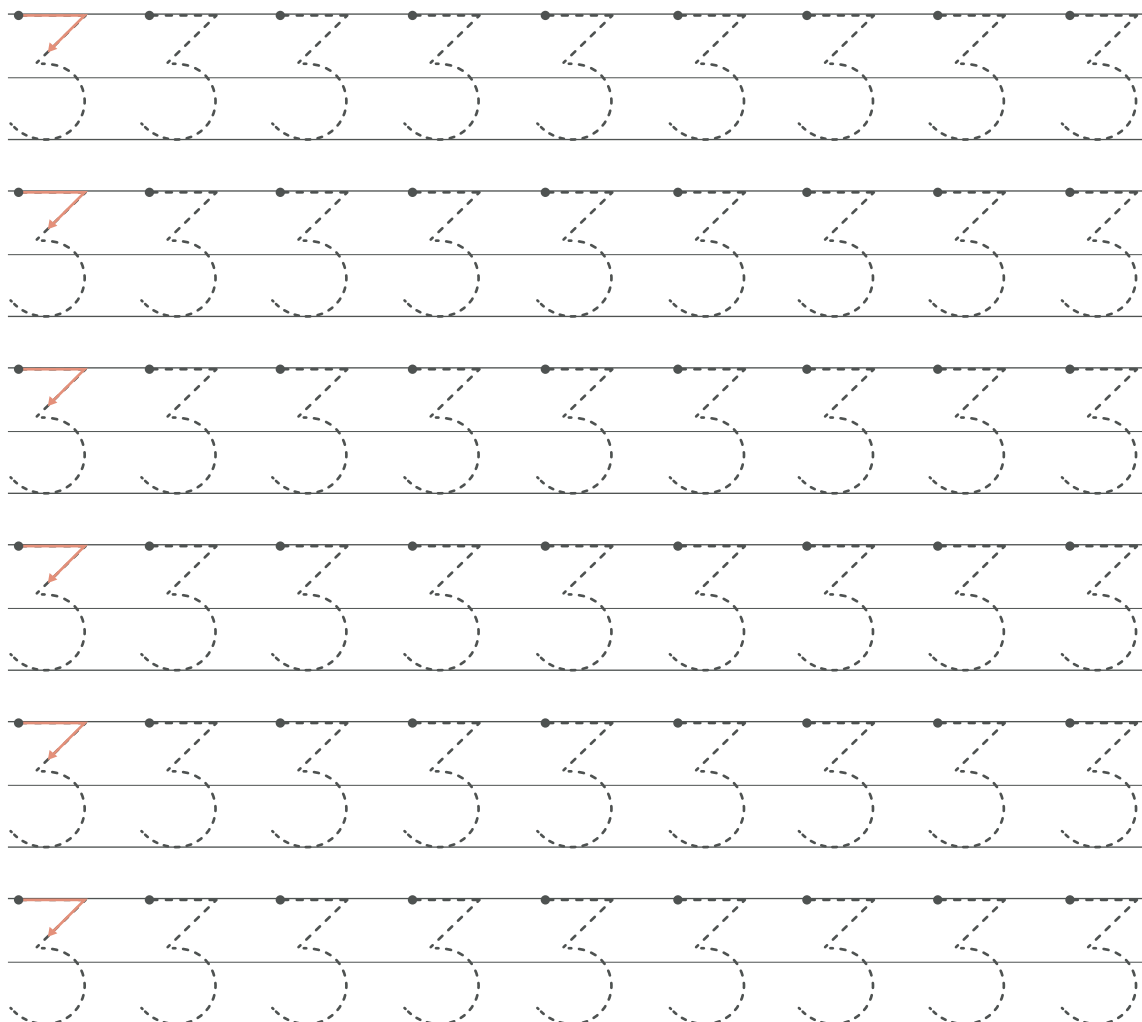




Es imprescindible reconocer la diversidad y entre las diferencias aprender a convivir en armonía, es un reto que debemos asumir con el mayor de los compromisos, con respeto, solidaridad y complementariedad. ¡Por la consolidación del Estado Plurinacional!

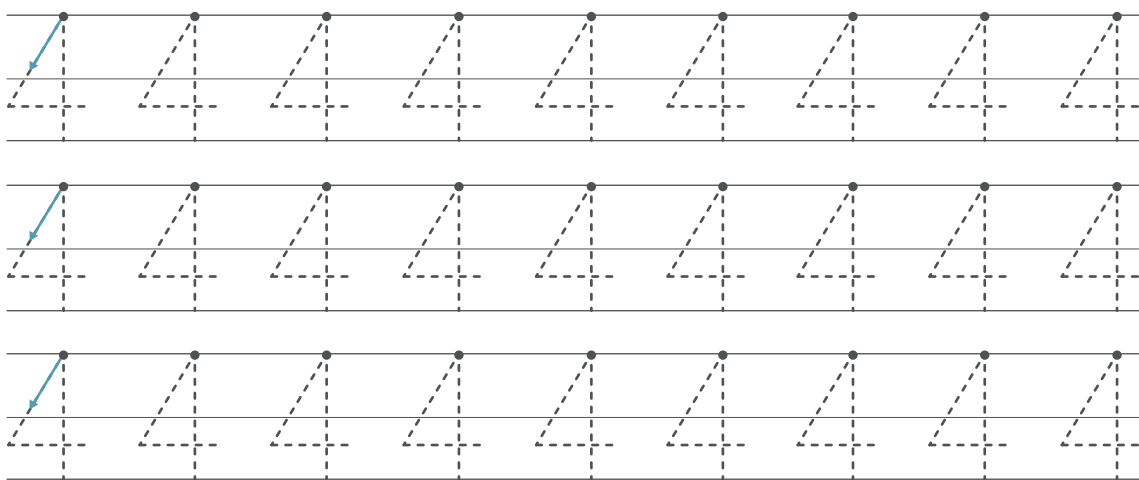
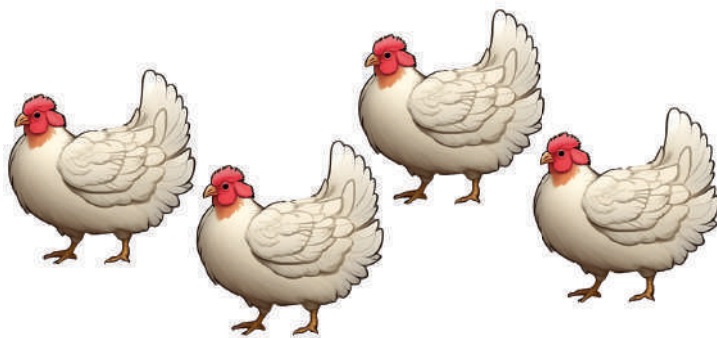
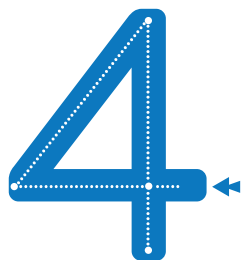


3

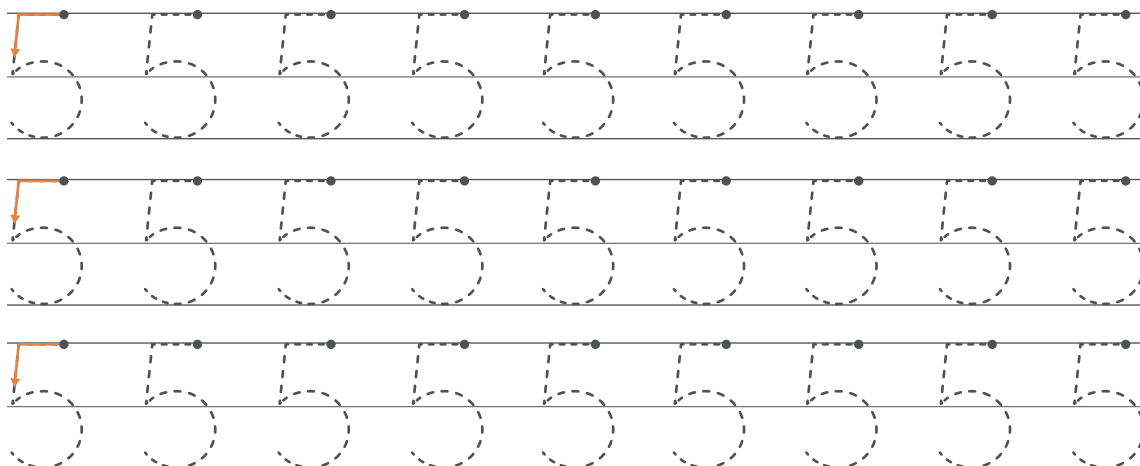




4



5





Actividad 9. En esta actividad practiquemos de forma literal los números del 1 al 5. ¡Adelante, sigamos!

U	N	O						u	n	o		

D	O	S						d	o	s		

T	R	E	S					t	r	e	s	

C	U	A	T	R	O			c	u	a	t	r	o

C	I	N	C	O				c	i	n	c	o	





Actividad 10. Mejoremos nuestra escritura, a partir de las palabras generadoras y el método de alfabetización de Paulo Freire.

¡Igualdad y justicia para todas y todos!

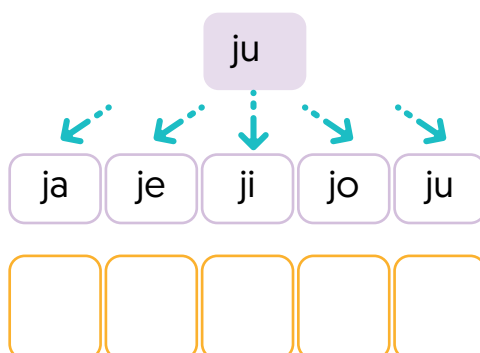
Palabra generadora



JUSTICIA

Separemos en sílabas

jus-ti-cia



Formemos palabras:

jar	dín
[]	[]

Jardín
[]

Formemos palabras:

jen	gi	bre
[]	[]	[]

Jengibre
[]

Formemos palabras:

jil	gue	ro
[]	[]	[]

Jilguero
[]

Formemos palabras:

jo	ven

Joven

Formemos palabras:

ju	gan	do

Jugando



Actividad 11. ¡Ahora es tu turno, vamos llenando los recuadros, tú puedes!

¡La felicidad está en cada acto que haces por los demás!

Palabra generadora



FELICIDAD

Separemos en sílabas

fe-li-ci-dad

fe				
fa	fe	fi	fo	fu

Formemos palabras:

Formemos palabras:



Formemos palabras:

Formemos palabras:

Formemos palabras:

Formemos palabras:

Formemos palabras:





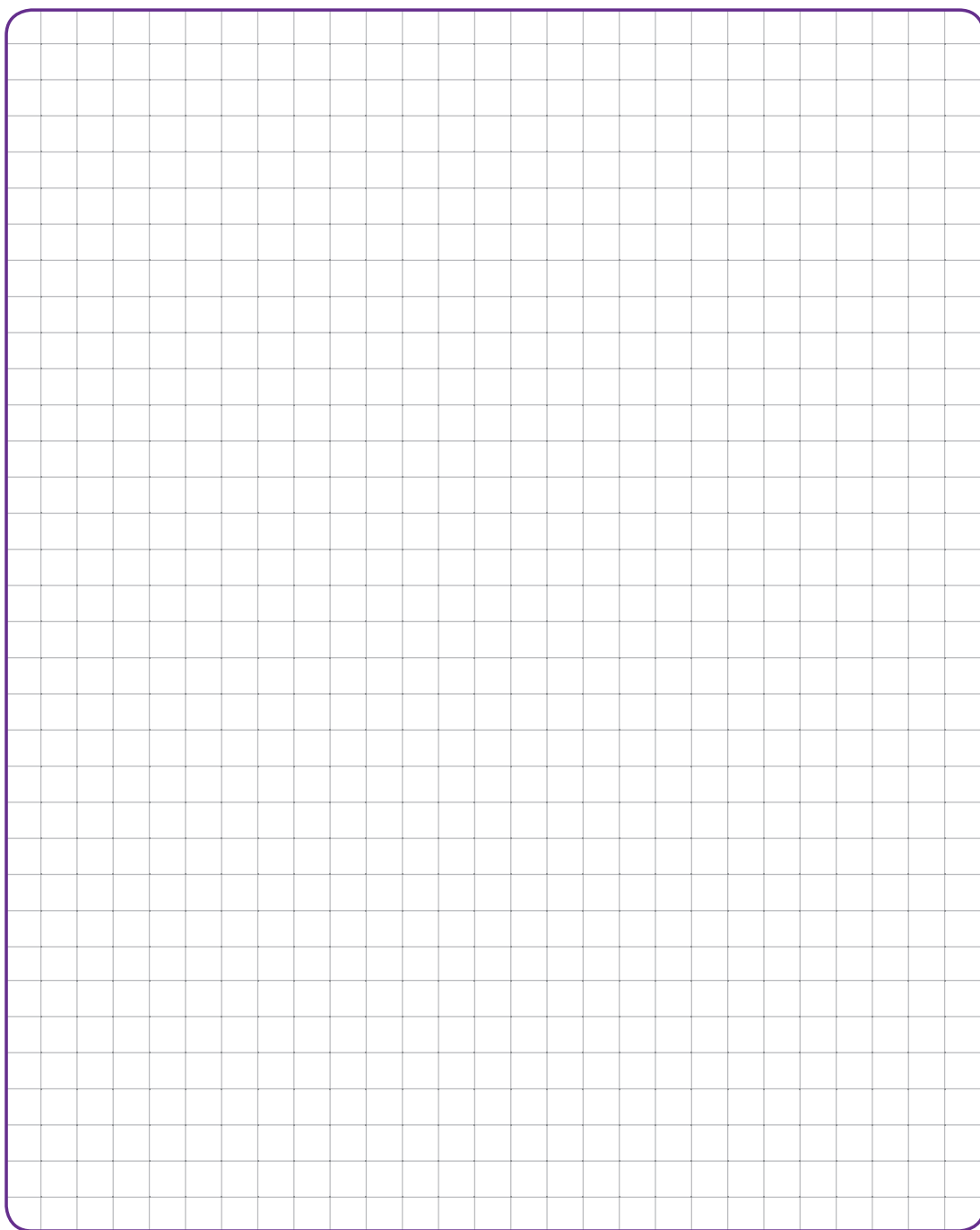
Estas páginas les servirán para realizar las actividades o tareas que prefieran.

“Ahora más que nunca hace falta amor, y el amor también es empatía, es ponerse en la piel de la otra persona, es el entendimiento, es ser generoso, ser humilde...”
(Pablo Alborán).

”

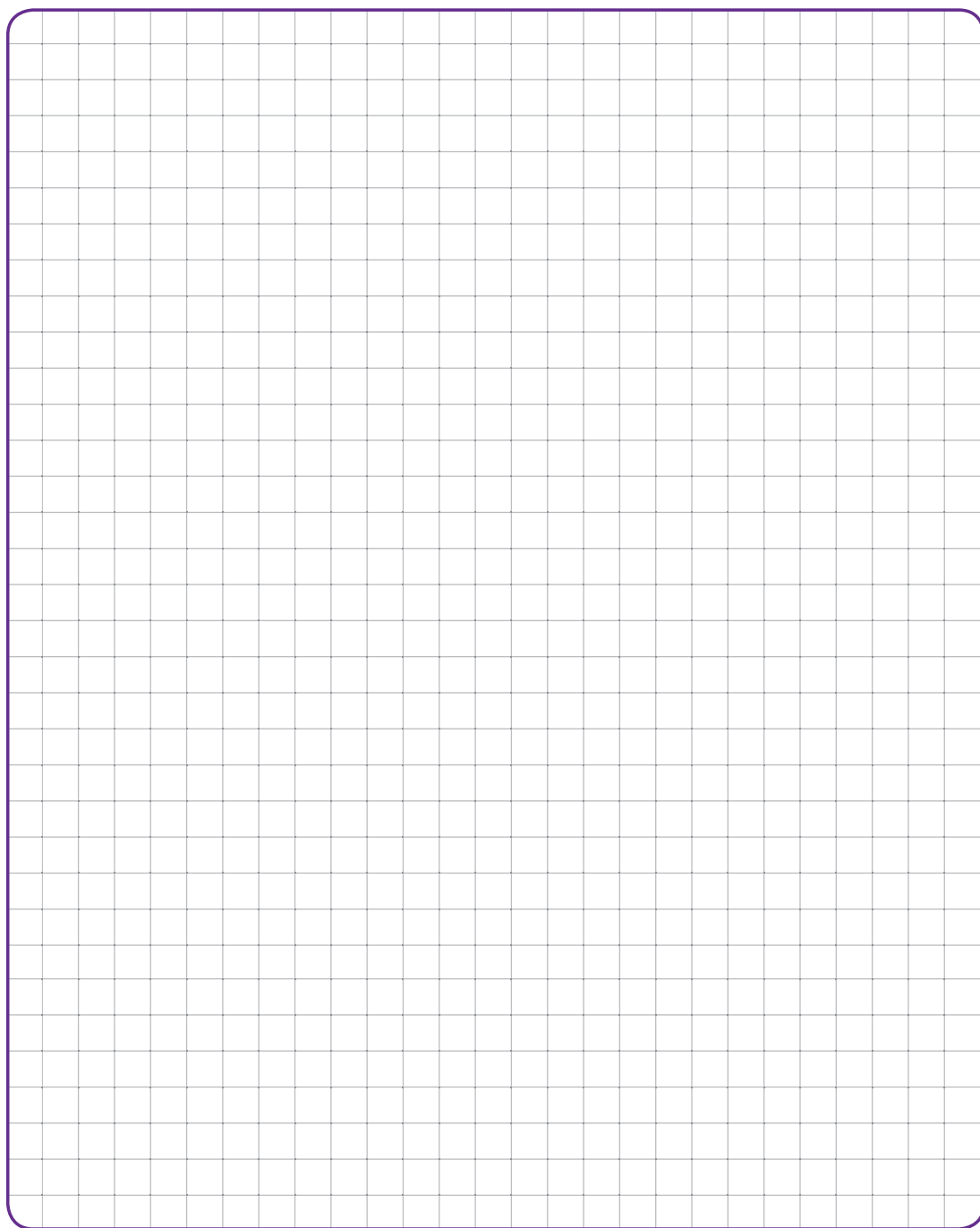


Me encantan los:



“
“Si juzgas a la gente, no tienes tiempo de amarlas”.
[Madre Teresa de Calcuta].
”

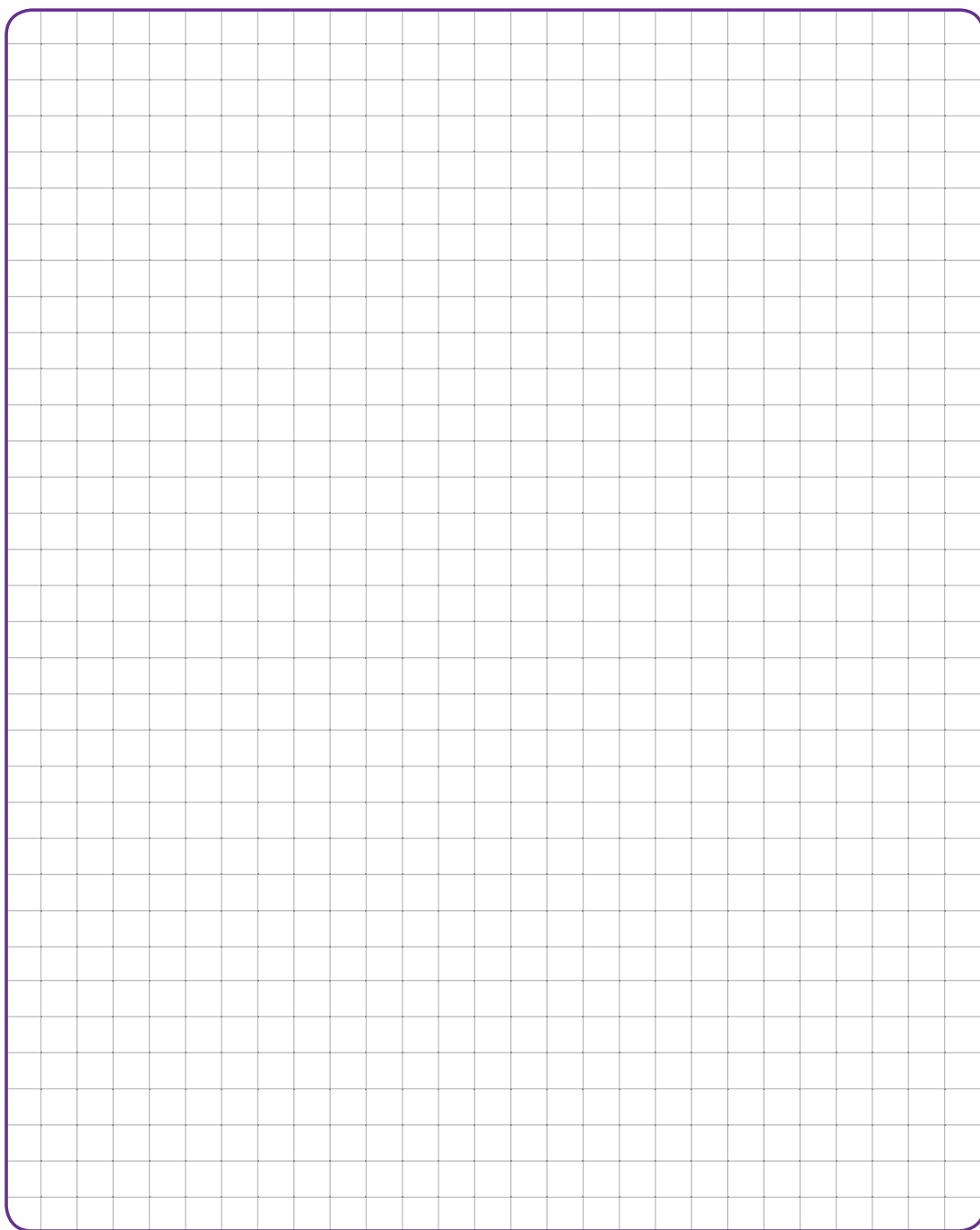
Mis plato favoritos es:



“
“La autodeterminación nos hará libres y responsables”
[Anónimo].
”

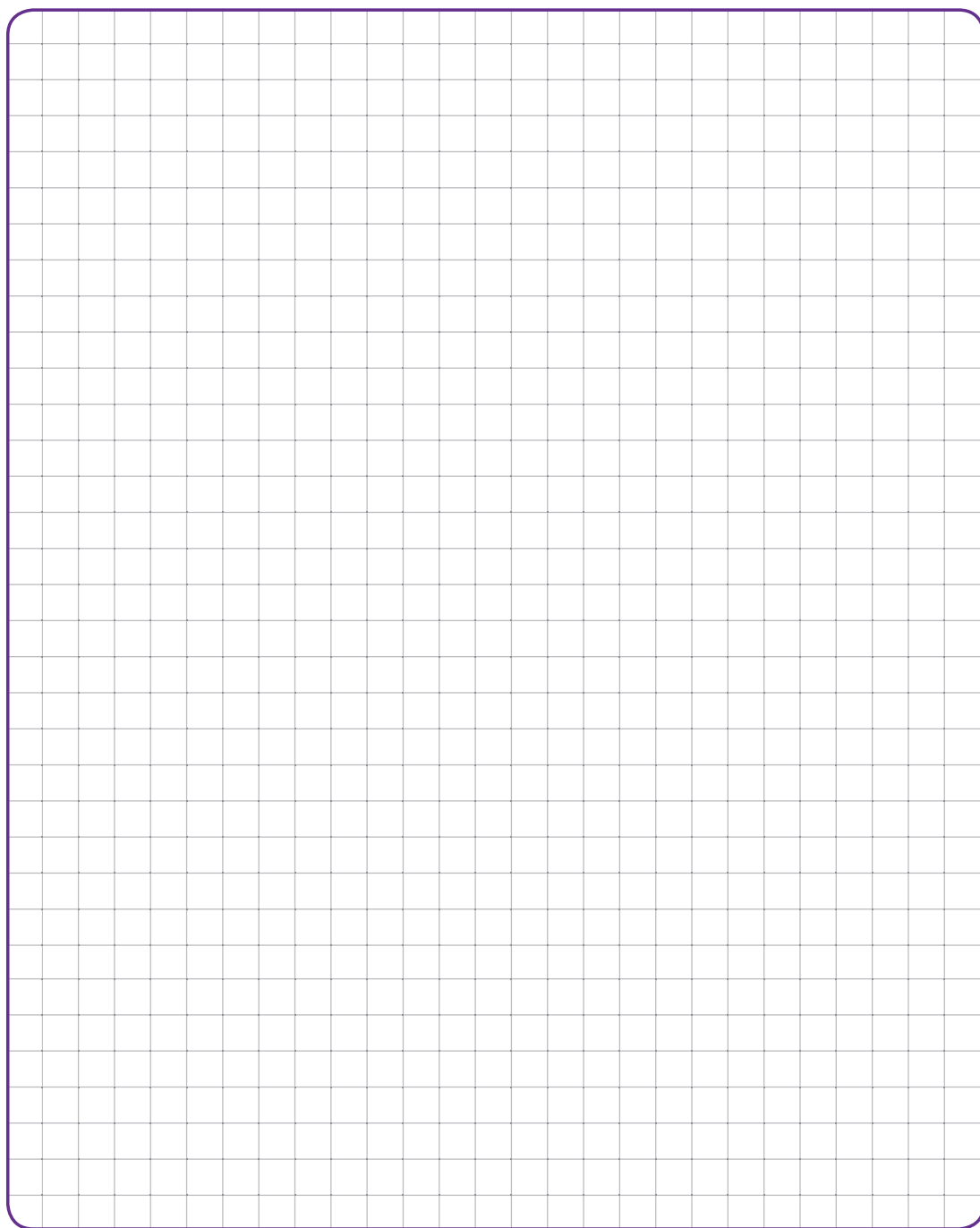


El lugar donde vivo es:



“La grandeza del ser humano se halla en la pureza
del aire que inhala y exhala” (Anónimo):

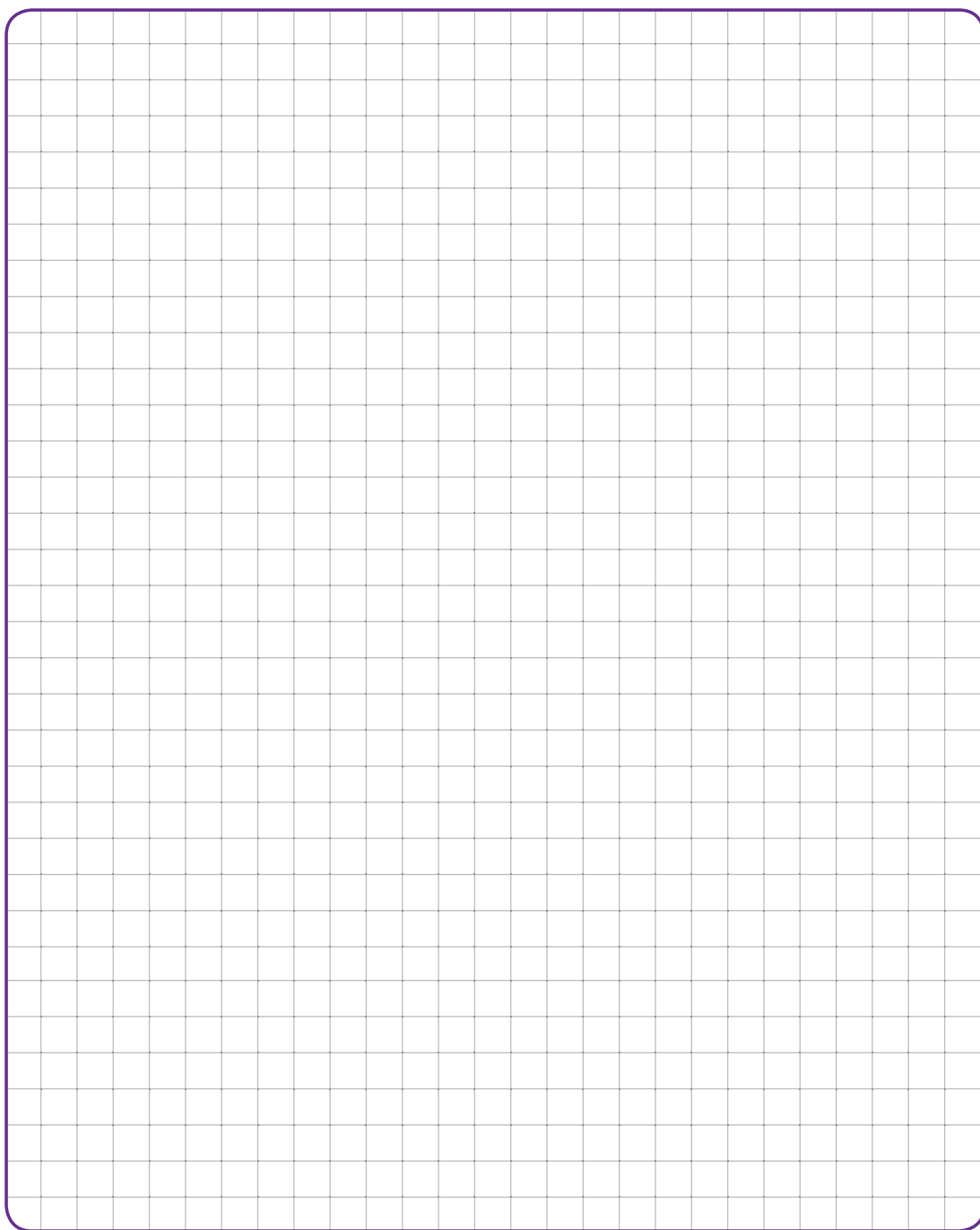
Lo que me gusta de mi trabajo es:



“
“La soberbia no es más que la carencia de una sonrisa en
el alma” [Anónimo]
”

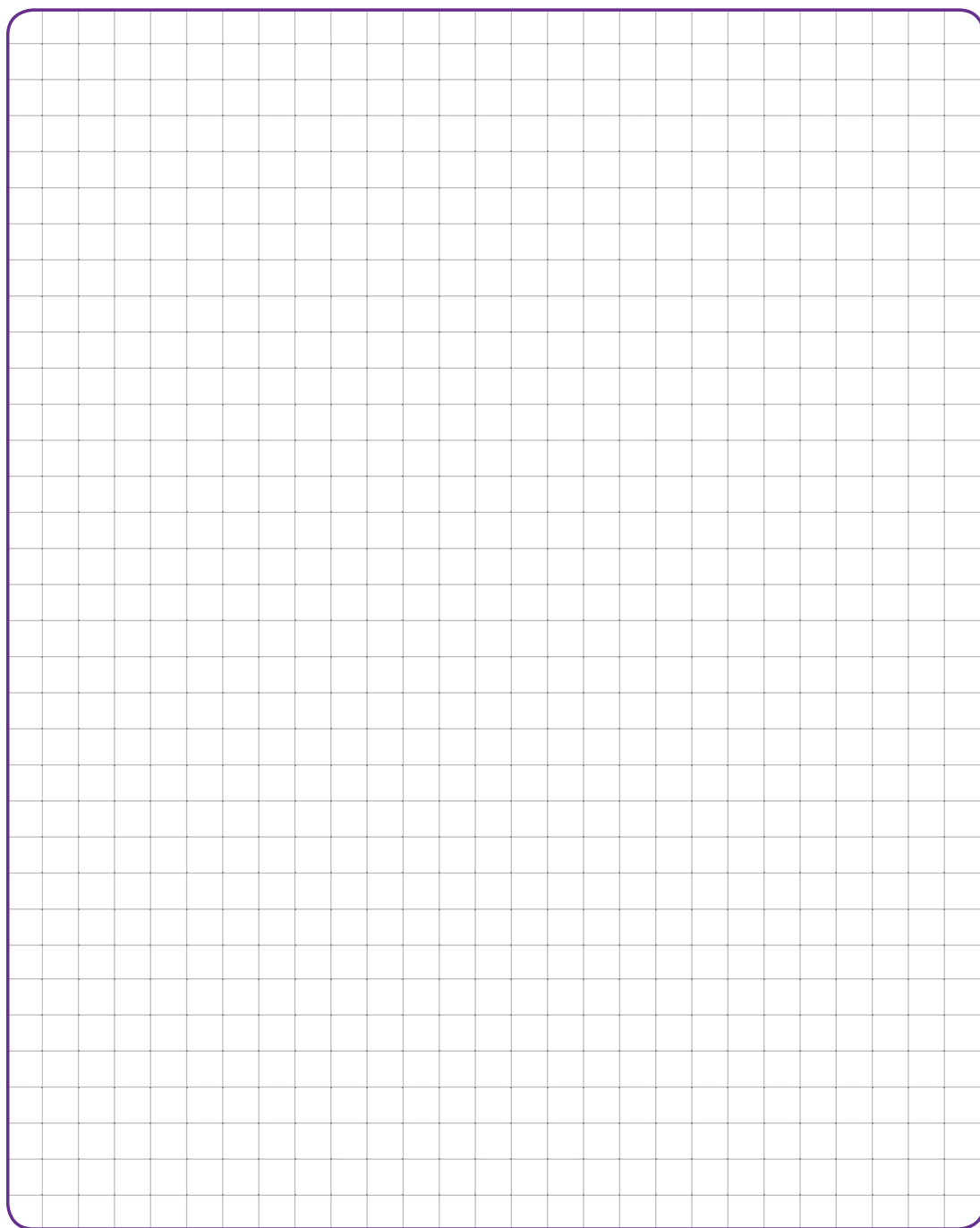


Mi sueño es:



“*La disciplina es el eje de una vida responsable*”
(Anónimo).

Mis cualidades son:

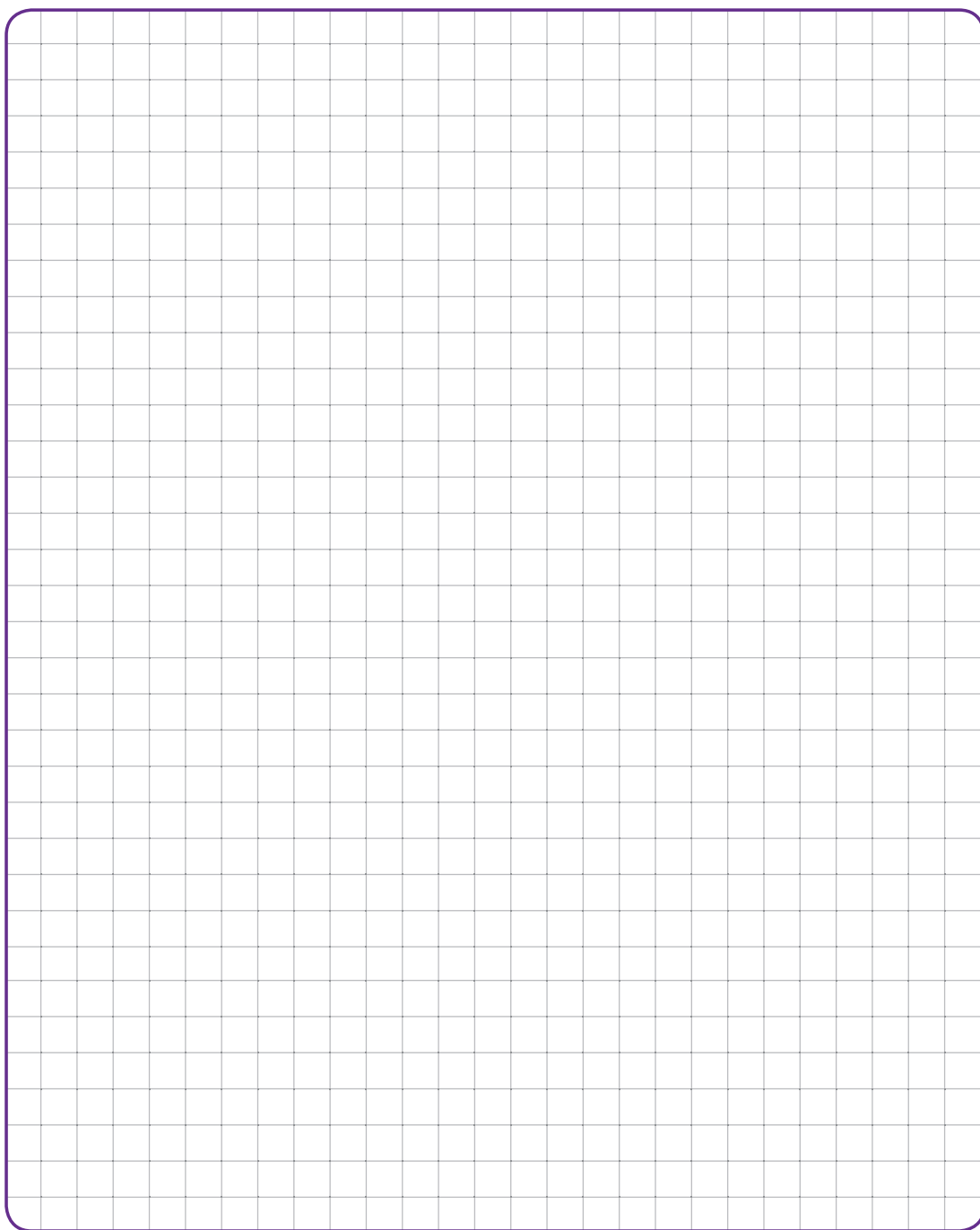


“Siempre habrá una oportunidad para nuestra educación y formación, aprendamos a vivir y a convivir” (Anónimo)

”



Mis defectos son:

A large rectangular area filled with a fine grid of light gray lines, intended for writing or drawing. The grid is composed of 20 columns and 30 rows of squares.

“Solo aprender a convivir con autenticidad despertará sonrisas verdaderas en nuestros corazones” [Anónimo].



PRÁCTICA 4

¡FORTALECIENDO LO APRENDIDO!



Actividad 12. ¡En las siguientes prácticas fortalecemos lo aprendido! Indicamos la situación o el momento de nuestras vidas que nos recuerden: miedo, tristeza o alegría. Escribimos un breve relato desde nuestras vivencias.

Miedo



Tristeza



Alegría





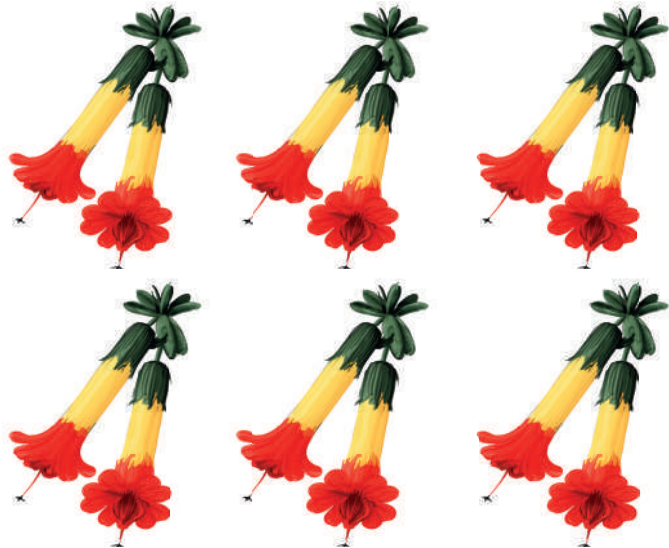
Actividad 13. Retroalimentemos lo aprendido y juguemos con la matemática. ¡Ejercitemos el valor posicional de los números!

Ejemplo:

Decenas	Unidades
1	2

El número 12

1 decena y 2 unidades,
lo que hacen 12



12 kantutas

15 lápices

Decenas	Unidades
1	5

El número 15

36 naranjas

Decenas	Unidades
3	6

El número 36



Actividad 14. ¡A practicar nuestros nombres y así fortalecemos nuestra escritura! Ejemplo:

G	L	O	R	I	A

G	l	o	r	i	a

Mayúscula:

Minúscula:

Más ejemplos:

Mayúscula

Minúscula

R	O	B	E	R	T	O		R	o	b	e	r	t	o	

Mayúscula

Minúscula

A	L	E	J	A	N	D	R	A		A	l	e	j	a	n	d	r	a





Actividad 15. ¡Es tu turno, vamos, escribe tu nombre e incluye los nombres de tu familia, amigos, mascotas, etc.!

Mayúscula

Minúscula



Actividad 16. Escribimos las palabras de cada gráfico en la líneas punteadas, resaltando las vocales con distintos colores.

Pachamama



Hermandad



Unidad





Actividad 17. Te presentamos al...

¡EMOCIOMETRO!

Rabiosa



¡Alto!



Enfadado



¡Cálmate!



Triste



¡Relájate, piensa en lo que realmente quieres!



Feliz



¡Sé feliz, piensa en las cosas buenas!

RECUERDA...

Querida/o participante, es muy importante que aprendas a controlar tus emociones y así tener una vida emocionalmente saludable. ¡Estar bien con uno mismo, es estar bien con los demás!

ESCRIBO MI AUTOBIOGRAFÍA



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

VICEMINISTERIO DE
EDUCACIÓN ALTERNATIVA Y
ESPECIAL



minedu.gob.bo



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



[minedu_bol](https://www.youtube.com/minedu_bol)

Av. Arce No. 2147 - Teléfonos: (591 -2) 2442144 - 2681200
La Paz - Bolivia