

Educación Primaria de Personas Jóvenes y Adultas
Aprendizajes Elementales

1



LA SALUD EMOCIONAL EN LA FAMILIA

ORIENTACIONES PARA LAS Y LOS PARTICIPANTES

GUÍA DE TRABAJO

VICEMINISTERIO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA Y ESPECIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA





ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

GUÍA DE TRABAJO 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” - Guía de trabajo N.º 1, Aprendizajes Elementales. La Paz, Bolivia.

Depósito legal:

4 - 1 - 331 - 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

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	1
Imágenes orientadoras	3
Objetivo holístico	4
UNIDAD TEMÁTICA N.º 1	
Salud emocional	5
UNIDAD TEMÁTICA N.º 2	
Las emociones	19
UNIDAD TEMÁTICA N.º 3	
Habilidades sociales	45
UNIDAD TEMÁTICA N.º 4	
La autoestima	55
AUTOEVALUACIÓN	60
BIBLIOGRAFÍA	61



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.

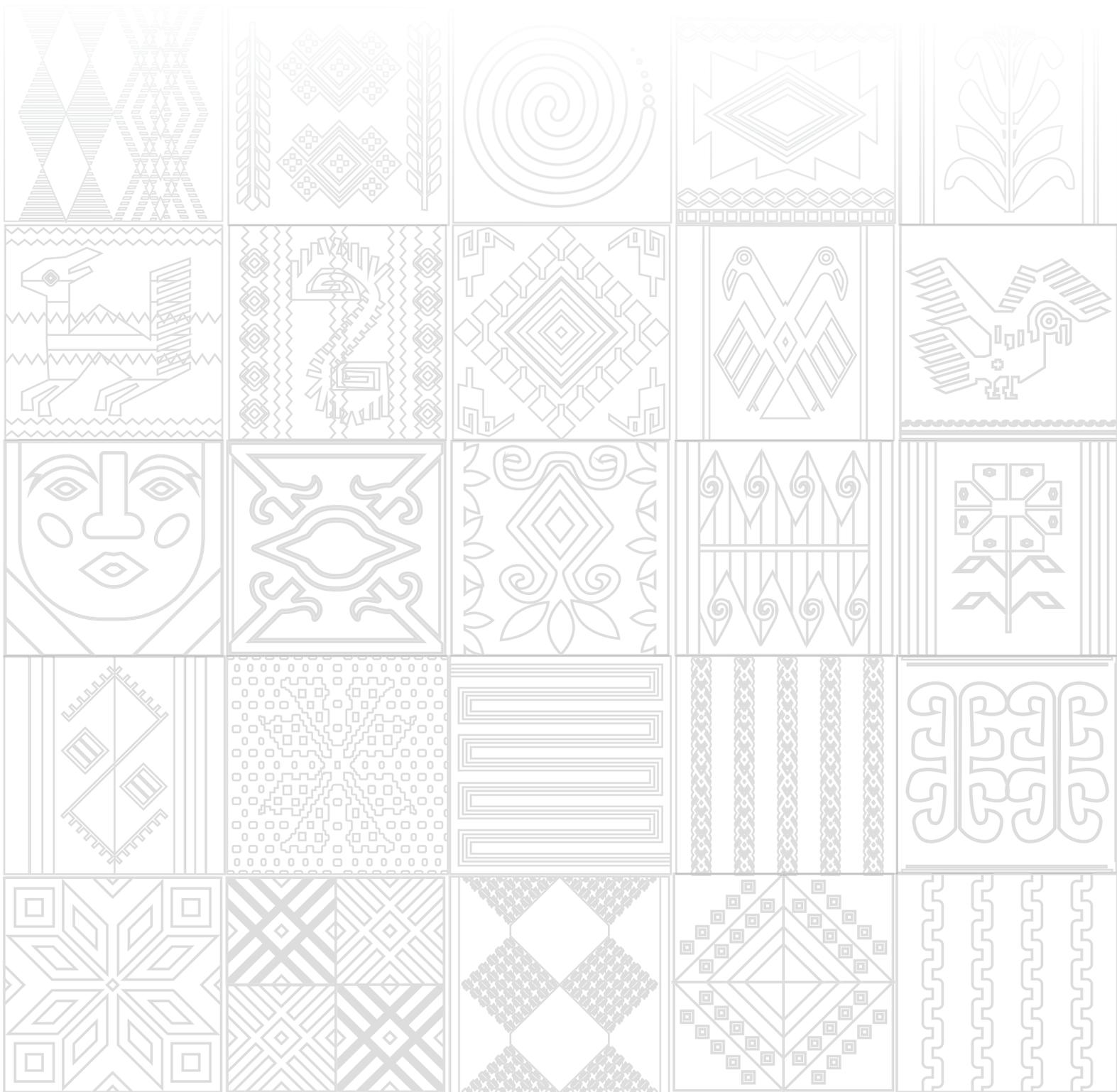
Estos tiempos requieren cambio y transformación y solo la educación logrará liberarnos de las opresiones actuales, como el consumismo, capitalismo, colonialismo y el patriarcado. En ese marco es inminente una Educación de Personas Jóvenes y Adultas encaminada hacia una educación inclusiva, equitativa 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



Imágenes Orientadoras

Las unidades temáticas que desarrollaremos en la presente Guía de Trabajo: “La salud emocional en la familia”, estarán acompañadas por imágenes orientadoras que nos guiarán en el avance de cada actividad de análisis, reflexión, lectura, escritura y actividades lúdicas. Abordaremos contenidos de las cuatro áreas de saberes y conocimientos fortaleciendo nuestros aprendizajes de manera integral.

¡Ven acompañanos! Trabajemos juntos cada actividad; hagamos que nuestro texto sea el mejor amigo para un aprendizaje desde la realidad; transformemos la educación. ¡Juntos hacia la Calidad Educativa!



Objetivo holístico. Orienta el proceso formativo, articulado a las cuatro dimensiones: Ser, Saber, Hacer y Decidir.



Práctica. Profundizamos los conocimientos previos, a partir de nuestra experiencia y realidad antes de abordar los contenidos.



Teoría. Comprendemos definiciones y categorías, que posibiliten profundizar el debate crítico que propone cada Unidad Temática.



Valoración. Nos apropiamos de criterios que nos permitan profundizar, reflexionar y analizar la realidad.



Producción. Promovemos la aplicación creativa del conocimiento, donde las/os participantes compartirán los resultados de su proceso formativo.



Actividades. Desarrollamos actividades que incluyan consignas concretas y precisas, facilitando la internalización de los conocimientos adquiridos.



Escanear código QR. Esta imagen nos invita a explorar temáticas complementarias a los contenidos desarrollados, accediendo a una variedad de recursos audiovisuales.

LA SALUD EMOCIONAL EN LA FAMILIA



Objetivo holístico

Fortalecemos los valores de respeto, igualdad, justicia, solidaridad y complementariedad, desde la práctica de la lecto-escritura y la revitalización de saberes y vivencias de nuestras abuelas/abuelos, consolidando estrategias didácticas que profundicen la inteligencia emocional, para la prevención de la violencia en todo ámbito.

SER/SABER/HACER/DECIDIR

Criterios de evaluación

SER	<ul style="list-style-type: none">• Practica valores sociocomunitarios en la filosofía del Vivir Bien.
SABER	<ul style="list-style-type: none">• Conoce saberes y vivencias de nuestras abuelas/abuelos.• Asume hábitos de lecto-escritura oral y escrita.
HACER	<ul style="list-style-type: none">• Reflexiona sobre la importancia de la inteligencia emocional.• Dialoga sobre las emociones e inteligencia emocional desde la diversidad cultural.
DECIDIR	<ul style="list-style-type: none">• Practica la convivencia armoniosa en la familia y la sociedad.





Unidad Temática N.º 1:

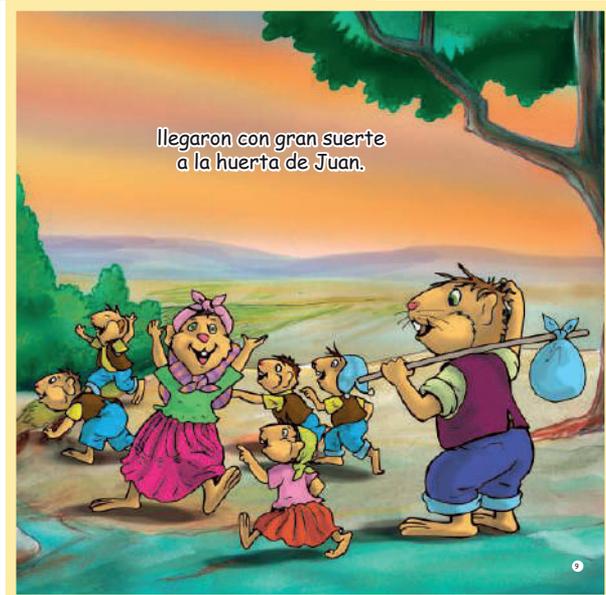
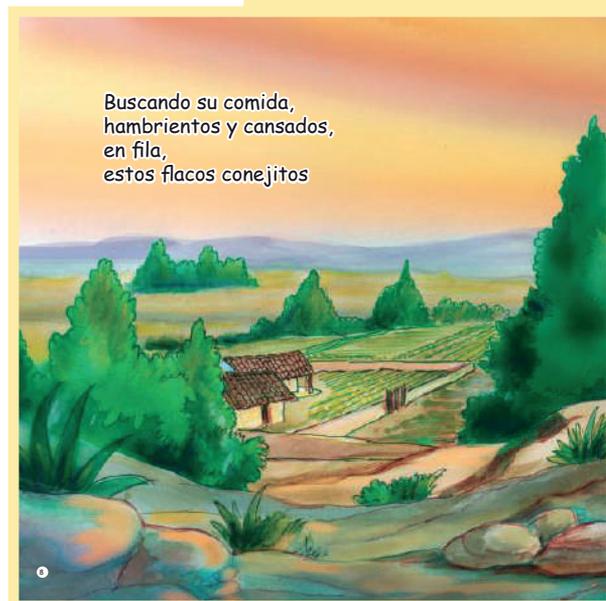
SALUD EMOCIONAL

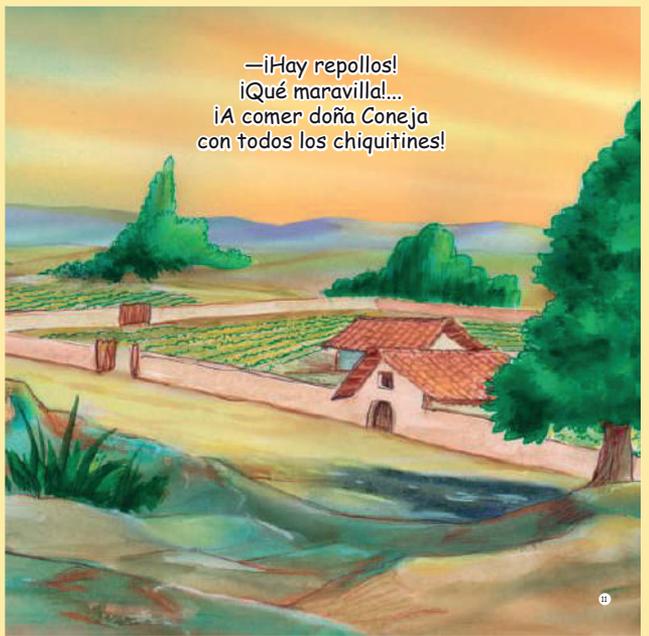


Lectura Inicial

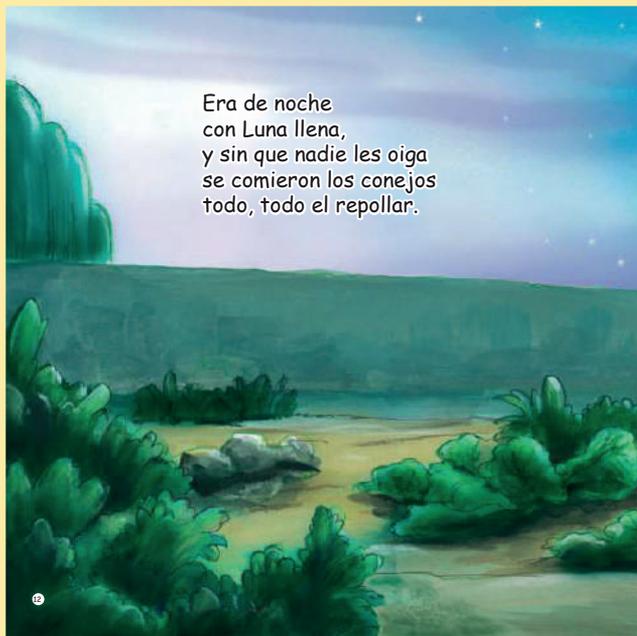
Actividad 1. 10 minutos de lectura.

Leemos en comunidad el cuento **“El cumpa conejo”** de **Toribio Claire Montaña** y analizamos las emociones que vive la familia conejo.

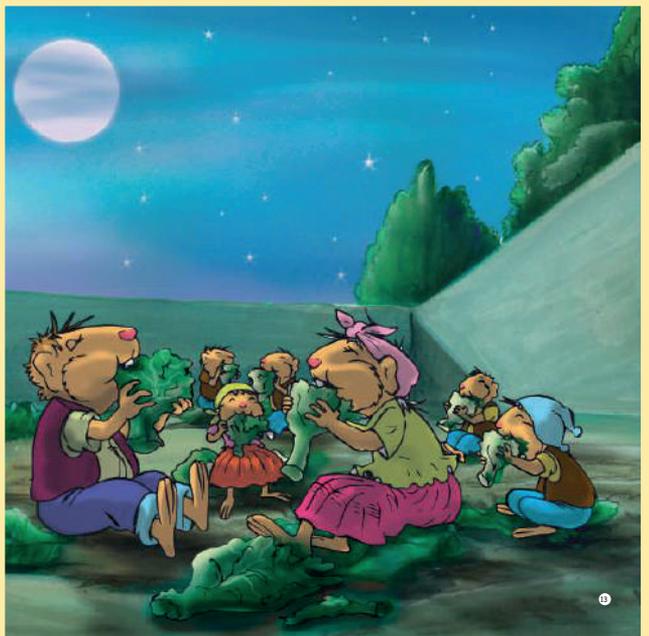




—¡Hay repollos!
¡Qué maravilla!...
¡A comer doña Coneja
con todos los chiquitines!



Era de noche
con Luna llena,
y sin que nadie les oiga
se comieron los conejos
todo, todo el repollar.



Fuente: Editorial Kipus, "El cumpa conejo" <https://editorialkipus.com/libros/cumpa-conejo-1/>



Analicemos:

¿Qué emociones podemos identificar en el cuento?



¿Cómo finaliza el cuento? ¿te gustó?

Empty light blue rounded rectangular box for writing.

¿Podrías escribir un final distinto? ¡Vamos, manos a la obra!

Empty light blue rounded rectangular box for writing.



Observemos la imagen y respondemos las siguientes preguntas:



¿Qué emoción/es expresan los miembros de la familia?

¿Qué problemas tienen generalmente las familias?

¿Te identificas con la imagen? ¿por qué?

¿Qué valores practican más en tu familia?





¿Qué es la salud emocional?

La salud emocional es la capacidad de expresar sentimientos; además, es una de las bases fundamentales para lograr una vida sana, feliz y plena.

Es adaptarse a los desafíos y hacer frente a las situaciones del día a día; por tanto, es necesario encontrar un equilibrio en todos los aspectos de la vida: física, emocional y espiritualmente.



Es la habilidad de disfrutar la vida con todos sus obstáculos y oportunidades.

Ahora, estudiemos la palabra y su significado.

La palabra es el conjunto de sonidos articulados que expresa un significado.

Ejemplo:

Con la ayuda del maestro/a **lee, escribe y analiza** el significado de cada palabra, ¡descubre qué sentimientos te transmiten!



Familia



Casa



Árbol



Actividad 2. Practiquemos y fortalecemos la escritura de distintas palabras, mediante el método de alfabetización que plantea Paulo Freire.

Hacer frente a la **vida**

Palabra generadora



VIDA

Separemos en sílabas

vi-da

vi

da

va

ve

vi

vo

vu

da

de

di

do

du

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

Formemos palabras nuevas:

vi	va	viva
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

La salud emocional se visibiliza en el bienestar integral, a partir de nuestras acciones cotidianas, en la forma de pensar, de sentir y de actuar, en la convivencia sana y saludable con los demás y con uno mismo. Las personas que preservan una salud emocional, casi siempre construyen relaciones interpersonales positivas, pacíficas y llevaderas.

Construyen relaciones **positivas** con su entorno.

Palabra generadora → **POSITIVAS**

Separemos en sílabas

po-si-ti-vas

<p>po</p> <p>pa pe pi po pu</p> <p><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p>		<p>si</p> <p>sa se si so su</p> <p><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p>	
<p>ti</p> <p>ta te ti to tu</p> <p><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p>		<p>va</p> <p>va ve vi vo vu</p> <p><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p>	

Formemos palabras nuevas:

ta	rro	<input type="text"/>
----	-----	----------------------





¡Observemos la imagen y lo que representa nuestra Madre Tierra!

En nuestra cultura, el **Vivir Bien** tiene su origen en la **filosofía de vida** milenaria de los pueblos indígenas; busca el vivir en armonía con la naturaleza (**Pachamama/ Madre Tierra**) y en equilibrio con las personas, la familia y la comunidad, la relación de estas con la naturaleza. El “Sumaq Kawsay” (Vida Plena); el “Suma Qamaña” (Buen Vivir); el “Ñandereko” (Vida Armoniosa) y “Teko Kavi” (Vida Buena), cuyos principios de **reciprocidad** y **complementariedad** nutren la formación integral de mejores personas para una relación armónica entre sí y con la Madre Tierra.



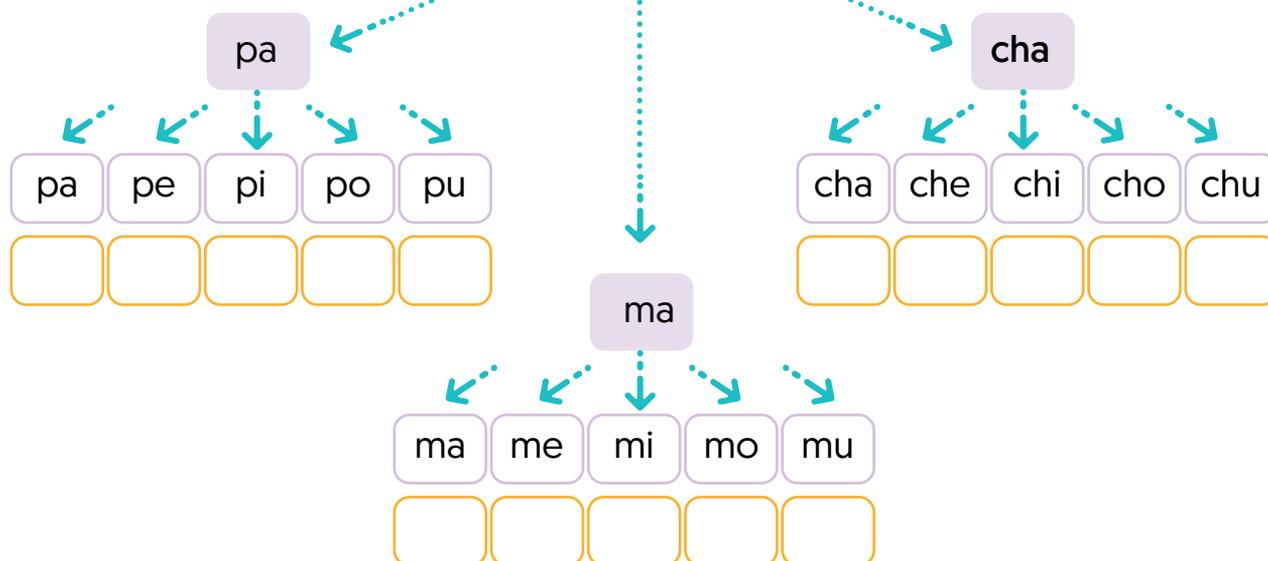
Vivir en armonía con la **Pachamama**

Palabra generadora

→ **PACHAMAMA**

Separemos en sílabas

Pa-cha-ma-ma



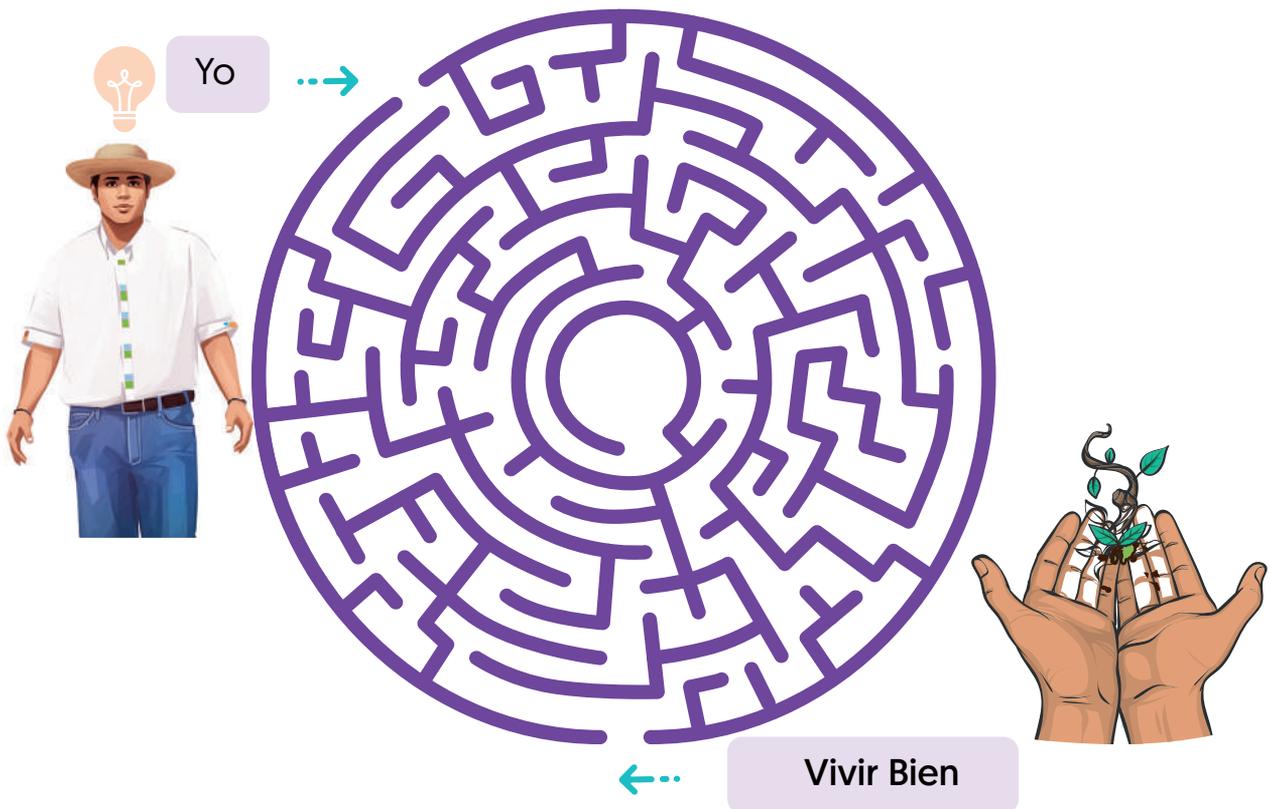
Formemos palabras nuevas:

me	jo	res	



Actividad 3. ¡Sigamos practicando la escritura!

¡Un laberinto! Busca el camino correcto hacia el Vivir Bien.



Es muy importante trabajar en nuestra **salud emocional**, para mejorar nuestras relaciones intrapersonales e interpersonales en la búsqueda del vivir en armonía y equilibrio con los demás. El sentimiento de cuidado y protección debe ser un sentimiento **colectivo**, así como el amar nuestras raíces y nuestra lengua originaria.

Actividad 4. Les invito a conocer a los integrantes de la familia en lengua quechua. Luego escribimos las mismas palabras y su significado en la lengua originaria de nuestra región.



YAWAR AYLLU = FAMILIA



Papá

En quechua: Tata

En se dice



Mamá

En quechua: Mama

En se dice



Hijo

En quechua: Churi

En se dice



Hija

En quechua: Ususi

En se dice



Abuelo

En quechua: Jatun tata

En se dice



Abuela

En quechua: Jatun mama

En se dice



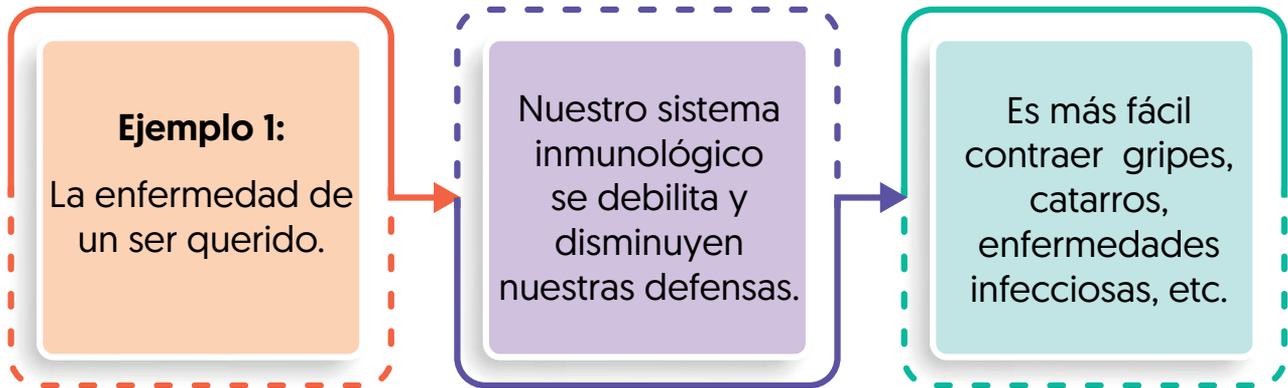


Actividad 5. Escribimos los nombres de nuestros familiares:

Familiar	Nombre completo
Mama (mamá)	
Papa (papá)	
Ususi (hija)	
Churi (hijo)	



¿Sabías que las emociones afectan nuestra salud física?



Analicemos nuestra salud, a partir de la medicina tradicional.

La naturaleza nos brinda todo un bagaje de nutrientes, entre alimentos, frutos, vegetales y hasta medicina para reforzar el sistema inmunológico. La **Madre Tierra nos proporciona vida** y una innumerable cantidad de alimentos naturales y plantas medicinales. Tenemos por ejemplo:

Alimentos naturales	Escribe otros alimentos naturales	Plantas medicinales	Escribe otras plantas medicinales
Tarwi		Eucalipto	
Quinua		Ayrampu	
Maíz morado		Manzanilla	
Cupesí		Wira Wira	



Actividad 6. En los siguientes espacios escribimos el nombre de las plantas medicinales de nuestra región y su modo de preparado medicinal. ¡Fortalezcamos nuestro sistema inmunológico!

Ejemplo: Plantas medicinales

Preparación



¿Cómo preparar un té de hierbabuena?

- Preparemos una olla con agua potable.
- Coloquemos un ramajo de hojas de hierbabuena.
- Hacemos hervir a fuego lento la preparación.
- Esperemos 5 minutos como máximo en punto de ebullición.
- Vaciamos en una jarra el té, utilizando una coladora.
- Dejemos reposar alrededor de 5 minutos.
- Añadimos miel o stevia a gusto.
- Consumimos tibio o caliente, preferentemente.

¡Ahora es tu turno!

Preparación

Planta medicinal
.....

Planta medicinal
.....



Veamos otros ejemplos:

Ejemplo 2:

Un problema o una emoción fuerte, puede aumentar la presión arterial.



Consecuencia:

Puede ocasionar una enfermedad del corazón.



Ejemplo 3:

Los problemas emocionales provocan que nuestro sistema digestivo segregue ácidos gástricos.



Consecuencia:

Esto ocasiona problemas digestivos, reflujo, gastritis, úlcera, etc.



Actividad 7. Dibujemos plantas medicinales de nuestra región que se usan para tratar los dolores de estómago; y luego describimos brevemente su preparación.

Plantas medicinales

Preparación

La manzanilla





¿Cómo mejorar la salud emocional en la familia? Compartimos algunos consejos:

1. Identifica tus emociones.

Reconoce los pensamientos, las sensaciones y actuaciones que generan esas emociones.

2. No juzgues tus emociones, ni las de los demás.

Las emociones son lo natural en las personas, déjalas que fluyan.

3. No reprimas tus emociones, ni las de los demás.

Deja que sigan su curso natural.

4. Crea un clima de confianza.

Donde puedas compartir sin temor ni vergüenza tus estados emocionales.

5. Cuida tu propia autoestima y la de toda la familia.

Evita las comparaciones, etiquetas y críticas. Cada uno tiene su forma de ser.

6. Fomenta el juego y las actividades en familia.

El buen humor genera confianza y un clima positivo.

7. No te limites en muestras de amor y cariño.

El amor y el cariño son emociones positivas que deben surgir y mostrarse.

8. Practica la comunicación positiva.

Centrada en la asertividad, empatía y escucha activa.

9. Procura hacer cosas en familia.

Puede ser conveniente alguna rutina, del tipo una vez al mes (a la semana), hacemos algo especial que nos guste a todos.





Actividad 8. En las casillas vacías, escribimos palabras con las siguientes sílabas:

Fa			
Plan			
Tra			
So			
Pro			



Unidad Temática N.º 2:

LAS EMOCIONES



Estudiamos y conocemos las emociones

Actividad 9. Observemos los gráficos y respondemos las preguntas:



¿Qué emociones nos muestran las imágenes anteriores? Describimos.

Light blue rounded rectangular box for writing.

¿Qué se entiende por sentimiento y emoción? Investiguemos.

Light blue rounded rectangular box for writing.

¿Cómo reaccionamos ante una situación de miedo? Dialoguemos.

¿Somos empáticos con las emociones de los demás? Narremos una vivencia.

Large light blue rounded rectangular box for writing.



¿Qué son las emociones?



Alegría



Enojo



Miedo



Confusión



Tristeza

Las **emociones** son reacciones fisiológicas que demostramos los seres humanos ante situaciones negativas o positivas, suscitadas a nuestro alrededor. Son actos naturales e inevitables, por tanto, debemos asumirlas como parte de nuestro diario vivir tratando de sobrellevarlas con responsabilidad, sabiduría y paciencia.



Actividad 10. Escribimos, ¿cómo nos sentimos ahora? ¿por qué?

A continuación, reescribimos cada letra en las casillas vacías, resaltando las vocales con un color diferente; cada letra forma una palabra y cada palabra significa una emoción. Ejemplo:

a	l	e	g	r	í	a	

La **alegría** de compartir con los seres queridos, acciones como: dibujar, cantar, bailar, escribir o hacer deporte, hacen que nos sintamos bien; es reconfortante para la salud emocional sentir esa sensación fugaz y agradable, sinónimo de felicidad y bienestar.

t	r	i	s	t	e	z	a	

La **tristeza** es una emoción natural ante hechos o sucesos generalmente adversos y espontáneos, este sentimiento nos ayuda a superar pérdidas, desilusiones y a empatizar con la tristeza de los demás. Su nivel de intensidad depende de la regulación y gestión positiva para aceptar una realidad que nos causa dolor. Por ejemplo, perder a un ser amado, nos causa tristeza profunda en la medida

en que estamos previamente preparados para presenciar dicha situación. Es importante asumir este sentimiento como algo positivo, natural e inevitable, como parte de nuestro crecimiento integral.

m	i	e	d	o



El **miedo** es una emoción natural, lo sentimos cuando existe peligro o nos encontramos en situaciones de riesgo. Es una sensación desagradable, podemos temer a la oscuridad, a la muerte, a lo desconocido, a las alturas, etc. Es necesario poder enfrentar nuestros miedos evitando la frustración, estrés y baja autoestima; cuidar nuestro bienestar emocional depende de nosotros mismos.

e	n	o	j	o



El **enojo** es una emoción ante situaciones generalmente negativas. Es una sensación de descontrol intenso que puede afectar las relaciones intrapersonales e interpersonales. Si bien enojarse es una respuesta natural, requiere de nuestro autocontrol, solo así podremos convivir pacíficamente con los seres que nos rodean.

Mencionamos **cuatro emociones básicas**, las cuales, como seres humanos, las sentimos de la manera más natural en cada situación que vivimos a diario. Es importante saber gestionarlas para el cuidado de la salud y el bienestar emocional. Regular las emociones nos ayuda a evitar conflictos innecesarios, a generar empatía con los demás. A partir de las cuatro emociones, abordaremos la matemática y los números naturales. Veamos:



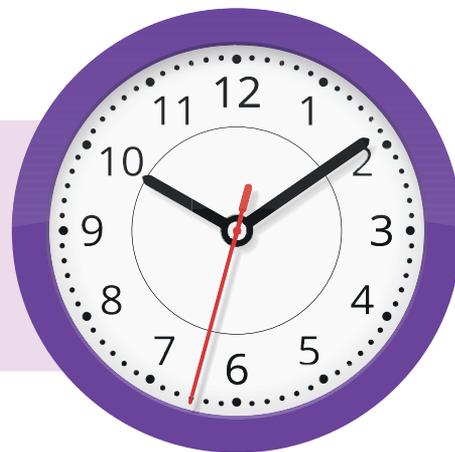
Observemos y abordemos los números naturales, aprendiendo su lectura y escritura.



Los números naturales son símbolos que nos permiten representar cantidades en nuestro diario vivir, por ejemplo: cuando contamos, enumeramos, realizamos compras, pagamos el pasaje, etc.

Veamos el uso de los números naturales en nuestra vida diaria:

El reloj usa números naturales para indicar segundos, minutos y horas.



En el calendario, los números naturales representan días, semanas, meses y el año.

En el teléfono o celular, los números naturales representan dígitos de clasificación numérica.



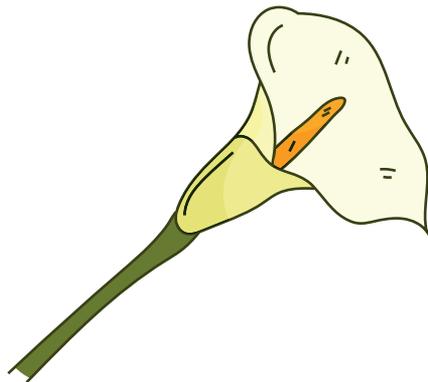


Los números están en las placas de los autos y motocicletas.

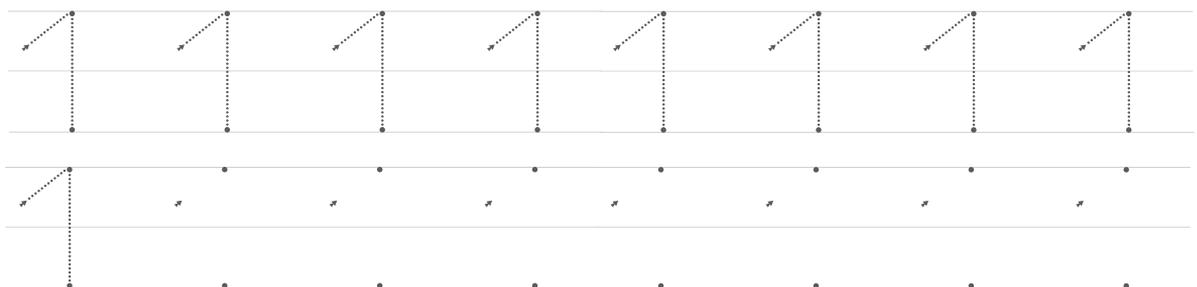
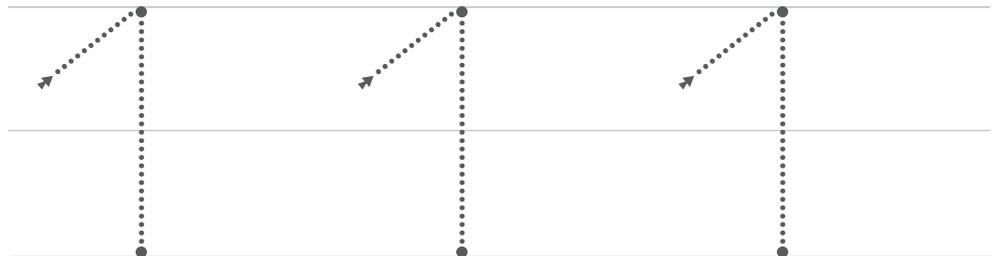
¿Sabías que contactarse con la naturaleza y respirar las fragancias de las flores, tienen poderes curativos que contribuyen nuestra salud emocional? A continuación les presentamos flores con diversos colores y cantidades de pétalos, para retroalimentar la escritura de los números naturales.

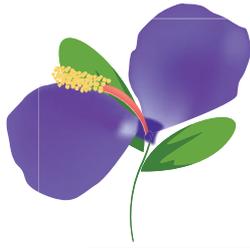


Actividad 11. Practicamos la lectura y escritura de números naturales del 1 al 10; repasemos las líneas para fortalecer nuestra motricidad fina.

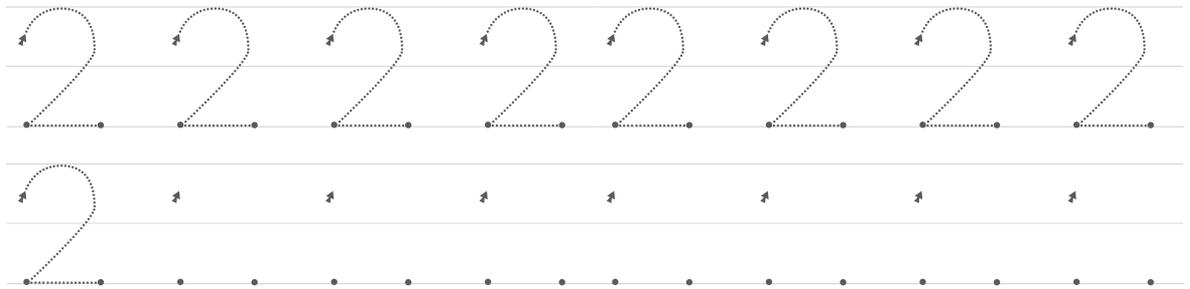
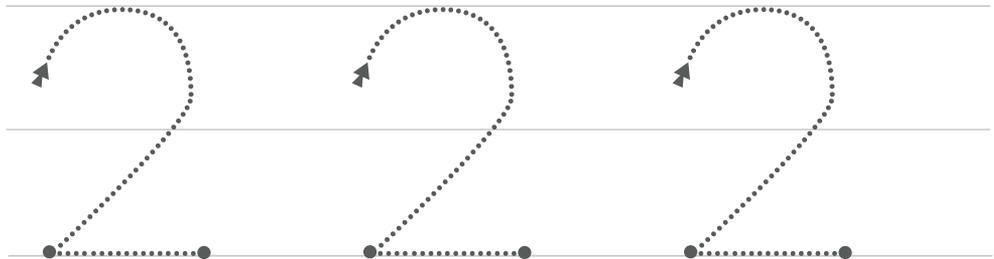


Cartucho o lirio de agua

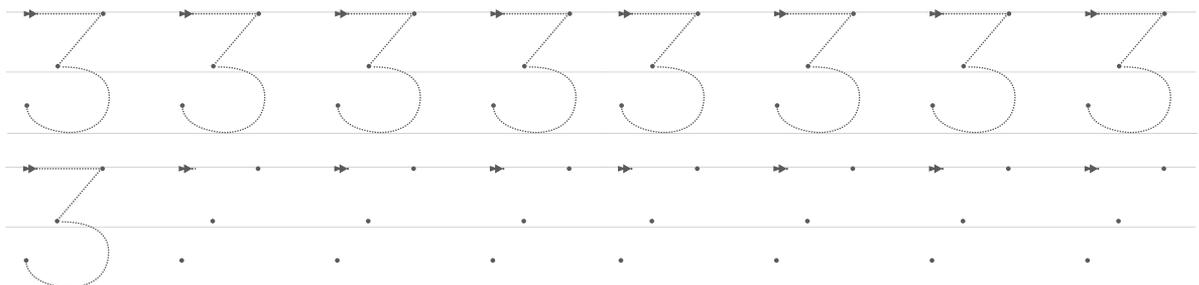
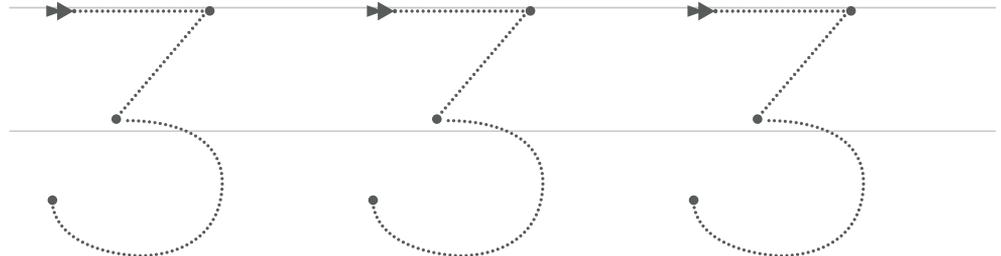




Canutillo de Cuba o asango del Japón

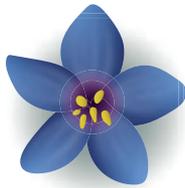
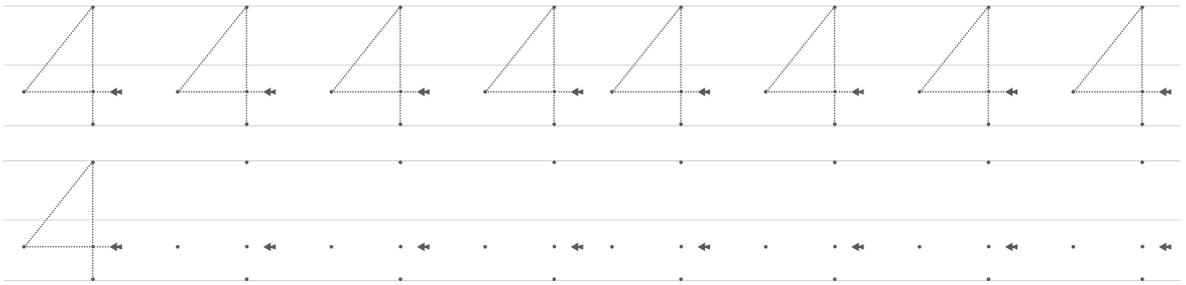
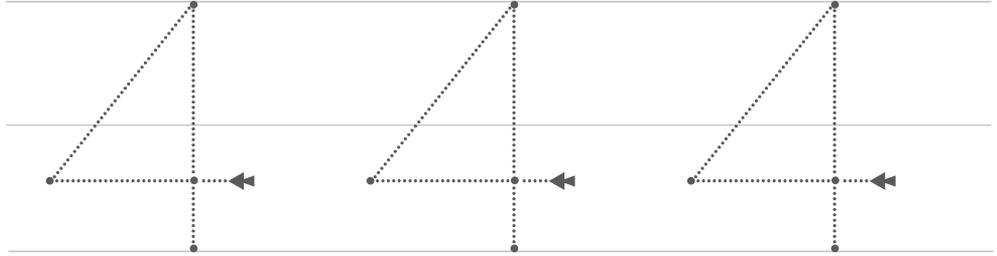
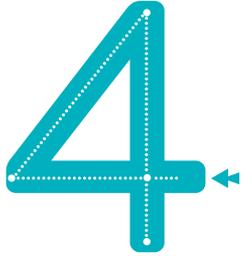


Trébol

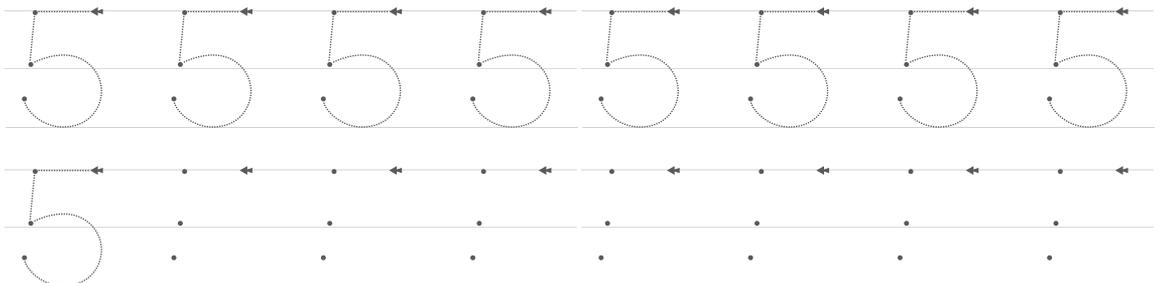
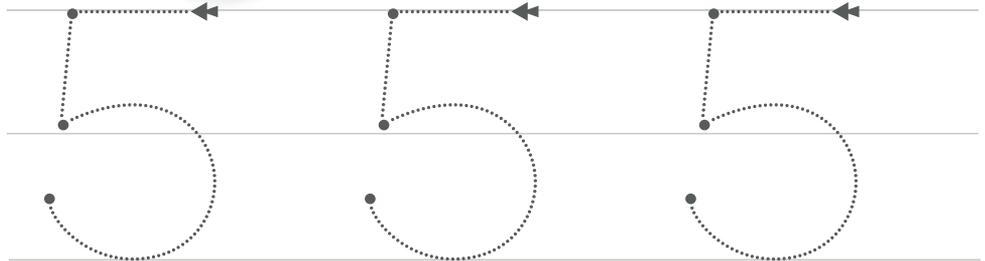




Flor púrpura

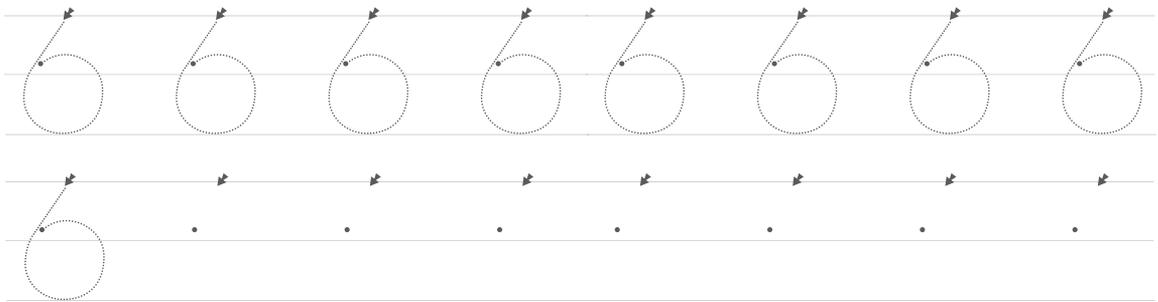
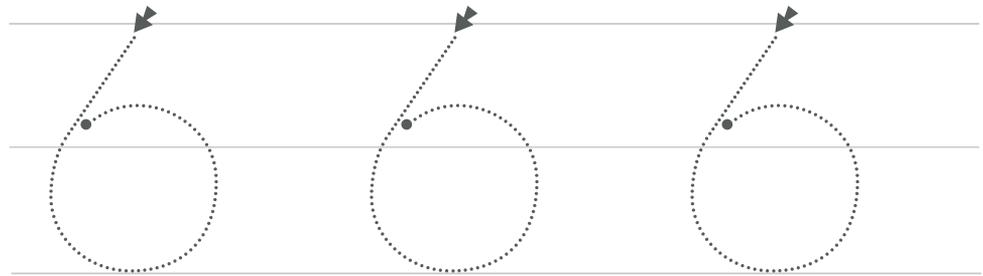


Lino silvestre

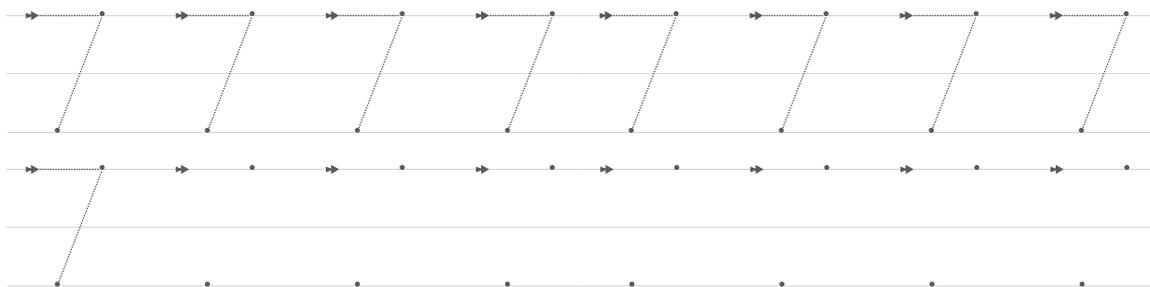
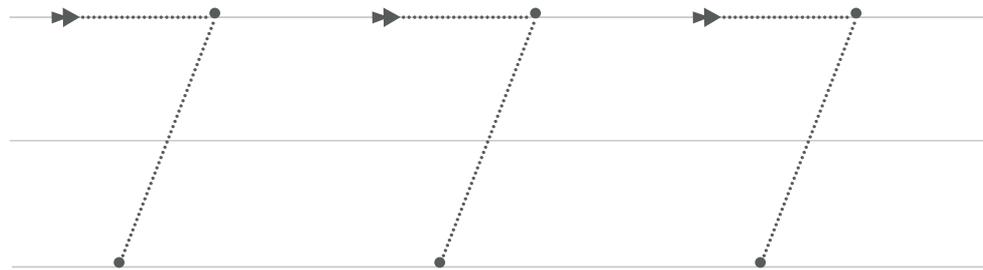


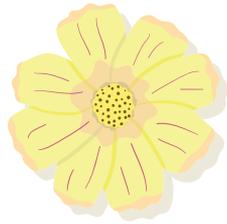


Botón de oro

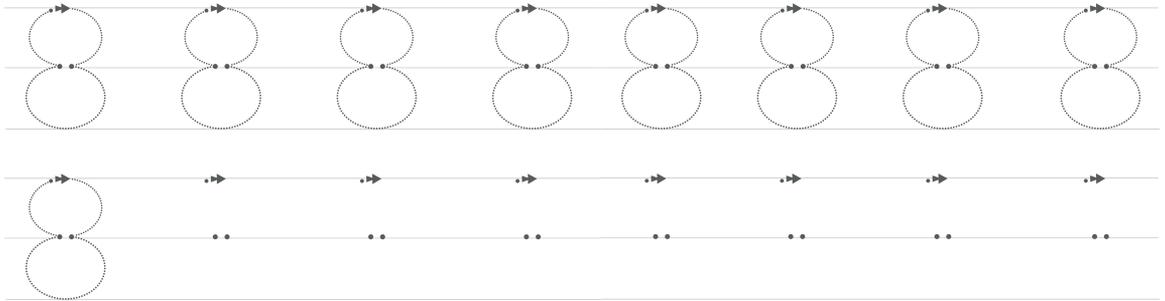
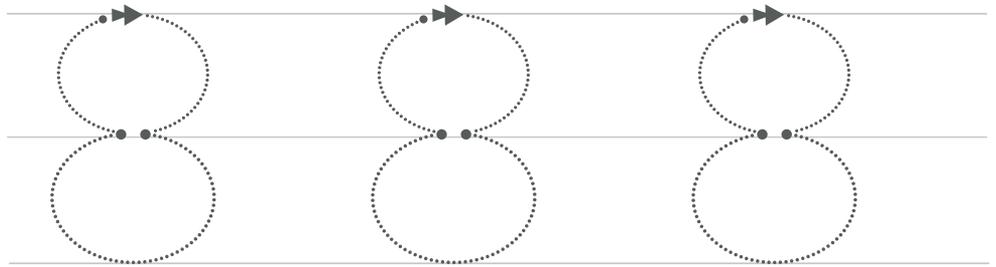
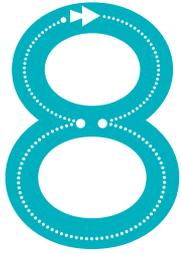


Lirio

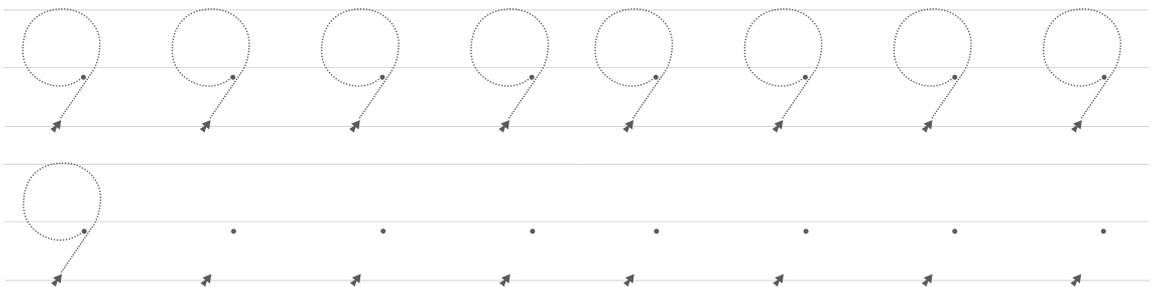
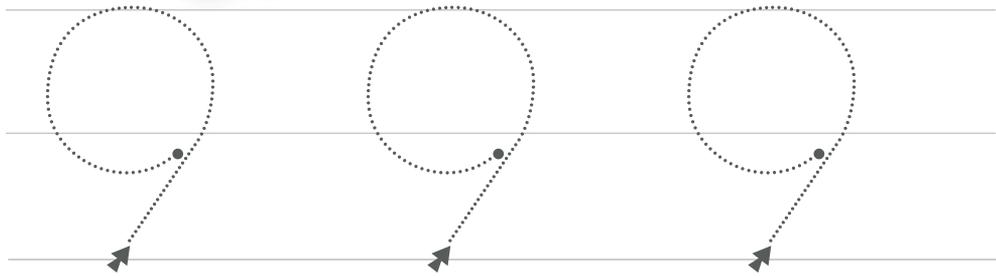


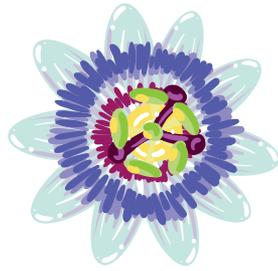


Pensamientos amarillos

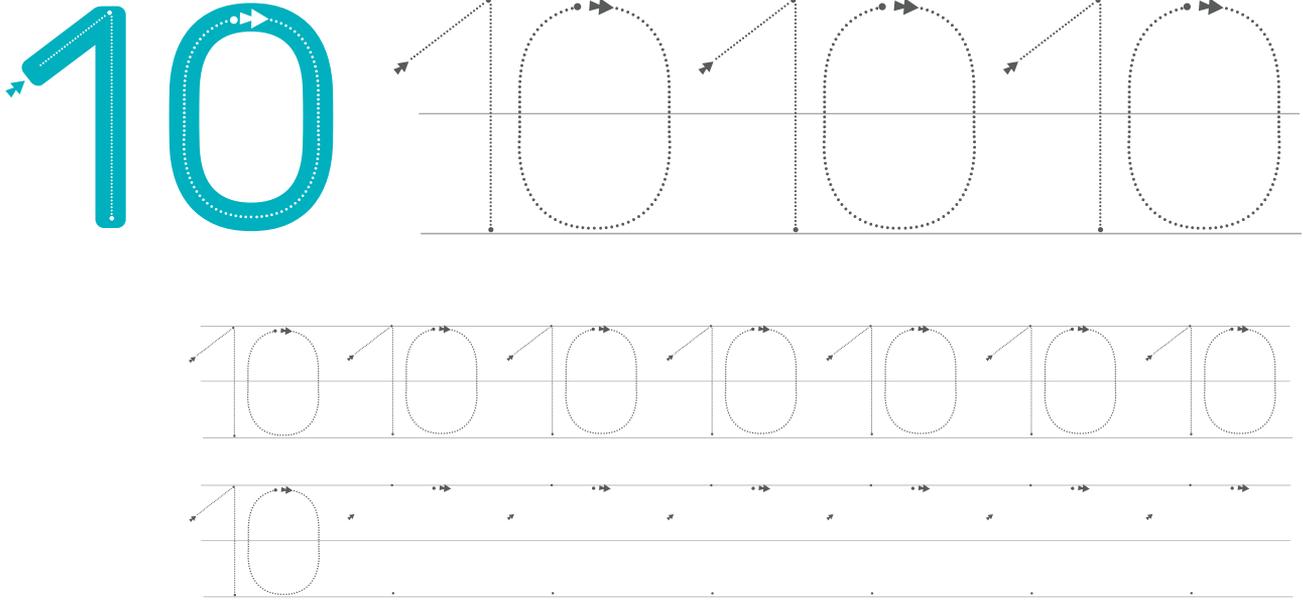


Gerbera amarilla





Flor de la pasión



Actividad 12. Si observamos con atención, las flores tenían varios pétalos y si sentimos su aroma nos transmiten serenidad, tranquilidad, en muchos casos, distintos recuerdos ¡Escribimos de forma literal los números del 1 al 20!

Numeral	Literal
1	Ejemplo: uno
2	
3	
4	
5	
6	

7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

¡Ahora, veamos la escritura de los números naturales en distintas lenguas!

YUPAYKUNA = NÚMEROS

FLORES=T'IKAS	NÚMERO	QUECHUA	AIMARA	GUARANÍ
	1	Juk	Maya	Peteî
	2	Iskay	Paya	Mokôi



	3	Kimsa	Kimsa	Mbohapy
	4	Tawa	Pusi	Irudy
	5	Pichqa	Phisqa	Po
	6	Suqta	Suxta	Poteï
	7	Qanchis	Paqallqu	Pokôi
	8	Pusaq	Kimsaqallqu	Poapy
	9	Jisq'un	Llätunka	Porundy
	10	Chunka	Tunka	Pa



¡Leemos con atención los siguientes consejos, para mantener la energía y las emociones positivas!

Dormir al menos 8 horas.

1



2

Hacer deporte o bailar.

Conversar con alguien en quien confiamos, nos ayuda a sentirnos mejor.

3



4

Comer saludable es un hábito que nos ayuda a preservar nuestra salud física, mental y emocional.



Estimados participantes, conozcamos parte de la filosofía y cosmovisiones, nuestras culturas, costumbres y tradiciones.

El Estado Plurinacional de Bolivia se caracteriza por su diversidad sociocultural y lingüística, reconociendo a todos los pueblos indígenas originarios desde la región amazónica, la región del chaco y los andes. Es muy importante resignificar y recobrar los saberes y conocimientos de los pueblos originarios para llevarlos a la práctica en nuestra convivencia. La comprensión del mundo y del cosmos que



se preserva en estos conocimientos son de vital importancia para la humanidad, sumergida en un pensamiento cada vez más antropocéntrico y capitalista.



Cosmovisión

Es la percepción que una persona, comunidad o sociedad tiene de todo lo que le rodea, es decir, el cosmos. Esta percepción surge y se consolida a partir de una serie de vivencias enmarcadas en el respeto mutuo, complementariedad, reciprocidad y empatía. Es la base para la construcción de una vida armónica.

Filosofía

Es una disciplina que se encarga de buscar explicaciones y razonamientos lógicos a distintas situaciones y realidades de la vida, con el propósito de dar una explicación razonable y aceptable socialmente. En definitiva, busca el conocimiento.



El Ajayu

Es el alma o el espíritu de cualquier ser que habita la Pachamama; es la fuerza y energía cósmica que habita en cada ser vivo, la cual le da sentido, direccionalidad y razón de ser. Esta fuerza y energía interior capaz de comunicarse con todo lo que rodea y con las divinidades para llevar una vida equilibrada y consciente, una vida armónica con el cosmos y con uno mismo.

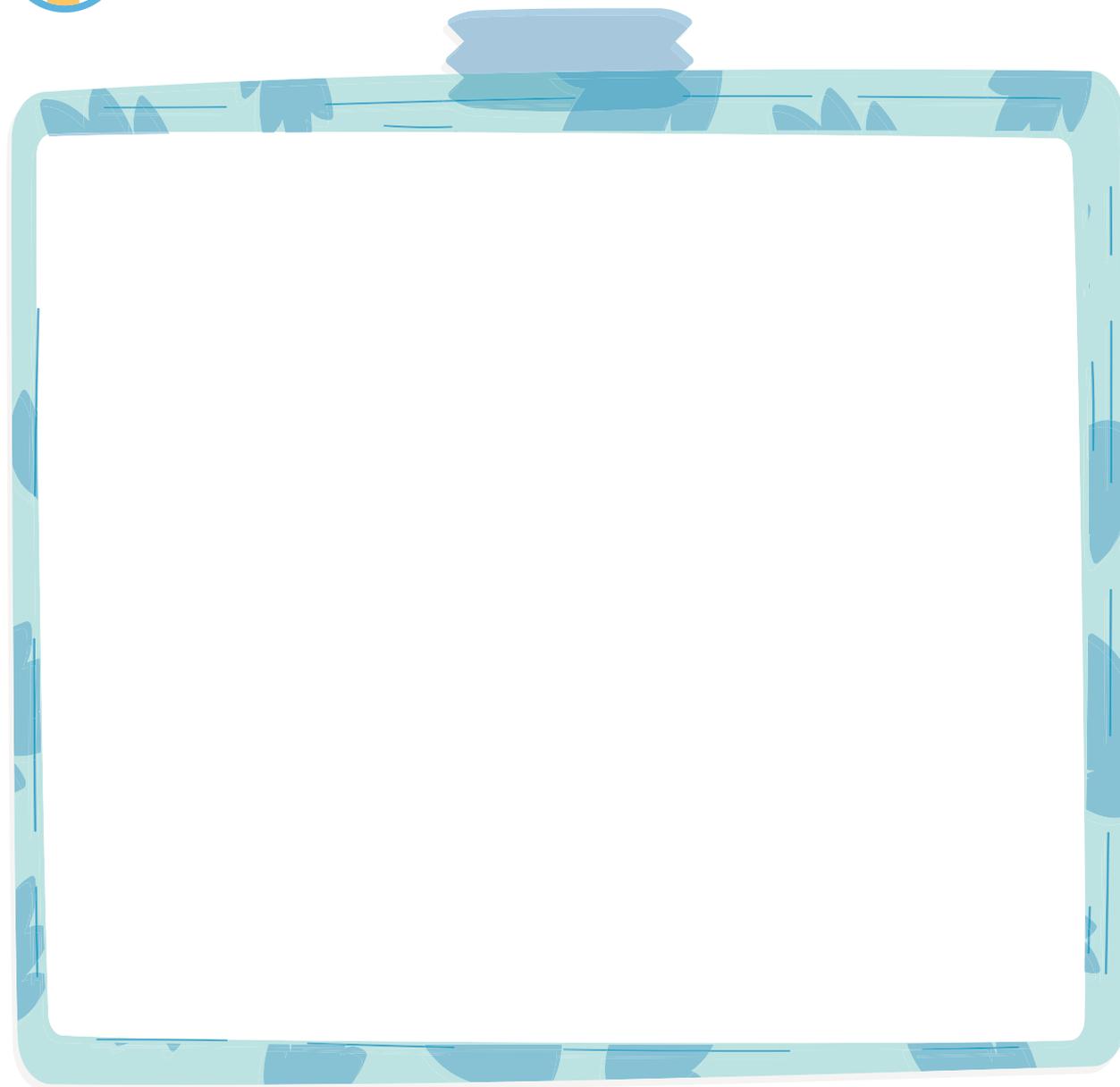


Conozcamos más sobre el amartelo y la “lanita roja”, como parte de nuestras filosofías y cosmovisiones.

El **amartelo** es una enfermedad que produce una profunda tristeza. Se da por la ausencia de algún ser querido, ya sea padre, madre, hermano/a, hijo/a, etc. Pueden padecerla los niños y las personas mayores. En este proceso, la gestión de las emociones juega un papel esencial. Según la narrativa oral de nuestras abuelas y abuelos, amarrar una “lanita roja” en la muñeca de la mano del niño o persona adulta, ayuda a combatir el amartelo, es decir, gestionar las emociones, evitando llegar a niveles extremos de tristeza.

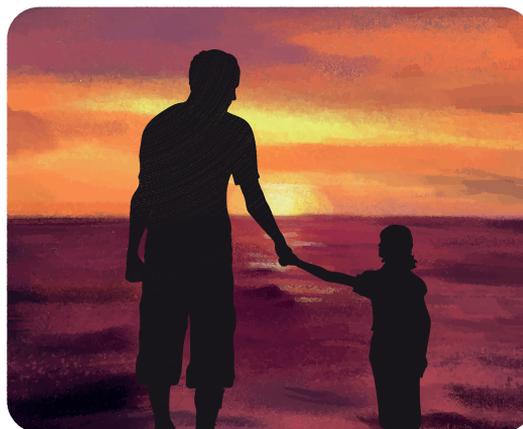


Actividad 13. Dibujemos algún remedio o amuleto que usaban o usan nuestras abuelas/os para gestionar, superar o curar la tristeza.





Actividad 14. ¡A producir textos! ¡Usemos nuestra creatividad e imaginación! Construyamos un cuento, a partir de las siguientes imágenes:



Escritura creativa:



Conozcamos más acerca del susto o “jap’iqa” y el “llamado de ánimo”. ¿Cómo tratarlo desde nuestras costumbres y tradiciones?

El **susto** es una impresión repentina causada por el miedo o la preocupación por alguna adversidad o amenaza que provoca daño a nuestra integridad física, psicológica y emocional.

Desde el punto de vista de la **medicina tradicional** y la cosmovisión de culturas originarias de América Latina, la enfermedad del “susto” es una pérdida de energía que causa un debilitamiento general; tiene los siguientes síntomas:

- Debilitamiento.
- Dormir con sobresaltos.
- Indiferencia al contexto y a la comida.
- Tristeza y angustia.
- Dolores de cabeza.
- Frío, principalmente en las extremidades inferiores.
- Hipersensibilidad.
- Hinchazón del estómago y vómito.



Desde la cosmovisión tradicional, se “cura” recuperando esa fuerza de vida mediante ciertos remedios que son parte de nuestra medicina tradicional, así como el conocido: “llamado del ánimo”.



Leemos con atención el siguiente fragmento extraído de historias, de cómo llamar el Ajayu (ánimo) según las expertas:

El Ajayu es comprendido, en el mundo aimara, como la fuerza, el sentimiento, la energía y sobre todo el alma que tiene cada persona y en especial cada niño. Muchas personas tradicionalistas creen en el Ajayu, y creen que cada niño lleva uno, en su interior. Al menos cuando un bebé o un niño se encuentran mal de salud y no hay medicina que lo sane, llegan a decir: “se le salió su Ajayu”. Así cuentan las comercializadoras de plantas medicinales, más conocidas como las “chifleras” quienes son expertas y sabias



en dar remedios caseros con base en plantas medicinales para llamar al Ajayu.

Este ritual es muy conocido en el mundo andino, pero se necesita de mucha fe y creencia para tener resultados favorables, dicen las chifleras. Cuentan que, cuando se sale el Ajayu de un bebé o un niño no hay cura científica que sane al menor. Un resfrío, calentura, vómitos y bastante llanto, significa que el Ajayu dejó el cuerquito del bebé.

“Los bebés tienen varios síntomas, lloran bastante y si no se llama su Ajayitu, incluso pueden morir las wawas”, dijo una Chiflera.

Entre los elementos que se necesitan para llamar al Ajayu, se utiliza la última ropita que llevó el bebé, incienso y palo santo. Así se podrá espantar a los malos espíritus y conseguir que el bebé esté en buenas condiciones de salud.

“Muchas personas jóvenes y adultas vienen a pedirnos recomendaciones para hacer el llamado de su almita, en especial vienen mamás de bebés cuando notan que les llevaron al médico pero no se sana pues significa nomás que su Ajayu se salió y hay que llamarlo rápidamente, porque puede ser peligroso. Hay espíritus buenos, pero también, muy malos que se los llevan a las wawas, ahí ya no hay remedio”, cuenta una mujer de pollera, quien lleva muchos años en la venta de plantas medicinales.

Las chifleras aseguran que no cualquier día se puede llamar al Ajayu de un bebé o un niño. Los días miércoles, jueves o sábado, son días ideales para hacer este llamado y conseguir que el bebé vuelva a estar sanito.

“Vente, vente hijito, wawita mía, así se llama el Ajayu de un bebé, también podemos llamarlo por su nombre, pero lo principal es llamar su animito”, cuenta.

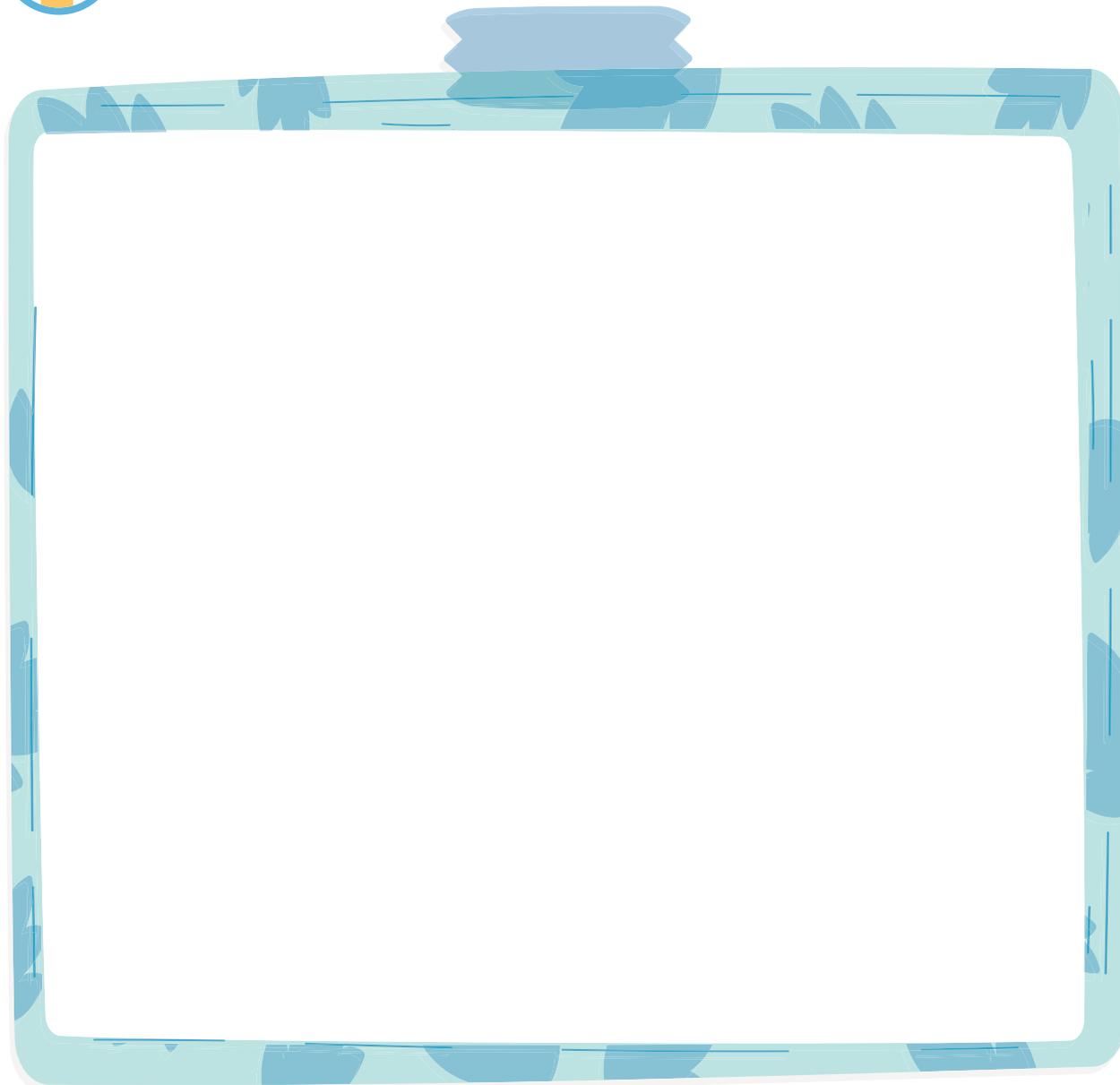
Llamar al Ajayu es una de las creencias que pasa de generación en generación y que se mantiene viva en la parte andina y occidental del país.

Fuente: Relato chifleras de La Paz, “Cómo llamar el Ajayu de tu bebé, según las expertas”

<https://acortar.link/c0ANoB>



Actividad 15. Dibujemos algún remedio o amuleto que usaban o usan nuestras abuelas/os para superar o curar el susto.



Algunos consejos para superar el miedo.

¿Qué debemos hacer?	¿En qué nos ayuda?
Encontrar las causas de nuestros miedos.	Nos ayuda a tener mayor control sobre ellos y saber cómo gestionarlos.
Saber cuáles son nuestros miedos.	Nos ayuda a tener autocontrol sobre ellos y asumir acciones estratégicas para sobrellevarlos.



Eliminar pensamientos negativos.	Nos ayuda a tener autoconfianza, mayor motivación y desenvolvimiento en lo que hacemos.
Enfrentarnos con nuestros miedos.	Nos ayuda a ser perseverantes y a cumplir nuestros objetivos y sueños.
Confiar en nuestras capacidades.	Nos ayuda a explorar y demostrar todo nuestro potencial; además, a emprender en nuestros sueños y proyectos.
Premiar nuestro esfuerzo.	Nos ayuda a auto-reconocernos y auto-valorarnos, reconociendo nuestras fortalezas y debilidades.



Queridas/os participantes, profundicemos el sentimiento del enojo o la ira. Veamos qué pasos seguir para controlarlos.

El **enojo o la ira** es un estado emocional de enfado o molestia que surge a causa de actos o acciones adversas a nuestra forma preestablecida de pensar, sentir y vivir. Demostramos enojo cuando no aceptamos una realidad o un hecho en particular. La ira es la sensación primaria que conlleva el enojo, como una reacción que demuestra el rechazo.

¿Qué debemos hacer si sentimos enojo o ira?

Estimada/o participante, te presentamos algunas acciones para gestionar situaciones de enojo o ira.

- Contar de manera pausada y en silencio del 1 al 20.
- Conversar con alguien de confianza sobre el hecho.
- Realizar actividad física o artística (baile, canto, escritura, pintura, etc.).
- Identificar las causas del enojo o ira.
- Escuchar música suave y relajante para volver a la tranquilidad.
- Pensar antes de hablar, expresar lo que sentimos o pensamos con serenidad.



- Tomar un tiempo para reflexionar y buscar alternativas de solución.
- Evitar rencores y acciones de venganza, buscar soluciones positivas.
- Asumir una actitud positiva y buen humor para aliviar la tensión.
- Expresar nuestros sentimientos con firmeza, pero sin agresividad.
- Practicar técnicas de relajación y respiración.

Casi siempre, lo que hacemos o decimos cuando estamos enfadados, nos conlleva a situaciones negativas, de las que luego nos arrepentimos; por eso **es importante aprender a regular nuestras emociones**, logrando así, una vida saludable y armoniosa con los demás.



Actividad 16. Existe una creencia clásica, contar ovejas para conciliar el sueño y relajarse. ¡Imaginemos tener 200 ovejas y a contar!

Numeral	Literal
10	Ejemplo: diez
20	
30	
40	
50	
60	
70	
80	
90	
100	
110	



120	
130	
140	
150	
160	
170	
180	
190	
200	Doscientos



Actividad 17. Analicemos y debatimos la siguiente pregunta: ¿qué emociones genera el dinero en nuestra vida diaria? Luego veamos los números representados en billetes y escribimos la cantidad correspondiente en cada recuadro (numeral y literal).

Numeral

Literal







→



→



→



Actividad 18. Leemos con atención el siguiente pensamiento literario referente a la música, las emociones y la importancia del arte en nuestra vida.

“Una cosa es la música que puede traducirse en emoción y otra la emoción que pretende pasar por música”.

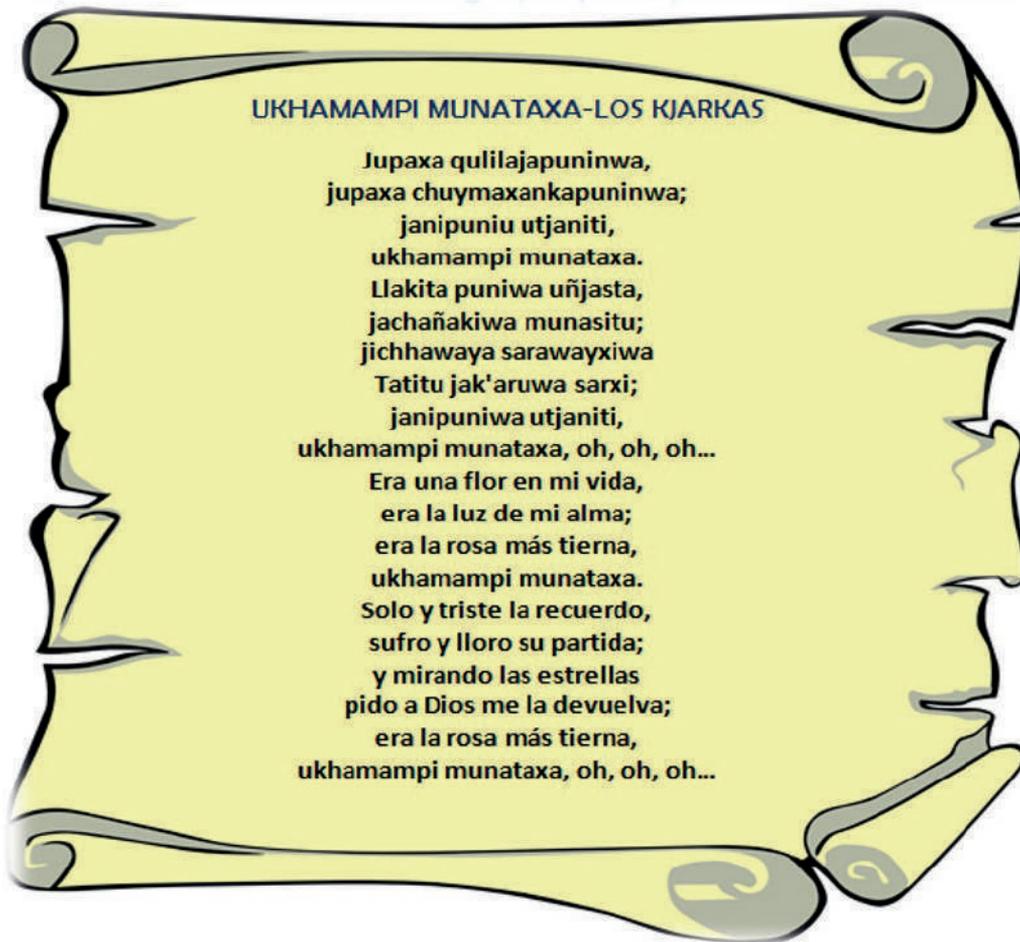
Julio Cortázar

La música es un arte que influye de gran manera en nuestra vida; es capaz de reducir la ansiedad y el estrés; contribuye a reducir la sensación de dolor físico, psicológico y emocional; nos ayuda a mejorar la memoria y mejora el estado de ánimo; además, de brindarnos cobijo, nos acompaña e incluso a veces es nuestro único refugio; en algunas canciones se identifican nuestras realidades, emociones, sentires y hasta son el bálsamo para muchas desilusiones y sinsabores que la vida nos presenta.





Les dejamos una canción que representa muchas emociones, cantémosla juntos y aprendamos la lengua aimara:



Ingreseemos al enlace y observemos el video, escuchemos el audio y pronunciación que complementará el aprendizaje de la canción en la lengua aimara Ukhamampi Munataxa de los Kjarkas.

Si no disponemos de celular para escanear el QR, ingresemos al siguiente enlace:

<https://vm.tiktok.com/ZM2JARW2G/>



¿Sabías que desde el año 2022 al 2032 es el Decenio Internacional de las Lenguas Indígenas?

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el período comprendido entre 2022 y 2032 como el Decenio Internacional de las Lenguas Indígenas del Mundo, con el fin de llamar la atención sobre la difícil situación de muchas lenguas indígenas, movilizar a las partes interesadas y los recursos para su

preservación, revitalización y promoción. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) lidera este esfuerzo mundial [Fuente: <https://www.unesco.org/es/decades/indigenous-languages>].

El objetivo del Decenio Internacional de las Lenguas Indígenas (2022-2032) es, garantizar el derecho de los pueblos, de preservar, resignificar, revitalizar y promover sus lenguas; afirmar su identidad e integrar los aspectos de la diversidad cultural y lingüística; confrontar una ecología de saberes y la promoción de las lenguas indígenas en todo el mundo. Hacia el desarrollo sostenible en el marco de la filosofía del Vivir Bien.





Unidad Temática N.º 3:

HABILIDADES SOCIALES



Observemos la imagen, ¿qué representa?, dialoguemos.



Regla de oro!

Regla de oro:



“Trata a los demás como te gustaría que te traten”.

Dialoguemos, ¿qué son las habilidades sociales?

¿Alguna vez hemos escuchado hablar sobre las habilidades sociales?

¿Colaboramos con nuestros compañeros para lograr objetivos en común?

¿Somos sensibles ante las necesidades de los demás?



Actividad 19. ¡Descubramos juntos distintas emociones en esta sopa de letras!

S	E	I	O	S	O	A	Z	R	A	A	O	O	A	R
N	O	N	O	A	N	R	B	O	V	D	E	O	S	T
C	E	T	R	I	S	T	E	U	E	O	S	O	U	S
P	E	N	S	A	T	I	V	O	R	E	O	E	S	A
A	P	I	A	I	O	L	N	F	G	R	S	D	T	E
D	R	R	A	M	H	E	E	C	O	A	I	E	A	R
E	M	D	E	O	O	M	N	D	N	O	R	D	D	I
P	O	O	B	O	E	R	A	F	Z	V	S	O	O	S
R	L	N	P	I	C	N	A	Z	A	U	E	D	M	E
I	E	R	O	R	O	U	I	D	D	D	N	E	S	R
M	S	Z	O	I	P	L	P	U	O	T	A	I	O	I
I	T	G	C	D	E	E	L	A	R	U	O	D	A	O
D	O	O	A	F	E	I	L	R	D	R	O	R	O	O
O	M	N	E	R	V	I	O	S	O	O	D	S	T	R
E	C	A	S	O	R	P	R	E	N	D	I	D	O	A

FELIZ
TRISTE
ENFADADO
MOLESTO
SERIO

AVERGONZADO
EMOCIONADO
ENAMORADO
NERVIOSO
PENSATIVO

ABURRIDO
SORPRENDIDO
PREOCUPADO
ASUSTADO
DEPRIMIDO



Las habilidades sociales

Las habilidades sociales están relacionadas con la manera de expresar nuestras **opiniones, pensamientos, sentimientos o deseos** fundamentales para facilitar nuestra comunicación y relación con los demás. Son habilidades básicas que nos permiten interactuar con los otros de forma agradable, amena, amable y respetuosa, contribuyendo así, **al fortalecimiento de nuestra autoestima**, desde el amor propio y hacia los demás.





¡Conozcamos las habilidades sociales!

Llamadas también habilidades blandas, son las relaciones interpersonales positivas que guían a las personas hacia el éxito y la convivencia armónica con los demás, logrando objetivos con liderazgo, gestión de conflictos, cooperación y trabajo en equipo.

Cuando hablamos de habilidades sociales, debemos considerar una serie de aspectos importantes, entre ellos:

1. Comunicación no verbal

Estos son los tipos de comunicación no verbal:

- Lenguaje corporal.
- Gestos.
- Expresiones faciales.
- Contacto visual-mirada.
- Tono de voz.
- Espacio personal.
- Tacto.
- Vestimenta.



2. Asertividad

Según Goleman: la asertividad es la habilidad de expresar tus ideas, sentimientos y pensamientos de una manera adecuada, en el tiempo oportuno y con un modo adecuado. [Fuente: <https://acortar.link/m6tBVW>]

Consiste en expresar abiertamente los sentires, pensares y creencias respetando los nuestros y el de los demás.



3. Empatía

La empatía es reconocer y manifestar nuestros propios sentimientos; así podremos aceptar y reconocer los sentimientos de los demás.

Es comprender como se siente la otra persona, sentir la felicidad o el dolor del otro, ser capaz de ponerse en su lugar.



4. Escucha activa

La escucha activa es clave para desarrollar la empatía; es una de las habilidades sociales que más puede contribuir de manera positiva en nuestro diario vivir.

Ser capaces de comprender mejor a los demás. Escuchar activamente a la otra persona es un maravilloso acto curativo, una terapia para aquella persona que necesita que la consuelen, animen y motiven a seguir adelante a pesar de todo; apreciar su compañía, su cultura, sus valores, etc.



5. Trabajo en equipo

El trabajo en equipo es una habilidad y capacidad necesaria para que un grupo de personas logre o alcance un objetivo o sueño en común.

El líder de un equipo de trabajo debe ser capaz de guiar, orientar y generar confianza; además, fomentar un espíritu y sentimiento colectivo con base en valores como la solidaridad, a partir de la empatía, liderazgo, escucha activa, respeto, sinceridad, capacidad analítica, crítica y de comunicación.



¡Practiquemos y usemos los saludos en la lengua originaria quechua!

¡Sumaq ch'isi,
Isabel!

Q'ayakama,
Yachachiq

¡Sumaq ch'isi
mama Justina!

Tinkunakama,
Justinita!



En castellano	En la lengua originaria de tu región
¡Buenos días!	
¡Buenas tardes!	
¡Buenas noches!	
¿Cómo estás?	
¿Cómo te sientes?	



Actividad 20. Según nuestra región o contexto, escribimos frases u oraciones representativas que influyan de manera positiva en nuestras emociones.

En nuestra lengua originaria/nativa	Traducción al castellano



La palabra y la frase; el diálogo y la oralidad, tienen relevancia en nuestras culturas ancestrales, no solo en la relación entre las personas, sino entre todo ser que habita la Madre Tierra.

Veamos la frase:

“La frase es un conjunto de palabras que tiene sentido completo y, no siempre constituye una oración y, una oración contiene varias frases contenidas en signos de puntuación...”

[Fuente: <https://www.significados.com/frase/>]



Veamos algunas frases que se encuentran en nuestro diario vivir, en nuestras calles, plazas, espacios de recreación, entre otros.



**¡BASTA DE VIOLENCIA
CONTRA LA MUJER!**



CUIDEMOS EL PLANETA

Otros ejemplos:

**¡Felices
vacaciones!**

**Quiérete, ¡es
gratis!**

**¡Música
buena!**

**Leer, un
placer.**



Fortalecemos nuestra comprensión lectora y nuestras emociones. Leemos el siguiente fragmento:

¡Irradia tu luz a los demás!

“La vida, como sabes, nos mantiene muy ocupados en estos días. Contestar correos electrónicos, lavar la ropa, pagar cuentas, hacer la cena, comprar un regalo de aniversario, llamar a tu madre, ir al gimnasio, llevar a los chicos a la



escuela, etc. Es fácil quedar tan atrapados en el día a día, que nos olvidamos de pensar en los demás de una buena manera, y pensar en los demás así, es pensar en un mismo igualmente. [...]

No es regla hacerlo siempre, ni todos los días y mucho menos cuando no tienes ganas, esto lo puedes hacer en cualquier segundo del día que las máscaras que usualmente nos ponemos para poder sobrevivir el día no están puestas y nos permiten ser naturalmente criaturas bondadosas. Eso es salud, eso es estar en el estado de gozo que a todos nos pertenece por derecho.

Dice la frase: “trata como quieres que te traten” y es verdad: da lo que quieres que te den, y todo se devolverá a ti en la medida justa, y al darlo primero pasará por tu canal que eres tú mismo, antes de llegar a su destino final.

Así es que, la riqueza de ser bondadoso e irradiar luz intencionalmente, es un regalo doble para ti, ¿por qué es un regalo? porque el ser bondadoso no es un simple acto aislado, muchas cosas, biológicamente hablando, suceden en nuestro cuerpo cuando lo somos, y todas ellas son muy beneficiosas para nuestra salud”.

Fuente: La vida lúcida, “Irradia tu luz a los demás” <https://bit.ly/3RnNQC3>



Actividad 21. En el siguiente recuadro, escribimos 5 frases que encontremos en la lectura anterior y las traducimos en nuestra lengua originaria.

No.	Frases encontradas en la lectura	
	Lengua castellana	Lengua originaria/nativa
1	Ejemplo: ser bondadoso.	
2		
3		
4		
5		



Querida/o participante, te invito a conocer el valor posicional de los números. ¡Fortalezcamos juntos nuestras habilidades en la matemática!

Ejemplo. El año 2023 fue declarado en el Estado Plurinacional de Bolivia, como el “Año de la juventud hacia el bicentenario”.



Actividad 22. Apliquemos lo aprendido en nuestra vida diaria. ¡Los números y nuestras actividades cotidianas!

Recordemos, durante la pandemia del COVID-19, las emociones jugaron un papel esencial, entre tristeza, ansiedad, temor e incertidumbre entre otras cosas; los varones (padres, hermanos, tíos, esposos, etc.), fueron quienes se ocuparon de las compras del hogar.

Te presentamos el siguiente problema de nuestro cotidiano vivir y lo resolvemos juntos:

Mario va de compras al mercadito del barrio; ya tiene la lista de productos y los precios referentes. Necesita comprar:

- 1 kilo de carne de res,
- 1 docena de huevos frescos,
- 1 litro de aceite,
- 1 cuartilla de zanahoria,
- 15 plátanos.



¡Ayudemos a Mario!

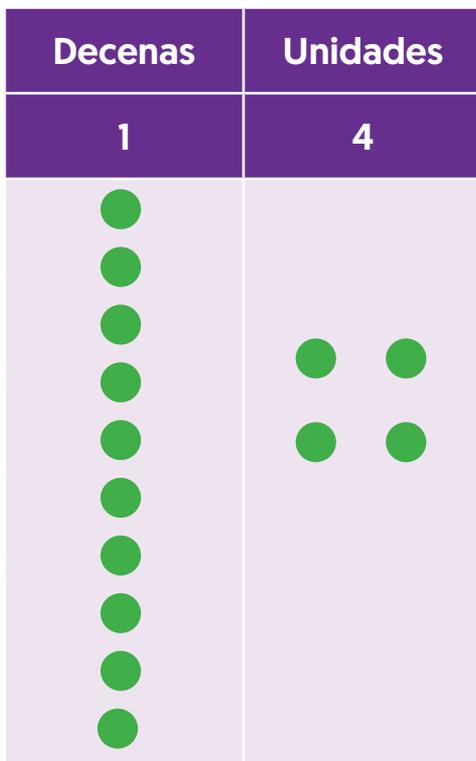
Mario cuenta con un total de 150 bolivianos para la compra. ¿Según la lista que trae, le alcanzará para comprar todos los productos?

¿Qué debemos hacer?

- Ir al mercado del barrio.
- Averiguar los precios de los productos de la lista de Mario.
- Calcular el monto total de los productos.
- Comparar el monto que tiene Mario con el costo total, según el mercado.
- Determinar la cantidad de compras que debe realizar Mario.

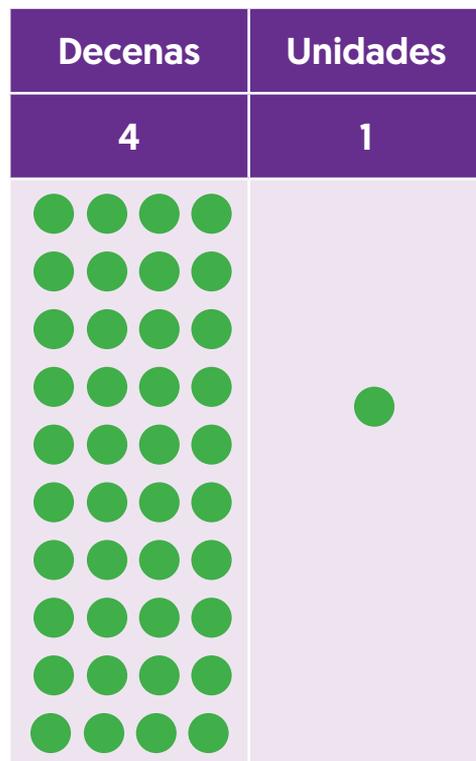


El valor posicional de los números es necesario para identificar cantidades y realizar operaciones aritméticas. Veamos un ejemplo:



El número 14

1 decena y 4 unidades, lo que hacen 14



El número 41

4 decenas y 1 unidad, lo que hacen 41



Actividad 23. ¡Es tu turno, completa el ejercicio!

Decenas	Unidades
2	5

El número 25

Decenas	Unidades
1	7

El número 17





Unidad Temática N.º 4:

LA AUTOESTIMA



Observemos e interpretamos la imagen



Fortalecemos nuestra comprensión lectora. Leamos con atención los siguientes fragmentos literarios:

“Ocupa tu mente con lo que te hace bien, rebosa amor y trae paz al alma. Libérate de lo que te impide avanzar con alegría. Quiérete, valórate, respétate y sé feliz, por ti. Mantén una sonrisa luminosa y un corazón en paz. Deseo días de fe y sueños renovados”. ¡Que sea dulce lo que queda y breve lo que no suma!

Fragmento: Sabrina Braga

¡La lectura, el mejor bálsamo para el alma!

Enseñemos a nuestros hijos...

A ser buenos y generosos, a ayudar, a estar del lado de los más débiles, pero enséñales también la importancia de protegerse, reforzar esos muros los inmateriales para que no se derrumben ruinosamente ante los embates de la vida y puedan resistir las tormentas, incluso las más duras.

Diles que son importantes. Diles que no son superiores a los demás, pero tampoco inferiores. Decir que cuando hayan hecho todo lo posible, con conciencia y buena voluntad, lo demás quedará en manos del tiempo, de Dios o del fluir de los acontecimientos. Diles que no dejen de soñar, manteniendo los pies en la tierra. Más que nada, di que los amas, en toda circunstancia y que son humanamente preciosos, que es su deber cuidarse y no dejar que nadie pisotee sus almas. Fortalécelos en espíritu y ellos también lo serán en la carne. Y cuando les recomiendes “no se ensucien” que se refiera al alma y no al vestido...

Fragmento: Carolina Turróni



Actividad 24. ¿Cuál es tu opinión sobre las lecturas? Coméntanos y escribimos un mensaje de cada una.



¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos, es fundamental aceptarnos y amarnos tal y como somos para así aceptar a los demás.

Conservar una autoestima saludable tiene muchos beneficios para nuestra salud emocional. Está relacionada con la racionalidad, el realismo, con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir los errores y fortalecernos a través de ellos. Mientras más sólida sea nuestra autoestima mejor preparados estaremos para afrontar la vida con sus obstáculos y desafíos, con la seguridad y la confianza de aceptarnos con defectos y virtudes, de mejorar y crecer como personas de



bien; aceptar al otro, tratarlo con respeto, el respeto a uno mismo es esencial para respetar a los demás.

[Fuente: "Tejiendo Armonía" Guía Educativa para sensibilizar y prevenir la Violencia hacia la mujer, pág. 69].

¿Cómo fortalecemos nuestra autoestima?

Tomemos en cuenta lo siguiente:

- Tener confianza en uno mismo.
- No compararnos con otras personas; cada persona es distinta.
- No tomar en cuenta comentarios de personas que no nos conocen.
- No centrarnos en nuestras limitaciones; sino, en nuestras potencialidades y fortalecerlas.
- No limitar nuestra creatividad; toda idea nueva puede transformarse en acciones que ayuden a crecer a los demás.
- Asumir el fracaso como parte del crecimiento y superación personal.
- Trazar objetivos y metas concretas, con base en un plan o proyecto concreto.
- Asumir acciones de empatía con los demás, basadas en la filosofía de dar y recibir amor.

¡Querernos y vernos bien, parte de un buen hábito de higiene personal!

Los hábitos de higiene personal son importantes para sentirse bien con uno mismo y con los demás. Te dejamos un ejemplo referente de planificador diario de higiene, promoviendo una cultura organizacional, a partir de creencias, valores y prácticas diarias que permiten enfocarnos en el logro de nuestras metas.



¡Querida/o participante con la ayuda de tu maestra/o ingresa al QR y reflexiona sobre la importancia de trabajar la autoestima con Mario Alonso Puig!

Si no tienes acceso a un dispositivo/celular puedes escanear el QR en el siguiente enlace:

<https://fb.watch/IBt1hzbzYLj/?mibextid=6aamW6>



¡A planificar juntos, alcancemos nuestros objetivos!

Planificador diario de higiene personal

Horario

Tareas

07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

- Bañarse.
- Cepillarse los dientes.
- Lavarse las manos.
- Lavarse la cara.
- Vestirse.
- Lavarse las manos.
- Cepillarse los dientes.
- Lavarse la cara.
- Cuidado de las uñas.
- Cuidado y aseo de las extremidades inferiores.
- Cepillarse los dientes.
- Cambio de ropa para dormir.

Una vida saludable también requiere de una alimentación saludable; la salud emocional requiere del cuidado de la mente, alma y corazón; cuidar ante todo la vida, la vida de cada integrante de nuestra familia; cuidar con amor aquello que amamos; fortalecer nuestros valores hacia una salud emocional estable. Seamos mejores personas día a día, encaminados hacia el Vivir Bien por las futuras generaciones, por nuestros hijos, la niñez y juventud boliviana.

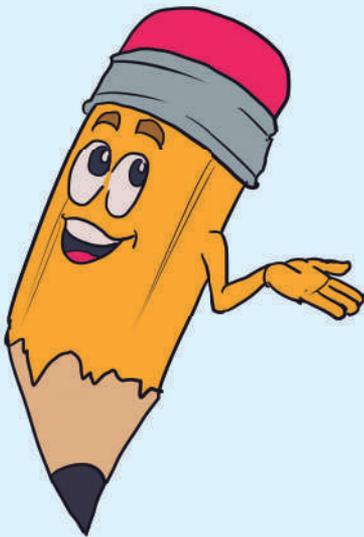




PRODUCTO FINAL

¡Pongamos en práctica lo aprendido!

Elaboremos juntos un **decálogo del bienestar emocional**, con acciones que permitan cambio, reconociendo y gestionando nuestras emociones; fortaleciendo nuestras familias, contribuyendo a formar mejores ciudadanos, una Bolivia unida, libre y soberana. Asumamos juntos el compromiso hacia el bienestar y la salud emocional.





AUTOEVALUACIÓN

En el siguiente gráfico del tiro al blanco, podemos evaluar nuestro aprovechamiento, si fue Muy Bueno = MB, escribimos al Centro; si fue Bueno = B, escribimos alrededor del centro; si fue Regular = R, escribimos en la última circunferencia.

¿Organizamos nuestro tiempo para realizar las actividades del texto?

¿Conocíamos la importancia de la salud emocional en la familia?



¿Aplicamos lo aprendido en nuestra vida diaria con la familia y comunidad?

¿Conocemos y entendemos nuestras emociones y de las demás personas? ¿Somos capaces de entender los sentimientos del otro?



BIBLIOGRAFÍA

- Aula fácil. [2023]. Testimonios . Obtenido de <https://www.aulafacil.com/cursos/autoayuda/entiende-tu-miedo-para-superarlo/conquistando-el-miedo-l35464>
- Alonso, M. [2023]. “Cómo trabajar la Autoestima”. Madrid, España.
- Braga, S. [2023]. “Pensamientos”. Portugal. Brasil.
- Cáceres, E. [2014]. SUSTO O MANCHARISQA EN EL SISTEMA MÉDICO INDÍGENA ANDINO. VOLVERE. Obtenido de https://iecta.cl/revistas/volvere_43/articulos.htm
- CIMES. [23 de marzo de 2018]. Medicina Intercultural. Obtenido de <http://medicinaintercultural.org/>
- Cuida tu salud emocional. [2023]. Obtenido de Guía de salud emocional en tiempos de crisis.
- Freire, P. [2001]. La pedagogía del amor. São Paulo, Brasil.
- Freire, P. [2005]. Método de la Alfabetización. D.F., México.
- Fundación BBVA. [2020]. “Guía Promoción del bienestar emocional”. Logroño, España.
- Goleman, D. [2010]. Inteligencia Emocional. New York: Kairós. Recuperado en <https://www.leadersummaries.com/ver-resumen/inteligenciaemocional>
- Goleman, D. [1997]. “La salud emocional” Conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente. California.
- Intermountain Primary Children’s Hospital. [2023]. Obtenido de <https://intermountainhealthcare.org/primary-childrens/wellness-prevention/emotional-wellbeing/bienstar-emocional/salud-emocional/>
- Jara, O. [2019]. Educar para la Libertad: Por una Educación Emancipadora y Garante de Derechos. São Paulo, Brasil.
- Martí. J. [2006]. Martí y la Ternura en la Educación. Luz, 5 [1], 1-6.
- Ministerio de Educación [2021]. “Tejiendo Armonía” Guía Educativa para sensibilizar y prevenir la Violencia hacia la mujer. Primera Edición. La Paz, Bolivia.
- Ministerio de Educación [2022]. “Planes y Programas Educación Primaria y Secundaria de Personas Jóvenes y Adultas” La Paz, Bolivia.
- Ministerio de Salud y Deportes. [2023]. Obtenido de <https://www.minsalud.gob.bo/3990-recomiendan-alimentos-nutritivos-y-plantas-medicinales-para-reforzar-sistema-inmune>
- Osorio, J. [3 de julio de 2017]. Los Tiempos. Remedios para el amartelo Cultura. Obtenido de <https://www.lostiempos.com/actualidad/cultura/20170703/remedios-amartelo>
- Perez, Gaby. [26 de abril de 2020]. Las protagonistas periodismo con perspectiva de género. Obtenido de <https://billieparkernoticias.com/guia-de-salud-emocional-en-tiempos-de-crisis/>

Renovándome. [2023]. Renovandome. Obtenido de <https://www.renovandome.com/frases-sobre-el-miedo/>

SERVINDI. [05 de 08 de 2018]. Obtenido de <https://www.servindi.org/actualidad-noticias/04/08/2018/debate-sobre-el-buen-vivirvida-plena-inician-las-jornadas-de>

Turroni, C. [2023]. “Reflexiones de Vida”. París, Francia.

UNICEF. [2023]. Obtenido de UNICEF para cada infancia: <https://www.unicef.org/lac/como-reconocer-nuestras-emociones>.







ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

VICEMINISTERIO DE
EDUCACIÓN ALTERNATIVA Y
ESPECIAL



minedu.gob.bo



[@minedubol](https://www.facebook.com/minedubol)



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

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