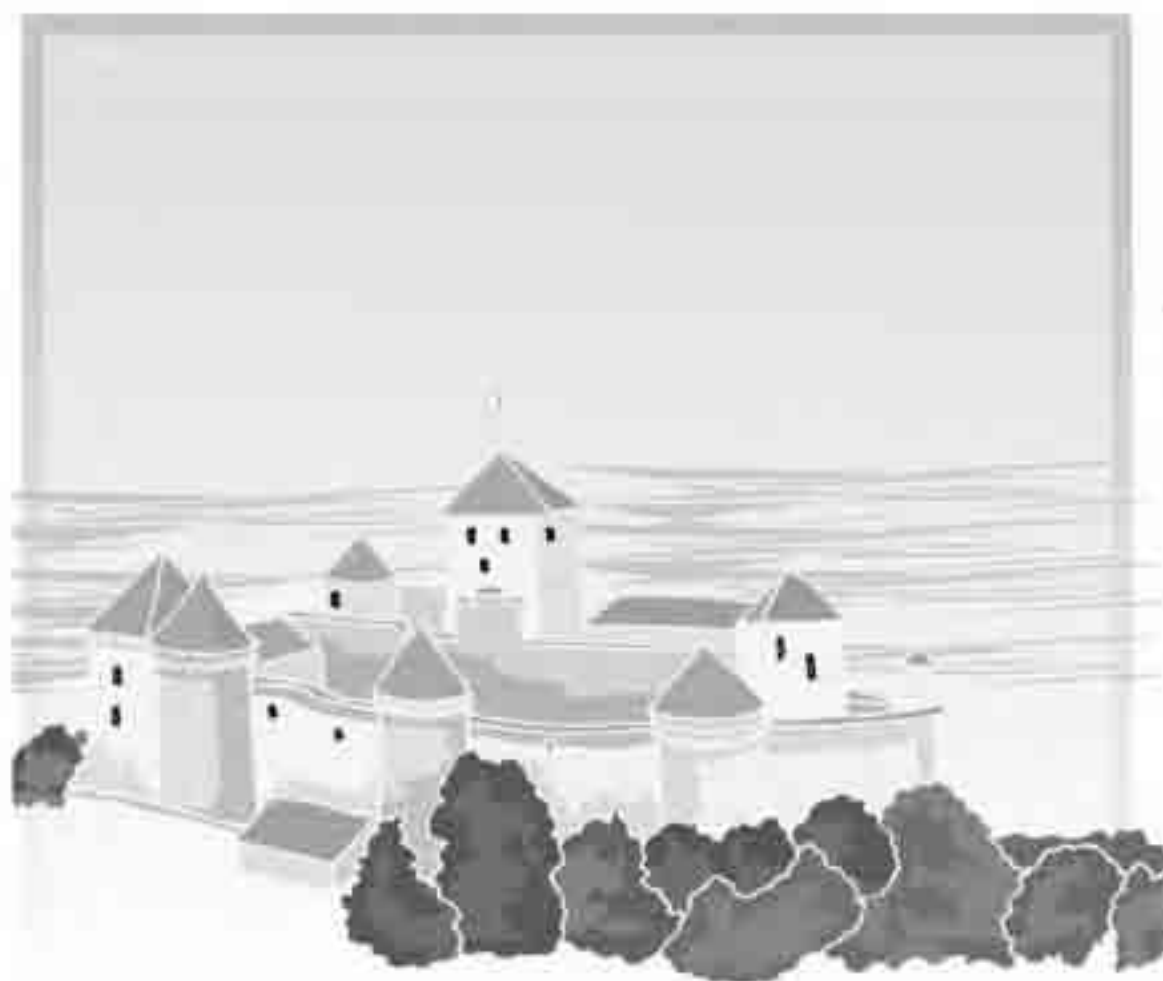


Escuela Nueva

CIENCIAS SOCIALES 3

Tercera Cartilla



Revolución
Educativa
Colombia aprende

Ministerio de
Educación Nacional
República de Colombia



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

AUTORES

CLAUDIA BERMÚDEZ
VIVIAN CAHNSPEYER
JULIO FIERRO
MARÍA TERESA NEIRA
CARLOS RODRÍGUEZ

Ilustración

Mónica Rubio Torgler
Ana Cristina & Sobreiro
Heidi Torgler de Rubio

Impresión

ISBN Serie Sociales Escuela Nueva 958-9488-25-0
ISBN Cartilla 958-9488-45-5

© MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Prohibida su reproducción total o parcial

Derechos reservados. Distribución gratuita

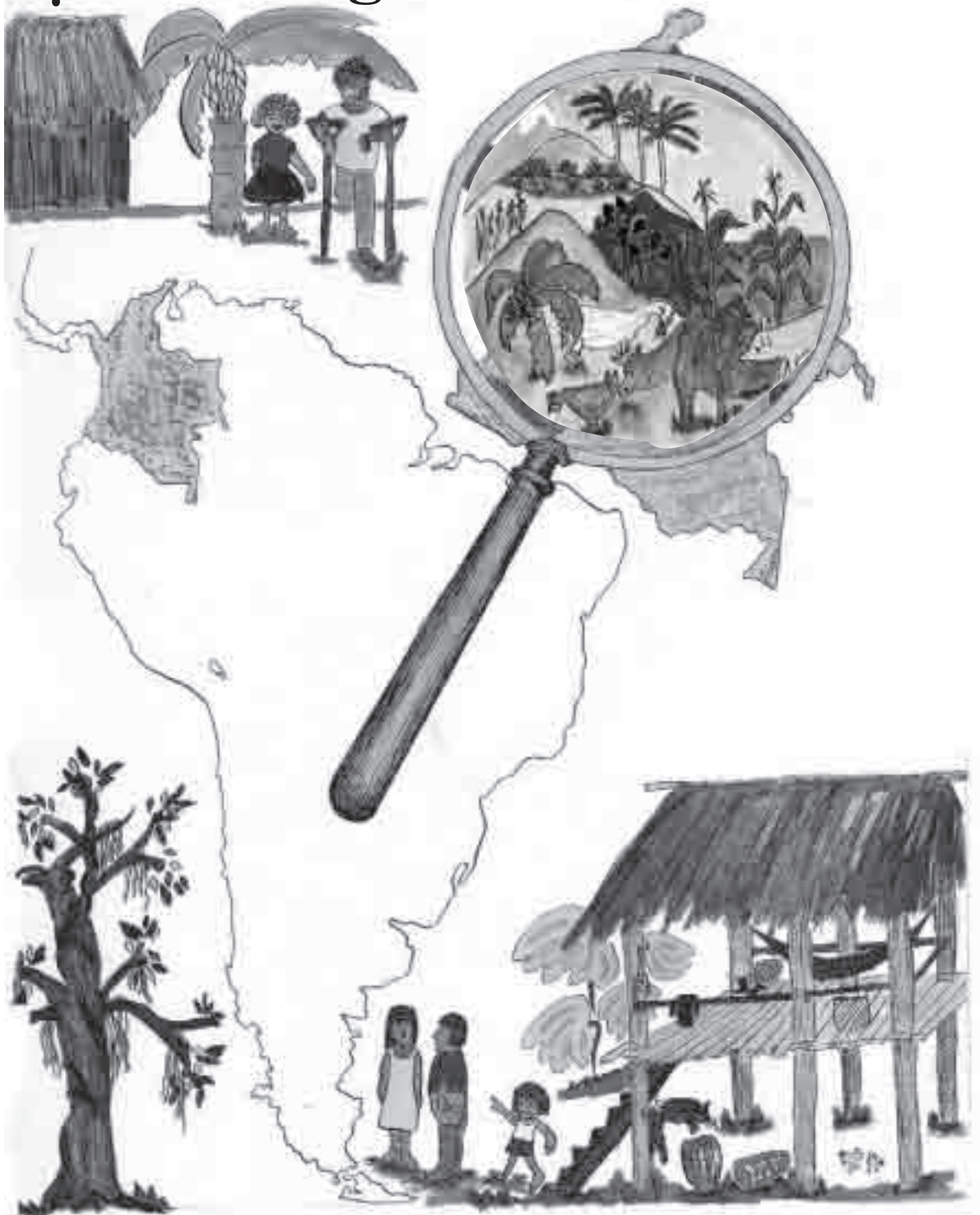
Impreso en Colombia

TABLA DE CONTENIDO

		PÁGINA
	UNIDAD 7	
	¡Hazte amigo de tu medio!	4
Guía 1	Cómo es nuestra vereda	6
	UNIDAD 8	
	Tu planeta y tu país	40
Guía 1	Una esfera muy grande, arrugada y cubierta de agua	42
Guía 2	De viaje por la tierra	60
	UNIDAD 9	
	Y tú ¿qué sientes?	78
Guía 1	¡Me provoca matarlo!	80
Guía 2	¿A quién quieres? ¿Quién te quiere?	90
Guía 3	¡No quiero estar triste!	96

Unidad 7

¡Hazte amigo de tu medio!



Generalmente vivimos en una casa. A veces es grande y a veces pequeña. Puede quedar situada en una zona de montañas o cerca al mar; puede estar construida de ladrillos, de madera, o de barro, o de pronto no tiene paredes... En fin, las casas donde vivimos suelen ser diferentes unas de otras.

También suelen ser diferentes los sitios donde están ubicadas nuestras casas. Los paisajes en nuestro país cambia con sólo viajar un poco.

El asunto es que no siempre sabemos por qué los sitios donde vivimos son así como son. A veces ni siquiera los conocemos muy bien, y si nos preguntaran desde cuándo es que el paisaje donde vivimos es de la manera que es, seguramente pasaríamos dificultades para contestar.

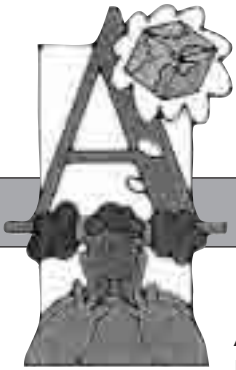
En esta unidad vamos a mirar el sitio donde vivimos y vamos a pensar cómo nos gustaría que fuera. Trabajaremos tres guías:

1. ¡Hagamos un diagnóstico! En ella vamos a describir el sitio donde vivimos y vamos a averiguar por qué es así.
2. ¿Por qué está así? ¿Desde cuándo es así? No todo empezó cuando naciste. Desde hace ya un buen tiempo nuestros padres, los abuelos, los papás de los abuelos y mucha otra gente ha trabajado en los lugares donde vivimos y por eso nuestro medio ambiente es como es.
3. ¡Vamos a ordenar la casa! Si uno va a hacer una cosa es bueno hacerla bien, para que dure, y vale la pena preguntarnos si el paisaje donde vivimos nos va a durar y qué tenemos que arreglar para que dure y dure...

Creemos que es importante que mires el sitio donde vives. Aunque en unas ocasiones es más claro que en otras, la verdad es que el mundo se está deteriorando a pasos gigantes y es importante pensar qué tenemos que hacer nosotros o qué debemos decirles a los grandes para que después, cuando también seamos grandes, ¡sigamos teniendo un sitio donde vivir!



Cómo es nuestra vereda



Partamos de tus ideas

A veces, cuando amanece, uno sabe que ese día va a llover, así no esté lloviendo aún. Tu mamá a veces lo dice y de pronto hasta tú mismo lo adivinas o por lo menos lo sientes.

Para eso tú, o la persona que lo dice, hace un *diagnóstico* del tiempo. Observa las condiciones del clima y saca una conclusión: va a llover. Y la mayoría de las veces... ¡¡¡pues llueve!!!

Tu experiencia

Elabora en tu cuaderno una lista de las cosas en que te fijas tú u otra persona para saber si va a llover.

Compárala con tus compañeros.

¿Se fijan en lo mismo?





Seguramente tú has ido donde el doctor. Los doctores siempre tratan de averiguar qué enfermedad tiene uno.

Preguntan y preguntan. Quieren saber qué sientes, dónde te duele, miran qué color tienes, te revisan por todas partes. Si no están muy seguros, te mandan hacer diferentes exámenes. Así, los doctores realizan un diagnóstico para saber qué enfermedad tienes.

Juguemos

Reúnete con otro compañero para jugar al doctor. Uno deberá hacer el papel de paciente y pensar en alguna enfermedad bien difícil de averiguar. El otro hará el papel de doctor y debe realizar un diagnóstico preguntando y preguntando hasta saber la enfermedad que tiene el compañero.



¡Croac! No puede ser solamente un dolor de estómago, porque para adivinarlo no hay que hacer muchas preguntas. Tiene que ser una enfermedad difícil, que presente muchos síntomas. Por ejemplo, el cólera o el sarampión. Así el compañero tendrá que hacer muchas preguntas para poder diagnosticar.



Aprendamos algo nuevo

El medio ambiente es fruto de nuestra forma de vida y de nuestro trabajo



Las personas vivimos en un medio natural. Para satisfacer muchas de nuestras necesidades usamos diferentes *recursos naturales* que nos ofrece el medio. Por ejemplo, tomamos agua de los ríos y las quebradas para el consumo de la casa, para regar los cultivos y para los bebederos del ganado. También las ciudades gastan una gran cantidad de agua para el uso de las viviendas, para el funcionamiento de las fábricas y para la producción de energía eléctrica.



También utilizamos mucha madera de los bosques. En el campo, muchas casas la toman todos los días para la cocina. También los aserraderos la compran para cortarla y alistarla para que la usen los carpinteros y las fábricas de muebles. Las fábricas de papel y de cartón también usan mucha madera para hacer sus productos. Mira a tu alrededor. Mira las construcciones, las cosas que utilizas en tu vida diaria. Imagina la cantidad de madera que se ha necesitado para producir todas esas cosas.

También aprovechamos los nutrientes del suelo. Cuando cultivamos cualquier producto: trigo, maíz, café, sorgo, arroz o papa, preparamos la tierra, le quitamos la vegetación que tiene y sembramos otras plantas. Esas plantas se alimentan con los nutrientes del suelo. Luego recogemos la cosecha y volvemos a sembrar.



Los recursos naturales son algo así como los productos de la naturaleza. El agua, el aire, el sol, las plantas, los animales, las rocas, todo lo que te rodea que no haya sido hecho por el hombre, son los recursos naturales. El hombre utiliza estos recursos para vivir. Claro que a veces abusa y los utiliza y los utiliza sin darle tiempo a la naturaleza de que los vuelva a producir. Y la deja ahí, malherida...

También utilizamos parte de la fauna. Pescamos en los grandes ríos y cazamos algunas aves para comer. A otros animales los cazamos para usar su cuero. Para hacer todas esas cosas las personas trabajan.



No sólo tomamos cosas

Pero también, en nuestra vida y en nuestro trabajo producimos cosas que se las agregamos a la naturaleza. Por ejemplo, hacemos carreteras, construimos nuestras casas y escuelas. También hacemos fábricas donde producimos muchas cosas que necesitamos. Construimos represas para acumular agua para el consumo de las ciudades. Todas estas cosas que las personas construyen, cambian el paisaje natural por un paisaje social. Es decir, un paisaje en el que hay elementos de la naturaleza pero transformados por el hombre.

Las *transformaciones* del medio traen cosas buenas. Esas transformaciones permiten que en tu vereda vivas tú, tu familia y tus vecinos.



Las carreteras te permiten viajar de un lado a otro. Le sirven a muchos campesinos sacar sus cosechas al mercado. Le permite a los productos de las fábricas llegar al mercado para que tú los compres.

El aprovechamiento del suelo hace que tú y todas las personas del país coman alimentos ricos y nutritivos. La extracción de madera de los bosques te permite tener un lápiz en tu mano y un cuaderno para trabajar. Seguro también te permite estar sentado en tu silla y tener una mesa para escribir.

También causamos daño

Pero las transformaciones del medio también traen cosas malas.

Una de las consecuencias es que los recursos se agotan. El medio nos aporta cosas y cuando las usamos... ¡pues ya no están más ahí! Si las personas sacan y sacan cosas del medio, y no se preocupan por reponerlas y permitir que la naturaleza misma las reponga, los recursos se acaban.

Imagina que un día llegan de otro planeta unos seres que se alimentan de personas. Imagínate a estos extraterrestres devorando y devorando gente sin parar hasta que sólo quedan unos pocos niños y niñas. ¿Cuánto tiempo pasaría hasta que crecieran y pudieran tener hijos?

Y que luego los extraterrestres hambrientos y desesperados se devoraran a todas las niñas. ¿Cómo haría el planeta para producir más personas?



Lo mismo sucede con la naturaleza.

Casi todos los bosques del país han sido talados.

Al talar los bosques, muchos animales han perdido su vivienda y su alimento. Muchas personas también, porque los suelos ya no se sostienen y ocasionan derrumbes.

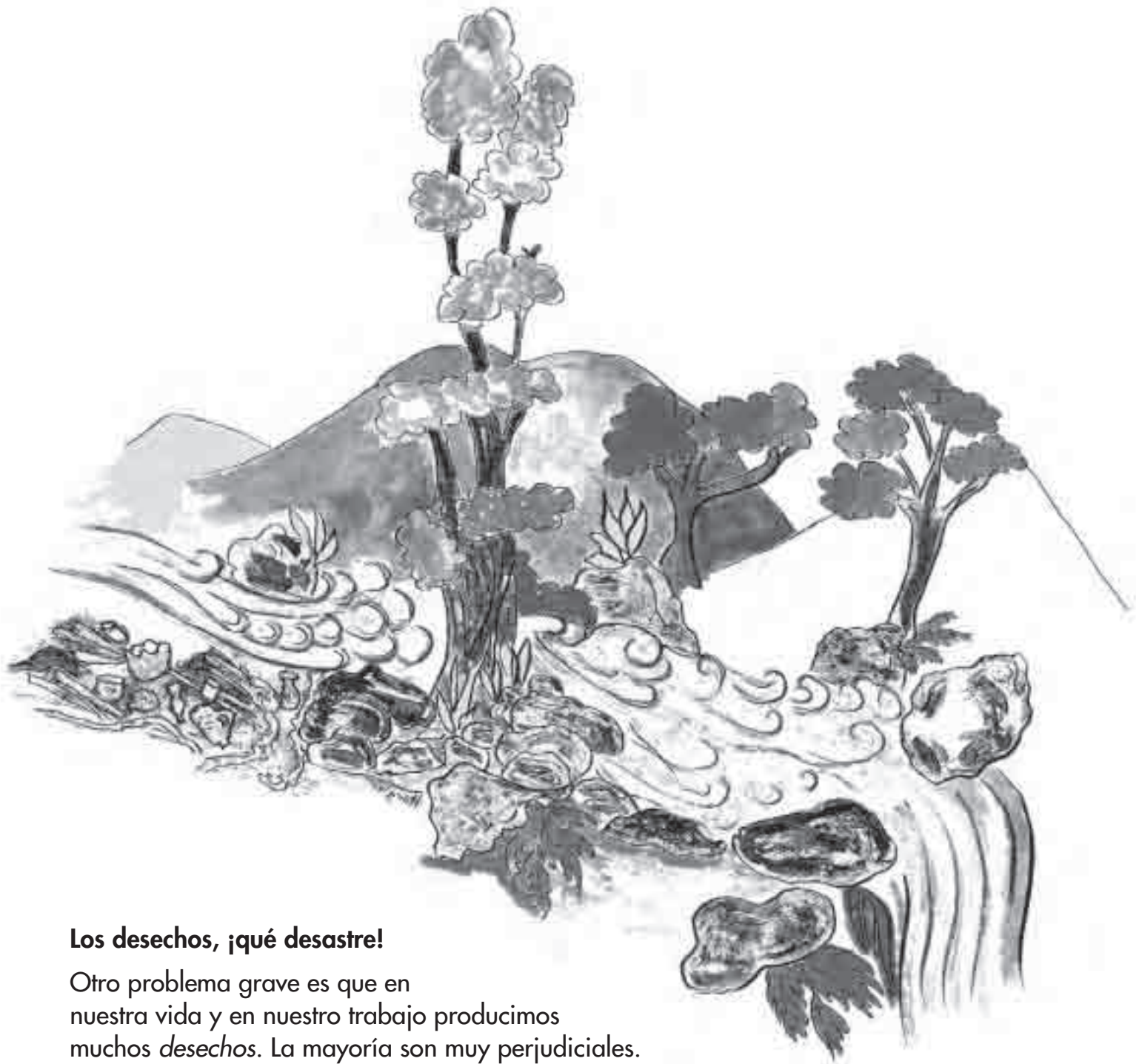
También por talar los bosques, los nacedores de agua de las quebradas se han secado, y muchas quebradas están desprotegidas. Se secan durante el verano, e incluso, en el invierno no alcanzan a producir suficiente agua para todas las necesidades de las personas.



Por eso siempre dicen que cuando se tala un árbol se deben sembrar mínimo otros dos, que no se deben pescar los peces pequeños, ni matar los animales que no necesitemos y menos a las hembras cargadas.



Parece que los extraterrestres somos nosotros, que estamos acabando con el mundo que nos rodea, contaminando las aguas y el aire, quemando los suelos, acabando con los animales y con nosotros mismos con tantas guerras y con tanta violencia.



Los desechos, ¡qué desastre!

Otro problema grave es que en nuestra vida y en nuestro trabajo producimos muchos *desechos*. La mayoría son muy perjudiciales.

Algunos son naturales. Por ejemplo, los excrementos de las personas y de los animales, las cáscaras de frutas, las tripas de los animales. Estos desechos se *descomponen* y la tierra los absorbe. Incluso pueden servir de abono. Pero si no se manejan bien, *contaminan* el agua, la tierra y el aire.

Cuando las aguas negras de las casas, de la vereda o de un pueblo, se botan al río sin hacerles antes algún tratamiento, los excrementos contaminan el agua y ésta ya no se debe usar para el consumo humano. Las bacterias que tiene esta agua pueden producir graves enfermedades como el cólera. También producen muchas enfermedades en la piel. Lo mismo sucede cuando echamos a la quebrada el agua que sale de una marranera.

Otros desechos no son naturales sino que son producidos por el hombre mediante procesos industriales. Son mucho más perjudiciales que los naturales porque no se descomponen muy fácil. Otros no se descomponen nunca y se quedan en el medio para siempre. Muchos de estos desechos matan a otros seres. Por ejemplo, casi todos los jabones que utilizamos en la casa, ensucian el agua y matan los peces y las plantas. Lo mismo sucede con los residuos de muchas fábricas que van a parar a los ríos.

Muchos de los pesticidas y plaguicidas que se utilizan en los cultivos también envenenan el agua.

Las grandes ciudades también producen muchos desechos. Las fábricas y los carros echan mucho humo que contamina el aire y produce enfermedades respiratorias.





Entonces la naturaleza...

Todos estos daños que le producimos a la naturaleza, rompen el *equilibrio natural del medio o el equilibrio ecológico*. La naturaleza sabe cómo hacer las cosas. Todas las cosas de la naturaleza están relacionadas unas con otras. Unas dependen de otras. El agua depende de los bosques, los suelos dependen de la vegetación, las plantas necesitan del suelo y del agua para crecer. Toda la naturaleza funciona como un relojito. Todo muy preciso y organizado para que las cosas marchen bien.

Pero cuando nosotros producimos algunos cambios, el mecanismo de la naturaleza se desorganiza, la naturaleza ya no sabe qué hacer y se descontrola como si estuviera loca.

Por ejemplo, si tumbamos los bosques, los suelos se *erosionan* y se deslizan. Antes las raíces de las plantas y los árboles sostenían la tierra en su lugar. Como las raíces ya no están, se producen avalanchas. Tampoco hay quien absorba el agua de la lluvia y en invierno, cuando hay mucha agua, los ríos se crecen y se desbordan.





Hablan los niños y las niñas

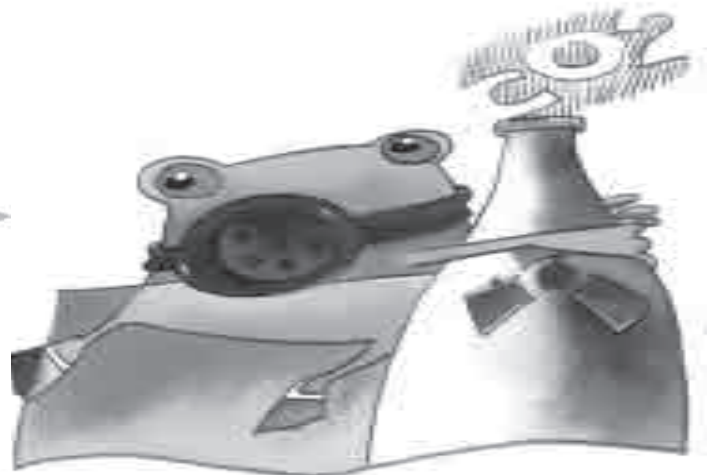
La verdad es que el mundo se nos está dañando muy rápidamente. Tan rápidamente que mucha gente se está preguntando si a los niños de hoy, como tú, les quedará algo para vivir cuando sean grandes.

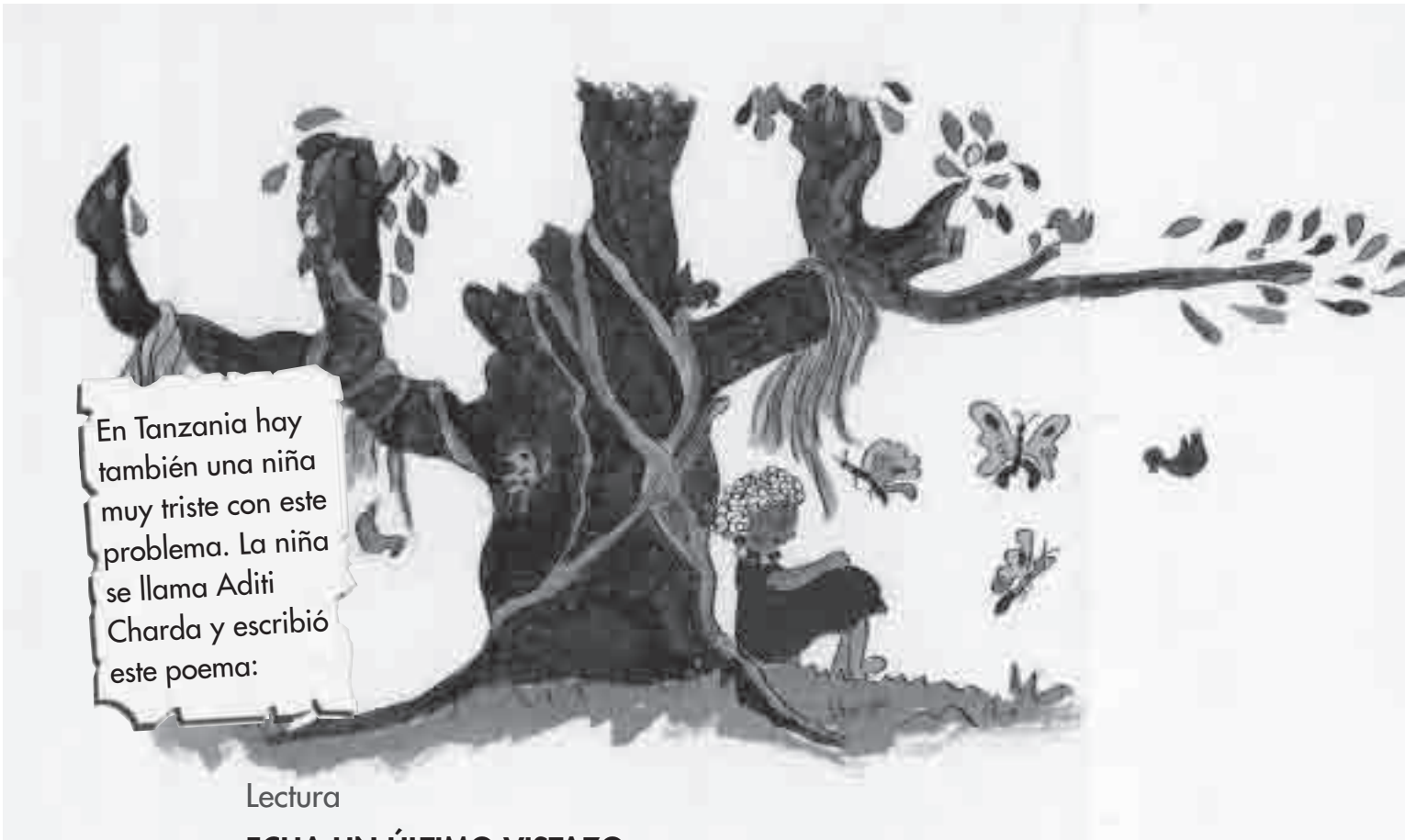
En nuestro país aún tenemos muchas cosas para vivir, pero si no las cuidamos se nos terminarán rápidamente.

Un niño como tú, que vive en un país llamado Tanzania, está muy furioso con esta costumbre de las personas de actuar sin pensar en los demás y en las consecuencias de sus actos para el medio. Se llama Amish Shas y escribió lo siguiente:

Quisiera decir a todas las personas que piensen otra vez antes de quemar los bosques, piensen otra vez para construir la casa del hombre, piensen otra vez, antes de cortar los árboles, piensen otra vez. Piensen en todas las personas, o en algunas de ellas. Cuando los bosques se acaben, el desierto vendrá otra vez, el aumento del CO_2 hará que la Tierra sea más caliente y la vida más corta. Déjenme decirlo, piensen otra vez, piensen acerca del desierto, del oxígeno, y las flores, y alzando la voz, les digo a todos, piensen otra vez.

El CO_2 es un gas que se desprende en el humo cuando se quema algo. Las fábricas y los automóviles producen mucho CO_2 . Este gas atrapa el calor del Sol en la atmósfera de la Tierra. Al aumentar la cantidad de CO_2 en la atmósfera se aumenta la temperatura de la Tierra. El problema es que la Tierra se está calentando demasiado. Se están derritiendo los nevados, inundando las tierras y muriendo muchas especies.





En Tanzania hay también una niña muy triste con este problema. La niña se llama Aditi Charda y escribió este poema:

Lectura

ECHA UN ÚLTIMO VISTAZO

Siéntate bajo un árbol y deja que la quietud te envuelva.

Permite que la liana acaricie tu cabello suavemente, mientras observas los rayos del sol jugueteando sobre las hojas caídas.

Escucha con atención y oirás el gorgoteo de un arroyo cercano, que habla con los monos que están en las ramas sobre tu cabeza.

Mira con cuidado y verás el verdor de jóvenes tallos que se dirigen hacia el Sol; verás también el brillante rocío en las florecillas amarillas y rojas.

Mira largamente y con mucha atención porque desearás poder recordar y decir a tus nietos cuando dentro de muchos años regreses y encuentres tan sólo un desierto desnudo.

*¡¡¡ Seguro que cuando grande va a ser poeta!!!!
Escribe tú también un poema al futuro de la Tierra.*



También hablan los grandes

Muchas otras personas de todo el mundo están muy preocupadas y asustadas con esta situación. Mira, por ejemplo, algunas cosas que han dicho dos personas muy conocidas: el señor Boutros Ghali, que es el secretario general de las Naciones Unidas, y el señor Mikhail Gorbachev quien fue presidente de un gran país que se llama Rusia.

Reúnete con tus compañeros, para leer estos textos. Piensa a qué se refieren estos escritos y si tienen que ver contigo y con tu vereda.

El señor Ghali dijo:

“Los niños son las víctimas principales de la degradación del medio ambiente. En todos los países del mundo, ricos y pobres, son ellos los primeros en sufrir las consecuencias de la pobreza, la desnutrición, la enfermedad y la contaminación”.



El señor Gorbachev dijo:

“El mayor reto para nuestro siglo y el próximo, consiste en salvar al planeta de la destrucción. Para ello, será necesario lograr un cambio en la relación del hombre con la naturaleza”.





Nosotros también podemos decir y hacer algo

Muchas otras personas que no son tan conocidas, sino comunes y corrientes como nosotros, también están preocupadas. Ellas tratan de encontrar maneras de vivir sin hacerle daño a la naturaleza y a nuestro medio. Piensan que el desarrollo de las personas y las comunidades puede ser un *desarrollo sostenible*.

Esto significa que podemos satisfacer las necesidades actuales sin dañar los recursos de futuras generaciones para que ellos puedan satisfacer las propias. O dicho de otra manera, que todos podamos comer hoy, pero que estamos obligados a dejar algo para nuestros tataranietos.



Usemos lo que aprendemos

Si tú quisieras contarle a un amigo que vive en otra parte cómo es tu vereda, tú se la describes. Empiezas por contarle si el lugar es caliente, templado o frío. Le cuentas qué se cultiva, cómo son las casas y las fincas, qué plantas existen allí, qué animales hay en los montes y cuáles se crían en las fincas. También le cuentas en qué trabaja la gente.

Pero también es importante saber los porqués. Por qué tu vereda tiene muchos o pocos árboles. Por qué tiene buenos o malos suelos. Por qué en tu vereda existen abundantes aguas o por qué se están secando. Por qué existe mucha pesca o por qué se ha agotado.

Como en el caso de los doctores, tienes que averiguar más y preguntar más. Sólo así puedes decir qué le pasa a tu vereda, y saber por qué está como está.

En palabras científicas, tienes que hacer un diagnóstico de tu vereda.



Diagnóstico: conocimiento de una enfermedad o problema mediante sus signos.



Observar, registrar...

Para hacer un diagnóstico de una vereda hay que fijarse en muchas cosas. Las cosas de la naturaleza que hay: los ríos y en general las aguas, los bosques, los suelos, animales silvestres, animales domésticos y criados. Hay que fijarse también en la gente que vive ahí, y todas las cosas que ha construido: los cultivos, las carreteras, la escuela, los problemas que tienen, en qué trabajan.

Así como los doctores se valen de estetoscopios, lupas, balanzas, martillos, jeringas y todo tipo de herramientas para examinarte, tú puedes valerte de otras para examinar tu vereda. Para realizar tu diagnóstico puedes utilizar diferentes maneras de recoger la información. Aquí te sugerimos algunas que seguramente te parecerán más divertidas y menos dolorosas que las que usan los doctores...

Para empezar habría que *observar* tu vereda.

La gente dice que no es lo mismo mirar que observar... ¿Sabes por qué? Pues porque a veces uno pasa por un sitio y lo mira, y si después nos preguntan qué había en ese sitio, seguramente no sabríamos decirlo. Uno pasa por los sitios y los mira por encima, pero no los observa realmente, no se fija en verdad cómo son... Por eso es importante que aprendamos a observar.

Organiza un paseo

Para observar cómo es tu vereda, organiza un paseo con algunos de tus compañeros. Si otros niños de la escuela y el profesor pueden ir, será mejor. También pueden invitar a algunos adultos que conozcan muy bien la vereda para que los acompañen, los guíen y les cuenten cosas.

Es importante que se pongan de acuerdo desde antes para saber a dónde se va a realizar este paseo. Si es en un sitio montañoso sería bueno ir a una parte alta desde donde se observe toda la vereda. Si es un sitio plano sería bueno escoger los sitios más importantes para visitar.

Registra los datos que obtienes

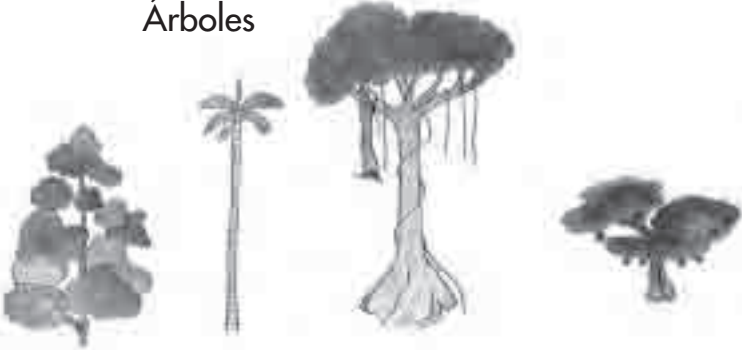

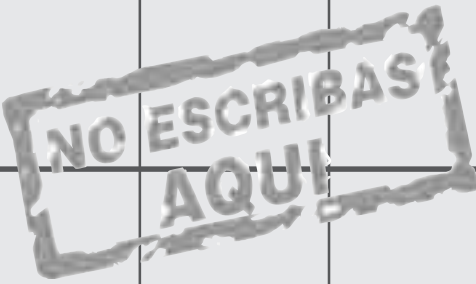

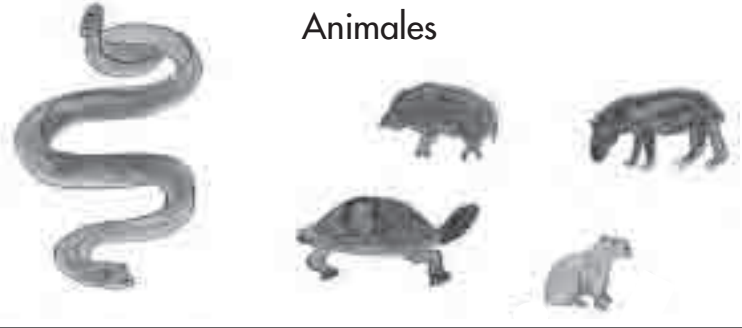

Toda la información que recojas debes registrarla para que luego no se te olvide. Puedes escribirla en tu cuaderno, llenar tablas, hacer dibujos y mapas. Si tienes una grabadora, graba lo que te digan las personas a las que consultes.

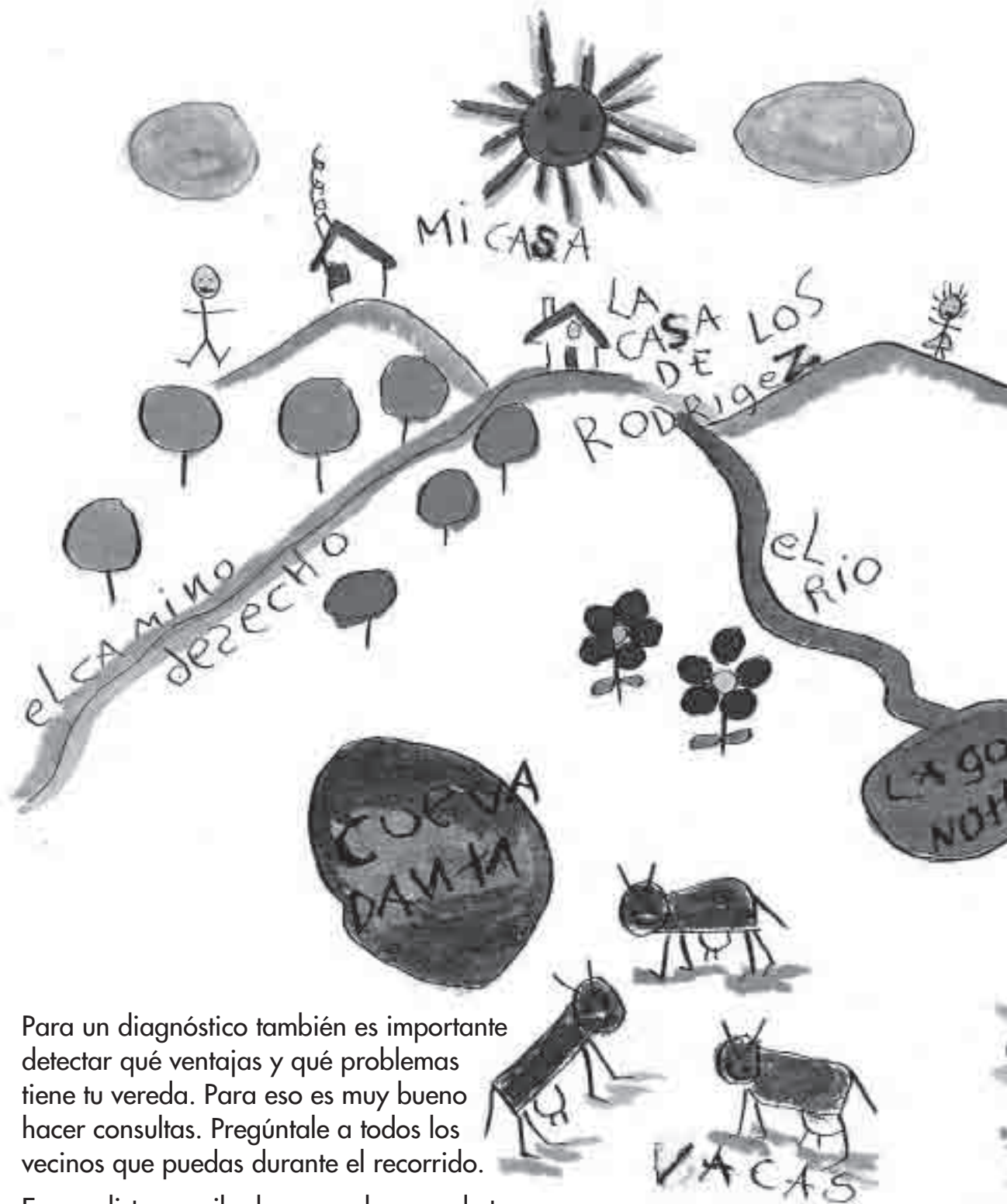


Algunas cosas para observar

Las montañas, los ríos y quebradas, los bosques. Fíjate bien dónde quedan estas cosas, si las hay. Fíjate también dónde quedan las casas de los vecinos, por dónde pasan caminos o carreteras. Observa también las áreas de cultivo y qué se produce en ellas. Y muy importante, fíjate cómo es la gente y qué problemas tiene. Ubica los sitios de interés de tu vereda, por ejemplo las atracciones turísticas, lugares muy hermosos o lugares donde la comunidad ha hecho algo especial para cuidarla (reforestación etcétera).

Debes prestar especial atención al estado en que se encuentran los recursos naturales. El cuadro a continuación te puede ayudar a hacerlo. Cópialo en tu cuaderno y llénalo.

BIENES QUE SE TOMAN DE LA NATURALEZA	ESTADO EN QUE SE ENCUENTRAN		
	Abundante o en buen estado	Regular	Escaso o en mal estado
<p>Árboles</p> 			
<p>Agua</p> 			
<p>Suelos</p> 			
<p>Animales</p> 			
<p>Peces</p> 			



Para un diagnóstico también es importante detectar qué ventajas y qué problemas tiene tu vereda. Para eso es muy bueno hacer consultas. Pregúntale a todos los vecinos que puedas durante el recorrido.

En una lista, escribe las cosas buenas de tu vereda y en otra qué problemas tiene.

Los dibujos son muy importantes para los diagnósticos. Son como las radiografías o las fotografías. Haz un dibujo de la vereda. También puedes hacer dibujos de sitios específicos que consideres importantes y quieras resaltar o detallar. Pon en el dibujo todo lo que averiguaste y observaste. Puedes apoyarte en los dibujos de la vereda que has hecho en unidades anteriores.



Yo diagnostico que mi vereda tiene...





Lo que hace la gente

Ahora vas a hacer un inventario de los oficios y trabajos que hace la gente de tu vereda. Con este inventario podrás ver de qué manera estos trabajos afectan tu medio natural.

Fíjate bien en tu alrededor y encontrarás muchos oficios y ocupaciones de la gente que transforman el medio.

Elabora en tu cuaderno un listado de los principales oficios o actividades que se realizan en tu vereda y descríbelos. Recuerda todos los que viste durante el recorrido. También puedes pedirle ayuda a algún familiar para que te recuerde otros que hacen algunos vecinos.

Te sugerimos algunas preguntas para contestar:

- ¿Cómo se llama el oficio?
- ¿Qué hacen los que trabajan en este oficio?
- ¿Qué obtienen con su trabajo?
- ¿Dónde se realiza?
- ¿Qué productos o cosas del medio utilizan en su trabajo?
- ¿Cuáles son las transformaciones que hacen a las cosas del medio?
- ¿Las cosas que utilizan de la naturaleza se están agotando o dañando?



Reúnete con tus compañeros y discutan los resultados del inventario.

Una pregunta muy importante: ¿desde cuándo son así las cosas?

Si alguna vez le has preguntado a los viejos cómo era la vereda antes, ellos te habrán contado que era diferente, que la vereda ha cambiado, que el paisaje que tenemos se ha transformado.



A medida que el tiempo pasa, todo cambia. Cada vez hay más personas con más necesidades. Entonces, cada vez sacamos más recursos de nuestro medio, y cada vez le agregamos más desechos. Puede que nuestras regiones hayan mejorado, y que en algunos aspectos la vida sea ahora más fácil. Pero si nadie se ha preocupado por reponer lo que se ha gastado y por solucionar los problemas que hemos ocasionado, seguro que se habrán acumulado muchos cambios desastrosos.

Para averiguar desde cuándo las cosas son así, tenemos que averiguar: ¿cómo eran antes?

Averigüen quiénes son los más viejos en la vereda e invítenlos a que les cuenten cómo era la vereda antes, en qué ha cambiado, cómo eran el paisaje y los animales, cuáles eran los cultivos y cómo se daban, y todo lo que se les ocurra preguntar.

Un árbol de tu familia

Averigua primero de dónde viene tu familia.

¿Tú naciste en el sitio donde vives o vienes de otra parte?

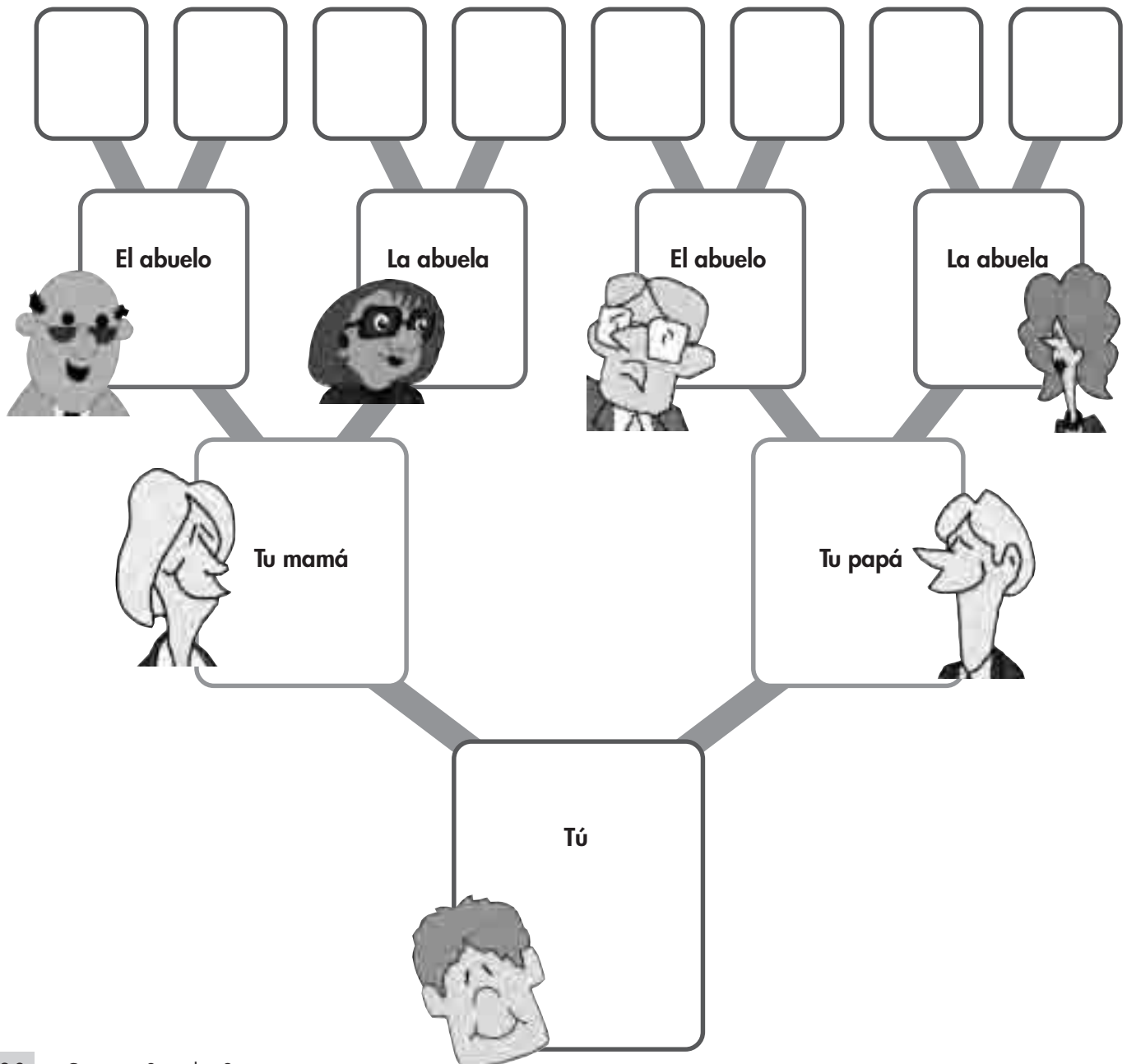
Y tus padres... ¿Nacieron en tu vereda? ¿De dónde vienen?

¿Y los abuelos?

Averigua la historia de tu familia. Pinta en una hoja a cada uno de tus familiares. Píntate tú y escribe tu historia. Si tienen fotografías puedes pegarlas también. Reúnete con tus compañeros y compartan estas historias.

Ahora copia el siguiente dibujo en tu cuaderno.

El árbol de mi familia



Pinta o pega tu foto en el tronco, y de ahí para arriba ve armando el árbol con las fotos o dibujos de tus papás, tus abuelos y tus bisabuelos. Escribe encima sus nombres y sus apellidos. Mira el árbol de tu familia y busca la información necesaria para llenar las casillas del cuadro de esta página.

Luego averigua con los viejitos más viejitos de tu familia en qué estado se encontraban los recursos naturales en esos tiempos. Cómo estaban los árboles y el agua y qué animales silvestres había en la zona. Anota esa información. Marca si era abundante, regular o escaso.

Trata de hacer un dibujo de cómo era la vereda en la época de los abuelos.

Cuando termines, compara tus datos con los de tus compañeros.

¿Qué relaciones encuentras? ¿Acaso ha empeorado el estado de los recursos naturales con el pasar de los años?

El año en que tuvieron su primer hijo:	¿Cuál era el estado de estos recursos en esa fecha?		
	Los árboles	Los animales silvestres	El agua
Los bisabuelos:	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso
Los abuelos:	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso
Tus papás:	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso
¿Qué fecha es hoy?	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso	<input type="checkbox"/> Abundante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Escaso

Un calendario estacional

Otra forma de recoger información para el diagnóstico es elaborar un calendario estacional. En él registraremos cómo cambian las cosas de la vereda a medida que corre el año.

Seguramente habrás notado que tu finca y tu vereda cambian de acuerdo con la época del año. Son diferentes en invierno y en verano. Funcionan distinto si es época de cosecha o si es subienda en el río, si las ciénagas están llenas o si están con poca agua... En fin, el mundo a nuestro alrededor varía durante el año.

En un cuadro como el de la página siguiente y en tu cuaderno escribe lo que pasa en tu finca o en las fincas más cercanas a tu casa mes tras mes. Puedes llenarlo todo ahora. Seguro que tú conoces muy bien las fincas y tienes recuerdos para llenarlo. Pregúntale también a tus papás cuando no sepas algo. Pero también debes copiarlo en otra hoja para llenar durante todo el año. Cada mes anotarás lo que efectivamente pasó. Así que busca un lugar de tu casa donde pegarlo.

Cuando lo completes, reúnete con algunos compañeros y comparen los datos escritos por cada cual. Podrás ver qué pasa en el año en tu vereda y podrás intentar relacionar unas con otras. Por ejemplo, a veces alguna plaga de un cultivo sólo aparece en verano, o algunas enfermedades de los animales o de la gente aparecen en invierno.

Antes de empezar a llenar el cuadro discute con tus compañeros qué información es importante recoger para tu vereda.

Relacionar quiere decir tener que ver con algo o con alguien. Es hacer una conexión o encontrar una correspondencia entre una persona o cosa con otra. Por ejemplo tú te relacionas con tu mamá porque eres su hijo, te relacionas con la escuela porque eres un estudiante, te relacionas con tus mascotas porque las cuidas y eres su amigo...



Cosas por averiguar		MESES DEL AÑO											
		ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Lluvia	alta												
	media												
	baja												
Maíz (o cualquier otro cultivo)													
Preparación de suelos													
Siembra													
Desyerbas													
Plagas													
Enfermedades													
Cosecha													
Venta													
Pesca													
Inundaciones													
Tiempos en los que tú trabajas													
Tiempos de estudio													
Enfermedades de la gente													

**NO ESCRIBAS
AQUI**



Lo que aprendemos y nuestra vida

¡Vamos a ordenar la casa!

Yo quisiera que el mundo fuera así...



Piensa en el día que naciste. Uno no escoge el lugar de la Tierra en el que nace, ni tampoco escoge cómo es ese sitio. El mundo está ahí, y uno llega a él.

Pero sí podemos jugar con nuestra imaginación y pensar.

¿Qué nos hubiera gustado encontrar en nuestra vereda? ¿Qué cosas nos gustaría que hubiera en mayor cantidad? ¿Cuáles en menor?



¿Y si miramos hacia el futuro? Imagínate que ya eres grande y tienes hijos pequeños, como lo eres tú ahora. ¿Qué te gustaría dejarle a ellos? ¿Qué paisaje te gustaría que encontrarán? ¿Qué animales? ¿Qué cosas? ¿Qué sentimientos entre la gente?



Bueno, es cierto que no escogemos en qué lugar nacemos ni cómo es ese lugar. Pero sí podemos hacer muchas cosas para mejorar el que tenemos.

Vas a tratar de que todo lo que has aprendido en esta guía sirva para hacer de tu vereda un paraíso para vivir.

*Atención señores papás,
les vamos a decir que...
¡queremos un mundo
mejor! ¡Nuestra vereda
puede mejorar!*





Un plan ecológico

Vamos a elaborar un plan ecológico para proteger nuestra vereda y lograr que sus recursos duren mucho tiempo más.

En un plan ecológico es muy importante que participen el mayor número de personas de la comunidad. Si no, mientras unos hacen, otros deshacen.

Organizar acciones de la comunidad es muy dispendioso. Toma mucho tiempo y trabajo de todas las personas. Así que es mejor esperar a muchos niños de tu curso que ya hayan trabajado en esta unidad. Así se pueden reunir muchos grupos y con ayuda del profesor van a organizar una jornada de encuentro de la comunidad. Pueden invitar también a los niños de otras escuelas vecinas y que ellos los inviten a ustedes.

Si en tu comunidad ya celebraron este encuentro el año pasado, el que ustedes organicen servirá para ver si las cosas han mejorado o no y para reanudar los compromisos de cada quien. Así podrán instituir el día ecológico de la vereda a cargo de los estudiantes de tercer grado.

Hay mucho por preparar. Lo primero que van a hacer en ese encuentro es contarles a todas las personas que asistan cómo han encontrado su vereda, qué enfermedades le diagnostican.

Para este encuentro, deben tener listos todos los dibujos, mapas y tablas que hicieron durante el diagnóstico. Con ellos se hará una exposición.

Otra forma de contarle a toda la comunidad el diagnóstico es elaborando una maqueta.

La debes hacer con el grupo que trabajó contigo en el diagnóstico. Si hay otros grupos de tu salón que están listos, háganla todos juntos. Así será más fácil.

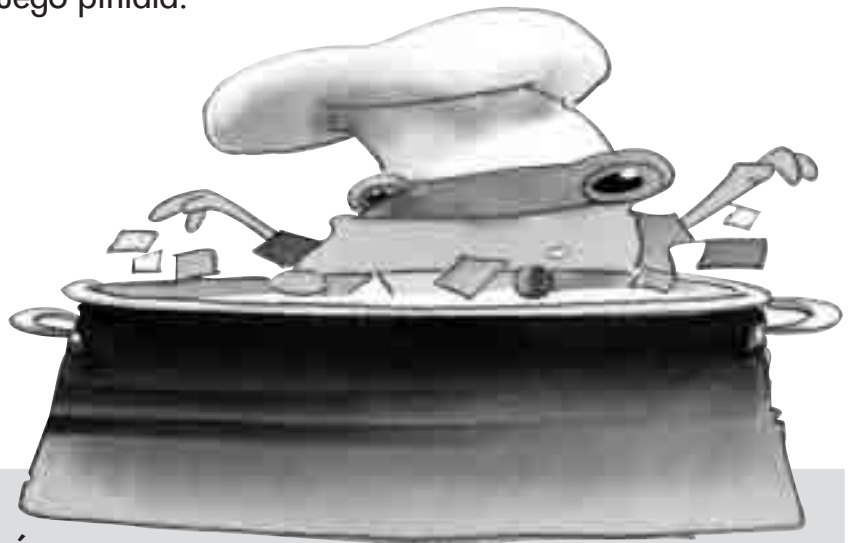
1. Reúnan los dibujos de la vereda que hicieron todos y elijan el más completo. También pueden hacer uno nuevo integrando las mejores cosas de cada uno. Este será la guía de la maqueta.

2. Ahora tracen unas líneas verticales y horizontales a igual distancia sobre el dibujo. Así:

Pueden hacerlo con lápiz muy suave o con hilos para que el dibujo no se dañe.

Ahora elijan el lugar donde harán la maqueta; puede ser sobre una tabla, una lámina de lata o en el piso en algún lugar en la escuela. Debe quedar protegida para que no se dañe. Ojalá todos los niños del grupo puedan trabajar en ella, así que debe ser suficientemente grande. De 1 metro cada lado. O más si se puede. En esta lámina deben hacer otra cuadrícula, más grande pero con la misma cantidad de cuadritos. Así:

La maqueta se puede elaborar en barro o en papel maché. Déjala secar durante 15 días y luego píntala.



PAPEL MACHÉ

El papel maché es un material resistente, fácil y barato de obtener. Debes picar trocitos bien pequeños de papel. Mucho papel. Se echan en un recipiente con agua que lo cubra todo. Lo dejas así hasta el día siguiente. Luego lo escurres y exprimes para sacarle bien toda el agua.

En otra olla preparas engrudo. Mezcla 1/4 de taza de harina o almidón de yuca y una taza de agua. Cuando la mezcla toma una consistencia ligera, aguada y sin grumos, se añaden cinco tazas de agua hervida. Se cocina a fuego lento durante tres minutos hasta que espese y luego se deja enfriar.

Ahora mezclas el engrudo con el papel escurrido y ya está.

Para los pequeños detalles también pueden utilizar plastilina, lana, vidrios, palos, tapas y todo tipo de materiales de desecho.

Ahora comiencen a ubicar los elementos importantes, cuadrado por cuadrado. Primero el río, las quebradas o los caños, los caminos o carreteras. Luego las montañas, las áreas boscosas, los cultivos. Ubiquen la casa de cada uno, las de los vecinos, la escuela. Ubiquen también los sitios de interés, márquenlos con una banderita azul.

Ahora, con una banderita roja, señalen todos los sitios donde encontraron problemas: zonas de erosión, bosques talados, quebradas secas o desprotegidas, lugares donde se contaminan las aguas, etcétera.

Manos a la obra

Bueno, ya tienes listos los dibujos, tablas y mapas, para contarle a la comunidad cómo encontraron la vereda. Ahora hay que pensar en acciones que la comunidad pueda emprender para solucionar esos problemas.

Ustedes deben pensar en muchas posibilidades para que el día del encuentro todos se comprometan a trabajar en una. Por ejemplo, reforestar los nacederos y cauces de las quebradas, cercar el cauce de la quebrada, recoger toda la basura que no se descompone en un lugar, hacer abono con la basura que sí se descompone, etcétera.

Piensen también en soluciones con las que se puedan comprometer las personas independientemente de las otras.



Fíjate que, seguramente, la mejor solución no es prohibir. A ningún agricultor le puedes prohibir que siembre y cultive y a ningún pescador que saque peces del agua... Pero lo que sí se les puede exigir es que cuando lo hagan, piensen en los demás.

Puedes estar seguro de que la manera como nos hemos venido relacionando con la naturaleza no es la única... Siempre habrá otra manera de hacer las cosas, en especial las que les garanticen a ti y a los niños del futuro que algo va a quedar...



Un agricultor puede sembrar cuidando que la tierra no se erosione, o puede buscar cómo sembrar sin quemar la tierra, o puede controlar las plagas sin envenenar los alimentos. De igual manera, un pescador puede pescar sin agotar los peces, respetando las tallas mínimas de captura y utilizando artes de pesca adecuadas. Y lo mismo con todos los trabajos. Lo importante es pensar siempre en los demás...

Por ello es primordial que todas las personas respeten las normas mínimas de convivencia, para no hacerle daño al medio y a las otras personas.

Elige los principales problemas de tu vereda. Para cada uno piensen en tres normas que las personas, grandes y pequeñas, deben cumplir. Por ejemplo:

- Si la quebrada está contaminada: no echar agua de marraneras y cultivos con pesticidas y plaguicidas. No pescar con veneno. Hacer bebederos para los animales.
- Si el agua es escasa: no dejar las mangueras de agua conectadas todo el tiempo a la quebrada.
- Si hay mucha erosión: no limpiar con quemas.
- Desaparición de animales: no cazar innecesariamente. No más caucheras. Tener estanques de peces.
- Violencia entre las personas: respetar a los otros, aceptar que son diferentes, escuchar al otro, ser amigos.

Piensa en otras normas que se necesiten en tu vereda.

Bueno... Seguro te preguntarás: ¿para qué hemos realizado todo este trabajo?

La verdad es que queríamos que lo realizaras por tres razones: la primera era para que aprendieras más cosas sobre ti y el mundo a tu alrededor.

La segunda era para que te dieras cuenta que sólo amamos lo que conocemos. Fíjate que te conoces muy bien a ti mismo y por eso te quieres y te cuidas. También conocemos muy bien a nuestro papá y a nuestra mamá y por eso los amamos.

Conocemos a nuestro perro y lo amamos... Ahora que sabes un poco más tu vereda seguramente la amarás más. Y sobre todo la defenderás porque sólo defendemos lo que amamos...

Y la tercera era para que te divirtieras. Ojalá te haya gustado.



TOMADO DE "PROVIDENCIA", ANGELITA Y GONZALO ARANGO



*"No se debe matar nada,
porque uno no es capaz de inventar ni
siquiera una hormiga".
Angelita, una niña grande.*



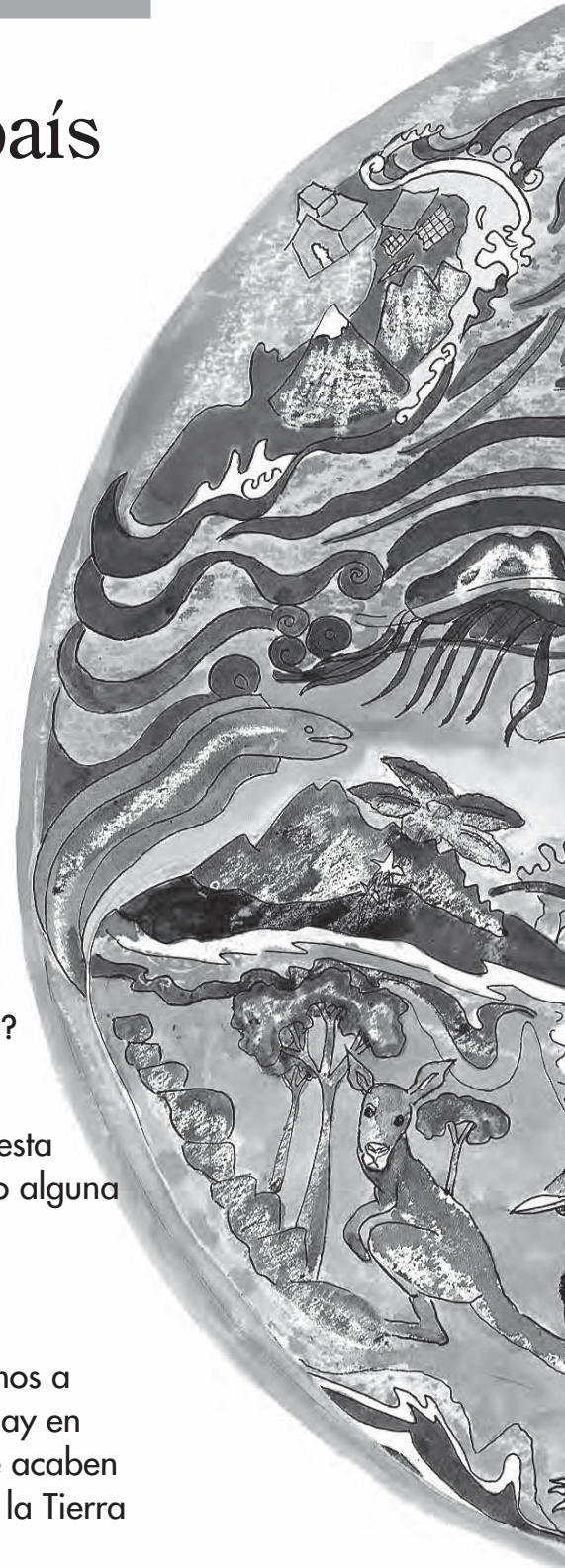
Unidad 8

Tu planeta y tu país

- ¿Cómo es el planeta donde vivimos?
- ¿Qué hay bajo el suelo que pisamos?
- ¿Por qué tiembla la Tierra?
- ¿Por qué hay montañas?
- ¿Qué es el aire?
- ¿Cómo es la vida en los continentes y en los mares?
- ¿Qué cosas especiales tiene mi país?

Estas preguntas han guiado lo que está escrito en esta unidad. Son preguntas que todos nos hemos hecho alguna vez y que tal vez nunca respondamos de manera completamente satisfactoria.

Es importante que todos sigamos pensando en las respuestas a estas preguntas. Tal vez así aprendamos a cuidar mejor nuestro planeta y a apreciar lo que hay en nuestro país. También, es importante que nunca se acaben la fascinación y la curiosidad que nos ha causado la Tierra a todas las personas en todos los tiempos.



Una esfera muy grande, arrugada y cubierta de agua



Partamos de tus ideas



Observemos

¿Qué observas en la fotografía?

¿Desde dónde crees que ha sido tomada?

¿A qué corresponden las zonas coloreadas en:

- Verde y azul
- Naranja - amarillo
- Café
- Blanco

Vocabulario

¿Qué significado le das a...?

- Esfera
- Espacio
- Agua dulce
- Planeta
- Movimiento
- Continente

Tu experiencia

- ¿Has sentido que la Tierra gira?
- ¿Qué movimientos de la Tierra has sentido? ¿Cómo fueron?
- ¿Qué hay debajo del suelo?
- ¿Qué hay debajo del agua de los mares?



Foto de satélite del delta del Nilo, el Mar Rojo, el Golfo Pérsico, el Océano Índico.



Aprendamos algo nuevo

Redondo, grande, muy grande

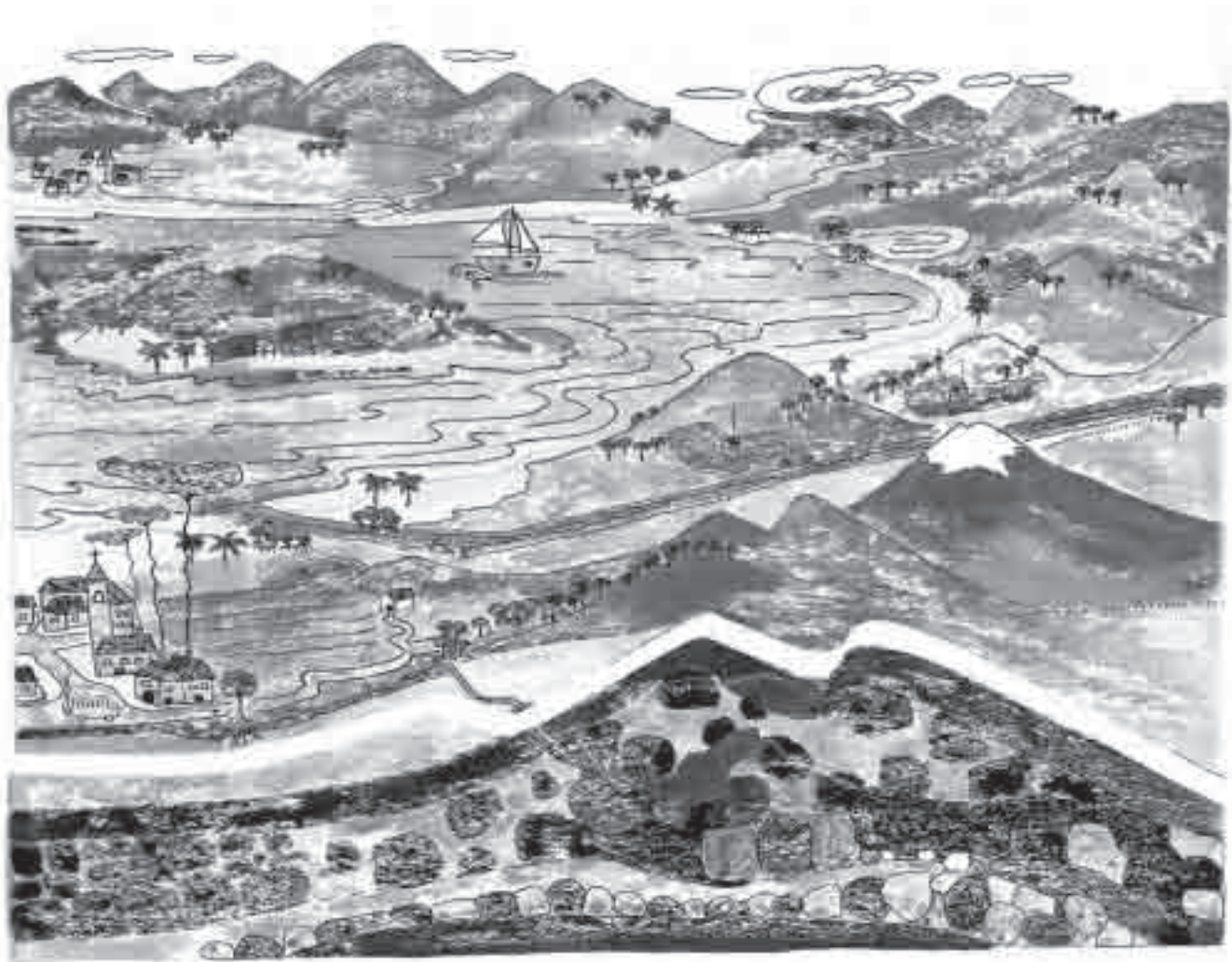
Hoy en día, los satélites que giran alrededor de la Tierra nos envían fotos de nuestro planeta. Esas fotos confirman algo que los sabios averiguaron hace muchos siglos: la Tierra tiene la forma de una esfera.

La Tierra es muy grande. Por eso, cuando estamos parados sobre ella, la vemos plana. Es como si una pulga se parara en un balón de fútbol. Trata de imaginar lo que la pulga vería.

En la Tierra existen tres grandes zonas: las zonas frías, en los extremos de arriba y de abajo; la zona tropical, en la parte central; las zonas templadas,

entre los polos y la zona central. En los polos y la zona central de la Tierra, la temperatura es constante todo el año: fría en los polos y cálida en el centro. En las zonas templadas del sur y del norte, la temperatura cambia durante el año. En estas zonas hay cuatro estaciones: primavera, otoño, invierno y verano.





La Tierra está viva

Cuando miramos las montañas, los valles o las llanuras, podríamos pensar que siempre han sido así, que nunca han cambiado.

Pero lo cierto es que la Tierra está en permanente cambio. Las montañas, los valles y las llanuras se transforman, a veces sin que nos demos cuenta.

Fuego, tierra y agua

Nuestro planeta es una esfera cubierta por una cáscara, como un huevo. Pero la cáscara de la Tierra es dura; está hecha de piedra y es mucho, mucho más gruesa que la de un huevo. Toda esta cáscara está cubierta de vegetación, arena, tierra y agua.

El interior de la Tierra está compuesto por unas rocas muy calientes en estado líquido y por otras en estado sólido.

Una buena parte de la Tierra está cubierta por agua. Toda esa cantidad de agua forma los océanos y los mares.

Los continentes y las islas son las partes de nuestro planeta que el agua no ha podido cubrir. Si pudieras chupar con un pitillo un poco del agua de los océanos, verías cómo aparece más tierra que ahora está sumergida.



Las mayores profundidades oceánicas:

- *Océano Pacífico*: Fosa de las Marianas: -11.034 m. Fosa de Tonga: -10.047 m.
- *Océano Atlántico*: Fosa de Puerto Rico: -9.209 m.

Las arrugas de la Tierra

Las montañas son las arrugas de la Tierra. Se encuentran en toda su superficie. Sí. También hay montañas debajo de los mares.

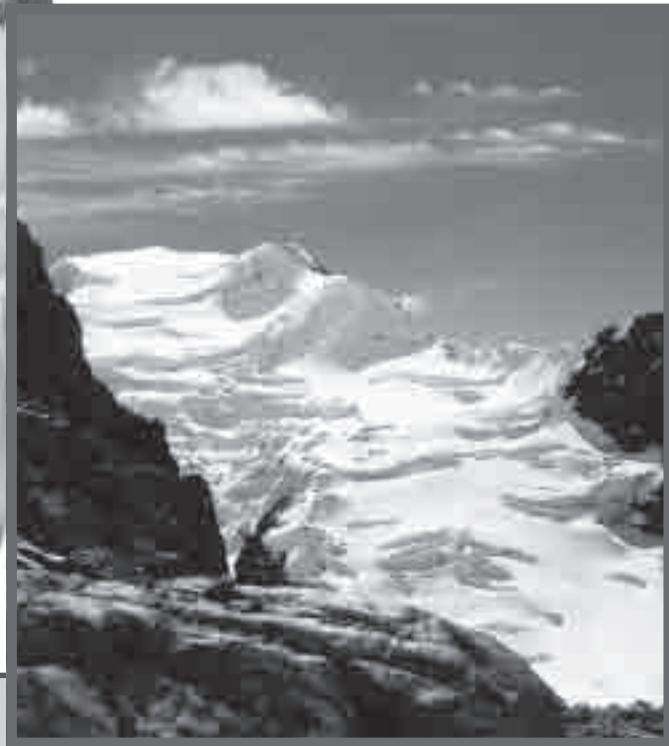
Las montañas que se encuentran en los continentes forman cordilleras. Casi la mitad de Colombia se ubica sobre la cordillera de los Andes.

Las montañas submarinas se llaman dorsales.

Algunas son más grandes y más altas que las montañas que están en la superficie terrestre.

Son tan altas que los picos de algunas alcanzan a salir del agua, formando islas.

Pico la Reina en La Sierra Nevada de Santa Marta, Colombia: 5.800 m.



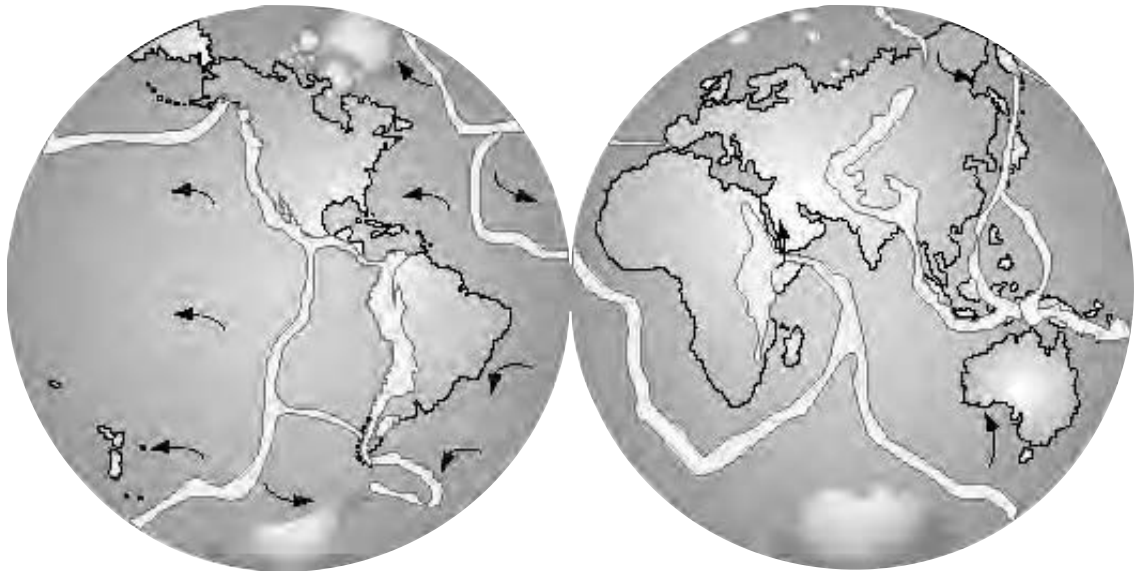
RAFAEL GUTIÉRREZ

Las montañas más altas de cada continente:

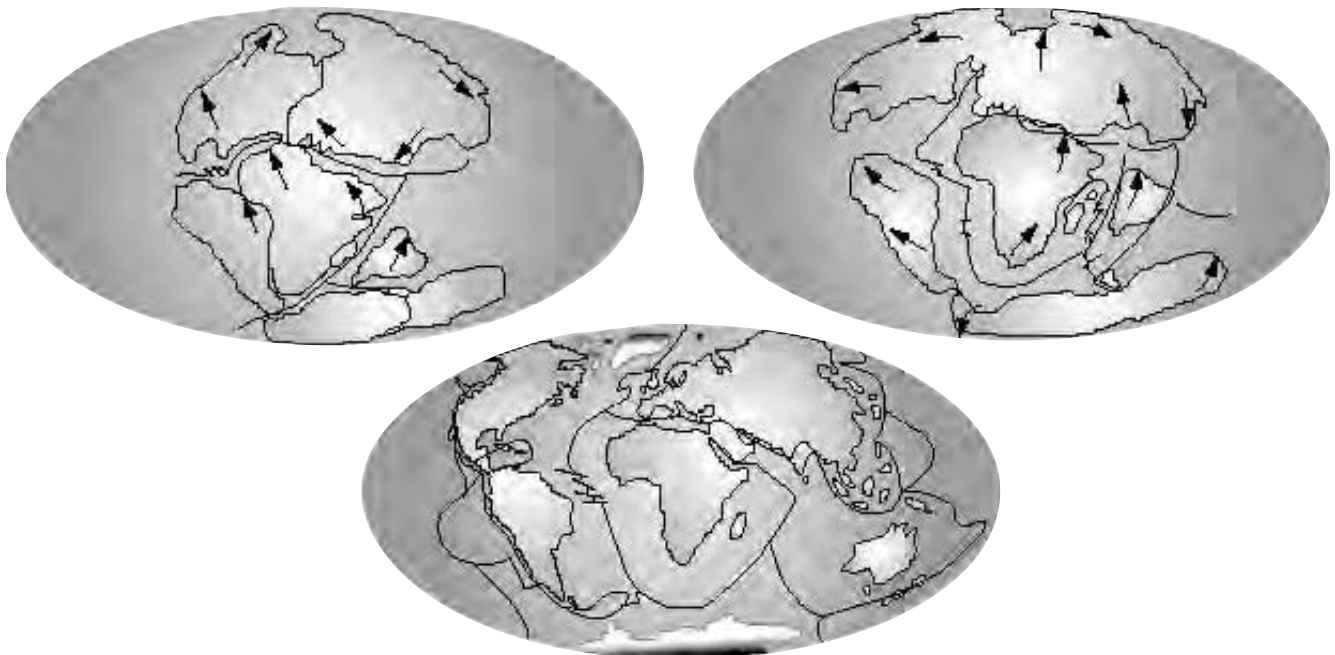
- *África:* Kilimanjaro o Pico Uhuru (Tanzania): 5.895 m.
- *América del Norte:* McKinley (Estados Unidos): 6.178 m.
- *América del Sur:* Aconcagua (Argentina/Chile): 7.010 m.
- *Europa:* Monte Blanco (Francia): 4.808 m.
- *Asia:* Everest (Nepal/Tíbet): 8.848 m.
- *Oceanía:* Monte Jaya (Nueva Guinea): 5.030 m.
- *Antártica:* Monte Visón: 5.140 m.

¿Cómo se forman las montañas?

La cáscara de la Tierra está rajada en muchas partes. Está partida en pedazos aunque éstos se mantienen juntos. Es como cuando un huevo se raja.



Las rocas que forman la masa caliente del centro de la Tierra se están moviendo y acomodando permanentemente. Algunas veces, esos movimientos son muy bruscos y sentimos que la Tierra se mueve. La masa caliente se sale por algunas de las rajaduras de la cáscara de la Tierra. Esta masa se endurece al salir y se convierte en más cáscara, empujando la que ya existe. En otras partes, parte de la cáscara se vuelve al centro de la Tierra y se derrite nuevamente.





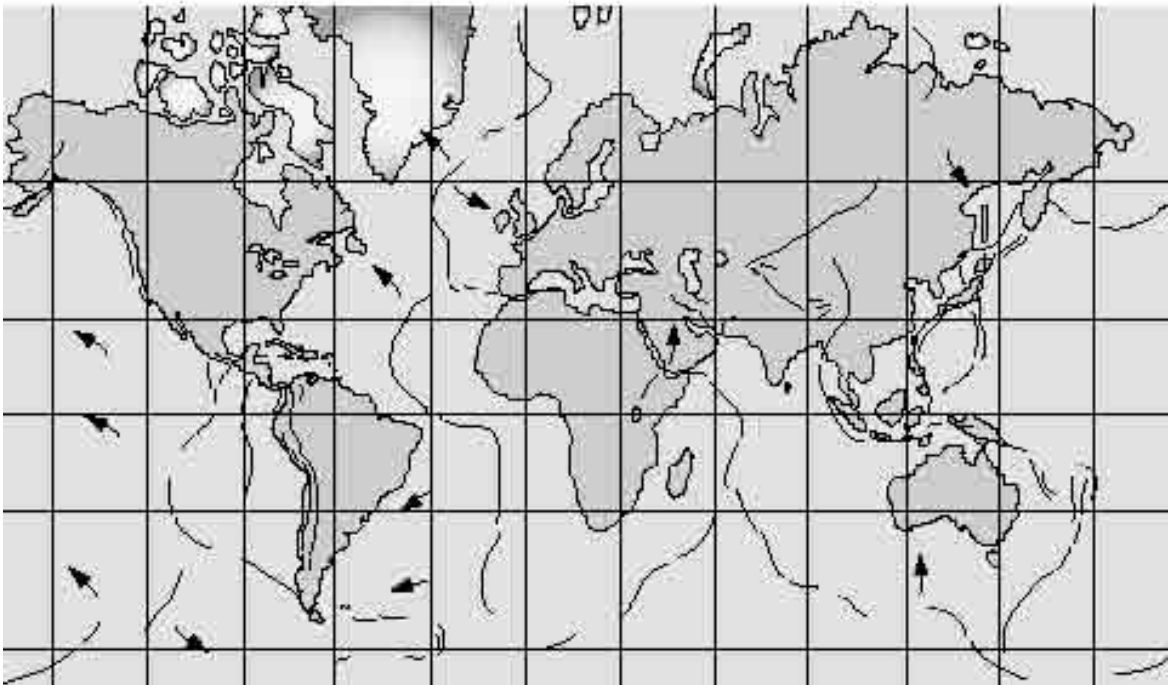
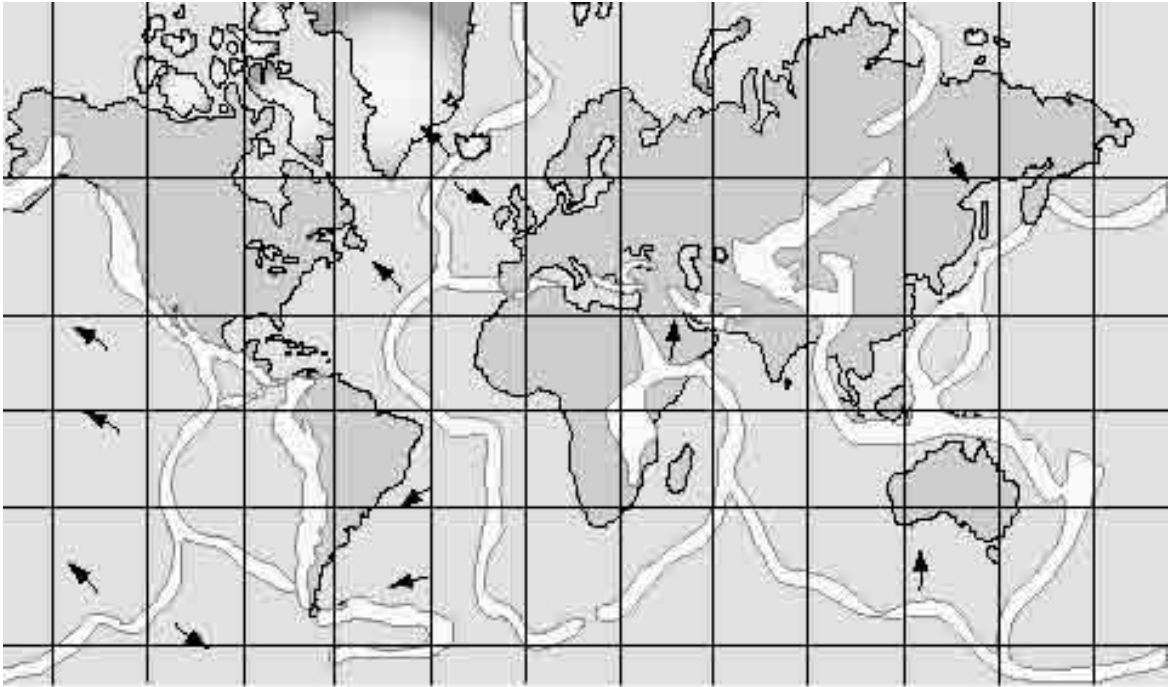
Otras veces se rompe y explota un volcán. Del interior de la Tierra salen las rocas fundidas y se transforman en un espeso barro ardiente. La roca fundida, llamada lava, sale del cráter y fluye por el suelo. Después se enfría y se vuelve dura como la roca. La lava se va amontonando y endureciendo. Empieza a nacer otra montaña.



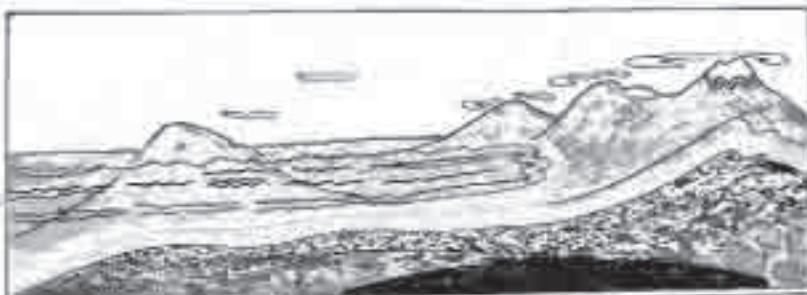
A veces la Tierra se sacude y tiembla debido al movimiento de la masa que está en su interior. Si tiembla muy fuerte, se oye como si la Tierra rugiera y se forman enormes grietas en el suelo. En los lugares donde vive la gente se pueden caer las construcciones. Si el temblor es suave se siente cómo la Tierra se sacude; todo se mueve y las construcciones sufren daños menores: algunas paredes de nuestras viviendas se rajan.

Iglesia de Popayán luego del terremoto de 1983.

Las partes de la Tierra que están rajadas son las partes del mundo donde hay temblores y volcanes. Observa la ilustración. Estas zonas cruzan el mundo. Colombia está en una de ellas. Por eso decimos que está en una zona de mucho riesgo.



Así como la Tierra forma sus montañas, el viento, los ríos, quebradas y mares van desgastando las montañas porque van arrastrando poco a poco la tierra. A esto le llamamos erosión. Así, las montañas más grandes se convierten en pequeñas colinas.



GLOSARIO ILUSTRADO

Montañas

Grandes masas terrestres que sobresalen de las superficies situadas a su alrededor.

Continentes

Masas terrestres muy extensas que sobresalen del nivel del mar. Por ejemplo, África y América.

Cordilleras

Cadenas de montañas ubicadas en los continentes.

Dorsales

Montañas ubicadas en el fondo del mar.

Volcanes

Montañas formadas por la salida de piedra derretida desde el centro de la Tierra hacia la superficie.

Erosión

Desgaste del suelo por la acción del viento, del agua o de las personas.

Una esfera cubierta por agua

La mayor parte de la superficie de la Tierra está cubierta por agua. Los océanos, los lagos y los ríos se extienden por todo el planeta. Toda esa cantidad de agua hace que nuestro planeta se vea como una bola azul desde un satélite o desde una nave espacial. Las manchas blancas que se ven en las fotografías tomadas desde los satélites son nubes, que también son agua.

El agua hace que la Tierra sea única. Ningún otro planeta tiene agua. El agua permite que en la Tierra haya y se desarrolle la vida. En el mar se originó la vida y allí viven la mayor parte de los organismos del planeta.



Océanos: grandes masas de agua salada que se extienden entre los continentes del mundo.



Pero muy poca de esta agua sirve para el consumo de las personas. Hacia los polos, la temperatura es tan fría que el agua permanece congelada. Los polos son lugares muy inhóspitos para los seres vivos, pues son muy secos y fríos.

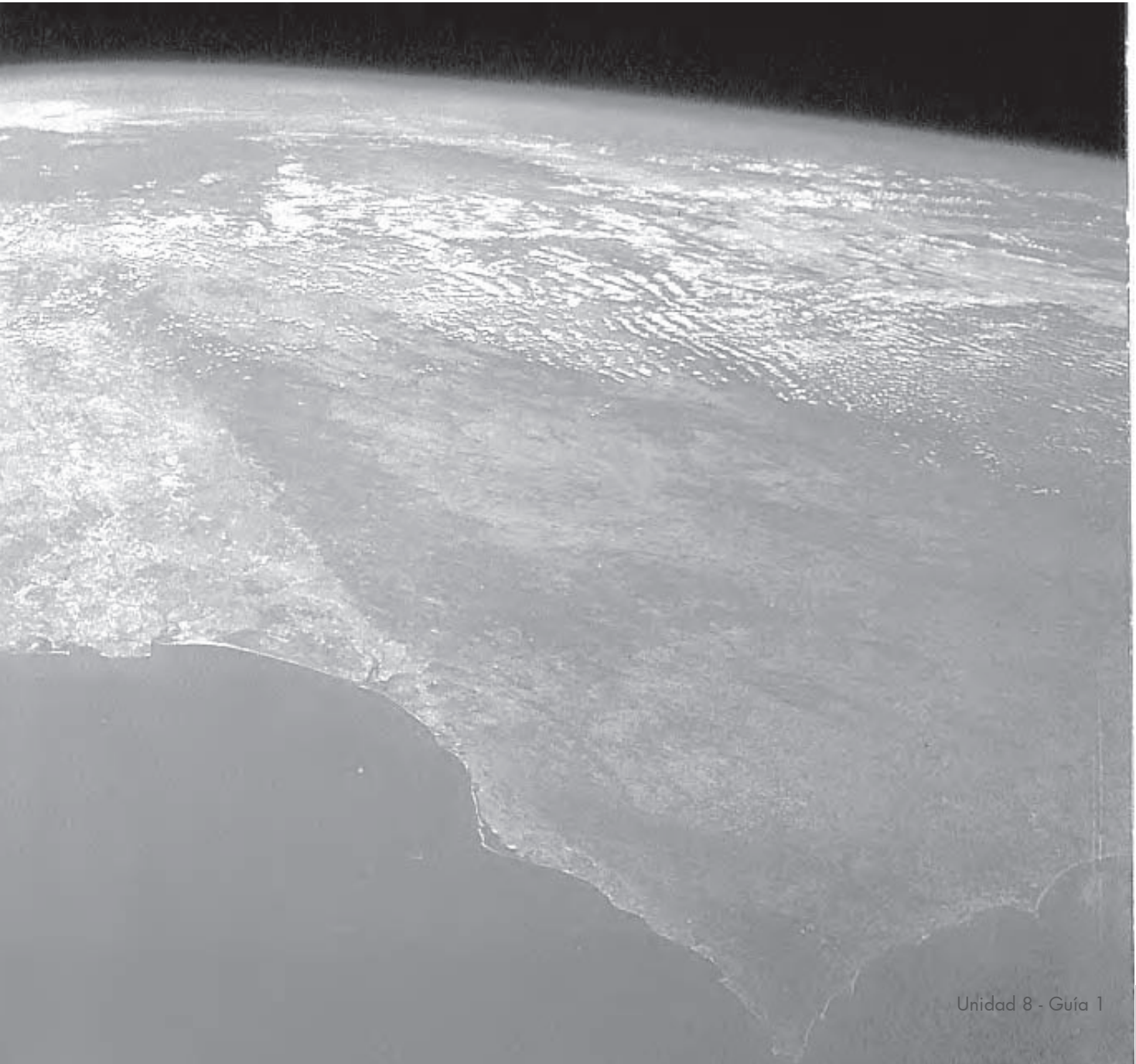
En los mares el agua es salada. El hombre no la puede consumir.

Los ríos y lagos contienen el agua dulce que necesita el hombre para sobrevivir. Pero esta agua es poca y cada día la contaminamos más.

Por estas razones, el agua que pueden usar las personas para alimentarse es escasa y tú debes ayudar a cuidarla.



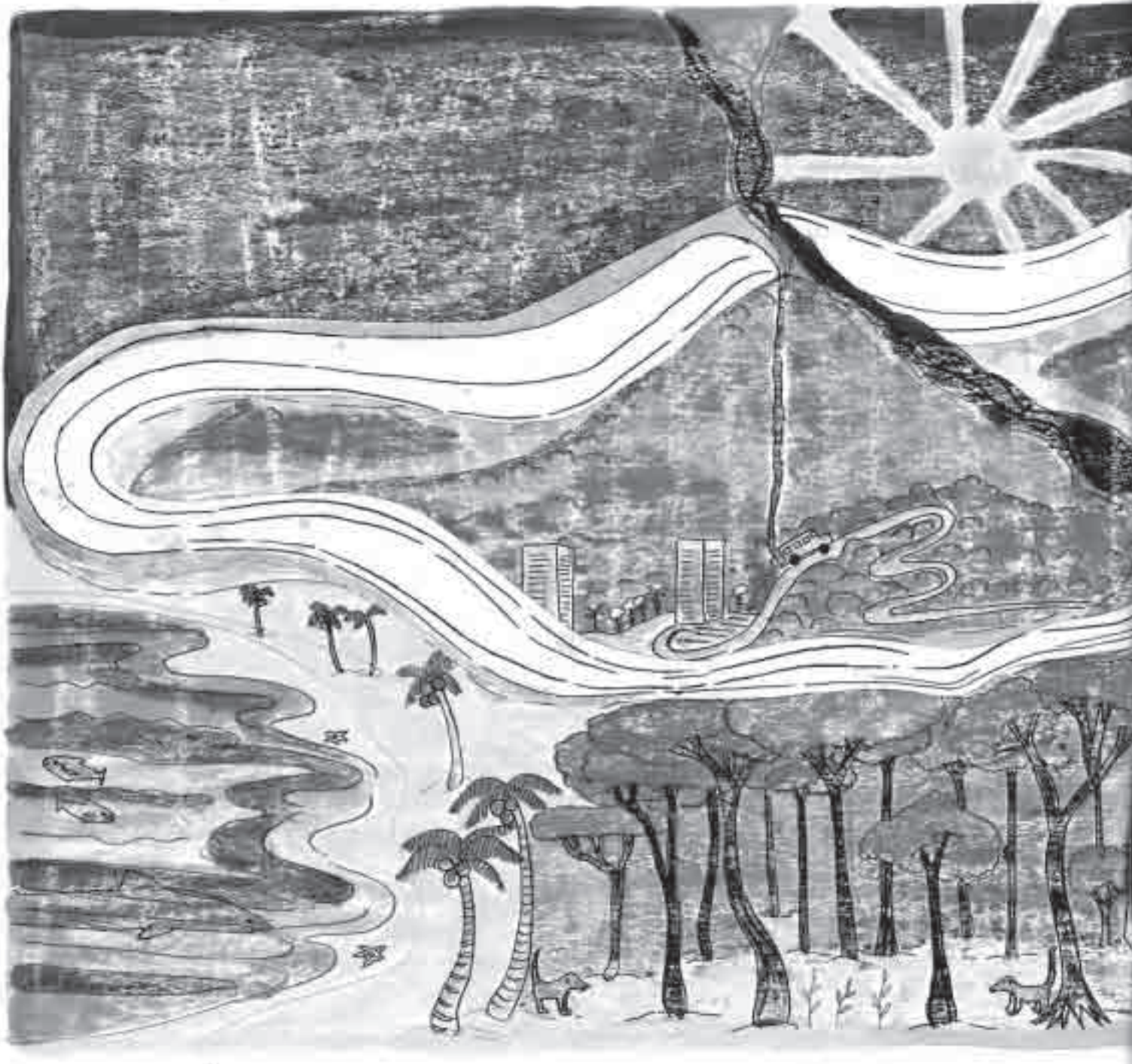
Polos: zonas frías y secas ubicadas en los extremos norte y sur del planeta. El agua allí se encuentra congelada.



Una esfera rodeada de aire

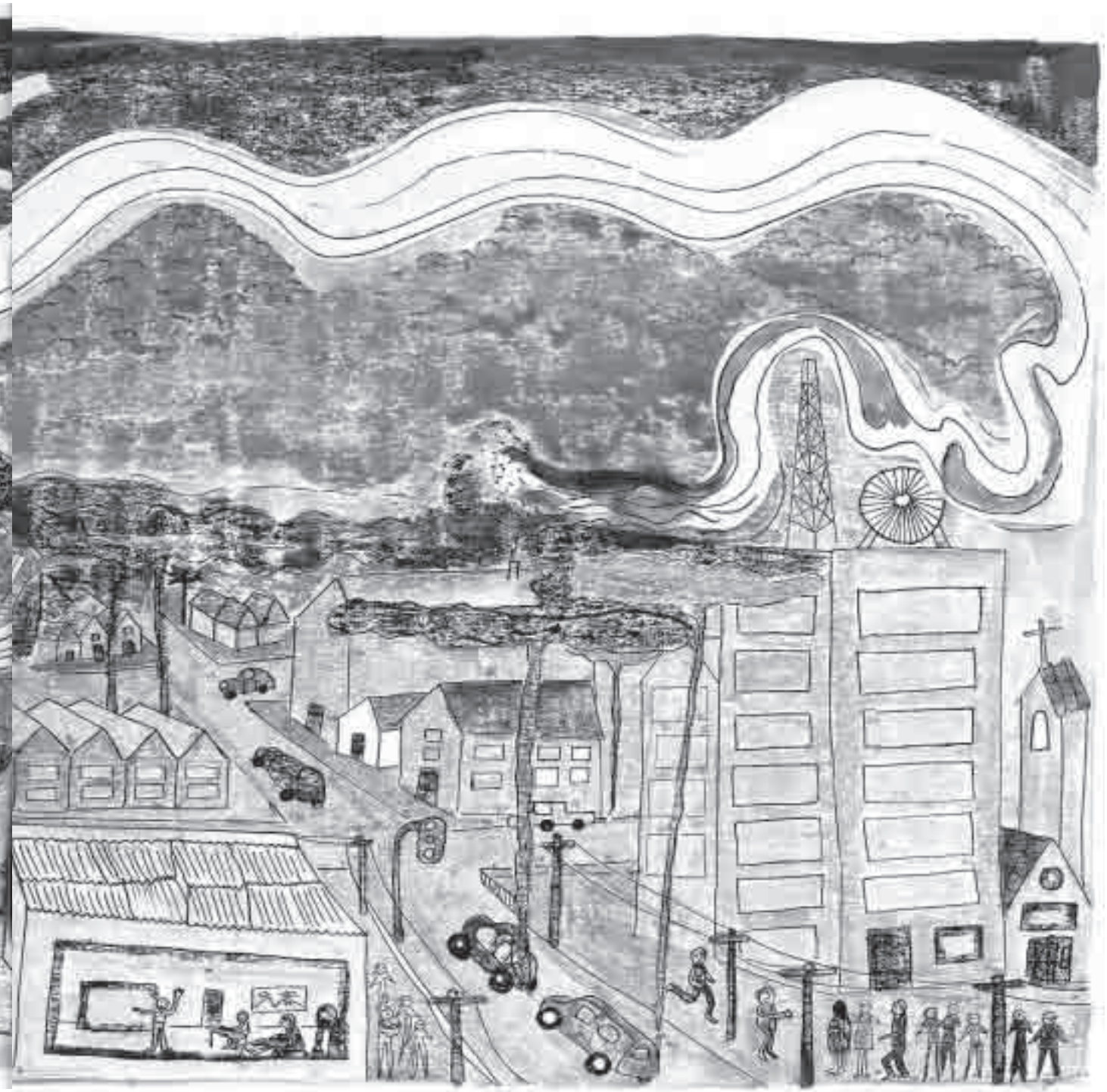
Alrededor de la Tierra hay una inmensa capa de aire. En algunos sitios, esta capa es muy gruesa; en otros, en cambio, es muy delgada. Tú no la puedes ver porque, precisamente, es de aire. Pero si la pudiéramos ver, tendría la forma de montañas y valles profundos.

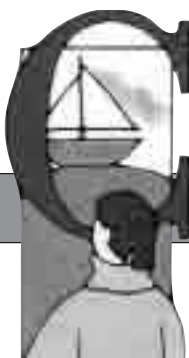
Como el agua, el aire es esencial para la vida. Lo respiras y no podrías vivir sin él.



El aire está formado principalmente por dos elementos químicos: el oxígeno y el nitrógeno. También en él hay pequeñas cantidades de agua en gotitas muy, muy pequeñas, y partículas de polvo.

El oxígeno que se encuentra en el aire es producido por las plantas, cuando respiran. Por esto es importante para nuestra vida la existencia de selvas y bosques, que son verdaderas fábricas de oxígeno.





Usemos lo que aprendemos

Una salida de campo

Reúnete con dos compañeros de tu grado para realizar la siguiente actividad.

Elijan un lugar para observar cómo es su relieve: si hay montañas, qué forma tienen; si hay agua, dónde se encuentra; qué clase de vegetación cubre la tierra en ese lugar.

Preparen el material que necesitan para registrar la observación que van a realizar (hojas para dibujar y tomar notas, esferos y lápices, etcétera).

Hagan una ficha de trabajo parecida a la de la página siguiente. Pueden agregar otros datos que les parezca importante registrar.



FICHA DE OBSERVACIÓN

Tema de la salida: _____

Lugar visitado: _____

Lo observado	Tierra	Agua	Vegetación
Identificación			<ul style="list-style-type: none"> • Arbustos • Flores silvestres • Hierba • Árboles frutales
Descripción <ul style="list-style-type: none"> • Color • Altura • Estado 			
Principales características			

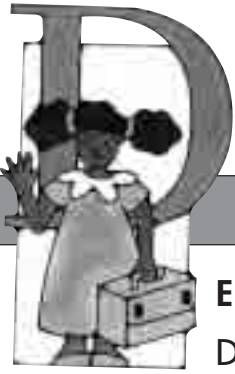
Después de realizar esta salida y completar la ficha de observación, preparen una exposición para presentarla a otros compañeros. Pueden tener en cuenta los siguientes pasos:

- Elaborar un dibujo del lugar visitado.
- Hacer una maqueta en plastilina del lugar visitado. En la exposición explicarán este trabajo.
- Contar cómo fue la experiencia del grupo, cómo fue trabajar juntos, qué hizo cada uno.
- Presentar una conclusión con base en las siguientes preguntas:
- ¿Qué fue lo más importante de su trabajo?
- ¿Qué diferencia su trabajo del de los demás?

Las explicaciones de los demás

Las personas tienen muchas explicaciones para las cosas.

Pregunta a personas mayores de cuarenta años cómo se formaron las cordilleras. Compara sus respuestas con lo que has leído aquí.



Lo que aprendemos y nuestra vida

El agua que podemos tomar

Después de jugar, cuando sientas sed, toma un pequeño sorbo de agua con sal y luego uno de agua fresca. ¿Cuál te quita la sed? Recuerda que a pesar de que tu planeta está lleno de agua, la mayor parte de ella es salada.

El agua en tu localidad

¿Cómo es el agua en tu localidad?

Averigua:

1. Dónde están ubicadas:
 - Quebradas
 - Ríos
 - Lagos
 - Mar
2. ¿Qué funciones cumplen estas fuentes de agua en tu comunidad?
3. ¿Hay casas, cultivos o fábricas cerca de esas fuentes?
4. ¿En qué estado está el agua?

Actúa

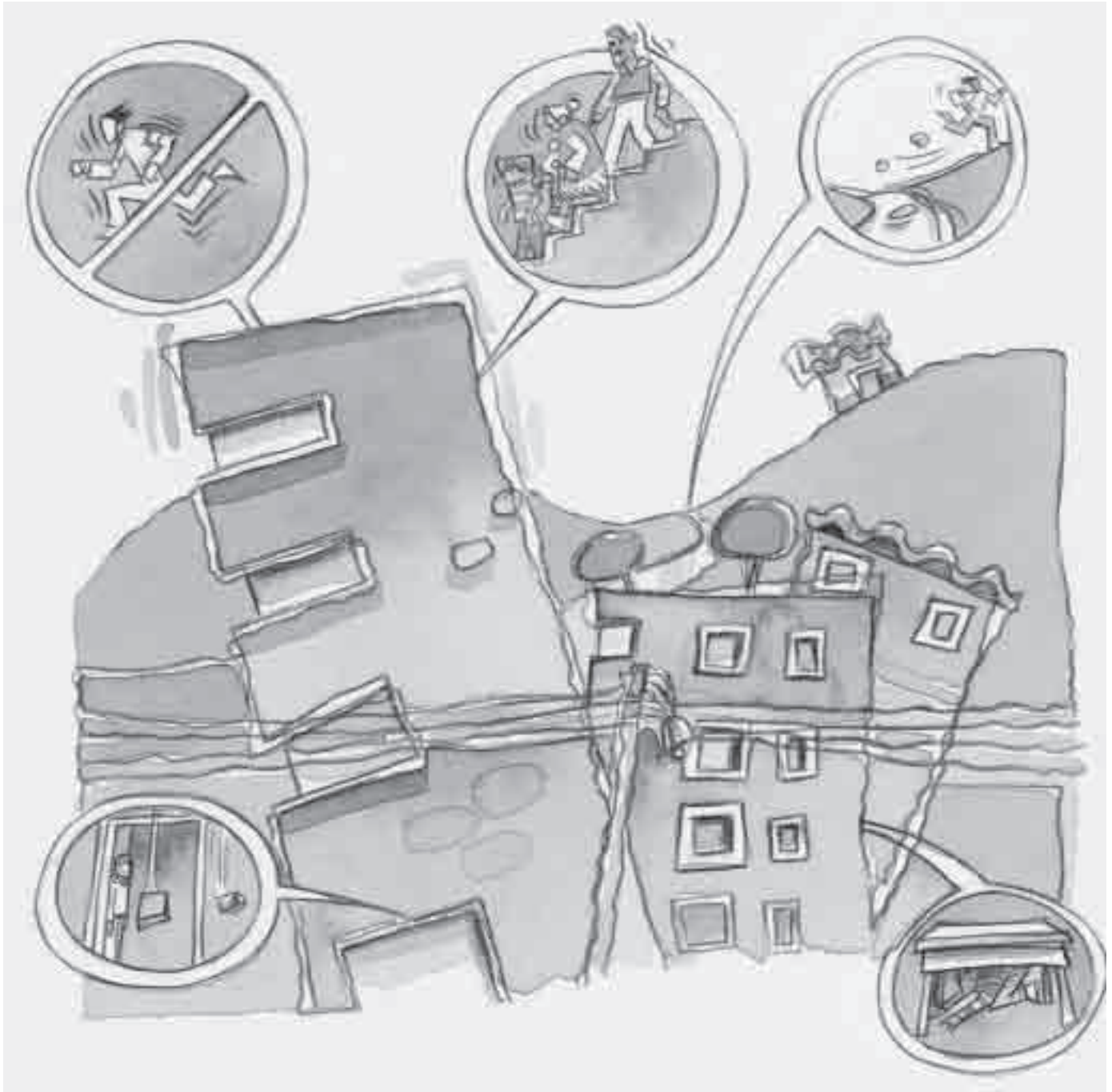
Si el agua de las fuentes que hay en tu comunidad está sucia, ¿por qué ocurre esto? ¿Quién la ensució?

¿Qué crees que habría que hacer para conservar limpia el agua de quebradas, ríos, lagunas y del mar?



Prevenamos los desastres

- Pregunta a tus familiares o conocidos cuándo hubo un temblor que hayan sentido. ¿Qué sintieron, qué oyeron, qué pasó y por qué creen que ocurrió ese temblor? ¿Qué hicieron?
- Haz un folleto para explicarle a otras personas por qué hay temblores y terremotos. Con ayuda de tu maestra, averigua cómo se pueden prevenir los desastres y cómo hay que afrontarlos. Escribe tus recomendaciones en el plegable. No olvides hacer dibujos para facilitar tus explicaciones.



En los lugares de alto riesgo de temblores se realizan simulaciones para que la gente sepa qué hacer cuando ocurra un temblor de verdad.



Guía 2

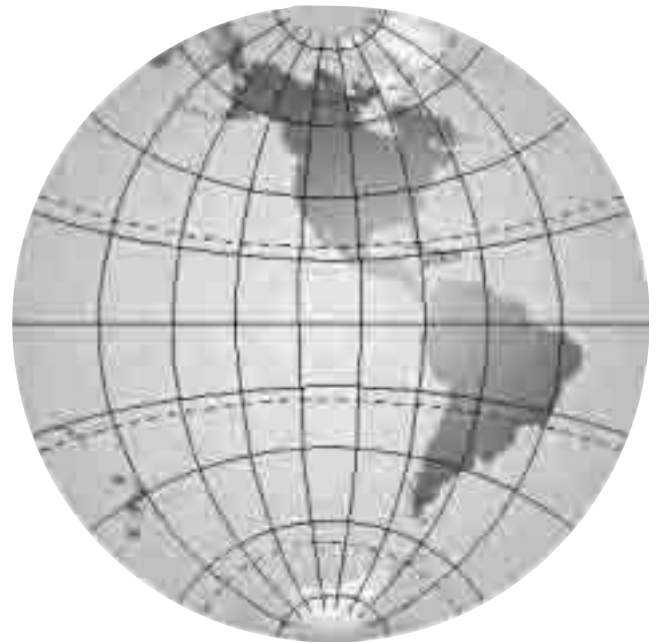
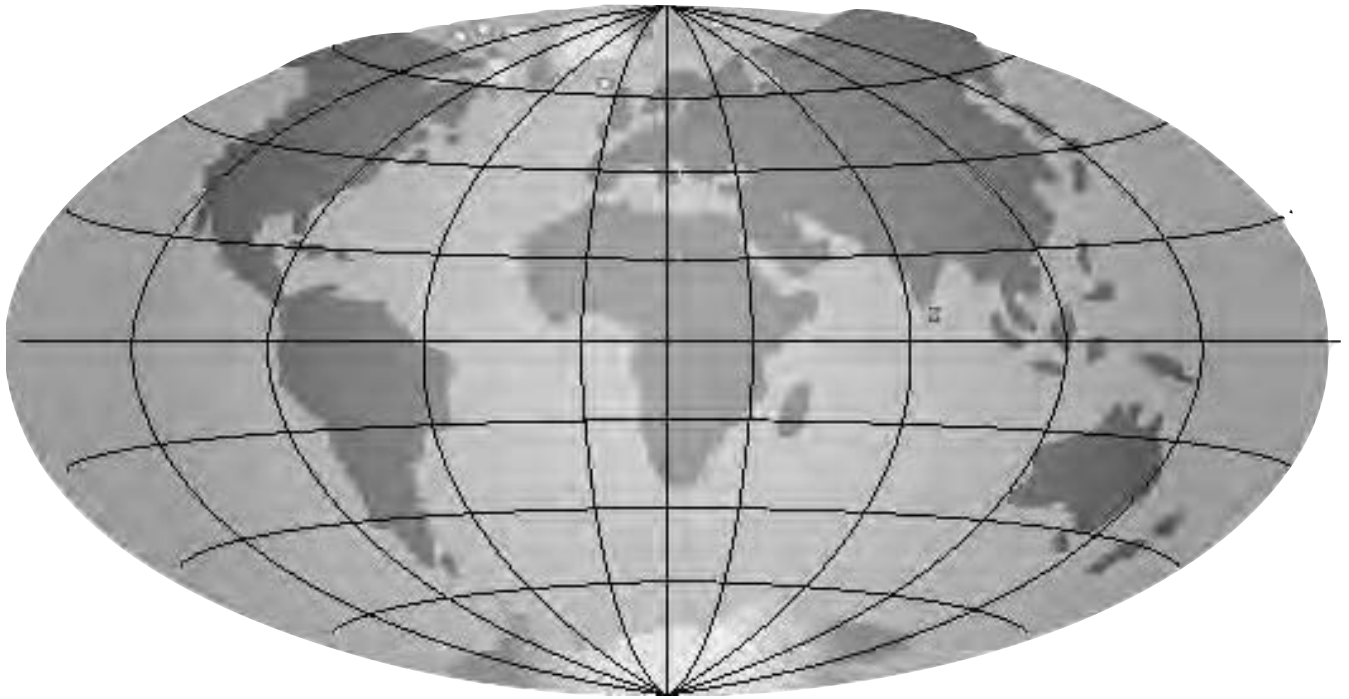


Partamos de tus ideas

Como la Tierra es redonda, es difícil representarla en un dibujo plano. Hay muchas formas de representar la Tierra, pero ninguna de ellas es exacta.

Ensayá a aplanar una naranja. ¿Qué ocurre?





Vocabulario

Los dibujos planos de la Tierra se llaman planisferios. ¿Qué significado le das a esta palabra?

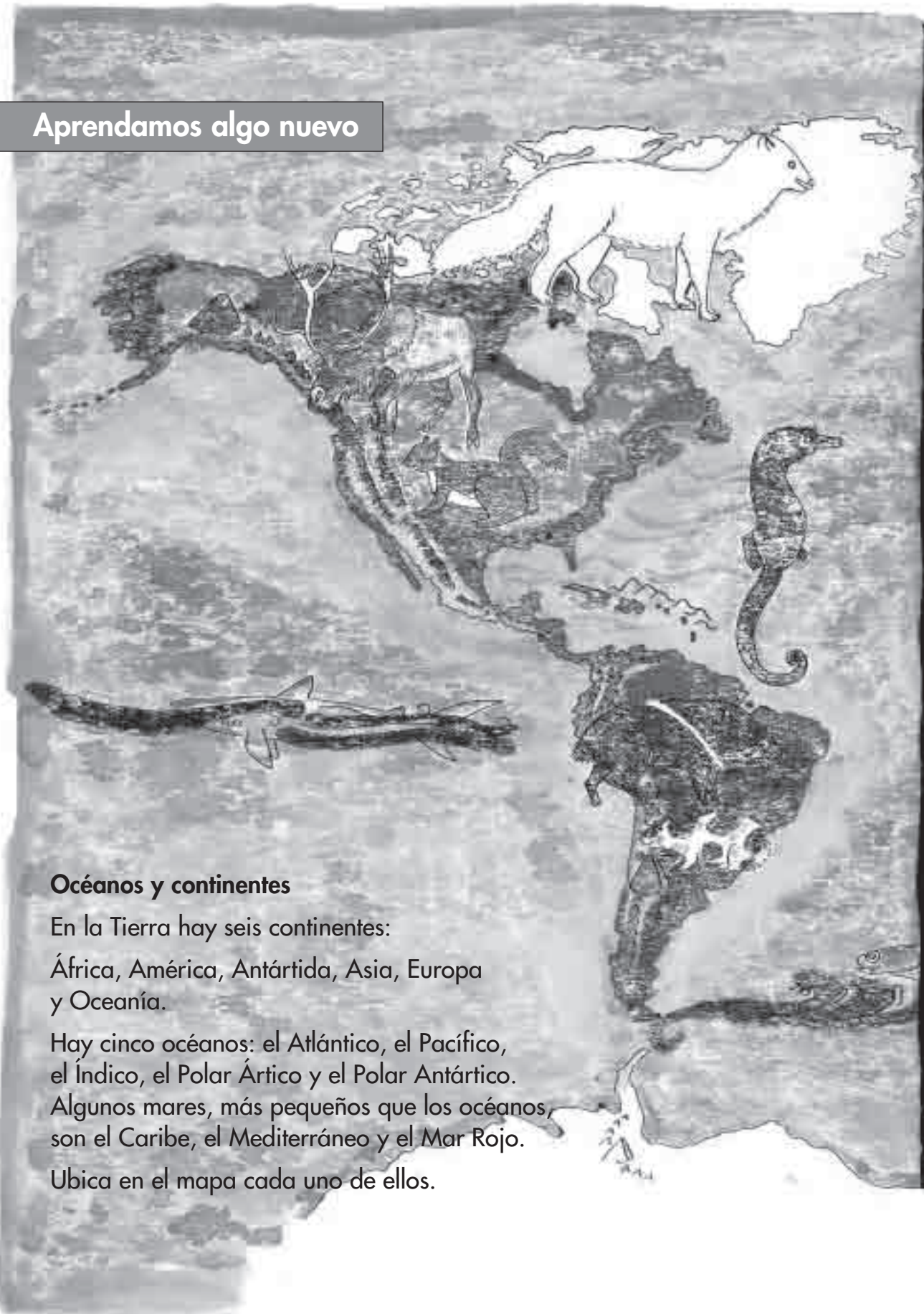
Observemos

¿Qué diferencias ves entre los distintos dibujos?

¿Qué forma tienen los continentes en cada uno de ellos?



Aprendamos algo nuevo



Océanos y continentes

En la Tierra hay seis continentes:

África, América, Antártida, Asia, Europa y Oceanía.

Hay cinco océanos: el Atlántico, el Pacífico, el Índico, el Polar Ártico y el Polar Antártico.

Algunos mares, más pequeños que los océanos, son el Caribe, el Mediterráneo y el Mar Rojo.

Ubica en el mapa cada uno de ellos.



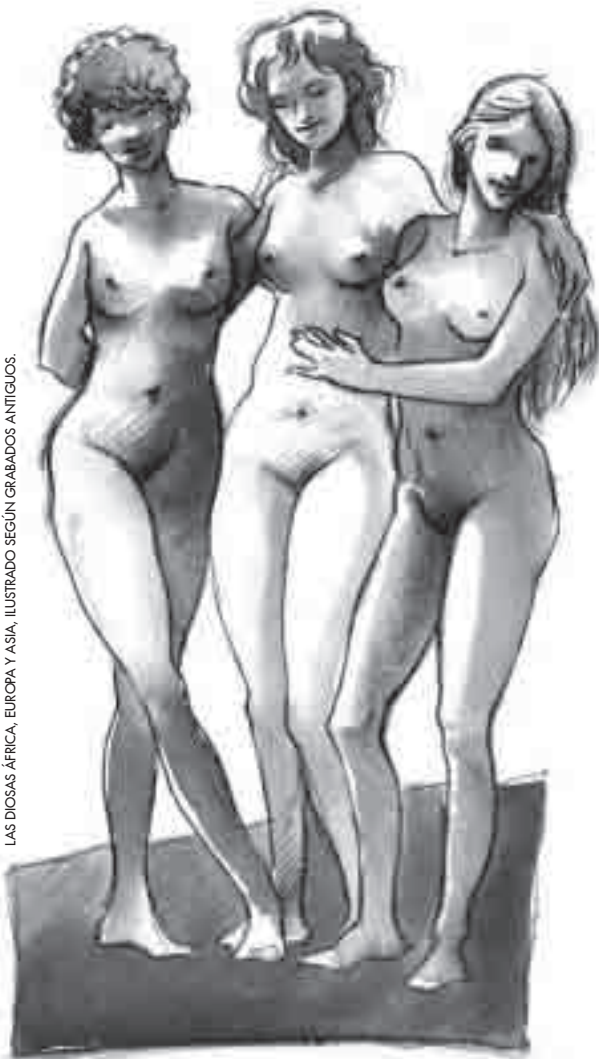
Los nombres de los continentes y de los océanos

¿Sabes por qué se llaman así?

América. Las personas que vivían en Europa llamaron este continente así en honor de un marinero italiano llamado Américo Vespucci. El fue el primero en darse cuenta que éste era un continente nuevo que los europeos no conocían y no unas islas cercanas al Japón como pensaban.



AMÉRICO VESPUCCI, MARTÍN WALDSEEMÜLLER. 1507.



LAS DIOSAS ÁFRICA, EUROPA Y ASIA, ILUSTRADO SEGÚN GRABADOS ANTIGUOS.

África. Esta palabra quiere decir "sin frío". Las personas que vivían en Europa, sobre todo en Italia, lo llamaron así porque habían viajado a la parte del norte de Africa donde hace mucho calor.

Europa. Esta palabra es el nombre de una diosa del mar en la que creían los griegos hace mucho tiempo. La diosa Europa era joven, tenía la piel muy blanca y decían que su rostro era muy bello pero muy ancho. Mira la forma de este continente; verás que es muy ancho.

Asia. Esta palabra quiere decir oriente. Oriente significa "por donde nace el Sol". Los europeos llamaron así a ese continente porque decían que era toda la tierra que quedaba por donde sale el Sol.

Oceanía. Al sur del Pacífico hay centenares de islas que conforman un territorio oceánico.

Australia. (La isla más grande de Oceanía). Austral quiere decir "al sur".

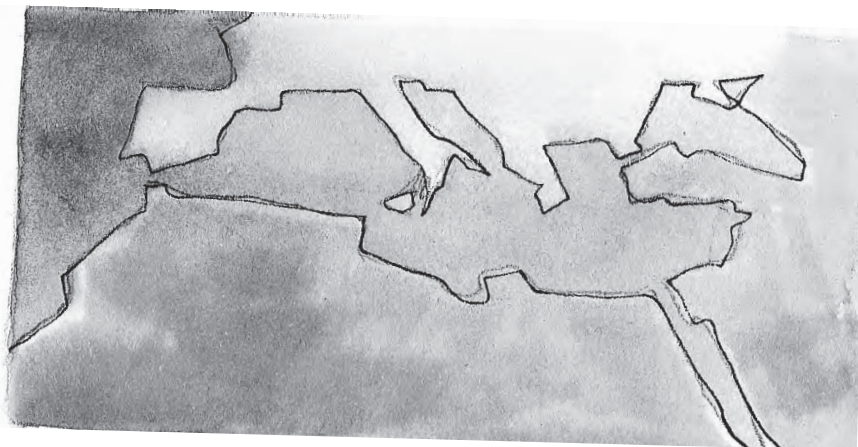
Océano Pacífico. Los españoles lo llamaron así porque creyeron que era muy tranquilo y pacífico.



Océano Atlántico. Los europeos lo llamaron así porque hace mucho tiempo, antes de que llegaran a América, pensaban que en todo ese océano desconocido, vivían unos gigantes llamados Atlantes, hijos de otro gigante llamado Atlas.

Océano Índico. Lo llamaron así porque era el océano que rodeaba a un país muy grande que se llama India.

El mar Mediterráneo. Quiere decir en medio de tierras. Fíjate que este mar está en medio de África y Europa.



El mar Caribe. Los españoles lo llamaban el mar de los indios rebeldes. Los indígenas que los españoles encontraron en las islas que hay en el Caribe eran muy guerreros. Se llamaban a sí mismos caribís, que quería decir que ellos eran gente o personas y no animales.



América

América se divide en tres zonas casi triangulares: Suramérica, Centroamérica y Norteamérica.

El continente está dividido en países. En cada continente hay muchos países. El sitio donde se acaba un país y empieza otro se llama límite o fronteras. Estas son líneas que no existen de verdad. Se las han imaginado las personas para saber qué territorio le pertenece a cada país. Pero si tú te paras en una frontera no ves ninguna línea pintada en el suelo. Compara este mapa con una de las fotos de la Tierra tomadas desde el espacio. ¿Ves cómo en la foto no aparece ninguna división?

*Entre tu pueblo y mi pueblo
hay un punto y una raya.
La raya dice:
no hay paso;
el punto:
vía cerrada.*

Daniel Viglietti (cantor uruguayo).



Norteamérica tiene muy pocos países y son muy grandes.

País	Capital
Canadá	Ottawa
Estados Unidos	Washington

La zona caribe incluye islas y por esto se denomina América insular, algunos de los países son:

País	Capital
Cuba	La Habana
Haití	Puerto Príncipe
Jamaica	Kingston
Puerto Rico	San Juan
República Dominicana	Santo Domingo

Centroamérica contiene menos países y casi todos son pequeños:

País	Capital
Belice	Belmopán
Costa Rica	San José
Guatemala	Guatemala
El Salvador	San Salvador
Honduras	Tegucigalpa
México	México D.C.
Nicaragua	Managua
Panamá	Panamá



Suamérica contiene muchos países:

País	Capital
Argentina	Buenos Aires
Bolivia	La paz
Brasil	Brasilia
Guayana Francesa	Cayena
Colombia	Santafé de Bogotá
Chile	Santiago
Ecuador	Quito
Guyana	Georgetown
Paraguay	Asunción
Perú	Lima
Surinam	Paramaribo
Uruguay	Montevideo
Venezuela	Caracas

Europa y Asia

Europa y Asia también están divididas en muchos países. Aquí sólo identificaremos algunos, los que vas a necesitar ubicar en las otras guías.

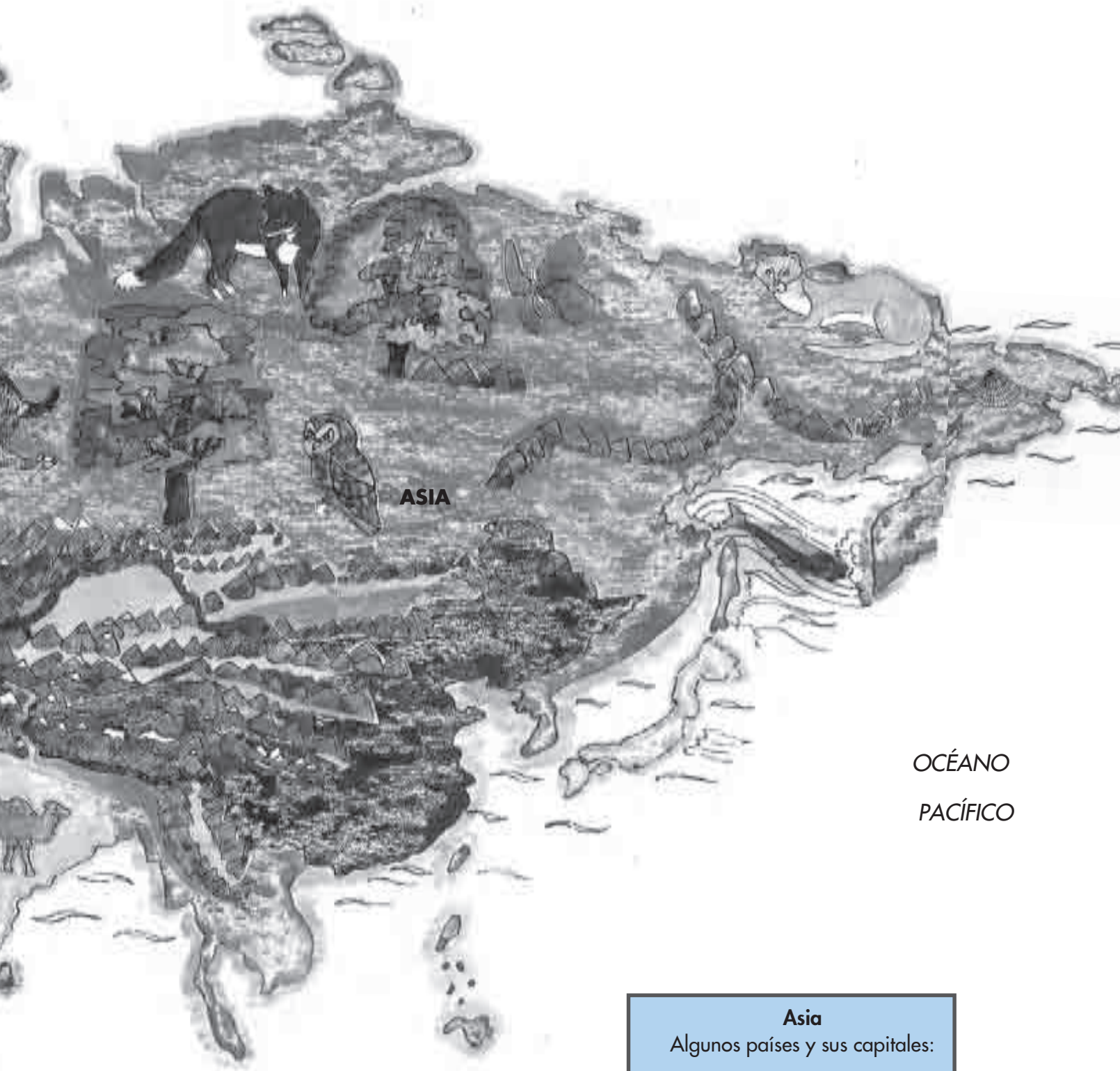
OCÉANO
ATLÁNTICO

EUROPA

Europa

Algunos países y sus capitales:

Alemania	Berlín
España	Madrid
Grecia	Atenas
Inglaterra	Londres
Italia	Roma
Portugal	Lisboa
Francia	París



ASIA

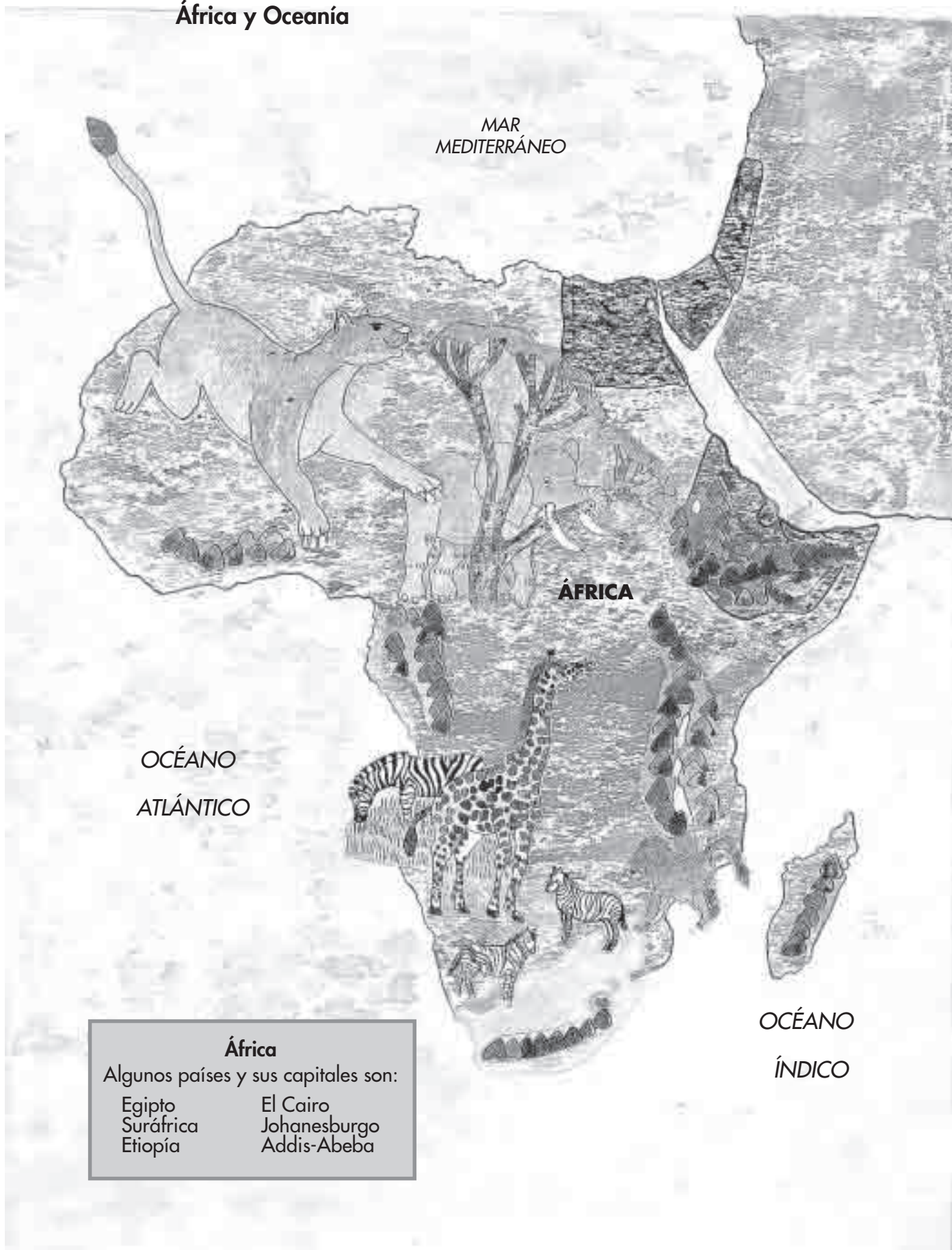
OCÉANO
PACÍFICO

Asia

Algunos países y sus capitales:

China	Pekín
Japón	Tokio
India	Nueva Delhi
Irán	Teherán
Irak	Bagdad
Siria	Damasco
Líbano	Beirut
Israel	Jerusalén
Turquía	Ankara

África y Oceanía



Oceanía

En Oceanía se encuentran:

Australia
Nigeria

Canberra
Abuja

OCÉANO

PACÍFICO

OCEANÍA

OCÉANO

ÍNDICO

Colombia

Colombia está ubicada en la esquina noroccidental de Suramérica. Posee dos costas, una sobre el mar Caribe y otra sobre el océano Pacífico.

También tiene tres cordilleras, valles, grandes llanuras, selvas y desiertos.

Esta variedad significa gran riqueza en climas, paisajes, plantas, animales y culturas.

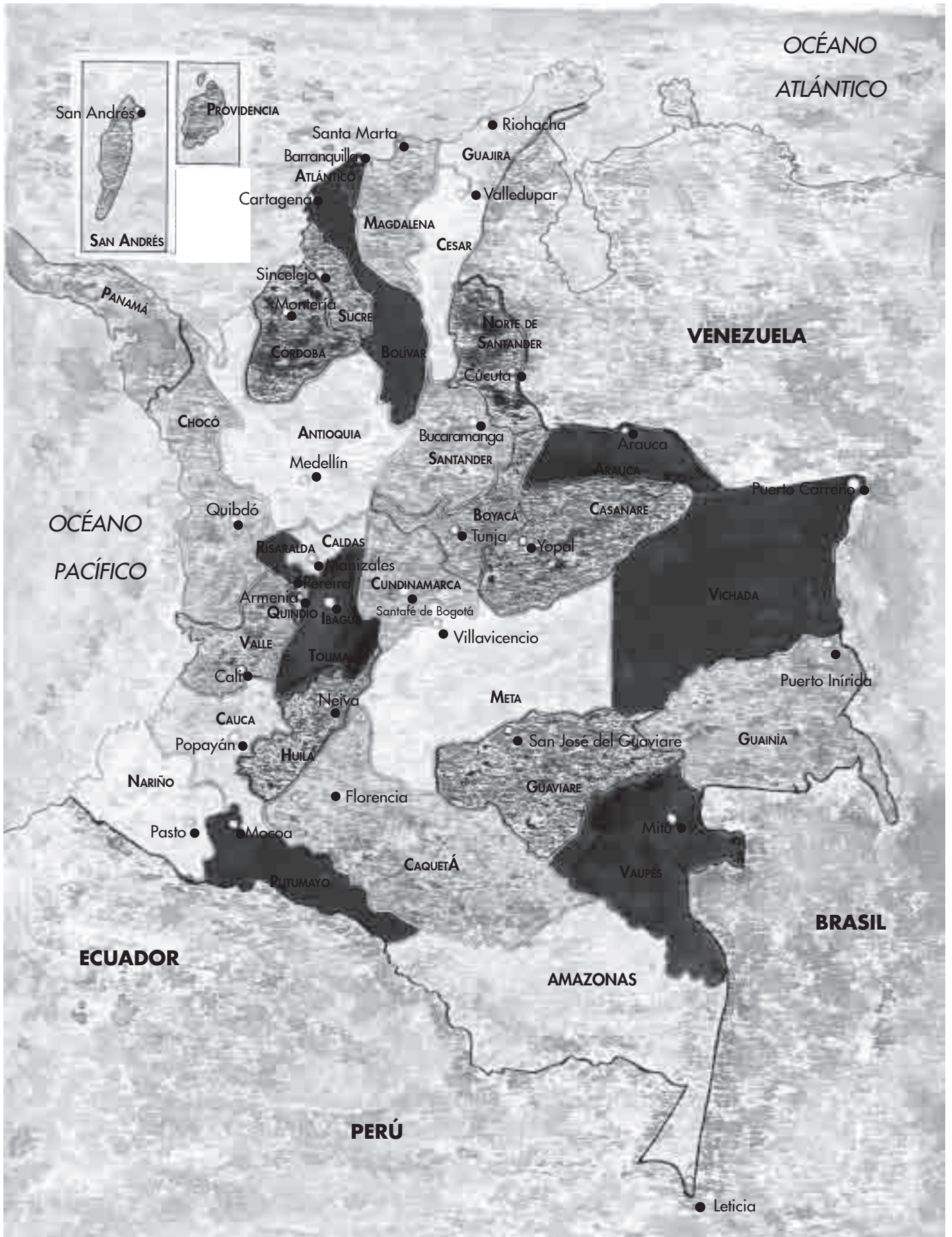
Colombia se divide en departamentos y un distrito capital, Santafé de Bogotá. Los departamentos colombianos son:

Amazonas	Leticia
Antioquia	Medellín
Arauca	Arauca
Atlántico	Barranquilla
Bolívar	Cartagena
Boyacá	Tunja
Caldas	Manizales
Casanare	Yopal
Caquetá	Florencia
Cauca	Popayán
Cesar	Valledupar
Córdoba	Montería
Cundinamarca	Santafé de Bogotá
Chocó	Quibdó
Guainía	Puerto Inírida
Guajira	Riohacha
Guaviare	San José del Guaviare
Huila	Neiva
Magdalena	Santa Marta
Meta	Villavicencio
Nariño	Pasto
Norte de Santander	Cúcuta
Putumayo	Mocoa
Quindío	Armenia
Risaralda	Pereira
San Andrés y Providencia	San Andrés
Santander	Bucaramanga
Sucre	Sincelejo
Tolima	Ibagué
Valle	Cali
Vaupés	Mitú
Vichada	Puerto Carreño

El país se puede dividir en cinco regiones que agrupan varios departamentos:

- Zona Andina
- Costa Caribe
- Costa Pacífica
- Llanos Orientales
- Selva Amazónica

OCEANO ATLANTICO



OCEANO PACIFICO

VENEZUELA

ECUADOR

BRASIL

PERÚ



Usemos lo que aprendemos

Identifica continentes y océanos.

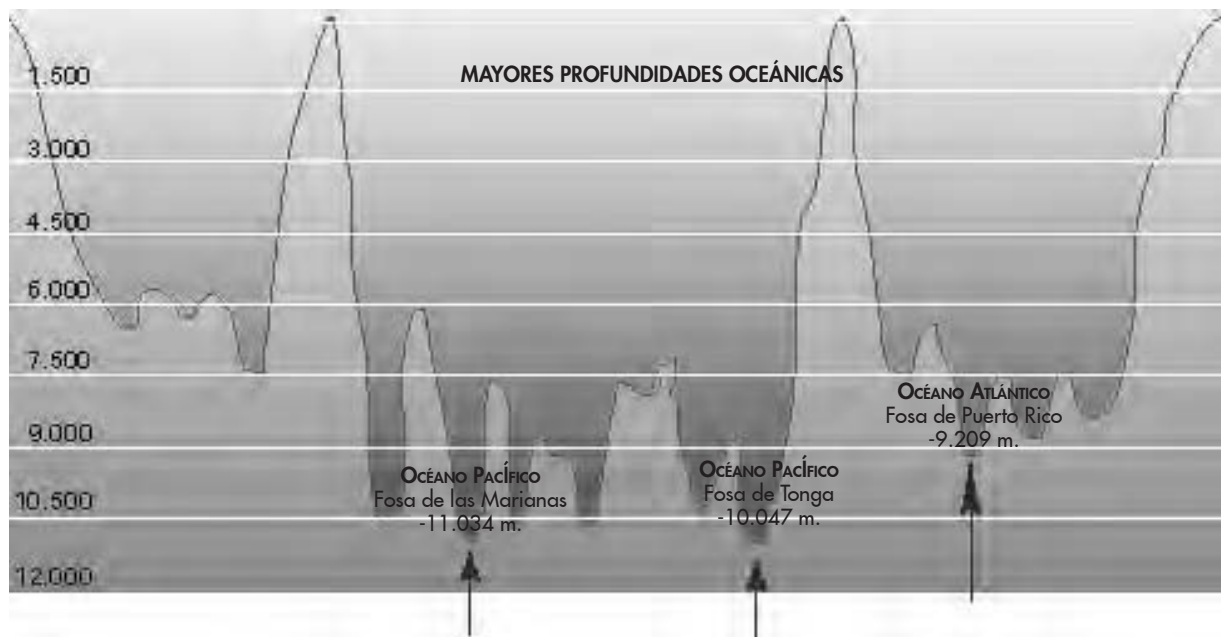
Observa el mapa de las páginas 46 y 47 y responde:

¿Cómo se llama el océano que separa América de Europa?

¿En qué continente se encuentra el monte Everest?

¿Qué continente está al sur de Europa?

¿Qué océano separa África de Oceanía?





Ubica las montañas en un mapa.

Observa este mapa y el de la página 73 y responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles departamentos están bañados por el océano Pacífico?
- ¿Cuáles departamentos están bañados por el océano Atlántico?
- ¿Qué diferencias hay entre Antioquia y Casanare? ¿En cuál de estos departamentos hay más montañas? ¿En cuál hay más agua?
- ¿Qué diferencias hay entre Cundinamarca y Córdoba? ¿En cuál de estos departamentos hay más montañas? ¿En cuál hay más agua?
- ¿Qué diferencias hay entre Caldas y Vichada? ¿En cuál de estos departamentos hay más montañas? ¿En cuál hay más agua?



Lo que aprendemos y nuestra vida

Mi vereda queda en un municipio, el municipio en...

Copia un cuadro como el siguiente con alguno de tus compañeros, incluyendo datos reales. Hagan uno para el lugar donde ustedes viven. Otro para algún amigo de una vereda vecina. Otro para un familiar o amigo que vivan en otras partes del país. Llena el mismo cuadro con una amiga llamada Sabina, que es de la ciudad de Roma. Llena otro para un amigo de Israel que se llama Moshe. Haz otro más para un amigo de otra galaxia.

Nombre	Vereda	Municipio	Departamento	País	Continente	Planeta
Raquel Cuadrado	Río en medio	Moñitos	Córdoba	Colombia	América	Tierra
Tú vecino de otra vereda						
Amigo en otra parte del país						
Sabina						
Moshe						
Extraterrestres						

Quando llenes los cuadros observarás que tienes algo en común con cada persona en el planeta, que es el hogar que todos compartimos.

Unidad 9

Y tú, ¿qué sientes?

Estudiaremos:

La rabia, la ternura y la tristeza. Los sentimientos que nos acompañan todos los días.



Lectura

COMO TE ENFURECISTE

Como te enfureciste
y no me dejaste decir una sola palabra,
como te irritaste
y no me dejaste entrar en la discusión,
como te enojaste
y rompiste el mapa que yo te había ayudado a hacer
y que tenía un cóndor de plastilina
y un mar Caribe de espejos
y unos nevados de algodón
y las huellas de un tigre
—sólo las huellas—,
porque el animal de cartón
que raya a raya tú y yo pintamos
tuvo que irse de improviso
a una tarea de biología,
como te llenaste de ira
y me devolviste de mala manera el libro de poesías japonesas
que una vez leímos en el jardín botánico
a la sombra de unos sauces (*Salix humboldtiana*),
como te enfureciste
y no me dejaste dar una explicación
ahí te mando mi respuesta
y mi última palabra: un crisantemo.

(Jairo Aníbal Niño.)



¡Me provoca matarlo!



Partamos de tus sentimientos

¿Alguna vez has dicho, o pensado, “me provoca matarlo”?

¿Qué estabas sintiendo en ese momento?

¿Cómo te sentiste después?

Tu experiencia

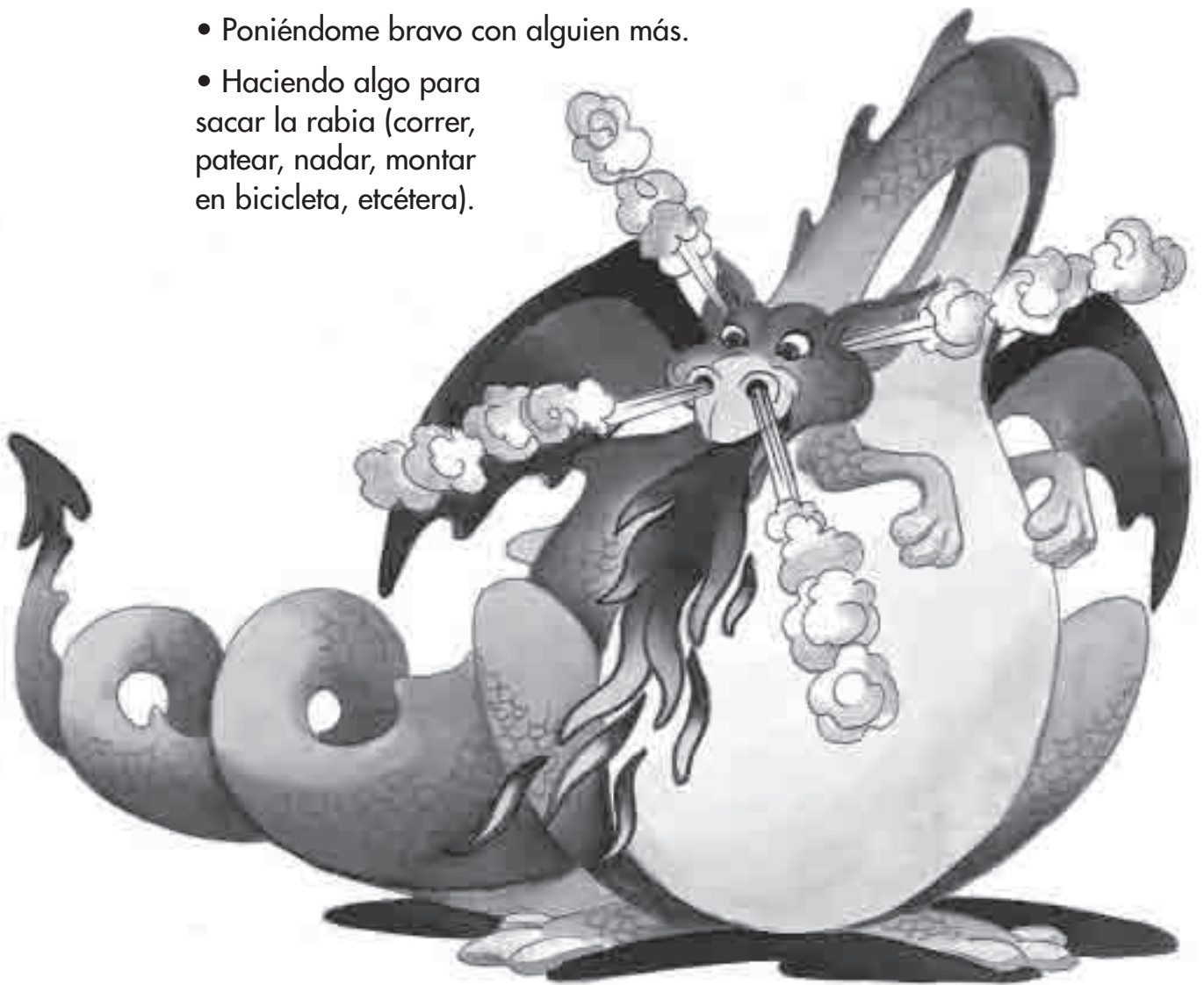
Trata de reconstruir la última pelea que tuviste. Piensa y escribe lo que pasó.

- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué pensaste?
- ¿Qué hiciste?
- ¿Cómo reaccionó la otra persona?
- ¿Qué sientes ahora hacia esa persona? ¿Qué siente ella por ti?

Detrás de las peleas, discusiones, enfrentamientos y demás situaciones desagradables, hay un sentimiento muy importante: la rabia.

Veamos cómo manifiestas tu rabia:

- Quedándome callado.
- Gritando.
- Insultando.
- Dando golpes.
- Hablando mal del otro.
- Llorando.
- Apartándome de los otros.
- Contestando feo.
- Poniéndome bravo con alguien más.
- Haciendo algo para sacar la rabia (correr, patear, nadar, montar en bicicleta, etcétera).





Aprendamos algo nuevo

Pablo salió furioso de la escuela porque la profesora lo castigó injustamente. El no hizo ni dijo nada. Cuando llegó a su casa le dio una patada a su perro y le gritó "¡quite de ahí, chandoso!". Más tarde cuando su mamá le pidió el favor de llevar la cantina, él le contestó "y ¿por qué no va usted mejor?" y salió de la cocina dando un portazo.



Una explicación sobre lo que le pasó a Pablo

Muchas veces cuando estamos furiosos con alguien, dirigimos nuestra rabia hacia otras personas o culpamos a otros de lo que nos pasa. Cuando nos es difícil enfrentar directamente a quien nos maltrata, tendemos a encontrar un chivo expiatorio para desahogar nuestras emociones.



¿Y qué siente Pablo después?

Probablemente Pablo sigue furioso con la profesora y se siente culpable por lo que le hizo a su perro y como trató a su mamá.



Generalmente, el hecho de sentirnos bravos nos genera un sentimiento aún más desagradable: la culpa. Nos sentimos muy malos, a veces tristes, y a veces inclusive mucho más bravos.



Chivo expiatorio: persona o situación a quien culpamos por nuestro malestar, cuando ésta no está realmente involucrada en lo que nos está pasando. Por ejemplo, el perro de Pablo no fue el que lo castigó injustamente. La mamá de Pablo también fue chivo expiatorio de esta situación pues fue ella quien recibió la respuesta desagradable y el portazo. Pablo estaba bravo con la profesora.

Otros manejos de la rabia

En otras oportunidades podemos manejar mejor este sentimiento sin sentirnos tan mal.

Hay personas que cuando están muy bravas logran sentirse mejor haciendo diferentes cosas: pasear, montar a caballo o en bicicleta, nadar en el río, ver televisión, o simplemente hacer lo que saben hacer muy bien. Todo esto sirve para disminuir la tensión que están sintiendo, pudiendo de esta manera pensar y reflexionar y así ver las cosas menos apasionadamente.



Cuando podemos aceptar que tenemos rabia y que esto no es tan grave, podemos perdonar y perdonarnos y de esta manera sentirnos más tranquilos...

Algo más que debemos saber sobre la rabia

¿Puede pasar que estemos muy bravos con una persona y no nos demos cuenta?

Tal vez nos ha pasado varias veces, sin embargo resulta muy difícil saber cuándo nos ocurre, y de esta manera, reconocer nuestra rabia.

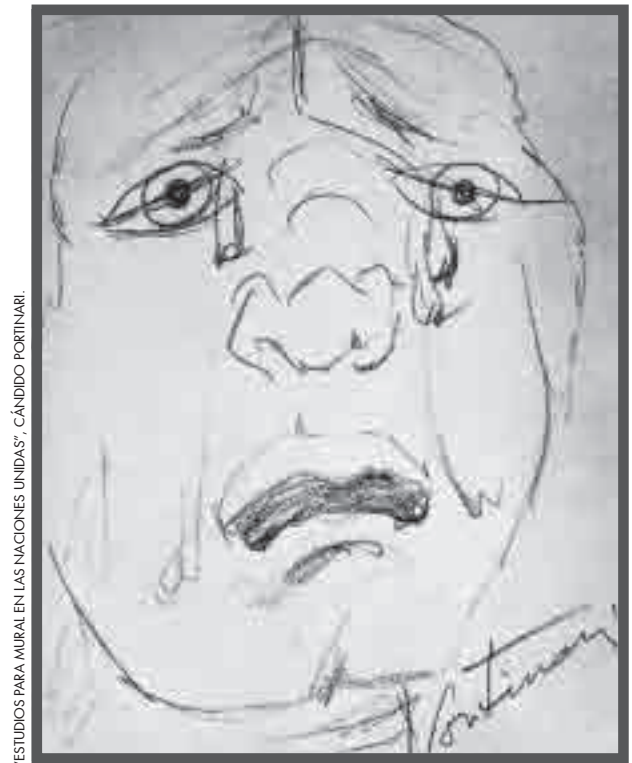
¿Por qué nos pasa esto?

Es muy doloroso reconocer en nosotros el odio que podemos sentir hacia los demás. Por esta razón tendemos a negar este sentimiento; en otras oportunidades preferimos pensar que es el otro quien nos detesta y nos odia.

¿Alguna vez te han acusado de estar odiando a alguien cuando realmente esto no está pasando?

Seguramente sí. Esto nos permite pensar que a todos nos pasa lo mismo.

Es difícil de aceptar, pero muchas veces ponemos en los demás sentimientos que no podemos tolerar en nosotros mismos.





Usemos lo que aprendemos

Escribe un cuento donde la rabia sea de alguna manera el tema central.



"OJAS SOBRE LA ROCA", JOHN MARIN, 1937.

Ahora escribe un final diferente para la historia que te inventaste.

¿Y de ti qué?

Ahora responde.

- ¿En qué te pareces al protagonista del cuento?
- ¿Quién de las personas que tú conoces se parece a alguno de los personajes de tu cuento?
- ¿Si tú fueras el personaje principal, cómo hubiera terminado la historia?
- ¿Algo de esta historia te dice algo sobre ti mismo?



Protagonista: personaje principal de cualquier obra literaria o de una película.



Lo que aprendemos y nuestra vida

La rabia y la violencia

En Colombia, una altísima cantidad de muertes es causada por la violencia.

Tenemos diferentes grupos armados: la guerrilla, los paramilitares, los narcotraficantes, la policía, el ejército, y todos aquellos individuos que tienen acceso a un arma cualquiera. Cada uno de estos grupos tiene sus razones para enfrentar a aquellos que no comparten su manera de ver las cosas.

El resultado de esta situación son las matanzas colectivas o individuales que han ocurrido a diario en nuestro país.

Investiguemos

Busca dos grupos de tu comunidad que estén en conflicto y averigua cuáles son las razones que los llevan a enfrentarse entre sí.

- ¿Qué encontraste?
- ¿Compara tus resultados con los de tus compañeros.

La violencia está estrechamente relacionada con dos aspectos:

- La rabia
- La dificultad para aceptar las diferencias

Comenta tu investigación

Analiza:

- ¿Qué relación existe entre la rabia y los resultados de tu investigación?
- ¿Qué papel desempeña la dificultad para aceptar las diferencias en el conflicto investigado?

Tarea

Consulta con algunas personas en tu vereda sobre las causas de una guerra (nacional o internacional). Piensa qué importancia tiene la intolerancia a las diferencias en esas causas. Luego, escribe tus conclusiones en tu cuaderno.

Concluyamos

- La rabia es un sentimiento que hace parte de la vida de todos los seres humanos.
- Cada uno de nosotros tiene diferentes formas de manifestar la rabia.
- La rabia junto con la intolerancia a las diferencias están estrechamente relacionadas con los conflictos, la violencia y las guerras.
- Aunque la rabia nos hace sentir mal, es importante que la reconozcamos y que nos permitamos sentirla.
- Encontrar la relación que existe entre la rabia y otros sentimientos como la tristeza y la ternura, puede ser de gran ayuda.



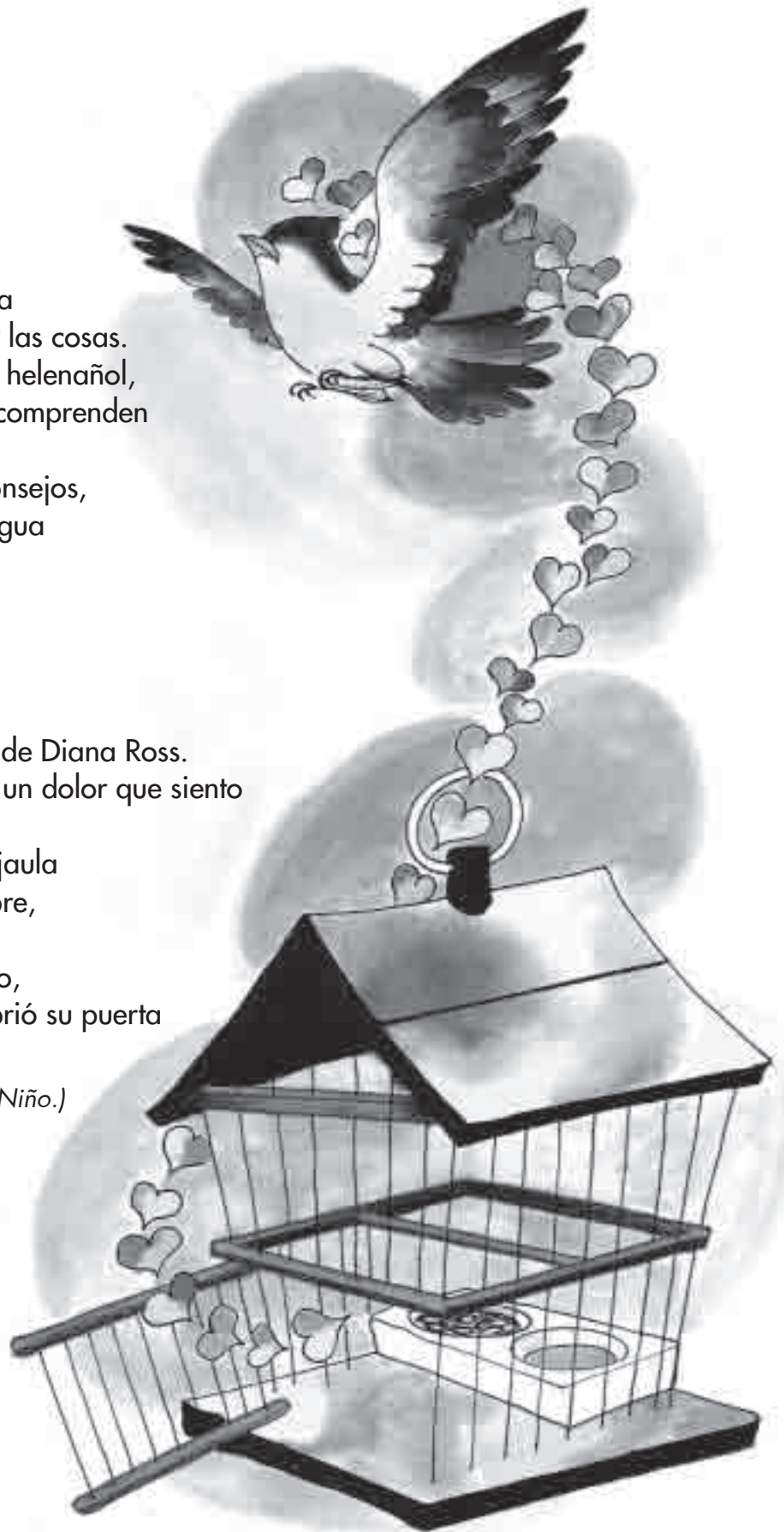
"EL NAVEGANTE", PAUL KLEE. 1923.

Lectura

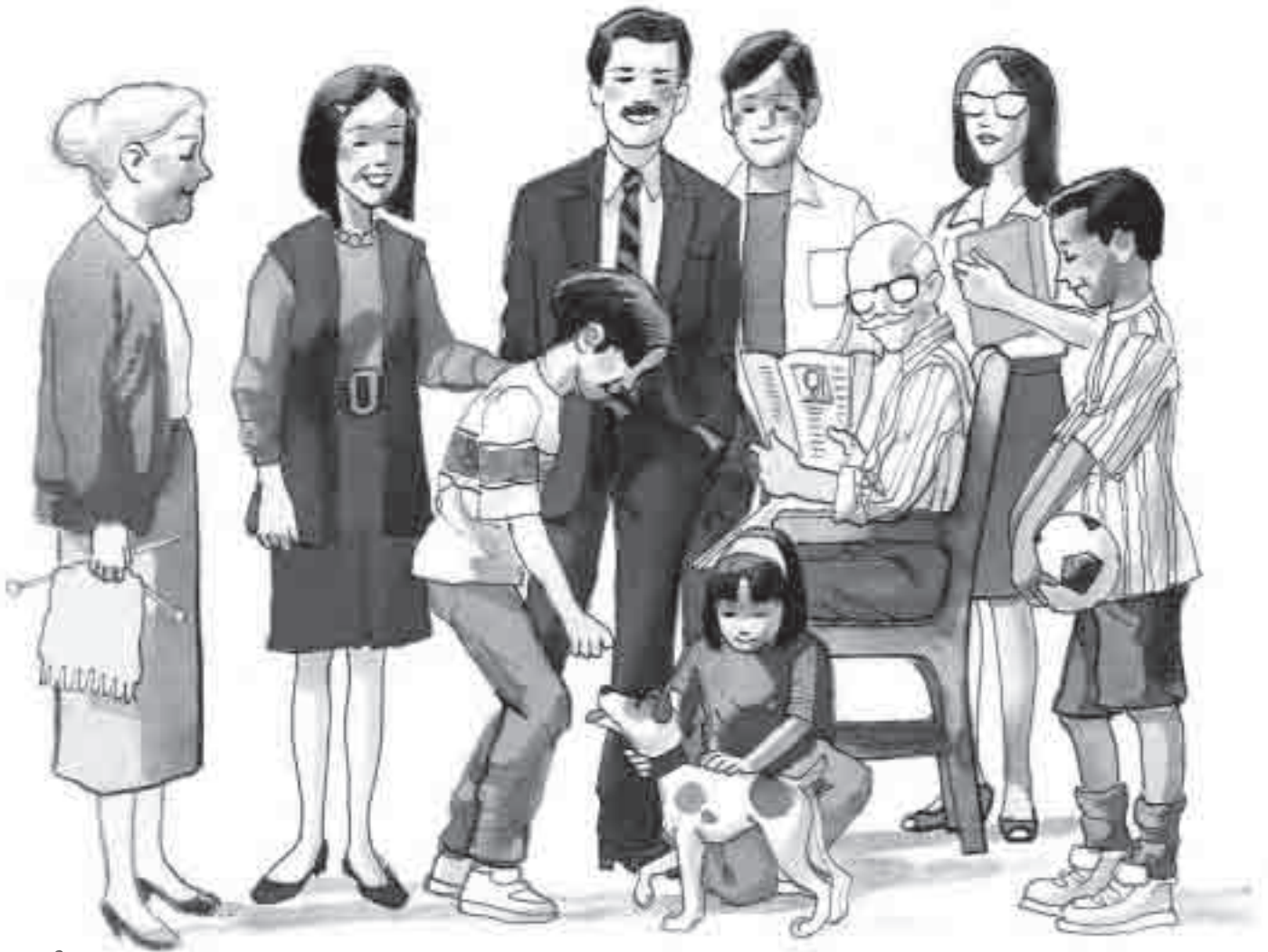
DESDE EL DÍA

Desde el día que conocí a Helena
puedo hablar con los animales y las cosas.
Claro que ellos sólo entienden el helenañol,
ya que de lo único que saben y comprenden
es del amor que siento por ella.
Mi perro me ha dado muchos consejos,
lo mismo ha echo una mesa antigua
y una jarra de porcelana
y un libro de cuentos
y una navaja suiza
y un ratón blanco
y un balón número cinco
y un disco de Manzanero y otro de Diana Ross.
Desde ayer no sé qué hacer con un dolor que siento
en lo que debe ser el alma,
porque cuando le pregunté a la jaula
si Helena me querría para siempre,
no dijo nada,
permaneció en silencio largo rato,
hasta que de manera extraña abrió su puerta
y dejó escapar al ruiseñor.

(Jairo Aníbal Niño.)



¿A quién quieres? ¿Quién te quiere?



Partamos de tus sentimientos

- Haz una lista de las personas que más quieres.
- Haz una lista de las personas que más te quieren.
- ¿Son las mismas?
- Si no lo son, ¿por qué crees que no lo son?

Reflexionemos

- ¿Cómo les demuestras a estas personas que las quieres?
- ¿Cómo te gusta a ti que te lo demuestren?



Tarea

- ¿Qué es para ti querer a alguien?

Describe en un párrafo lo que es el amor para ti.



Aprendamos algo nuevo

Una forma de definir el amor

Nacemos con la necesidad de amar a otros. Sin embargo, a veces no nos damos cuenta de esto. Así mismo, todos necesitamos ser amados, aunque no siempre lo reconozcamos.

Pero querer y ser queridos a veces nos trae problemas. ¿Qué tal que nos dejen de querer? ¿Qué tal que nos traicionen? ¿Qué tal que se aprovechen de nosotros?

Todo esto puede pasar y es muy doloroso. Lo importante es que siempre vamos a encontrar a alguien a quien querer y que nos quiera. Y siempre vamos a ser mejores personas después de haber querido a alguien.



Es importante que los demás sepan que los queremos

Rosalba y Margarita son muy buenas amigas. Un día los papás de Margarita se la llevaron a vivir a la ciudad. Rosalba se quedó muy triste porque sentía que nunca le había dicho a Margarita cuánto la quería.

- ¿Te ha pasado algo parecido?
- Si te ocurrió, ¿qué te hubiera gustado hacer diferente de lo que hiciste?
- Si no te ha ocurrido, ¿qué habrías hecho en el lugar de Rosalba?

Así como Rosalba y Margarita se hubieran sentido mejor si se dicen cuánto se querían, todos necesitamos saber que nos quieren.

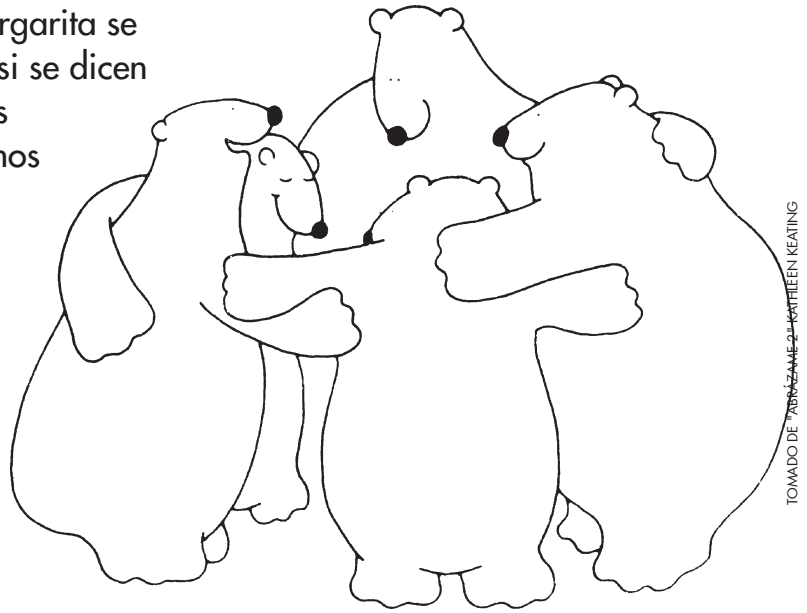
¿Por qué a veces es tan difícil decirle a alguien que lo quieres?

– ¿Te da pena darle un beso a tu mamá?

– ¿Te da miedo darle un abrazo a tu papá?

– ¿Te preocupa que tus amigos se burlen cuando eres cariñoso?

– ¿Crees que te van a rechazar por mostrar lo que sientes?



La ternura

El contacto físico no es sólo agradable. Es algo necesario para nuestro bienestar físico y emocional. La ternura es la manifestación corporal del amor.

- Es deliciosa.
- Espanta la soledad.
- Quita los miedos.
- Sube la **autoestima**.
- Facilita la comprensión.
- Ayuda a ser tolerante.
- Nos hace sentir mejores personas.

Cuando logremos cambiar la agresión por ternura, los golpes por abrazos, el odio por el amor, lograremos cambiar la guerra por la paz.



Autoestima: pensamientos y sentimientos que tienen las personas en relación con ellas mismas.



Usemos lo que aprendemos

Escoge a alguien de la lista que elaboraste al comenzar la unidad a quien nunca le hayas mostrado tu cariño.

Ensaya a manifestárselo de la manera más tuya.

Investigemos

Observa cómo los adultos muestran el cariño a:

- Bebés
- Niños de 3 a 5 años
- Niños de tu edad
- Jóvenes
- Gente de su edad
- Viejitos

Responde por escrito en tu cuaderno.

- ¿Qué encontraste?
- ¿Qué concluyes?



A veces en nuestras relaciones cometemos el error de culpar a los demás porque no recibimos lo que necesitamos de ellos. Si queremos manifestaciones de ternura, debemos decirlo. También es necesario estar dispuestos a ceder en parte y comprender que no siempre recibiremos exactamente lo que deseamos y cuando lo deseamos.



Lo que aprendemos y nuestra vida

Relación entre violencia y ternura

La ternura es ante todo una caricia que nosotros mismos nos proporcionamos. Sólo podemos ser tiernos con los demás cuando lo somos con nosotros mismos. La ternura nos permite canalizar nuestra rabia para que ésta no se vuelva violencia destructiva.

Al ser tiernos podemos aceptar al otro diferente, podemos aprender de él y podemos respetarlo sin querer dominarlo.

¿Cuándo somos tiernos?

- Somos tiernos cuando abandonamos el egoísmo y nos sentimos afectados por el contexto, por todo lo que nos rodea.
- Somos tiernos cuando nos abrimos a nuestra sensibilidad y podemos captar la felicidad y la tristeza del otro.
- Somos tiernos cuando reconocemos nuestros límites y entendemos que la fuerza nace de compartir con los demás.
- Somos tiernos cuando fomentamos el crecimiento de la diferencia, sin intentar aplastar aquello que nos contrasta.
- Somos tiernos cuando logramos acariciarnos, acariciar y ser acariciados por otros.

Y tú, ¿cuándo has sido tierno?

*Adaptado de: Restrepo L.C. (1996)
"El Derecho a la Ternura". Bogotá, Arango.*

Lectura

TE HAS IDO

Te has ido
y una luna sucia flota sobre el agua.
Te has ido
y ya no me queda nada por hacer;
solamente meterme al lago,
coger con cuidado la luna sucia
y limpiarla con mi manga.

(Jairo Aníbal Niño.)



¡No quiero estar triste!



"PAPA JUAN XXIII DE NIÑO", FERNANDO BOTERO, 1965.



Partamos de tus sentimientos

Ejercicios

1. Reflexiona sobre tu propia tristeza.

- ¿Qué te pone triste?
- ¿Qué haces cuando estás triste?
- ¿Reconoces tu tristeza?
- ¿Dejas que los otros sepan que estás triste?

2. Piensa en algún cuento, historia, película, libro o escena que te haya parecido muy triste. Escribe por qué te resulta tan conmovedora.



Aprendamos algo nuevo

Hay muchísimas razones para estar tristes. Además, lo que es doloroso para alguien, no necesariamente lo es para otra persona. Sin embargo, hay una situación de dolor universal: la pérdida y el abandono.

¿Qué es lo que más nos duele perder?

Perder el amor de otros es tal vez lo más triste que nos puede suceder.



Quando perdemos a alguien, sentimos que esta persona nos ha dejado, nos ha abandonado. El temor más grande que tenemos todos los seres humanos es el de ser abandonados. La muerte es el ejemplo más claro de esta situación.



¿Cómo reaccionamos frente a la pérdida?

La primera reacción de una persona ante la situación de pérdida o abandono es la incredulidad, la sensación de “esto no puede ser cierto”, “no me puede estar pasando a mí”.

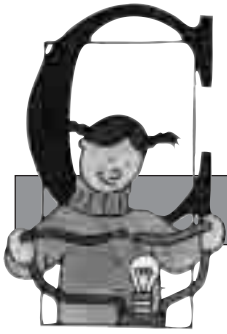
La rabia es otro sentimiento que aparece en estos momentos y quisiéramos que fueran otros los que se encontraran en nuestra situación.

También intentamos negociar con nosotros mismos o con Dios para recuperar lo que perdimos: “Prometo no volver a...”. “De ahora en adelante... ”.

Progresivamente nos acercamos a la realidad con una tristeza profunda.

Y finalmente, aceptamos la pérdida y comenzamos a poder vivir sin la persona que ya no está.

*Adaptado de: Kubler-Ross, E. (1974) The final Stage of Growth.
New Jersey, Prentice Hall Inc.*



Usemos lo que aprendemos

Interpreta la tristeza

Trata de recordar la oportunidad en que viste a tu mejor amigo(a) muy, muy triste.

- ¿Puedes encontrar la pérdida que estaba detrás de su tristeza?

Ahora, haz lo mismo contigo mismo.

Manifestaciones de la tristeza

¿Hay diferencias entre hombres y mujeres en su manifestación de la tristeza?

En nuestra cultura se aceptan menos las lágrimas de los hombres. Ellos deben ser “machos” y no llorar. Como si al mostrar sus emociones, el hombre perdiera su masculinidad.

- ¿Qué piensas sobre los hombres llorando?
- ¿Piensas que tu papá es menos fuerte si llora?
- ¿Qué haces cuando ves a una mujer llorando?



La importancia de poder llorar

Aunque la cultura nos ha enseñado lo contrario, es importante que tanto hombres como mujeres puedan dejar salir su tristeza. Es más, ¡llorar nos hace fuertes, no débiles!

Superando la tristeza

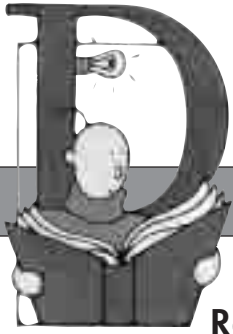
Lee y observa las imágenes.



- Me puse bravo porque Antonio no quiso seguir jugando conmigo. Me fui de su casa corriendo.
- Cuando llegué a mi casa me puse a llorar.
- Ahora ya estoy calmado. Quisiera no haber sido tan impulsivo. Le diré que me perdone, y no nos volveremos a pelear.

En tu cuaderno, escribe un relato donde el protagonista serás tú. Cuenta alguna situación en la que hayas pasado de la tristeza a otro sentimiento. Ilústralo con dibujos.





Lo que aprendemos y nuestra vida

Relación entre rabia y tristeza

Aunque nos parezca difícil de creer, la tristeza y la rabia tienen el mismo origen.

Ante una pérdida o una frustración sentimos una de estas emociones, ignorando la presencia de la otra. Cuando estamos muy tristes estamos también muy bravos, y viceversa.

Podríamos decir que la rabia es la defensa contra la tristeza: para evitar el dolor optamos por agredir y de esta manera creemos ser más fuertes de lo que realmente nos sentimos.

Por ejemplo, quizá algunas veces has percibido que tus amigos no te quieren o te rechazan, y tu reacción ante esto puede ser la agresión y la rabia. Pero si analizas detenidamente qué te está pasando y qué estás sintiendo, descubrirás que realmente estás muy triste y que te duele mucho el rechazo.

- Piensa cinco ejemplos en los que la rabia disimula la tristeza.
- Ahora, piensa en una situación en la que te hayas sentido triste y realmente estabas muy bravo.



Conclusión

La rabia y la tristeza son dos caras de la misma moneda.