

Espacios Para Crecer -EPC-

Desarrollo cognitivo y Educación ambiental



primaria



Espacios Para Crecer -EPC-

Desarrollo cognitivo y Educación ambiental

6°

primaria





Proyecto: No'jb'al K'aslemal, Aprendizaje para la Vida

Equipo de CRS

Representante de País
Directora de Programa
Gerente de Programas Niñez y Juventud
Gerente del Proyecto
Sub-Gerente del Proyecto
Asesor Técnico Niñez y Juventud

John Briggs
Nicole Kast
Brenda Urizar
Emily Drummer
Juan Carlos Lau
Gelwer Cardona

Equipo de PRODESSA

Directores
Coordinador del Proyecto Totonicapán
Coordinadora de Capacitación
Coordinador de EPC

Federico Roncal y Edgar García Tax
Efraín Tzaquitzal
Yesenia Juárez
Antonio Tajiboy

Equipo de Cáritas de los Altos

Director
Sub-Director
Coordinador Departamental

Imer Vásquez
Roberto Orozco
Elmer Palala

Equipo de elaboración:

Autor	Luis Francisco Sandoval
Ilustraciones	Edgar Daniel Morales Zuleta
Diagramación	Gustavo Xoyón

Esta publicación se realizó gracias al apoyo financiero del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, bajo convenio de cooperación No. FFE-520-2016/010-00. Sin embargo, no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, tampoco supone la aprobación del Gobierno de los Estados Unidos a las referencias a marcas, productos comerciales u organizaciones.

Primera Edición. Guatemala, noviembre de 2020



Estimados niños y niñas:

Con mucha alegría les presentamos este material educativo en el que encontrarán lecturas, ejercicios y actividades prácticas que realizarán con la ayuda de su maestro o maestra.

Estas actividades son entretenidas y variadas y les permitirán aprender a pensar mejor, a analizar y resolver problemas. Además, les ayudarán a conocerse más, a valorarse y pensar positivamente para tener una vida feliz. Por eso es importante que le dediquen tiempo y las trabajen con interés mientras se divierten aprendiendo.

Esperamos de todo corazón que este material educativo les guste, les rete y sea de utilidad para su vida.

Reciban un fuerte abrazo del equipo del proyecto:

“Aprendizaje para la vida”.



CONTENIDO

	Página
Unidad 1 ¿Qué es el ambiente?	5
Unidad 2 ¿Cómo cuidamos a la Madre Naturaleza?	15
Unidad 3 Plantas que nos curan	30
Unidad 4 Guatemala, un país diverso	48
Unidad 5 Diferentes maneras de llevar el tiempo	57
Unidad 6 El festival de barriletes	65
Unidad 7 Los personajes importantes de mi comunidad	73





Realiza la siguiente lectura poniendo mucha atención.

Vivimos en el planeta Tierra que se encuentra en el universo, junto con el padre sol, la abuela luna, los planetas, las estrellas y demás astros.

Compartimos el planeta con otros seres vivos como los animales y las plantas. En la tierra existen elementos de la naturaleza que nos permiten vivir.

Entendemos por "naturaleza" todas las cosas que existen en el mundo y no han sido fabricadas ni construidas por humanos.

A la Naturaleza la consideramos nuestra **Madre** porque lo que en ella existe y se produce nos alimenta y nos da vida. Todo tiene su razón de ser, cada elemento tiene una función.

Es muy interesante conocer los elementos que nos rodean, identificar cuáles son, cuál es su importancia, la razón por la que existen, el cuidado que merece cada uno y por qué se deben cuidar.

Existen cuatro elementos básicos en la Madre Naturaleza, estos elementos permiten que haya vida: el agua, el aire, el fuego y la madre tierra.

El agua: a través de los nacimientos de agua nos abastecemos para beberla, preparar los alimentos y aearnos. A través de la lluvia, la madre tierra produce la vegetación y gran parte de nuestra alimentación, por todo eso y más este líquido debe ser bien utilizado.

El aire: es el elemento que respiramos, nos da vida, alimenta nuestros cuerpos, mentes y corazones. Debemos mantenerlo limpio para tener un ambiente puro. En el calendario maya el aire tiene un día conocido como IQ'.



El fuego: nos da calor y nos une. Particularmente en nuestra cultura, es alrededor del fuego donde la familia se reúne y el fuego mismo es un símbolo importante de conexión espiritual entre el hombre, la tierra y el cosmos. A través de él se ofrecen distintos obsequios que son producto de la naturaleza pero que el ser humano trabaja (como las candelas, el pom, el azúcar, etc.) y con ellos expresa sus intenciones de gratitud, sus energías y sus buenas intenciones.

La Madre Tierra: es el lugar donde habitamos, lugar de la flora, la fauna y también de las montañas. La Madre Tierra es la que produce alimentos como se puede ver en las diversas siembras que se cultivan en las distintas comunidades, como los árboles, las flores, las plantas medicinales y más.

Estos cuatro elementos son importantes para los seres existentes en la naturaleza, si uno de estos no existiera, enfrentaríamos graves problemas para vivir. Todos ellos son útiles para que haya vida. Todos debemos cuidar de la tierra y la naturaleza porque son el lugar que habitamos y para que todo tenga larga vida a través de las generaciones.

Las personas necesitamos hacer uso de elementos de la naturaleza para vivir, por ejemplo, de los árboles obtenemos la madera, de los ríos el agua, de la madre tierra el maíz y el frijol; pero debemos aprender a tomar de la naturaleza solo lo necesario, pues de lo contrario dañamos a nuestra madre. Un ejemplo de ese daño es la deforestación, que daña los suelos y eso nos afecta mucho, pues somos parte del mismo sistema, somos parte del medio natural en que vivimos.





Realiza la siguiente lectura poniendo mucha atención.

Compartamos con la Naturaleza

Tomarnos el tiempo para estar cerca de lo que nos rodea nos permite tener contacto con la Madre Naturaleza, ampliar nuestro conocimiento observándola más de cerca y tener la oportunidad de sentirla. Estamos tan habituados a vivir en el mismo lugar, viendo todo lo que nos rodea, que a veces no nos queda tiempo de observar detenidamente lo bello que tenemos a nuestro alrededor. También sucede que ignoramos la riqueza que poseemos porque no nos tomamos el tiempo de conocer lo que tenemos a nuestro alrededor.

Ser conscientes de la naturaleza es importante porque somos parte de la misma, recordemos que somos como una familia. Conocer la utilidad de cada elemento nos permite valorar la razón de ser y existir de cada uno, como el ser humano tiene su misión, así la tiene cada elemento.

También es importante saber cómo cuidar lo que nos rodea, porque es parte de un todo. Así como cuidamos de un ser humano, es importante cuidar lo que nos rodea y sobre todo a nuestra madre, a la Madre Naturaleza.

Aprendamos a apreciar la belleza de un río, el dulce canto de los pájaros, a observar el nacimiento de las flores, a percibir la caída de las hojas, etc.



Dibuja y anota

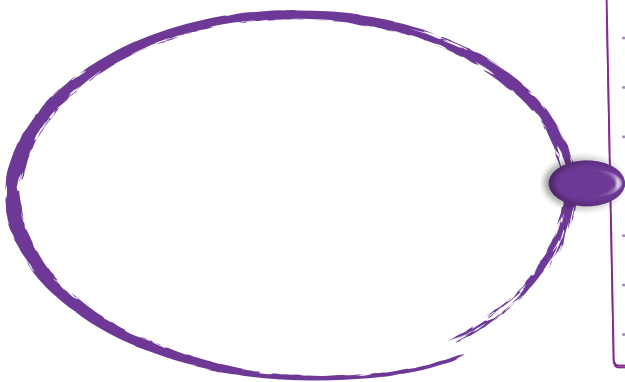
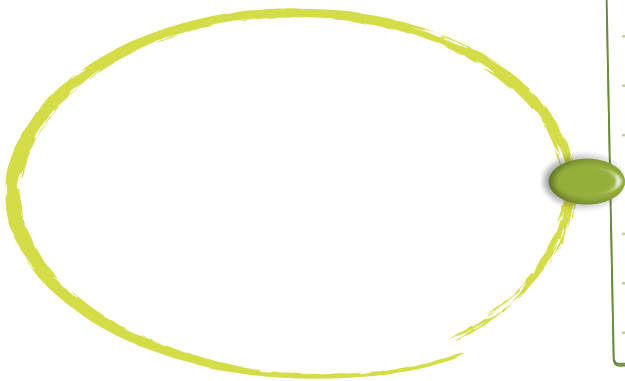


Todas y todos los que compartimos en el **Espacio Para Crecer**, salimos al patio, observamos todo lo que nos rodea y lo anotamos en el espacio de abajo. Analizamos la razón de su existencia y anotamos nuestras ideas.

Dibuja algo de la naturaleza.



Anota para qué crees que existe.



Cada uno de nosotros tiene un valor inmenso, mucha creatividad e inteligencia que nos permitirán conocer lo que está a nuestro alrededor, usarlo adecuadamente y hacerlo crecer.





Ejercita tu memoria

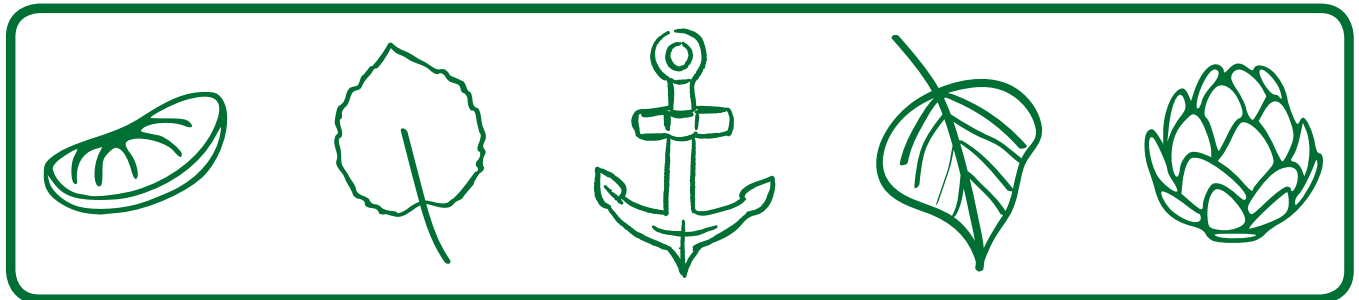
Ejercicio 1

Observa detenidamente las figuras que hay en el siguiente rectángulo y dale vuelta a la página.



Ejercicio 2

Observa detenidamente las figuras que hay en el siguiente rectángulo y dale vuelta a la página.



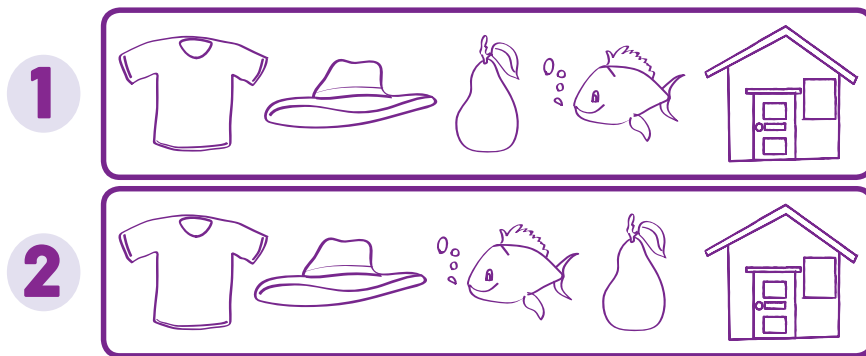
Ejercicio 3

Observa detenidamente las figuras que hay en el siguiente rectángulo y dale vuelta a la página.



Ejercicio 1

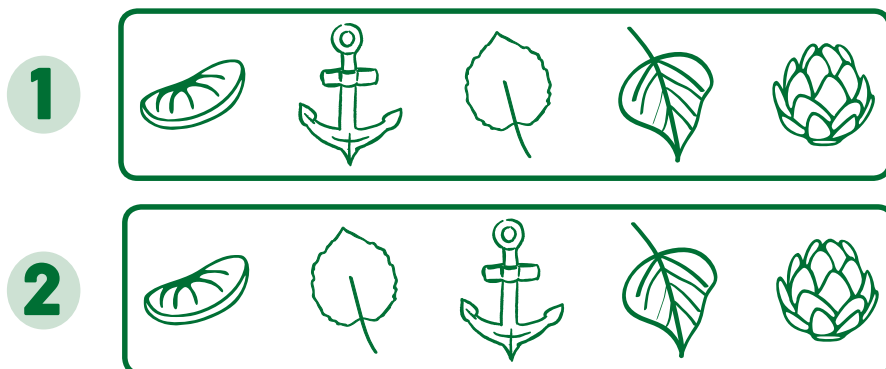
Sin volver a la página anterior, selecciona el recuadro que tiene los objetos del ejercicio 1 en el mismo orden.



Luego de que hayas seleccionado una de las dos imágenes anteriores, regresa a la página anterior para hacer el ejercicio 2.

Ejercicio 2

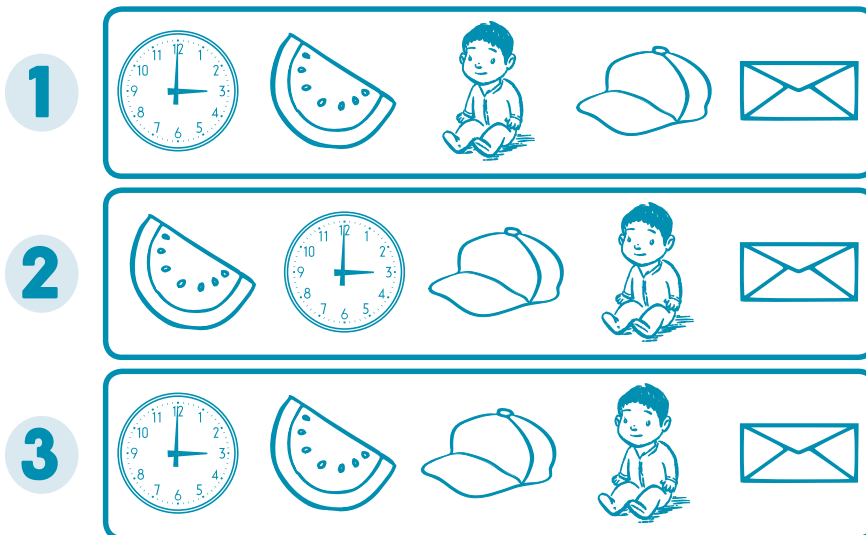
Sin volver a la página anterior, selecciona el recuadro que tiene los objetos del ejercicio 2 en el mismo orden.



Luego de que hayas seleccionado una de las dos imágenes, regresa a la página anterior para hacer el ejercicio 3.

Ejercicio 3

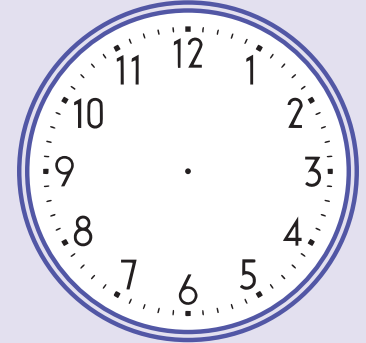
Sin volver a la página anterior, selecciona el recuadro que tiene los objetos del ejercicio 3 en el mismo orden.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marca la hora en el reloj



- Escucha una noticia positiva en la radio o en TV y escribe un resumen.

- Escribe nombres de **utensilios y productos de limpieza**.

- Tacha todas las letras **P** del recuadro.

- Cuenta el número de letras **P** tachadas y anota el resultado

A principios del siglo XIX, Totonicapán formó parte de la provincia del mismo nombre. En su territorio, durante la época colonial, estallaron los motines de indígenas más trascendentales del Reino de Guatemala. En julio de 1820, estalló entre los indígenas de Totonicapán, participando los municipios de Momostenango, Santa María Chiquimula, San Francisco El Alto, San Andrés Xecul, San Bartolo Aguas calientes, San Cristóbal Totonicapán y la propia cabecera, una sublevación en la que desconocieron a las autoridades españolas, la cual fue encabezada por Atanasio Tzul y Lucas Aguilar, coronando a Tzul como rey de los K'iche's. Desde entonces se reconoce a la cabecera como Ciudad Prósper.

- Elabora el dibujo de una **mariposa** en el espacio de abajo.





Ejercicio de atención

• Pon un **1** debajo de



• Pon un **2** debajo de



TOTAL: _____

Una vez hayas acabado, repásalo y anota la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.





Ejercicio de clasificación

1 Haz grupos con las siguientes palabras:

ROSA
MOSCA
SOLOLÁ
ARDILLA

PETÉN
CLAVEL
LIRIO
JUTIAPA

GIRASOL
GLADIOLA
SILLA
SOFÁ

ROPERO
MONO
CANGURO
CAMA

MESA
GUSANO
LIBRERÍA
JALAPA

Flores	Animales	Lugares	Muebles

2 Haz grupos con las siguientes palabras y escribe al comienzo de la columna el nombre del grupo al que pertenecen:

AZUL
ROSQUILLAS
ALICATES
MARTILLO

TORTILLA
ESPONJA
COLONIA
HACHA

PEINE
SIERRA
VERDE
AMARILLO

JABÓN
VIOLETA
TORNILLO
HELADO

ROJO
PASTEL
FLAN
TOALLA

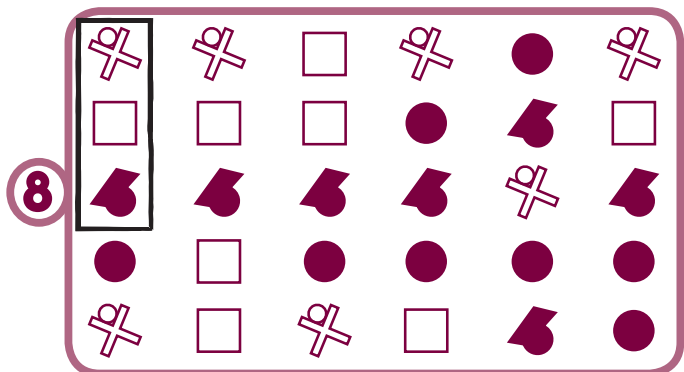
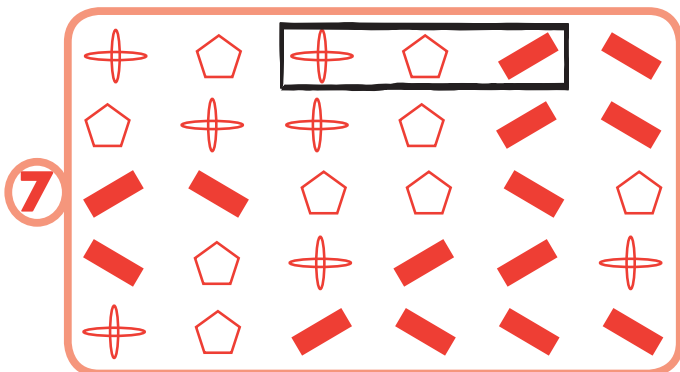
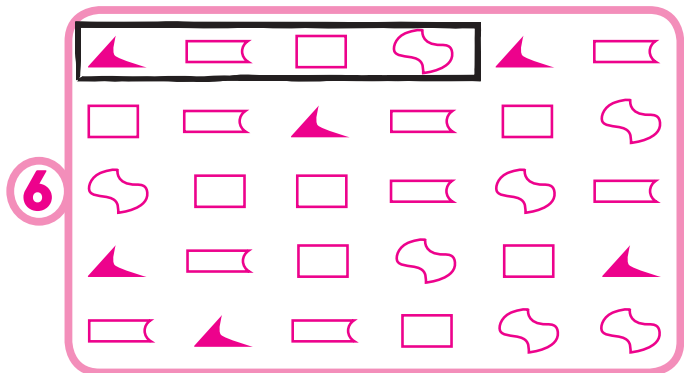
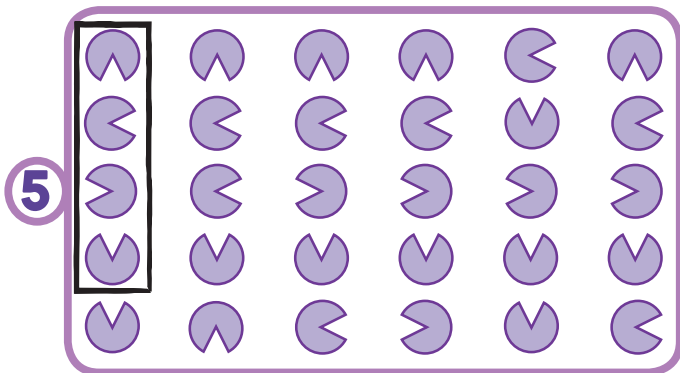
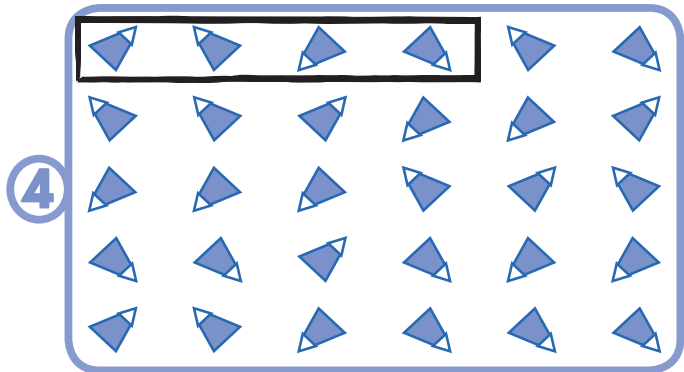
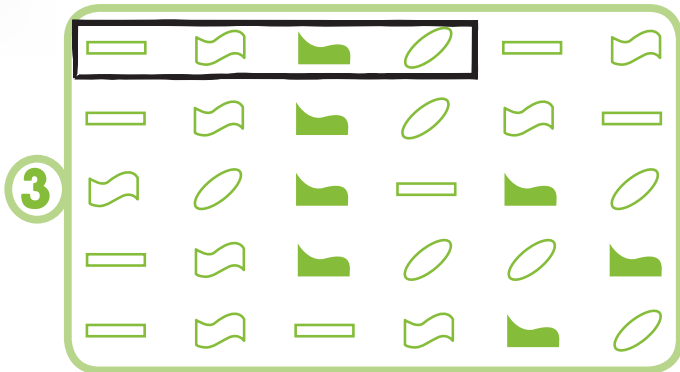
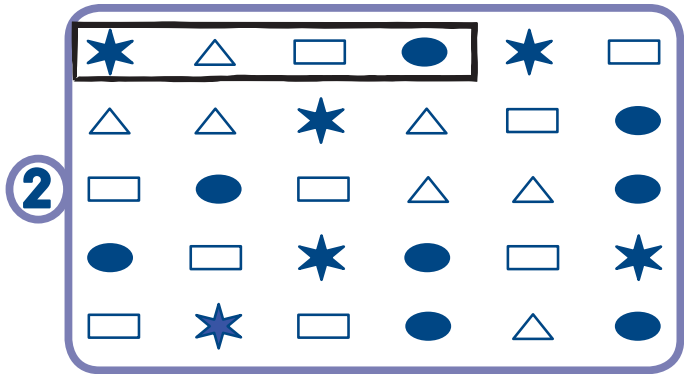
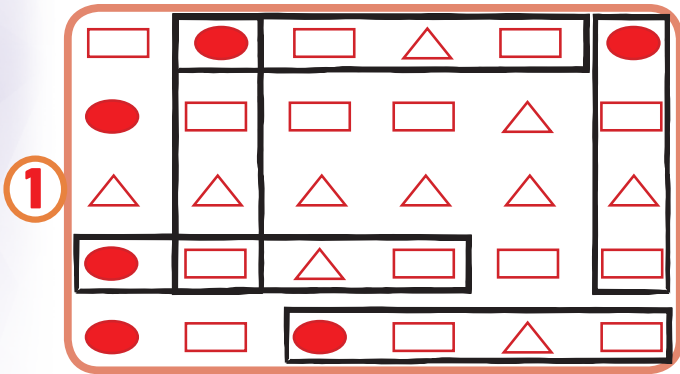
Colores			





Grupos de figuras

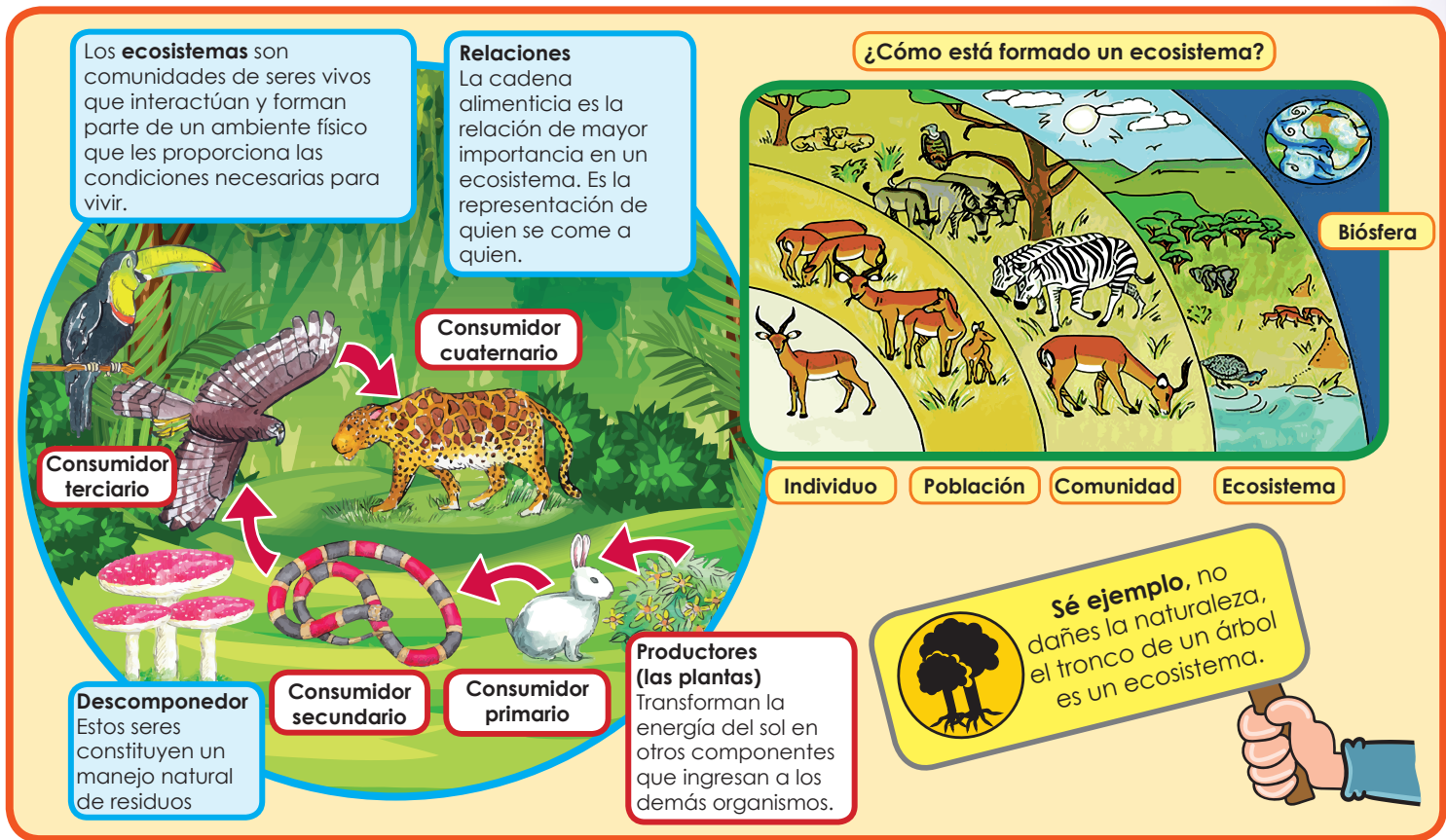
En los siguientes rectángulos hay grupos de figuras que siguen la misma secuencia. Localiza los distintos grupos. Observa el ejemplo.





Realiza la siguiente lectura poniendo mucha atención.

Debemos cuidar todo lo que nos brinda la Madre Naturaleza, pero para saber cuidarla debemos conocerla. La flora y la fauna son importantes porque tienen una estrecha relación y dependencia. Esto quiere decir que los animales y las plantas están unidos, porque unos le aporten a otros. Observa la imagen:



La flora es el conjunto de todas las especies vegetales que se encuentran en determinada región. De la flora proviene gran parte de los alimentos, medicamentos y materia prima para las industrias. **La fauna** es el conjunto de animales y sus especies. Quizá no conozcamos todas las especies porque varían de una región a otra.

A través del tiempo, la humanidad desarrolló sus conocimientos y la ciencia, así fue como aprendió a usar las plantas y los animales para subsistir; pero en algunas partes del mundo, se da la explotación desmedida de la flora y la fauna por el desarrollo de la industria y los desechos de este proceso contaminan el ambiente y eso provoca la desaparición de animales y vegetales.

Si no cuidamos la flora y la fauna descuidamos parte de la naturaleza y recordemos que es el sustrato de nuestra existencia. Solamente debemos utilizar de ella lo que necesitamos y no darle mal uso.

Para la cultura maya, la vegetación y los animales tienen un gran valor, tanto que se han utilizado como símbolos para la escritura jeroglífica, específicamente en los calendarios, observemos un día del cholq'ij. Por ejemplo:



Este glifo es representación ideográfica del perro. Signo de ley y autoridad. Guardián de la ley material y espiritual.

De igual manera, la flora se representa en el bordado y tejido de la vestimenta de varias regiones del país. El conocimiento desarrollado alrededor de los animales en el cholq'ij es importante conservarlo, conocerlo y practicarlo, conduce a la conservación de la especie, del ciclo de la vida y la cuenta matemática de los días con estrecha relación con las actividades del ser humano.

De esta manera nuestros abuelos también han cuidado y valorado la naturaleza, plasmándola como escritura y representándola gráficamente.

Escribe y comparte



Escribe consejos para cuidar la flora y consejos para cuidar la fauna que has escuchado en tu casa o comunidad. Luego busca a dos compañeros o compañeras y compartan los consejos. Escojan el más interesante para compartirlo con todo el grupo de EPC. Pueden elaborar un dibujo para presentar el consejo a sus compañeros y compañeras.



Consejos para cuidar la fauna



Consejos para cuidar la flora

Juguemos



Sigue al líder o lideresa

Juguemos a imitar animales del bosque: en círculo, el facilitador o facilitadora comienza imitando a un animal (sus movimientos y sonidos), pero sin decir cuál es; por ejemplo, a una ardilla. Luego, todos repiten los gestos y sonidos que hizo y después dicen qué animal creen que es, a ver quién adivina. Luego cada quien va imitando un animal diferente, los demás lo repiten y luego adivinan. Así hasta que pasen todos. También pueden hacerlos en tríos, para que sea más rápido, escogen un animal entre los tres y los tres hacen los gestos y sonidos, para que los demás lo repitan y traten de adivinar.



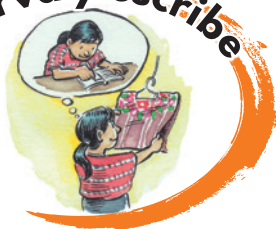
Observa y escribe



Con ayuda del facilitador o facilitadora identificamos el día de nuestro Nawal de acuerdo al calendario maya, lo dibujamos, pintamos e investigamos su significado y si es parte de la flora o la fauna. Al terminar, lo compartimos con nuestros compañeros de Espacios Para Crecer, para ampliar nuestro conocimiento sobre la utilidad que le han dado nuestros abuelos a la flora y la fauna en el calendario maya, como un conjunto de conocimientos y el desarrollo de una ciencia.



Observa y escribe



Investigamos qué elementos de la flora incluye la vestimenta (principalmente los güipiles) de nuestra comunidad y lo compartimos con nuestros compañeros de Espacios Para Crecer.

Dibuja un güipil, en especial los elementos que se relacionan con la flora y la fauna. Anota en los espacios si se relaciona con la flora o con la fauna.

Si exterminamos lo que es nuestro sustento, en el futuro...
¿Qué será nuestro alimento?

Si destruimos donde habitamos, en el futuro...
¿Dónde viviremos?





Realiza la siguiente lectura poniendo mucha atención.

El pozo de agua en la casa de Amanda



Amanda vive en Momostenango, cursa quinto grado de primaria. Le gusta estudiar y dice que cuando sea grande será veterinaria porque le gustan los animales. En su casa tiene varias mascotas a quienes cuida con mucho cariño. El lugar donde vive está rodeado de árboles, sembradíos de milpa y frijol, porque su papá es agricultor. A su mamá le gustan las flores, por eso tiene un jardín grande en casa. Ella dice que las flores la **inspiran** en sus tejidos, porque es tejedora y enfermera del centro de salud.

Inspirar: provocar en alguien ideas creativas o sentimientos.

La casa de Amanda se ubica en la parte alta del municipio, por eso el agua potable no llega con frecuencia, por lo que su papá se vio obligado a buscarla en el sitio donde vive su familia. Con la ayuda de los abuelos de Amanda, eligieron el lugar indicado y antes de abrir un hoyo en la Tierra, quemaron incienso y le pidieron perdón por herirla a través de la excavación que estaban próximos a realizar, así



mismo solicitaron que les concedieran el regalo que buscaban, el “**agua**” para los animales, las plantas, los habitantes de la casa y sus vecinos. Así fue como iniciaron a excavar la Tierra; dos días después y a quince metros bajo tierra, encontraron lo que buscaban, **abundante agua**.

Hubo almuerzo para todos aquel día, celebraron y todos agradecieron con una ceremonia maya; todo esto se realizó alrededor del pozo.

Al terminar todo, los abuelos y las abuelas de Amanda les dieron los siguientes consejos a todos los integrantes de la familia:

- a) Deben circular la orilla del pozo y colocarle una tapa, para que nadie y nada **caiga en él**.
- b) Cuando llegue el día **IMOX y otros días de fiesta**, deben **adornar alrededor del pozo, colocar flores y pino**, de esta manera **el agua se sentirá valorada y querida, recuerden que también tiene vida**.
- c) Para que siempre haya abundante agua en el pozo y no se seque, deben **realizar ceremonias de agradecimiento** según el calendario maya, para que el Nawal del agua sepa que todos cuidan y aprecian este vital líquido.
- d) **Compartan el agua del pozo con los vecinos**, para que beban de él cuando lo necesiten, recuerden no cobrar por el agua, esto **no es un negocio**, a ustedes se les ha regalado y lo mismo deben hacer para ayudarse mutuamente.
- e) **Utilicen el agua con moderación**, no la desperdicien ni exageren de su uso.

Moderación: hacer algo o usar algo sin excesos, cuidando no hacer daño o no hacerse daño.

Al terminar de colocarle la orilla y techo al pozo de agua, la mamá de Amanda sembró flores a su alrededor y a diario Amanda barre y limpia el lugar. Todos siguieron los consejos de los abuelos.

Así como existen formas de cuidar el agua de un pozo, también hay formas para cuidar el agua de un nacimiento y los demás elementos de la naturaleza. De nosotros los seres humanos depende que se conserven.

Piensa y responde



A Responde estas preguntas para comprobar si comprendiste bien la lectura: El pozo de agua en la casa de Amanda:

1 ¿Qué párrafo resume mejor el relato “El pozo de agua en la casa de Amanda”?

- a. Amanda vive en Momostenango y tiene varias mascotas. Su papá es agricultor y su mamá es tejedora y enfermera. No tenían agua en su casa y por eso hicieron un pozo.
- b. La familia de Amanda hizo un pozo porque no tenían agua en la casa; para realizarlo siguieron las tradiciones de la cultura maya: pedir permiso y agradecer. Los abuelos le dieron a la familia unos consejos en relación al pozo y ellos los están poniendo en práctica.
- c. Los abuelos de Amanda le dieron a la familia unos consejos muy importantes para cuidar el pozo que hicieron: taparlo, adornarlo, realizar ceremonias, compartir el agua y usarla con moderación.

2 ¿A quién le pidieron perdón los familiares de Amanda antes de cavar el pozo?

- a. A los abuelos.
- b. A los dueños del terreno.
- c. A la Tierra.

3 ¿Qué quisieron decir los abuelos de Amanda cuando mencionaron que el pozo no debe ser un negocio?

- a. Que pueden vender agua a los vecinos, pero deben cobrar barato.
- b. Que deben compartir el agua del pozo con los vecinos, sin cobrar por ella.
- c. Que el agua es un regalo.



B Completa el siguiente esquema:

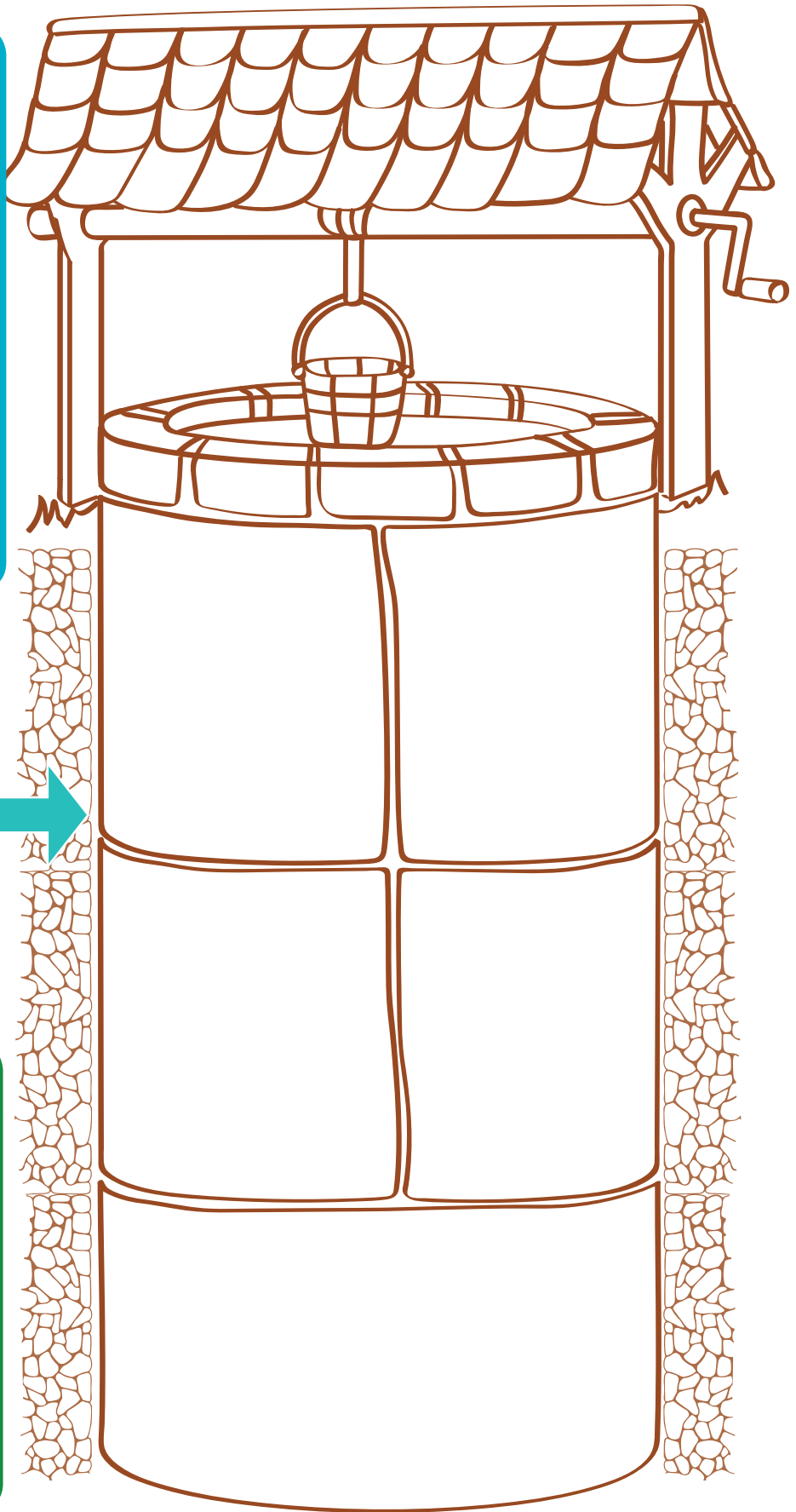
1 ¿Qué hizo la familia de Amanda antes de excavar el pozo?



2 Escribe en las piedras del pozo los consejos que les dieron los abuelos; anótalos de forma resumida.



3 ¿Qué hizo la familia de Amanda después de excavar el pozo?





Ejercicio de lenguaje

Las sopas de letras son un ejercicio muy completo: entrenan la atención, la concentración, el lenguaje, la percepción y la memoria.

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha

S O P A

Horizontal: de derecha a izquierda

E F A C

Vertical: de arriba a abajo

P
A
N

Vertical: de abajo a arriba:

E
H
C
E
L



Diagonal:

A			
	T		
E		U	
	R		N
		U	
			P

Encuentra 8 nombres de alimentos o platos preparados en la siguiente sopa de letras:

R	O	B	Q	K	J	R	U	Ñ	P	O	L	L	O
A	K	W	T	U	C	H	U	C	H	I	T	O	S
Y	Ñ	R	O	P	E	P	I	Á	N	L	U	Y	W
S	F	G	S	O	I	S	V	B	R	I	O	L	Ñ
R	D	O	T	R	I	P	A	J	O	K	L	T	T
M	I	L	A	N	E	S	A	D	M	R	J	Ñ	A
R	T	H	D	O	C	E	N	Z	I	X	L	K	M
Z	K	U	A	R	U	H	R	Ó	E	L	S	E	A
O	D	J	S	M	P	C	Y	D	C	V	L	I	L
I	E	O	Ñ	W	R	A	U	W	E	O	P	A	E
X	C	R	J	K	L	P	Z	L	Ñ	R	J	M	S

POLLO
TOSTADAS
MILANESA
CHUCHITOS
PACHES
TAMALES
ATOL
QUESADILLA
PEPIÁN
JOCÓN



Recuerda un viaje agradable. Escribe todo lo que recuerdes sobre el viaje: dónde fue, con quién estabas, qué comieron, qué lugares visitaron...

Recuerda un viaje agradable. Escribe todo lo que recuerdes sobre el viaje: dónde fue, con quién estabas, qué comieron, qué lugares visitaron...





Ejercicio de atención

Fíjate en el primer grupo de números de cada línea y tacha el que esté repetido en la misma línea. Trata de hacerlo en el menor tiempo posible.

82325	82545	82735	82325	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935
25755	35770	25755	25760	36765
37102	37112	37102	37002	37202
55055	53035	65056	55055	31203
92274	92274	82274	82273	82277
41324	41321	41322	41323	41324
25829	29825	25029	25829	25329
75275	57257	75375	75458	75275





Ejercicio de lenguaje

1 Forma palabras con las siguientes letras:

A - R - O - M - A - T - E - R - A - P - I - A

Por ejemplo: AMOR... Recuerda que no puedes utilizar otras letras.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Total de palabras:

2 Forma palabras con las siguientes letras:

D - I - A - R - I - A - M - E - N - T - E

Por ejemplo: TEMA... Recuerda que no puedes utilizar otras letras.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Total de palabras:





Ejercicio de atención

- Pon un **1** debajo de **P**
- Pon un **2** debajo de **B**

P	B	R	B	P	
B	R	P	B	R	
P	P	B	R	B	
R	B	P	P	R	
R	B	P	B	B	
B	P	R	P	B	
B	P	B	R	P	

TOTAL: _____

Una vez hayas acabado, repásalo y anota la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.





Ejercicio de percepción

Observa los siguientes cuadros.
Encuentra las 10 diferencias que hay entre ellos y márcalas.



A continuación escribe las diferencias que has encontrado:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____





Ejercicio de asociación

1

Junta con una línea cada palabra con su correspondiente color:

MAR



VERDE

PLÁTANO



NARANJA

CÉSPED



ROJO

ZANAHORIA



AMARILLO

SANGRE



AZUL

LECHE



BLANCO

2

Sin mirar el ejercicio anterior, recuerda qué palabra se asociaba con cada color y completa las siguientes frases:

El _____ es AMARILLO.

La _____ es NARANJA.

El _____ es VERDE.

La _____ es BLANCA.

El _____ es AZUL.

La _____ es ROJA.





Realiza la siguiente lectura poniendo mucha atención.

En gran parte de nuestro país, la cultura maya, al igual que otras culturas del mundo, ha descubierto plantas útiles para el cuidado de la salud, nos referimos a las plantas medicinales.

Algunas de estas plantas no son cultivadas, simplemente crecen como maleza, pero nuestros abuelos conocen sus propiedades y las utilizan para el bienestar común.

En nuestra comunidad existen personas que a través del desarrollo de su conocimiento y la ciencia tienen experiencia en la utilización de las plantas medicinales, de las cuales utilizan hojas, flores, semillas, tallos o raíces.



Estos conocimientos también han servido de base para que grandes empresas que se dedican a la investigación química farmacéutica preparen medicamentos.

Para practicar los conocimientos de nuestros padres y de la comunidad, haremos una colección de las plantas medicinales que usamos en casa para curar algún dolor o enfermedad.



Realiza la siguiente lectura poniendo mucha atención.

Sembremos un árbol

Los árboles y toda la vegetación, aparte de ser una forma de vida son los pulmones de la Madre Tierra. El mayor aporte de los árboles se relaciona con el mejoramiento del aire porque lo purifican.

El efecto de un árbol en el medio ambiente equivale a diez máquinas de aire acondicionado encendidas durante 20 horas. Por lo tanto, plantar un árbol proporciona aire durante todo el tiempo en que tenga vida, por lo ello es recomendable tener árboles cerca de nuestras casas.



Las hojas de los árboles son capaces de filtrar el aire, eliminando el polvo y diferentes partículas que causan daño a la salud. Así mismo liberan oxígeno hacia la atmósfera.

Los árboles también cumplen un papel importante en el control de la lluvia y otros fenómenos climáticos como el granizo, porque tanto la lluvia como el granizo son absorbidos inicialmente por los árboles y estos a su vez protegen las edificaciones, las personas, cultivos y animales.

En cuanto al agua, los árboles la absorben y almacenan, reduciendo la cantidad que llega a casas y calles, disminuyendo los riesgos de inundaciones.

La madera de los árboles tiene un gran valor porque puede utilizarse para construcción y elaboración de muebles, por lo que puede aportar a la economía familiar.

Debemos reconocer la importancia que tienen los árboles para los humanos: son útiles dentro del hogar, proporcionan medicina, alimentos, madera para construir y ornamentación, como las hojas de pino que usamos en las fiestas y sus piñas para hacer adornos navideños.

En relación con los árboles medicinales, utilizamos sus hojas, sus semillas o raíces. Los árboles frutales que sembramos en casa o en espacios específicos aportan alimentos muy importantes para la nutrición de las personas.





Elaboro un herbario

Un herbario es una colección de plantas secas y clasificadas que se usa como material para el estudio de la botánica. Elabora tu herbario de plantas medicinales colocando entre 5 y 7 plantas medicinales que se den en tu comunidad y anota para qué sirven y cómo se preparan. Puedes pegar una hoja de la planta, o colocar un dibujo de la planta.

Nombre de la planta:

Sábila

Dibujo u hoja pegada:



¿Para qué sirve?

Alivia irritaciones y quemaduras de la piel.

¿Cómo se prepara?

Extraer directamente el gel de sus hojas y aplicarlo directamente en la zona que esté irritada.

Nombre de la planta:

Dibujo u hoja pegada:

¿Para qué sirve?

¿Cómo se prepara?

Nombre de la planta:

Dibujo u hoja pegada:

¿Para qué sirve?

¿Cómo se prepara?

Nombre de la planta:

Dibujo u hoja pegada:

¿Para qué sirve?

¿Cómo se prepara?



Nombre de la planta:

¿Para qué sirve?

Dibujo u hoja pegada:

¿Cómo se prepara?

Nombre de la planta:

¿Para qué sirve?

Dibujo u hoja pegada:

¿Cómo se prepara?

Nombre de la planta:

¿Para qué sirve?

Dibujo u hoja pegada:

¿Cómo se prepara?

Nombre de la planta:

¿Para qué sirve?

Dibujo u hoja pegada:

¿Cómo se prepara?



Realiza la siguiente lectura poniendo mucha atención.

Aprendo a cuidarme: manejo las preocupaciones y el “estrés”



¿Te has sentido preocupado porque tu maestra ha anunciado un examen difícil? ¿Has sentido dolor de estómago porque algo te angustia? Este tema te ayudará a comprender lo que te pasa y a manejarlo mejor.

En el mundo moderno, especialmente en las ciudades, pero también cada vez más en el área rural, las personas hemos asumido vidas llenas de estrés y preocupaciones.

¿Qué es el estrés? Podemos considerar al estrés como los cambios que suceden en nuestro cuerpo cuando percibimos una situación o acontecimiento como peligrosa, amenazante o nos proponemos alcanzar unas metas que nos exigen más capacidades, tiempo o fuerzas de las que tenemos. A menudo, las situaciones que ponen en marcha el estrés son las que están relacionadas con cambios en nuestras vidas: cambiar de escuela, cambiar de lugar de residencia, la separación de los padres, la muerte de un familiar. También las metas muy exigentes nos generan

estrés: ser el mejor de la clase en matemáticas, ser la mejor en básquetbol, ganar el primer lugar de un concurso, trabajar más horas para ganar más dinero... Esos cambios o metas exigen de la persona un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal.

El estrés no siempre tiene consecuencias negativas, en ocasiones su presencia representa una excelente oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales, fortaleciendo así la autoestima e incrementando las posibilidades de éxito en ocasiones futuras. O sea que tener estrés para alcanzar una meta que nos ilusiona, está muy bien.

El problema sucede cuando pasamos todo el tiempo con estrés o pasamos todo el tiempo preocupados por las cosas que no podemos controlar. Nuestro cuerpo se ve muy afectado porque se genera una sustancia que se llama cortisol, y resulta muy dañina para nuestros órganos internos. Los científicos han descubierto que vivir todo el tiempo con estrés provoca enfermedades graves y puede llegar a matar a las personas. Un mismo hecho no resulta igual de estresante para todas las personas, ni siquiera en todas las circunstancias o momentos de la vida para la misma persona. ¿Por qué sucede esto? Tienen que ver varias cosas, veamos:



- La manera de evaluar una situación estresante en relación con las capacidades que pensamos que tenemos para afrontarla, puede aumentar el estrés. Mientras alguien puede considerar pasar a 1ro básico como una amenaza peligrosa (porque cree que no tendrá amigos, o porque piensa que no podrá ganar las clases), otra persona puede verlo como un cambio positivo y un reto personal (hacer nuevas amistades o aprender muchas cosas nuevas).
- Algunas maneras de reaccionar ante las dificultades pueden llevar a vivir con estrés y a enfermarnos, por ejemplo: negar el problema, aplazarlo, preocuparse todo el tiempo sin hacer nada para resolverlo, o quejarse constantemente.
- El apoyo social y familiar es muy positivo. Si nos apoyan nuestros padres, hermanos, abuelos, tíos; y si tenemos amigos y amigas con las que podemos hablar sobre nuestras preocupaciones, proyectos y planes, es más fácil que podamos manejar el estrés en un nivel adecuado, que nos motive a la acción. Por el contrario, si no tenemos apoyo familiar ni social, nos enfocamos más y más en los problemas, podemos llegar a tomar decisiones equivocadas o enfermarnos.



Cuando nos sentimos preocupados o con mucho estrés, conviene que reflexionemos sobre nuestras emociones y para ello puedes hacerte estas preguntas:

¿Cómo te has sentido últimamente?, ¿qué cosas te están preocupando?, ¿cómo te están afectando las preocupaciones o el estrés?, ¿ha sido fácil o difícil para ti y tu familia convivir y cumplir con las responsabilidades de cada uno?, ¿cómo se han sentido los demás?, ¿algo les ha causado molestia o frustración?, ¿qué acciones y actitudes has tenido para mantener una buena convivencia y comunicación?

Con mucha frecuencia, casi que por costumbre, las personas pasamos mucho tiempo gastando energía mental al preocuparnos o quejarnos por cosas que no podemos cambiar, cosas que no dependen de nosotros, y esa actitud nos distrae de las cosas que realmente podemos cambiar en nuestras vidas.

Dicho de otra manera, por estar pensando en problemas que no dependen de nosotros o nosotras; como las costumbres de un vecino, la manera de jugar pelota de un compañero o las actitudes egoístas de una amiga; nos olvidamos de mejorar nuestra propia forma de actuar ante los problemas; o la manera de ponernos a trabajar para alcanzar nuestras propias metas.

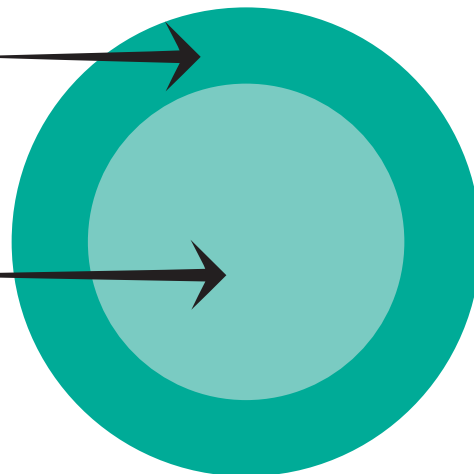
Junto con tu familia o tu maestra, puedes reflexionar sobre estas preguntas y elaborar un diagrama con el “Círculo de influencia”, describiendo las acciones y actitudes que han estado dentro y fuera de su control para poder sobrellevar los problemas y dificultades. Observa el diagrama:

Preocupación

Cosas por las que te preocupas, frustras, enfadas.

Influencia

Cosas sobre las que puedas hacer algo al respecto.



En el siguiente ejemplo puedes ver qué cosas van en el círculo de fuera y qué cosas van en el círculo de dentro.

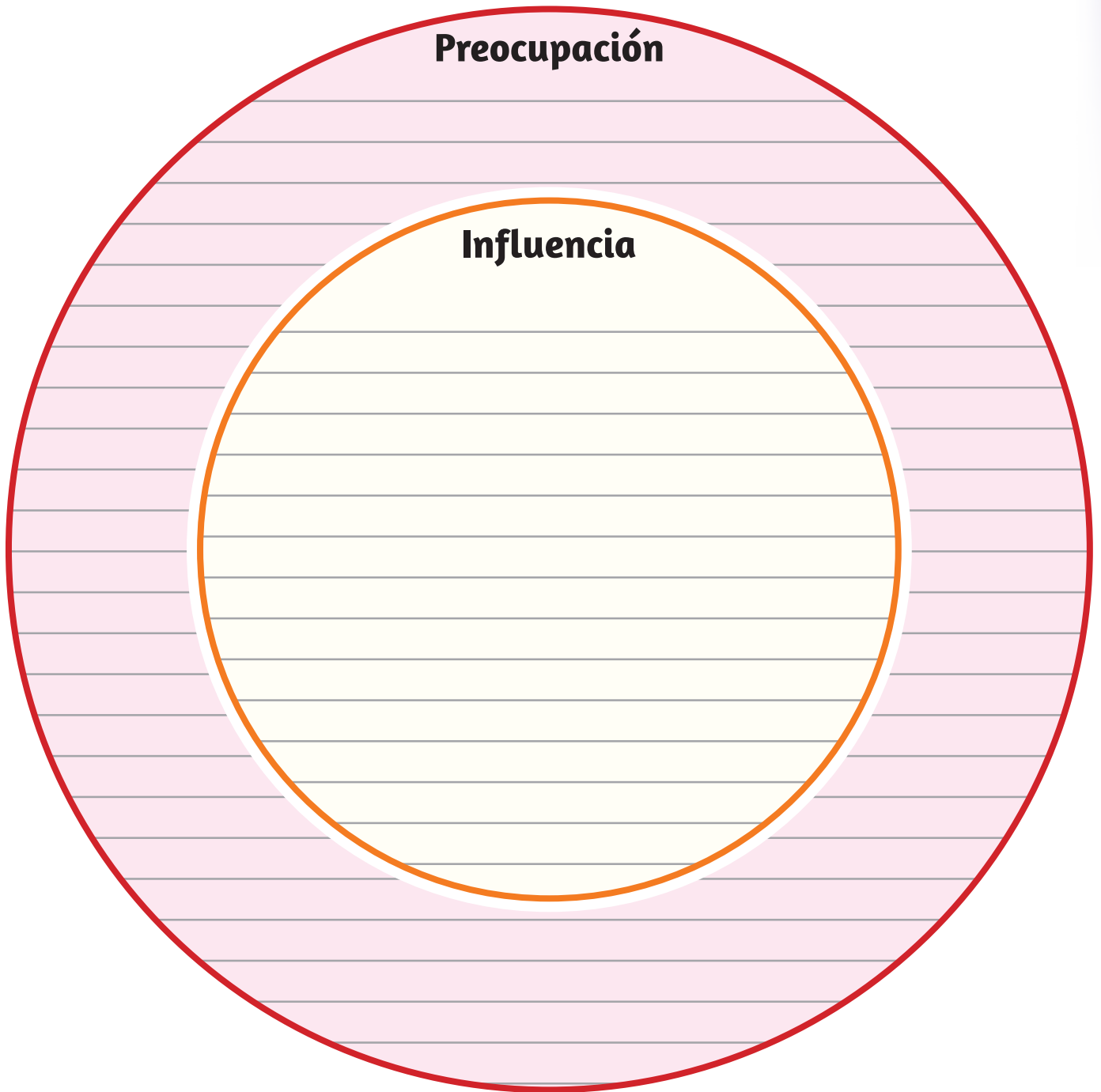
Este ejercicio es muy útil para recordar que cuando nos concentramos en lo que está fuera de nuestro control (lo que hacen los demás), nos olvidamos de nosotros mismos y de atender lo que sí está bajo nuestro control (nuestras elecciones y comportamientos).



No te confundas pensando que no puedes influir sobre los problemas sociales (como la pobreza, la injusticia, la discriminación, el machismo) en tu comunidad o país. Claro que podemos trabajar para hacer cambios, pero debemos aprender a seleccionar nuestras preocupaciones y convertirlas en ACCIONES, para identificar las cosas que realmente dependen de nosotros y nosotras para mejorar nuestra comunidad, nuestro municipio, nuestro país y el mundo.



Completa el siguiente diagrama con las cosas que te preocupan o estresan y diferencia aquellas que **SÍ PUEDES CAMBIAR** de las que no dependen de ti. ¿Crees que vale la pena preocuparse y quejarse por las cosas que no dependen de ti o por las cosas que no puedes hacer nada? ¿Qué cosas puedes hacer para estar mejor y para mejorar tu comunidad y el mundo?





Ejercicio de memoria

- 1 Lee las siguientes palabras en voz alta y con atención.
- 2 Trata de memorizarlas asociándolas, intentando crear una historia con ellas.

LIMÓN	AVIÓN
PANTERA	HORCHATA
GUIARRA	VESTIDO
PINO	CUCHARA
MÉDICO	TELEVISIÓN

- 3 Tapa las palabras y trata de responder a las preguntas.

1. Había una prenda de vestir, ¿cuál era?.....
2. Había un árbol, ¿cuál era?.....
3. Había una fruta, ¿cuál era?.....
4. Había un utensilio de cocina, ¿cuál era?.....
5. Había un animal, ¿cuál era?.....
6. Había un medio de comunicación, ¿cuál era?.....
7. Había una bebida, ¿cuál era?.....
8. Había un instrumento musical, ¿cuál era?.....
9. Había una profesión, ¿cuál era?.....
10. Había un medio de transporte, ¿cuál era?.....





Ejercicio de lenguaje

Los conocimientos se almacenan en la memoria mediante el lenguaje.

1

Con las palabras siguientes escribe 3 oraciones:

ventana maceta

Ejemplo: Ayer vi una maceta con claveles en una ventana.

2

Con las palabras siguientes escribe 3 oraciones:

puerta helado calle

Ejemplo: Fui a comer helado a la Calle Mayor y en la puerta encontré a Juan.

3

Con las palabras siguientes escribe 3 oraciones:

playa perro pelota

Ejemplo: Fuimos a la playa a jugar pelota con mi perro.



Ejercicio de atención

Pon debajo de cada símbolo el número que corresponda:

$\oplus$
4

$\textcircled{R}$
3

$\textcircled{O}$
2

Φ
1

$\textcircled{O}$	Φ	$\textcircled{R}$	$\textcircled{O}$	Φ	$\textcircled{R}$	$\textcircled{O}$	$\oplus$	$\textcircled{O}$	Φ	
Φ	$\textcircled{O}$	Φ	Φ	$\textcircled{O}$	Φ	Φ	$\textcircled{O}$	$\oplus$	Φ	
$\textcircled{O}$	Φ	$\textcircled{R}$	Φ	$\textcircled{O}$	$\textcircled{R}$	Φ	$\oplus$	Φ	$\oplus$	
Φ	$\textcircled{R}$	$\textcircled{O}$	$\textcircled{R}$	Φ	Φ	$\textcircled{R}$	$\oplus$	$\oplus$	$\textcircled{R}$	
$\textcircled{O}$	Φ	$\textcircled{R}$	$\textcircled{R}$	Φ	$\textcircled{O}$	$\oplus$	$\textcircled{O}$	$\textcircled{R}$	$\oplus$	

TOTAL: _____

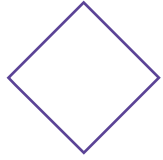
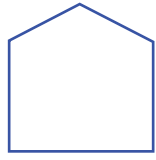
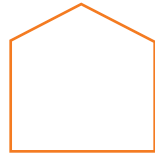
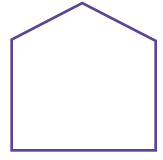
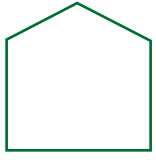
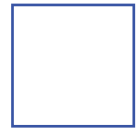
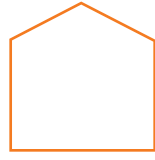
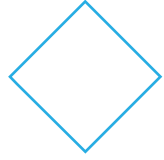
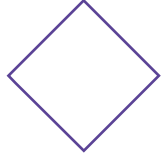
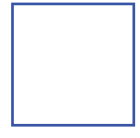
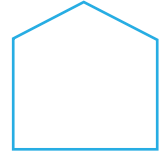
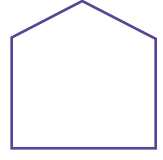
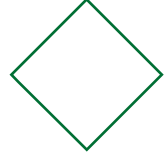
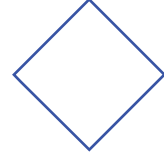
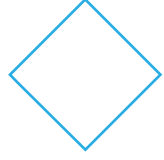
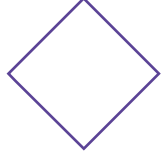
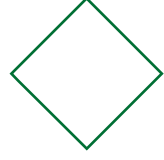
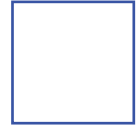
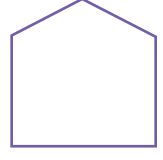
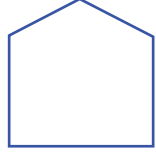
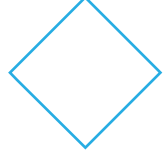
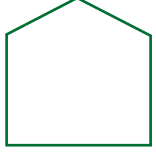
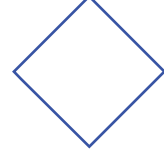
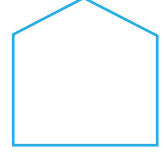
Una vez hayas acabado, repásalo y anota la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.





Ejercicio de percepción

Cuenta el número de formas ,  y  que hay en cada columna.

				
				
				
				
				
				
				
 = _____  = _____  = _____	 = _____  = _____  = _____	 = _____  = _____  = _____	 = _____  = _____  = _____	 = _____  = _____  = _____





Ejercicio de categorías

1 Lee las siguientes palabras y señala la que no corresponde al grupo:

LLUVIA
TEMPORAL

VIENTO
CAMISETA

NUBLADO
SOLEADO

Palabra que no corresponde: _____

¿Por qué? _____

2 Lee las siguientes palabras y señala la que no corresponde al grupo:

TROMPETA
GUIARRA

PIANO
FLAUTA

VIOLÍN
TELÉFONO

Palabra que no corresponde: _____

¿Por qué? _____

3 Lee las siguientes palabras y señala la que no corresponde al grupo:

CORDERO
POLLO

CONEJO
TOMATE

CERDO
PAVO

Palabra que no corresponde: _____

¿Por qué? _____





Ejercicio de asociación

1 Junta con una línea las palabras que estén relacionadas entre sí.

guante	cuchara
tenedor	cuello
peine	bosque
papel	manguera
árbol	pelo
collar	mano
bombero	pedal
bicicleta	lápiz

2 Junta con una línea las palabras que estén relacionadas entre sí.

arena	miel
abeja	cielo
bus	clavo
fútbol	mar
martillo	tráfico
nube	mesa
barco	desierto
silla	juego





Ejercicio de cálculo

1 Realiza las siguientes sumas y restas:

A $1 + 3 + 4 + 5 + 4 =$

B $7 + 4 + 5 + 7 =$

C $14 + 6 + 12 + 7 + 5 + 3 =$

D $38 - 3 - 9 - 6 =$

E $15 - 7 - 4 - 2 =$

F $27 - 6 - 9 =$

G $17 - 5 - 5 + 1 =$

H $15 + 10 - 2 + 8 - 4 =$

I $12 + 6 - 3 + 3 =$

J $14 - 4 + 7 + 8 + 2 =$

K $25 - 9 + 2 - 3 =$

L $10 + 9 - 3 =$

2 Ejercicios con quetzales. Escribe las operaciones y los resultados.

A Si pagas con 10 quetzales y te devuelven 3 con 20 centavos, ¿cuánto gastaste?

B ¿Cuántas monedas de 25 centavos necesitas para pagar 3 quetzales con 50 centavos?

C ¿Cuánto dinero tienes si dispones de 1 billete de 20 quetzales, 1 billete de 5 quetzales, 4 monedas de 1 quetzales, 3 monedas de 25 centavos y 7 de 5 centavos?

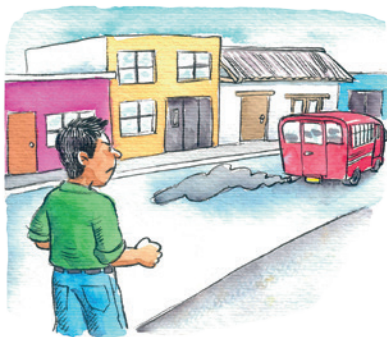




¿Qué está pasando?

Observa cada imagen y escribe qué crees que está pasando y por qué.









Mezclando cosas

Pongamos a trabajar nuestra creatividad. Observa las parejas de dibujos que están en los extremos y escribe cómo son, para qué sirven, debajo de cada dibujo. Luego, en el espacio del centro, dibuja algo inventado, algo nuevo, que resulte de mezclar los dos objetos. Escribe cómo le llamarías y cuáles serían sus usos. Observa el ejemplo.

1



Cuchara

Sirve para tomar caldo
o tomar líquidos



Sofáchara

Para descansar cómodamente
por lo redondito de la cuchara.



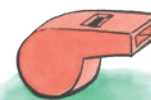
Sofá

Sirve para sentarse a
descansar

2



3





Ayuda al lechero

Lee el problema que tiene Don Juan y ayúdalo a resolverlo. Observa los dibujos y ayúdate haciendo tus propios dibujos y esquemas.

Don Juan debe despachar 10 litros de leche a una persona; 4 litros a otra y 3 a una tercera.

Para hacerlo tiene solo dos medidas, una de 10 litros y otra de 7 litros.



¿Cómo resolverá el problema para poder despachar con exactitud?



A pesar de ser un país relativamente pequeño, Guatemala presenta una gran **RIQUEZA CULTURAL**, que podemos apreciar de un departamento a otro: cambia el idioma, los productos agrícolas, la manera de construir las casas, la vestimenta, la forma de preparar los alimentos, etc. Por ejemplo: Hay diferencia entre el pueblo Mam que vive en San Marcos y el Pueblo K'iche' que vive en Totonicapán, y ambos son diferentes también del pueblo Q'eqchi' de Alta Verapaz. Cada pueblo tiene elementos culturales que lo hacen especial. ¡En la diversidad está la **RIQUEZA**!

En nuestro país conviven cuatro pueblos o culturas: La maya, la garífuna, la ladina y la xinca. Cada una de ellas tiene sus propias características.

Actualmente en el país se hablan 22 idiomas mayas (comunidades lingüísticas¹), el Español², el Xinca y el Garífuna. El idioma K'iche' es uno de los más hablados en el país, no solamente se habla en Totonicapán sino también en otros departamentos y municipios. Los idiomas y culturas que conforman el pueblo maya comparten algunas características comunes, especialmente su pasado glorioso: el pueblo maya inventó el cero, tiene una gran riqueza de sus idiomas con gramáticas con las que se puede leer y escribir.



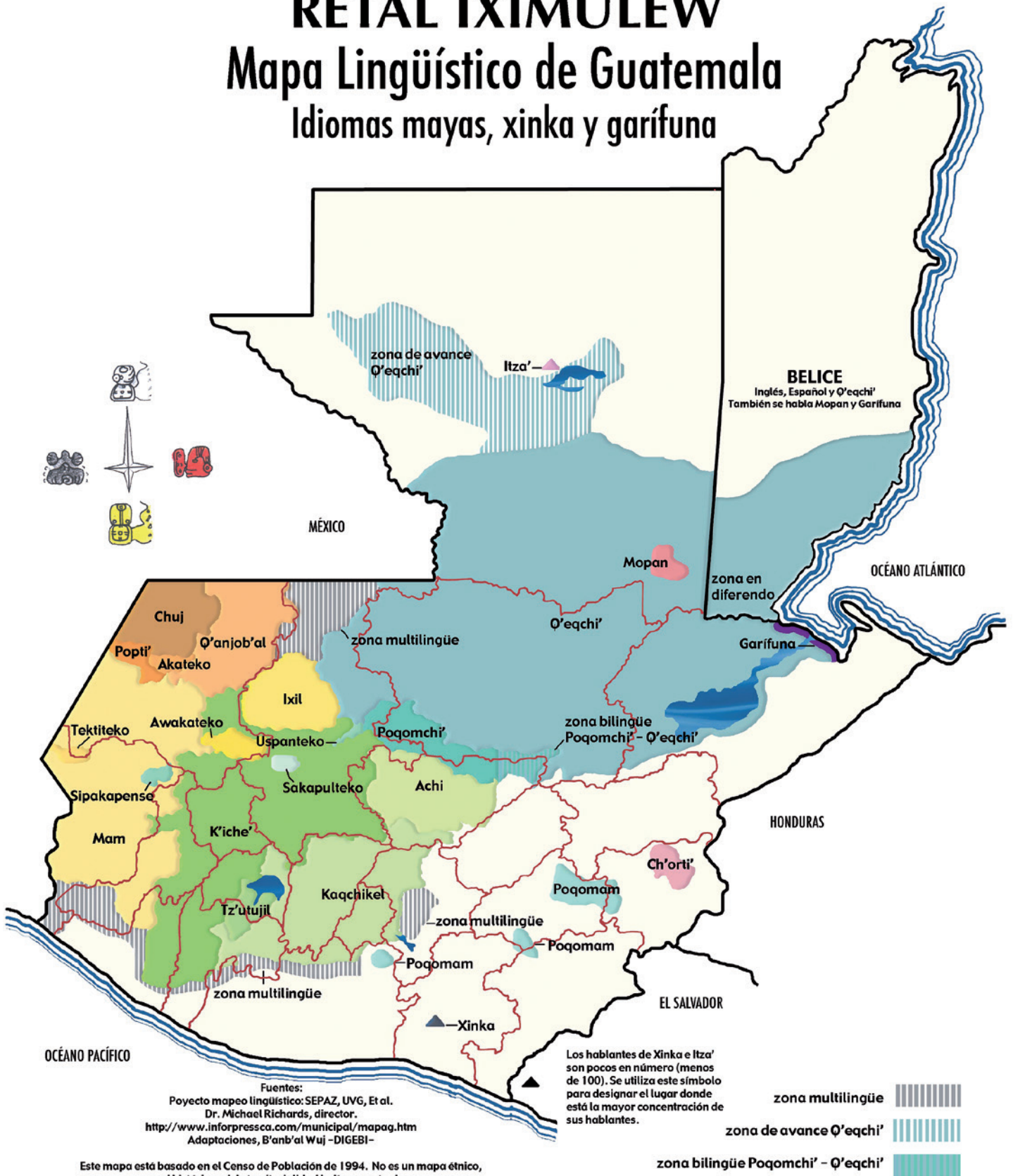
Hablar un idioma maya, como el k'iche', es un honor, pues es parte de la herencia de nuestras abuelas y abuelos. ¡Practiquémoslo!

1. Ley de Academia de lenguas mayas. Decreto legislativo 23-2003.
2. Idioma oficial.

RETAL IXIMULEW

Mapa Lingüístico de Guatemala

Idiomas mayas, xinka y garífuna





Revisa el mapa lingüístico de Guatemala y responde estas preguntas.

1 ¿Cuáles son los idiomas mayas que se hablan en Huehuetenago?

2 ¿En qué departamentos se habla el idioma k'iche'?

3 ¿En qué departamento se encuentra mayormente la cultura garífuna?

4 ¿En qué departamento se ubica la cultura Xinca?





Ejercicio de categorías

1 Lee las siguientes palabras y señala la que no corresponde al grupo:

AURORA
ANA

LUISA
MARÍA

JUAN
CARMEN

Palabra que no corresponde: _____

¿Por qué? _____

2 Lee las siguientes palabras y señala la que no corresponde al grupo:

ACEITE
SAL

PIMIENTA
COMINO

JABÓN
AJO

Palabra que no corresponde: _____

¿Por qué? _____

3 Lee las siguientes palabras y señala la que no corresponde al grupo:

BOTA
TENIS

GAFAS
SANDALIA

ZAPATO
CHANCLA

Palabra que no corresponde: _____

¿Por qué? _____





Ejercicio de lenguaje

Hacer ejercicios de lenguaje nos ayuda a recordar las palabras

1 Escribe el significado de estas palabras (si no lo conoces, puedes mirar el diccionario).

Ambición: _____

Desdén: _____

Cachorro: _____

Papiro: _____

Temerario: _____

Yunta: _____

Escabel: _____

2 Forma palabras con las siguientes letras:

A - M - A - R - I - L - L - E - N - T - O

Por ejemplo: AMAR... Recuerda que no puedes utilizar otras letras.

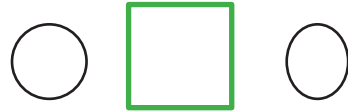
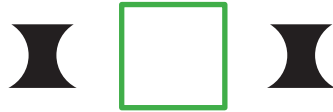
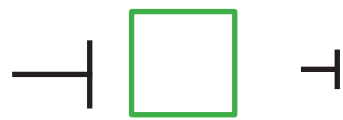
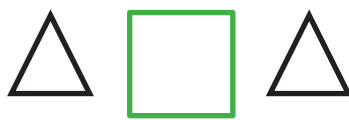
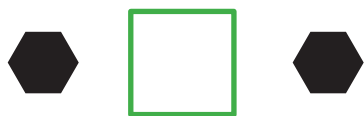
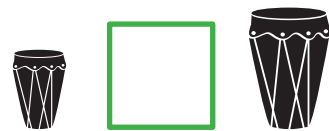
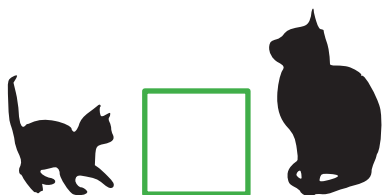
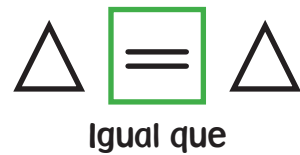
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____





Comparaciones

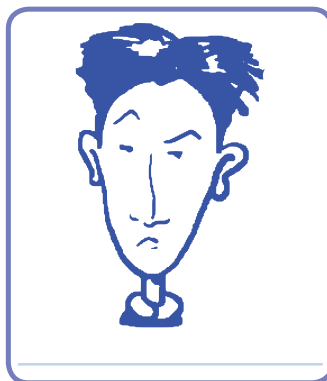
Observa las parejas de dibujos. Compáralas y escribe en el cuadro de en medio el símbolo que corresponde. Observa los ejemplos.





Identifico emociones

Observa las siguientes expresiones, y escribe la emoción que consideres que corresponde debajo de cada rostro.





¿Cuál es la sombra?

Observa cuidadosamente las figuras numeradas del 1 al 5 y descubre cuál es la sombra que corresponde al payaso.





Realiza la siguiente lectura poniendo mucha atención.

Esteban, un niño que había crecido en la ciudad de Guatemala, fue a visitar a unos familiares a Momostenango, él tiene 11 años y va a una escuela donde ha aprendido cosas similares que sus primos. Un día los acompañó a uno de los centros ceremoniales importantes de la comunidad conocido como **Paq'lom**, donde vio a muchas personas realizando ceremonias.



La tía de Esteban es una Ajaq'ij o guía espiritual, persona que se encarga de dirigir las ceremonias, le explicó que se realizan en lugares sagrados que pueden estar en cerros, valles, ríos, montañas, piedras o lugares exclusivos; se realizan en días específicos del calendario maya, ya que cada día tiene una energía especial.

La Ceremonia Maya es una forma de acercamiento y comunicación con el Ajaw, Creador y Formador. Hay varias formas, pero la que mayormente se hace es por medio de la quema de resinas, candelas y ofrendas en diferentes lugares sagrados. Se agradece y se hacen peticiones por el bienestar de la familia y la comunidad.

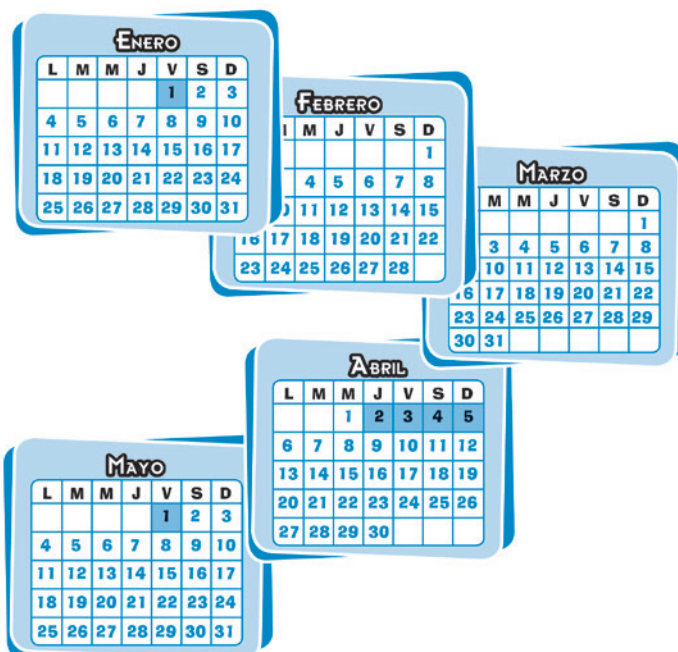
Calendario gregoriano

es un calendario originario de Europa, actualmente utilizado de manera oficial en casi todo el mundo. Denominado así por ser su promotor el Papa Gregorio XIII, implementado en 1582 sustituyó al calendario juliano.

Al escuchar la palabra calendario, Esteban sintió curiosidad y volvió a preguntar en qué fecha se realizan. La tía le explicó: No es el mismo calendario que se lleva en la escuela, ese calendario se llama gregoriano y nos indica en qué mes y año estamos, por ejemplo: 15 de julio de 2015.



¿En tu comunidad habrá otra manera de llevar el tiempo?



El Calendario Maya

Así como existe el calendario gregoriano, en los pueblos mayas de Mesoamérica que comprende el sur de México, Guatemala, Belice, El Salvador, Honduras y parte de Nicaragua y Costa Rica, durante muchos años se vienen utilizando dos tipos de calendarios mayas: El Cholq'ij o calendario sagrado y el Agrícola Ab'.

El Cholq'ij consta de 260 días, con base en el movimiento de la luna alrededor de la tierra. Se organiza en 20 periodos o días con 13 energías cada uno. Cada persona ha nacido en uno de los 20 días y en una de las 13 energías, lo que explica sus características personales que tienen que ver con:

- a) El día de su concepción.
- b) El día del nacimiento: La misión, el camino.
- c) El día de esperanza o destino que tiene.



En el día que uno nace le acompaña un compañero/a que se llama Nawal, que representa la posibilidad de lograr el equilibrio entre nuestras fortalezas y debilidades.

El Nawal constituye el punto principal de enlace entre la persona y su propia conciencia, entre la persona y su entorno, entre la persona y su relación con el cosmos.

Los días o Nawales del calendario sagrado son:
B'atz', E, Aj, I'x, Tz'ikin,
Ajmaq, N'oj, Tijax, Kawoq,
Ajpu', Imox, Iq', Aq'ab'al,
Kat, Kan, Keme', Kej, Q'anil,
Toj, Tz'i' (Idioma K'iche')

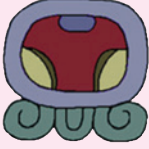
La misión o el camino se identifica con el día que marca el calendario sagrado cuando nace la persona, tiene un nombre propio y se recibe un Nawal (protector o protectora) que promueve y ejerce influencia sobre las capacidades y potencialidades que todas las personas tienen.

A continuación se encuentra un breve resumen de las principales características y cualidades de cada Nawal, te sugerimos investigar más y consultar con tu familia, Aja'ij o con tu facilitador/a para que averigüen tu día de nacimiento según el Cholq'ij o calendario sagrado maya. Los días del calendario se deben leer de derecha a izquierda, es decir lo contrario a las agujas del reloj, regularmente se inicia con el día B'atz'. Cada día es representado por un signo que se conoce como Glifo.

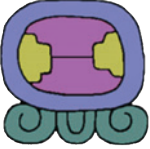


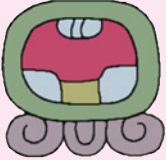
Recuerda: No hay un día que sea mejor o peor que otro. Lo que debemos hacer es buscar mejorar nuestra energía o **POTENCIALIDADES** y buscar la manera de servir mejor a nuestra comunidad.

Breve explicación de los días del Calendario Maya³

Nawal	Significado	Potencialidades	Debilidades
B'atz 	El hilo del tiempo. El hilo del destino, también es el hilo o cordón umbilical, el que traemos del vientre de nuestra madre al nacer, sentido de pueblo y familia.	Inteligente, juicioso, buen defensor, comerciante, labrador, tejedor de riquezas, maestro de todas las artes. Es escuchado con facilidad por el Ajaw.	Le cuesta resolver sus propios problemas; sufre mucho por problemas sentimentales.
E 	Es el día del Destino, el camino para cumplir nuestra misión en la vida. Todo lo bueno y lo malo que hagas estará en tu camino.	Comparte su experiencia, organizado, amable, trabajador, generoso, conduce el destino de un pueblo o comunidad. Enseñan el buen camino a otras personas.	Andariego y viaja mucho, es inseguro y no toma decisiones con rapidez. Tienen a la infidelidad, puede ser manipulador.
Aj 	Es la caña, el cañaveral. Aj es la Vara o envoltura sagrada, el bastón de poder.	Muy amable, atento, servicial, agradecido; bondadoso con sus padres, afortunado y querido a nivel de familia, mantiene la descendencia de la familia. Son buenos productores agrícolas, respetan las plantas y los seres de otras especies.	Necesita de mucha comprensión, problemas matrimoniales, inestable con su familia; orgullosos, poco juiciosos. Tienen una vida variable, con momentos de dolor y tristeza.
I'x 	Es el día de la Madre Tierra, también es la mujer. El lugar donde uno nace, donde uno está viviendo, y donde vive nuestra familia, día de toda la tierra, junto con todos los seres que la habitan, animales, plantas, volcanes, montañas, ríos, lagos y mares.	Personas inteligentes con astucia, atrevimiento, toma de decisiones acertadas, persona práctica, generosa, paciente, fuerte y vigorosa.	Tiende a ser enojado, prepotente, busca problemas, vanidosos. Puede ser envidioso con ambición, orgullo, vanidad, ingratitud, ignorancia y llegar al crimen (Las siete vergüenzas o Wuqu' Qak'ix).
Tz'ikin 	Pájaro. Este es un día intermediario en el trabajo, en el negocio, en el campo. Representa la riqueza.	Amable, comerciante, analítico, inteligente, intuitivo. Grandes comunicadores. Sus predicciones son acertadas. Buenos ahorradores y con buen futuro financiero.	Puede convertirse en ambicioso, envidioso, tramposo, enojado, incumplido, olvidadizo; prepotente, vividor, derrochador, exagerado e irresponsables.
Ajmaq 	Es un día reconciliador. Es un día grande porque en nuestro mundo, en nuestra manera de vivir, cometemos muchos errores. Este día es especial para orientarnos, de que debemos hacer el bien y de evitar el mal.	Estudioso, inteligente, valiente, buena memoria, respetuoso, tiene paciencia, visionario, prudente, analítico, tenaz, afortunado en el amor. Defensores del pueblo.	Incorre fácilmente en error, puede ser vicioso, mentiroso, infiel, enojado y posibles problemas en el hogar; celoso, irresponsable, de carácter fuerte. Culpa a otras personas de sus fallos.

3. Gelwer Cardona de Páz. 2012 MINEDUC Lineamientos para el abordaje de la cultura idioma e Interculturalidad en la escuela primaria.

Nawal	Significado	Potencialidades	Debilidades
No'j 	Es una palabra sagrada, es el día de la sabiduría y del conocimiento.	Buen administrador de los recursos propios o ajenos, consejero, científico, ideólogo, seguro de sí mismo, de servicio a la comunidad, preocupación por los ancianos y los niños.	Puede ser autosuficiente, prepotente; individualista, tiende a la infidelidad con su pareja. Sus emociones son de tristeza y miedo. Tiende a enfermarse cuando se piensa mal.
Tijax 	Es la piedra obsidiana también llamada pedernal. Es el material que usaron nuestros abuelos para hacer las operaciones invisibles.	Facilidad de hablar en público, facultad de cultivar la medicina y ayudar en la curación de las personas y animales. Toma los problemas ajenos como propios.	Tiende a ser muy enojado, puede llegar a ser violento, vengativo, resentido. Puede sufrir de calumnias.
Kawoq 	Nos enseña cómo vivir, cómo comportarnos con la familia y con el pueblo, en las comunidades y con su gobierno, y con todas las autoridades.	Equilibrado, calmado, tierno, cariñoso, hogareño, puede ser guía espiritual, comadrona, madre y padre responsable con vocación para curar enfermedades, especialmente las enfermedades propias de la mujer.	Puede tener problemas con el licor, pleito, dificultad, enojado, lo culpan de toda pérdida y de males que suceden. Algunas veces se mete en donde no le incumbe.
Ajpu 	Es el día del sol. Es el día de Jun Wukub' Ajpu y los gemelos magos Jun Ajpu e Ixb'alamke. Es el varón cerbatanero. Este es un día especial para todos los artistas.	Juiciosos, valientes, buenos, amables, victoriosos, caminantes, sabios, agricultores; astutos, observadores, luchadores.	Puede ser enojado, vengativo y agresivo; tiende a evadir las responsabilidades, o a no aceptar correcciones.
Imox 	Es el día del agua y de los curanderos. Nos enseña lo bueno y lo malo. Si practicas la especialidad del Imox te brotarán poderes en las manos, para sanar.	Productor, creativo, artista, trabajador, gran pensador, con habilidad y facilidad en hacer manualidades.	Tiende a ser inseguro, violento, indeciso, desordenado, desconfiado, necio, lento; con muchos problemas cuando actúa sin orientación.
Iq' 	Es el relámpago, son las tempestades. Es el día del Espíritu del Aire. El Corazón del Cielo nos ha dado a todos los seres vivientes el aire, alimento de vida. El aire alimenta nuestro organismo.	Lleno de vida, imaginación, fuerza física, soñador, comerciante; acciones muy puras, visión futurista.	Violento, deshonesto, impositivo y negligente; carácter fuerte, inconstante, impulsivo.
Aq'ab'al 	Es la aurora. Aq'ab'al es el amanecer y el anochecer. Cuando el sol viene apareciéndose por el oriente matizando el horizonte, tiñéndolo de rojo, también es el atardecer, cuando llega el crepúsculo y el sol se va ocultando en el poniente.	Madrugador, sereno, fuerte, bondadoso, consejero, habilidoso viajero; buenos confidentes.	Perseguido, propenso a robos y asaltos, enojado, calumniador, mentiroso; tiende a fingir sus actos y sentimientos.

Nawal	Significado	Potencialidades	Debilidades
K'at 	Es la red, son los enredos o enredijos por culpa de nuestra ignorancia. Este día se usa para desatar todo lo que está enredado, para remover obstáculos en nuestro camino.	Sabio, artista, comerciante, guía espiritual.	Tiende a ser enojado, despreocupado, padece de influencias negativas; enfrenta problemas en su vida que lo pueden llevar a la cárcel material y espiritual.
Kan 	Es la Serpiente Emplumada. El Quetzal Koatl, El Kukulcan, Tepew, Q'uj' Kumatz. Hay una ley divina que nuestros abuelos lograron descubrir, de cómo es el Kan. Justicia.	Sabio, sincero, inteligente, líder, intuitivo, conocedor, buena memoria, inteligente, leales a toda prueba. Persona precavida.	Puede ser enojado, oportunista o traicionero. Depende de otros, tiende a ser vividor, a criticar todo y desear manejar la vida de los demás.
Kame 	Es el día de los muertos. Es el día de la comunicación de los muertos con los vivos y es también cuando los vivos se pueden comunicar con los muertos.	Fuerte, tenaz, afortunado, respetuoso, habilidad para el trabajo y las artes, profetiza lo bueno y lo malo; clarividencia e intuición; es protegido por personas que solo por conocerlo le ayudan.	Con alguna tendencia a ser violento, vengativo, colérico, pierde energía. Tiende a la mentira y a la infidelidad en la pareja. Puede cometer actos de violencia contra otra persona.
Kej 	Es el venado. Obsérvalo con sus cuatro patas. Este día es el símbolo de los cargadores de las cuatro direcciones. Los cuatro sostenes del cielo y de la tierra.	Personas fuertes en cuerpo y en espíritu, ágiles, responsables e inteligentes, con poder de convencimiento, seguros de sí mismos, consejeros solidarios.	Personas con tendencia enojada, exigente, necia, viciosa, aprovechada y de apariencia externa tranquila, de interior muy compulsivo.
Q'anil 	Es el día de la semilla de las plantas, de los animales que viven en la tierra, en el agua y en el aire. Q'anil es la semilla de nuestros alimentos.	Afortunado, trabajador, responsable, paciente, intuitivo, emotivo, armonioso, consejero y administrador; buen defensor de otras personas.	Puede ser orgulloso, enfermizo, y padecer de decaimiento, con una energía débil.
Toj 	Toj quiere decir ofrendar. Es un día especial para pagar por todo lo que tenemos, por lo que somos, por todo lo que Ajaw nos ha dado.	Fuerte, respetuoso, creativo, solidario, inteligente, dinámico, sincero, analista, valiente, imaginativo, equilibrado.	Tiende a ser vicioso, enojado, agresivo, posesivo, mentalmente inestable.
Tz'i' 	Día de la autoridad. La autoridad material y la espiritual. Todos los seres que vivimos sobre la faz de la tierra estamos gobernados por dos leyes: la Ley Divina y la Ley Natural.	Amistoso, respetado, equilibrado, valiente, justo, abogado y juez; fiel, amable, justo, fuerte, delicado, ágil, estratega, resistente; romántico, sensible, idealistas.	Puede llegar a ser vicioso, ambicioso, propenso a crear enemistad, manipulador. Quiere aplicar su propia ley e imponerla a los demás. Necesita consejo y protección del Ajq'ij.



Investiga y anota lo más importante: (De ser necesario pide ayuda a tu facilitador o facilitadora)

1. ¿Cuál es tu “Nawal”? Según el día de tu nacimiento:

2. ¿Cuál es el significado de tu Nawal?

3. ¿Has participado alguna vez en una ceremonia maya? ¿Qué te gustó más?

4. En tu comunidad ¿en qué días del calendario maya se hacen ceremonias?
¿Cuál es la razón de hacerlas en esos días especiales?





Cálculo mental

Hay cantidades que puedes sumar de forma más rápida: se trata de las cantidades que tienen decenas completas, por ejemplo 20, 50, 80. Observa los ejemplos y realiza los ejercicios para mejorar tu cálculo mental.

1 Como sumar o restar decenas a números de dos cifras

Para sumar decenas a números de dos cifras

- $27 + 30 = 57$
- $38 + 20 = 58$

Para restar decenas a números de dos cifras

- $38 - 20 = 18$
- $92 - 30 = 62$

Calcula mentalmente

- $56 + 20 =$
- $17 + 80 =$
- $87 - 10 =$
- $91 - 50 =$
- $45 + 30 =$
- $71 + 10 =$
- $76 - 40 =$
- $53 - 30 =$
- $43 + 50 =$
- $28 + 60 =$
- $69 - 30 =$
- $78 - 60 =$
- $62 + 30 =$
- $74 + 20 =$
- $90 - 45 =$
- $82 - 70 =$

2 Como sumar decenas a números de dos cifras (llevando)

Para sumar decenas a números de dos cifras

- $63 + 50 = 113$
- $84 + 40 = 124$
- $96 + 50 = 146$

Calcula mentalmente

- $67 + 40 =$
- $77 + 30 =$
- $60 - 35 =$
- $95 - 40 =$
- $56 + 30 =$
- $18 + 90 =$
- $87 - 10 =$
- $82 - 60 =$
- $72 + 50 =$
- $35 + 50 =$
- $40 - 29 =$
- $70 - 68 =$





Realiza la siguiente lectura poniendo mucha atención.

Ana Iris es una niña muy aplicada, a sus 11 años ya está en 5.º primaria. Además de leer muy bien, Ana Iris tiene muchas habilidades gracias a las enseñanzas que ha recibido de su familia. Aprendió a tejer con su abuela Marta, y ahora elabora los lienzos con los que se confeccionan sus güipiles; también sabe sembrar y cuidar el maíz, sabe hacer tortillas. Uno de sus tíos le enseñó a tocar la flauta y ahora ya hizo su primera flauta con carrizo. Cuando fue de visita a Quetzaltenango, su prima le enseñó a manejar la bicicleta. En fin, sabe hacer muchas cosas que seguramente le ayudarán en el futuro.

En noviembre, después de salir de la escuela, con sus vecinos y amigos han preparado un concurso de barriletes para saber quién hace el más decorado, el que vuela más alto, el más grande, el más pequeño, el más colorido, etc. Es una gran emoción para la comunidad pues no solamente representa un objeto que se eleva en el cielo sino como les han explicado en la familia, ***“es una manera de comunicarse con los familiares que han fallecido”***.



Ana y sus vecinos se han preparado para el festival. Con ahorros y otras actividades como rifas han logrado comprar suficiente papel de "china" para elaborar un barrilete gigante. Ellos quieren que sea el más grande que se haya presentado en la comunidad. Antes de empezar con su elaboración estuvieron dialogando sobre cuál diseño sería más apropiado. Hubo varias sugerencias, como:

- ✓ Que el barrilete represente los volcanes y grandes montañas de la región de occidente de Guatemala.
- ✓ Que sea diseñado representando las flores más hermosas de la región.
- ✓ Que represente los trabajos o actividades más comunes entre los habitantes.
- ✓ Que represente los trajes de las mujeres del departamento de Totonicapán.

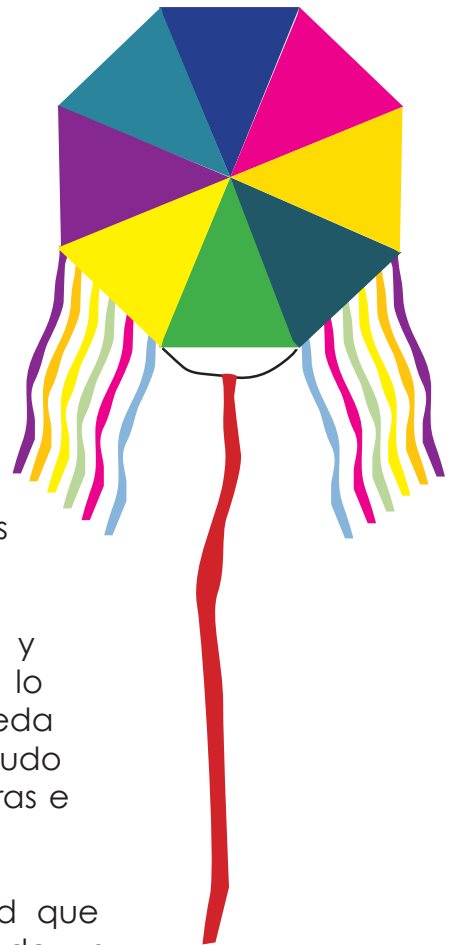


Todas y todos tenemos muchas habilidades que podemos poner al servicio de los demás. ¡Aprendamos a trabajar en equipo!

Luego de una votación, el grupo decidió representar los trajes del departamento, porque los conocían. Ana rápidamente les trajo unas muestras de diferentes tejidos que ella y su abuela habían elaborado.

La construcción del barrilete gigante lleva muchos días y requiere de un trabajo en equipo. Cada persona aporta lo que sus habilidades le permiten: algunos fueron en búsqueda de las varillas para la armazón, otros prepararon el engrudo o pegamento, otros los hilos y la cuerda, otros llevaron tijeras e iniciaron a cortar con mucho cuidado el papel...

Como producto de su trabajo conjunto y la solidaridad que manifestaron como grupo, han logrado la elaboración de un hermoso barrilete gigante con un magnifico diseño que parece un güipil inmenso.





✓ ¿En tu comunidad se acostumbra volar barriletes? ¿Cómo se hace?

✓ ¿Cuál hubiera sido tu sugerencia para decorar el barrilete gigante del grupo de Ana? ¿Por qué?

✓ ¿Cómo crees que hubieras ayudado en la elaboración del barrilete si formarás parte del equipo de Ana?

✓ Piensa en alguna actividad o evento en el que hayas trabajado en equipo, ¿Cómo fue tu experiencia?





Dibujemos mapas mentales

Los mapas mentales son dibujos que nos ayudan a organizar información de forma creativa. Se usan dibujos, palabras, flechas y muchos colores. Observa estos ejemplos de mapas mentales y elabora el tuyo en la página siguiente.

Para ello debes escoger el tema y hacer un dibujo central, que represente ese tema; luego puedes dibujar en las distintas ramas. Si observas despacio los ejemplos, seguro que podrás hacerlo muy bien.





Ahora te toca a ti.

A large, empty rectangular box with a dark purple border, intended for a student's response.



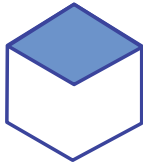


Juguemos con fracciones

Observa cada figura, lee la superficie total de la figura, identifica las partes que tiene, calcula cuánto representa la parte en blanco en relación al resto y determina ¿cuánto queda en blanco? Selecciona tu respuesta. Observa el ejemplo.

ud^2 quiere decir unidades cuadradas, que es la forma de expresar todas las medidas de superficie: metros cuadrados, kilómetros cuadrados, etc.

1



Total: 30 ud^2

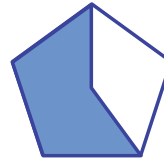
25

15

20

10

2



Total: 50 ud^2

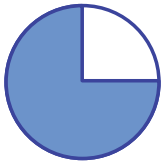
20

30

25

45

3



Total: 60 ud^2

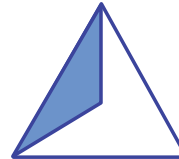
45

20

30

15

4



Total: 90 ud^2

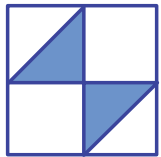
45

60

30

75

5



Total: 80 ud^2

20

40

60

70

6



Total: 100 ud^2

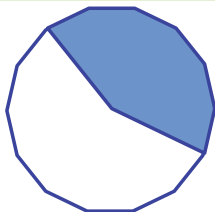
20

75

80

50

7



Total: 140 ud^2

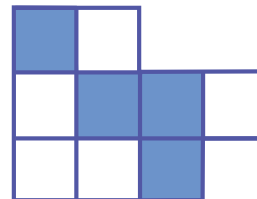
80

60

50

90

8



Total: 90 ud^2

30

40

60

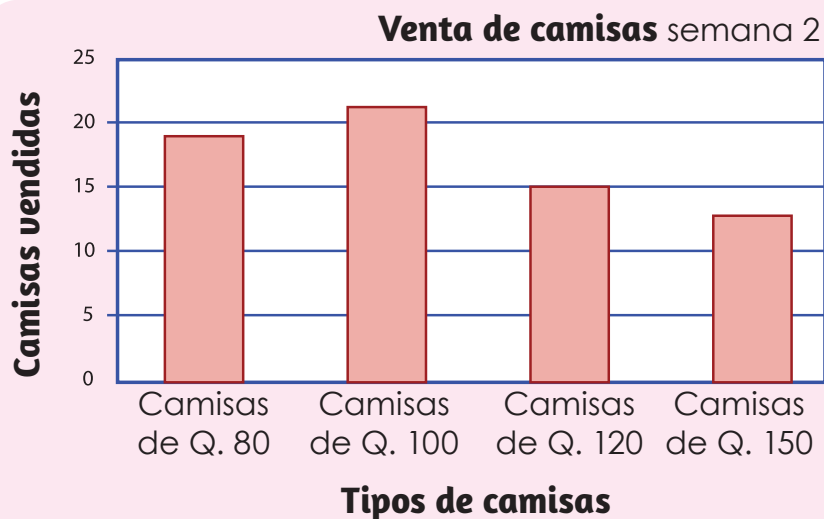
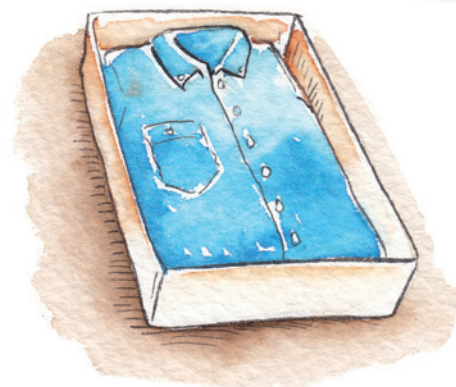
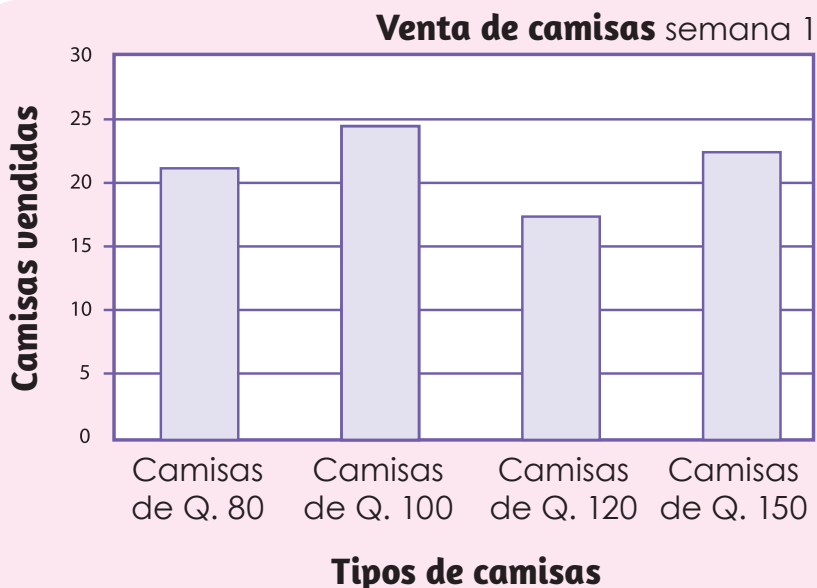
50





La venta de camisas

Las siguientes gráficas representan las ventas de diferentes tipos de camisas en una tienda durante dos semanas. Reunidos en equipo, analícenlas y contesten lo que se pide.



a. Cuántos tipos de camisas se registran en las gráficas?

¿Cuáles son?

b. En la semana 1, ¿cuál fue el precio de la camisa más vendida?

c. ¿Cuántas camisas de Q. 80 se vendieron en la semana 2?

d. ¿En qué semana se vendieron más camisas?

e. Considerando las ventas de las dos semanas, ¿cuál es el tipo de camisa que menos se vendió?





Realiza la siguiente lectura poniendo mucha atención.

Para el aniversario de la Escuela Oficial Rural Mixta del Paraje Chocamán, Santa Isabel, Momostenango, el Gobierno Escolar con el apoyo de las y los maestros decidió hacer un homenaje a las mujeres y hombres que con su ejemplo de vida, dedicación, trabajo y servicio a la comunidad, pueden ser considerados **“Las y los personajes de mi comunidad”**.

Durante el proceso de selección participó también el Consejo de padres y madres de familia de la escuela, quienes propusieron a las y los candidatos. Luego de una votación, decidieron que las personas que serían “homenajeadas” **aparecerían en el periódico escolar o mural** que acostumbran tener en la escuela, por ello se dedicaron a redactar un resumen de la vida de las personas más destacadas de la comunidad:

✓ **Doña Sebastiana:**

Abuela que ha recibido casi a toda la población de la comunidad al momento de nacer. Es la comadrona que ha orientado y buscado que las niñas y los niños nazcan bien.

✓ **Don Santiago:**

Persona que tiene el difícil trabajo de orientar espiritualmente a las familias que lo necesitan, además ofrece las ceremonias mayas para agradecer y pedir por abundancia de las cosechas.

- ✓ **Elvira:** Joven que desde pequeña le gustó aprender el oficio de su abuelo, ahora es la encargada de curar lesiones como zafaduras de huesos, dolores musculares y otros quebrantos de salud, usando en su proceso de curación hierbas y medicina natural.



- ✓ **Familia Cuyuch:** Personas muy laboriosas que han tenido durante varios años buenas cosechas y que cuando algunas personas de la comunidad han necesitado de maíz o frijol ellos les han prestado. Es una familia de agricultores muy trabajadora.
- ✓ La primera maestra de la comunidad: **La maestra Andrea Zárate** que ha tenido la valentía y la decisión de estudiar. Ahora trabaja en la escuela, es la primera maestra originaria de la comunidad y con su trabajo es un buen ejemplo para otras niñas y niños.



Con la ayuda de tu familia, lista a cinco personas ejemplares de tu comunidad que consideres pueden aparecer en un homenaje en la escuela. Decidan conjuntamente con su facilitador/a de EPC, si les hacen **un homenaje en el EPC.**

Nombre de la persona	Oficio	Razón por la que debería ser reconocida

En nuestra comunidad hay personas que hacen un gran trabajo ayudando a sus vecinos, pero no son reconocidos.

Valoremos el trabajo y servicio que otras personas dan para que tengamos una mejor vida



Ordena fracciones

Copia las fracciones en las casillas vacías, ordenándolas según se pide.

1

Ordena de mayor a menor

$\frac{7}{10}$	$\frac{7}{9}$	$\frac{10}{7}$	$\frac{10}{3}$	$\frac{3}{10}$

2

Ordena de mayor a menor

$\frac{8}{4}$	$\frac{4}{8}$	$\frac{6}{4}$	$\frac{2}{8}$	$\frac{18}{4}$

3

Ordena de mayor a menor

$\frac{5}{30}$	$\frac{30}{12}$	$\frac{12}{21}$	$\frac{12}{30}$	$\frac{13}{31}$

4

Ordena de menor a mayor

$\frac{10}{3}$	$\frac{15}{4}$	$\frac{10}{2}$	$\frac{12}{6}$	$\frac{14}{3}$

5

Ordena de menor a mayor

$\frac{1}{8}$	$\frac{2}{6}$	$\frac{6}{5}$	$\frac{8}{2}$	$\frac{1}{1}$

6

Ordena de menor a mayor

$\frac{10}{12}$	$\frac{9}{9}$	$\frac{15}{11}$	$\frac{6}{5}$	$\frac{2}{1}$





¿Qué tanto leemos?

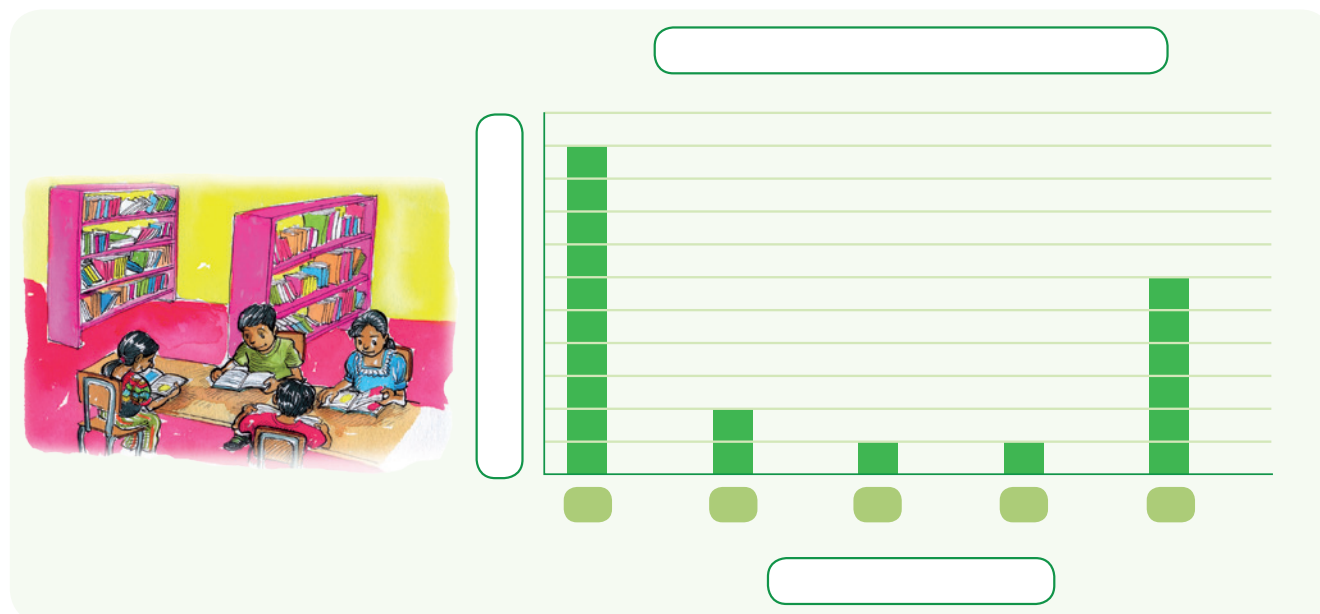
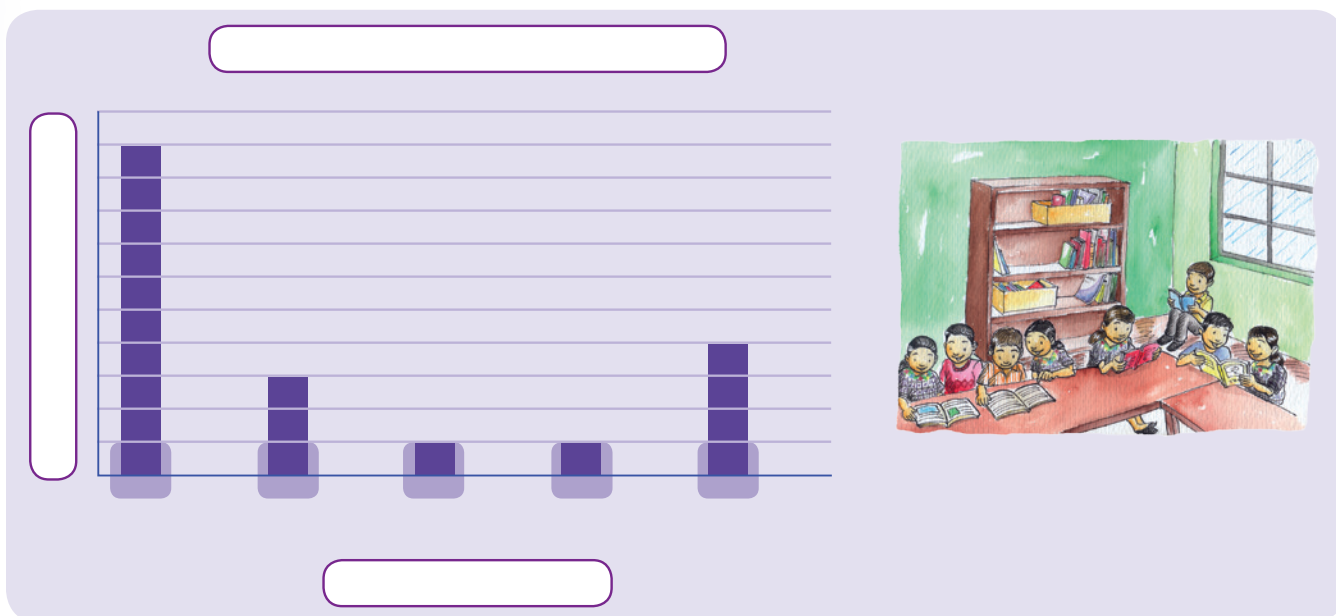
En equipo resuelvan el siguiente problema.

En la siguiente tabla se organizaron las respuestas de una encuesta aplicada a 1,000 estudiantes acerca de la cantidad de libros que leen en un año.

Cantidad de libros leídos	1	2	3	4	5 o más
Cantidad de personas	500	100	50	50	300

1

Descubran cuál de las dos gráficas siguientes representa la información de la tabla anterior. Para ello, escriban las cantidades que corresponden, así como los títulos de la gráfica y de los ejes (personas o libros leídos).



2

Elaboren una tabla con los datos de la gráfica que no corresponde a la tabla inicial. Después, respondan las preguntas.

a ¿Qué aspectos se deben considerar para construir una gráfica de barras?

b ¿Cuáles son las ventajas de representar la información en una gráfica?

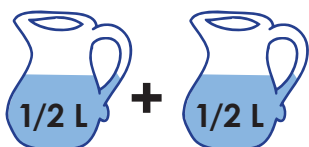




Suma de litros de jugo

Tenemos varias jarras a la que le cabe un litro exacto de jugo. ¿Puedes calcular cuánto suman?

1



1 L.

2 L.

$1/2$ L.

$1/4$ L.

1. ☐

2. ☐

3. ☐

4. ☐

2



$3/2$ L.

$4/2$ L.

$1/2$ L.

$2/2$ L.

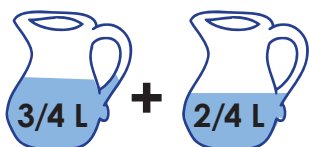
1. ☐

2. ☐

3. ☐

4. ☐

3



$5/4$ L.

$4/4$ L.

$3/4$ L.

$6/4$ L.

1. ☐

2. ☐

3. ☐

4. ☐

4



$1/2$ L.

$3/2$ L.

2 L.

$4/2$ L.

1. ☐

2. ☐

3. ☐

4. ☐

5



$5/4$ L.

$7/4$ L.

$6/4$ L.

$1/2$ L.

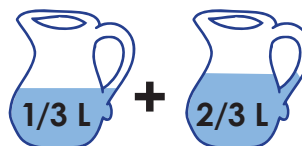
1. ☐

2. ☐

3. ☐

4. ☐

6



1 L.

$3/2$ L.

$5/3$ L.

$2/4$ L.

1. ☐

2. ☐

3. ☐

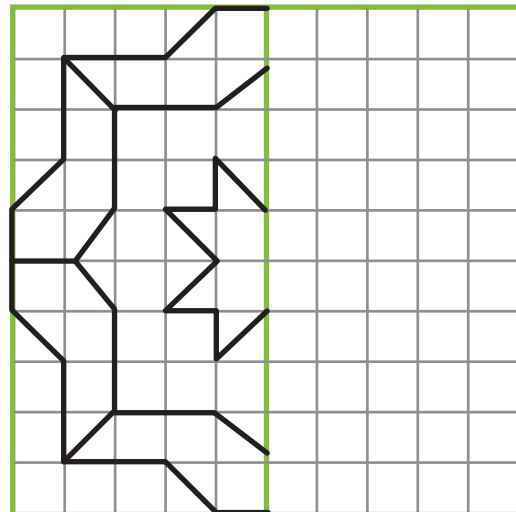
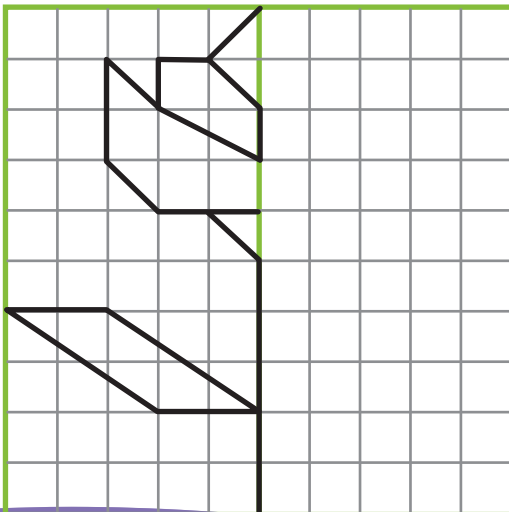
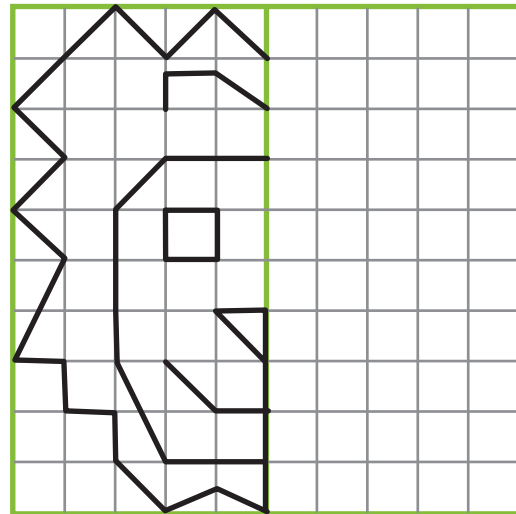
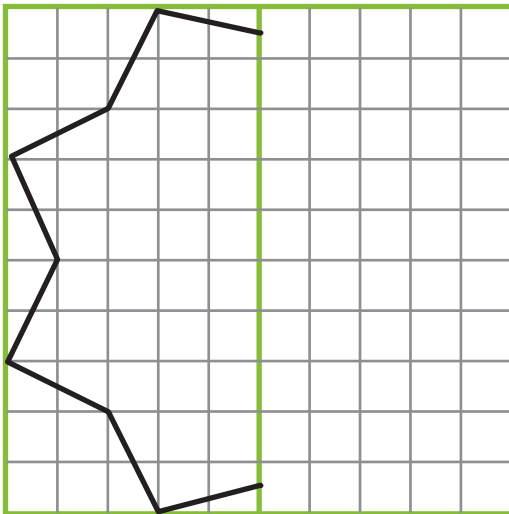
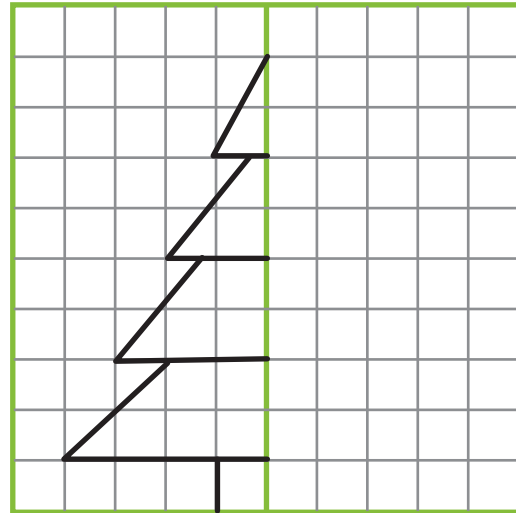
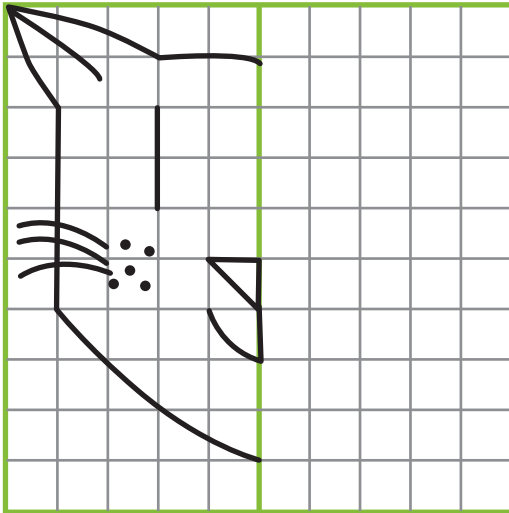
4. ☐





Completa las imágenes

Completa las imágenes, tratando de hacerlo con mucha exactitud, siguiendo la ubicación de cada trazo en la cuadrícula.





Reúnete con tres compañeros o compañeras y escriban las reglas de algún juego tradicional que realizan en los recreos o en su comunidad. Puede ser cualquier juego. Deben explicar cómo se juega, el objetivo, lo que se puede hacer y lo que no se puede hacer. Realicen un dibujo de la forma actual del juego.

Juego tradicional

Nombre del juego: _____

Dibujo del juego:

Reglas del juego: _____

¡Ahora van a usar toda su creatividad! Inventen una adaptación del juego, agregándole una dificultad especial, que lo haga más interesante o más divertido. Usen su creatividad: ¿de qué otras formas podría realizarse ese juego? ¿Con los ojos cerrados? ¿En el agua? ¿Sin usar las manos? Ensayen distintas ideas y luego describan el nuevo juego en el siguiente cuadro.

Juego modificado, reto de creatividad

Nombre del juego: _____

Dibujo del juego:

Reglas del juego: _____





**Jugar para un niño y una niña es
la posibilidad de recortar un trocito de mundo y
manipularlo para entenderlo**

Francesco Tonucci

