

**3.<sup>er</sup> grado**

**EXPERIENCIA  
DE APRENDIZAJE 2**

**APRENDO**  
*en casa*

MINISTERIO DE EDUCACIÓN



PERÚ

Ministerio  
de Educación

# Autorregulamos nuestras emociones para comunicarnos en familia y comunidad

## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 2

3.<sup>er</sup> grado

### SITUACIÓN

Silvia es una estudiante del 3.<sup>º</sup> año de secundaria. Dentro del lugar donde vive, ha visto que algunos vecinos han enfermado; asimismo, se ha enterado que es por causa de una inadecuada nutrición y en otros casos por problemas emocionales.

Silvia ha decidido realizar un trabajo de recojo de información entre todos sus vecinos con el propósito de ayudarles. A partir de estos datos se propone plantear algunas reflexiones y sugerencias para tener una mejor alimentación, una mejor actividad física y un adecuado control de las emociones.

Para ello, decide encontrar respuestas a las siguientes interrogantes: ¿De qué modo se puede recoger información y reflexionar sobre los resultados obtenidos? ¿Qué tipos de preguntas se pueden plantear para organizar una encuesta? ¿Por qué es importante mantener una buena alimentación? ¿Qué tipo de alimentos son fundamentales para tener una adecuada salud? ¿Con quién o quiénes puede coordinar para promover este proceso de recojo de información cuidando la confidencialidad y el estado emocional de sus vecinos?



### PROPÓSITO DE LA EXPERIENCIA

Interpretar información estadística desde una encuesta sobre la importancia del cuidado de la salud, de la alimentación sana desde una propuesta de alimentos nutritivos, el desarrollo de actividades físicas y además el manejo y autocontrol de las emociones.



### PRODUCTO

Elaboración de un mural que contenga los resultados estadísticos, lista de alimentos con alto valor nutritivo, una cartilla con ejercicios físicos para el relajamiento muscular y orientaciones para el control de las emociones.

**Para ayudarte a enfrentar la situación, realizarás las siguientes actividades:**

- Leerás sobre la importancia de una buena alimentación, la práctica de actividades físicas y el manejo de las emociones.
- Aplicarás una encuesta a una muestra mínima de veinte personas de tu entorno.
- Registrarás la información recogida en tablas de distribución de frecuencias con las preguntas señaladas de la encuesta.
- Elaborarás diagramas de barras de la información recogida.
- Elaborarás una infografía con los alimentos que actualmente las personas consumen más, mostrando su valor proteico.
- Elaborarás una cartilla de ejercicios físicos de relajación con recomendaciones.
- Elaborarás una tabla de alimentos nutritivos.
- Plantearás una guía de orientación de manejo de emociones.

**EVIDENCIAS**

- Tablas de distribución y gráficos estadísticos de barras con interpretación de la información recogida.
- Infografías con información sobre los alimentos de alto valor nutritivo.
- Guía de orientación para el manejo de emociones.
- Cartilla con recomendaciones de ejercicios de relajamiento muscular.

<b>Experiencia de aprendizaje 2:</b> <b>Autorregulamos nuestras emociones para comunicarnos en familia y comunidad</b>				
<b>Actividad 1</b>	<b>Actividad 2</b>	<b>Actividad 3</b>	<b>Actividad 4</b>	<b>Actividad 5</b>
<b>Actividad 6</b>	<b>Actividad 7</b>	<b>Actividad 8</b>	<b>Actividad 9</b>	<b>Actividad 10</b>
Lee sobre la importancia de la buena alimentación, la actividad física y el manejo de las emociones.	Aplica una encuesta para recoger información sobre la buena alimentación, la actividad física y el manejo de las emociones.	Registra la información recogida en tablas de distribución de frecuencias.	Representa e interpreta la información recogida en gráficos de barras de estadísticas.	Elabora una tabla de alimentos nutritivos para recomendar a las familias.
Elabora una infografía con alimentos nutritivos.	Elabora una cartilla de ejercicios físicos de relajación muscular.	Elabora un texto reflexivo dirigido a tu familia para el control de las emociones.	Elabora una narración sobre la importancia de los alimentos, los ejercicios físicos y el control de emociones.	Organiza, elabora y presenta el mural informativo.

### **Recuerda**

#### **Nuestro reto es:**

Elaborar un mural que contenga los resultados estadísticos, la lista de alimentos con alto valor nutritivo, recetas de desayunos nutritivos y una cartilla con ejercicios físicos para el relajamiento muscular y orientaciones para el control de las emociones, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas que se encuentran a nuestro alrededor.

#### **Antes de empezar:**

- Organiza tu tiempo para el desarrollo de las actividades.
- Puedes finalizar cada una de ellas el mismo día o al siguiente. Avanza a tu propio ritmo.

**iEspero que disfrutes mucho de este tiempo de aprendizaje en compañía de tu familia!**

## Actividad 1

### Lee y comprende sobre la importancia de la buena alimentación, la actividad física y el manejo de las emociones

#### ¿Qué necesitamos hacer?

#### Leer y comprender sobre la importancia de una buena alimentación, ejercitación física y control de las emociones

Reconoce el texto titulado “**La alimentación, la actividad física y su relación con los efectos emocionales**”.

- 1. Observa el texto:** Analiza el título, identifica cuántos párrafos tiene y responde: ¿De qué trata el texto?
- 2. Lee el texto e identifica las ideas más importantes en cada párrafo.**
3. Relaciona la lectura con lo que le preocupa a Silvia en la situación problema.
- 4. Luego, responde el cuestionario.**

#### iAtenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

Antes de iniciar con la lectura “La importancia de una buena alimentación, ejercitación física y control de las emociones”, te invito a reflexionar a través de las siguientes preguntas:

**¿Es importante tener una buena alimentación?, ¿por qué?**

**¿Por qué crees que las personas deben practicar actividades físicas?**

**¿Cómo se muestra el estado emocional cuando la salud está afectada?**

Ahora, realiza la lectura.

#### **La alimentación, la actividad física y su relación con los efectos emocionales**

¿Te has preguntado alguna vez si la nutrición y la salud están relacionadas? ¿Crees que comer sano sea importante? El cuerpo humano requiere alimentos, ejercicio y una buena actitud mental para mantenerse sano y desarrollar su potencial al máximo. Una buena alimentación significa que tu cuerpo

obtiene de los alimentos todos los nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para trabajar correctamente. Para ello, debes aprender a planear tus comidas inteligentemente, de modo que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías.

La alimentación es necesaria en todos los seres vivos, tanto en los animales como en los seres humanos, y es por ello que debemos tener una equilibrada incorporación de nutrientes a nuestro organismo, lo que muchas veces es referenciado como buena alimentación, siendo fundamental su cumplimiento para el desarrollo de la vida y de las distintas actividades cotidianas.

No cabe duda de que la actividad física diaria ofrece una serie de beneficios para sentirnos mejor. En la actualidad, las personas llevamos un estilo de vida acelerado que muchas veces no nos permite hacer ejercicios. Es que la vida moderna y sus facilidades como movilizarnos en bus o estar sentados por horas en la computadora nos crean estilos de vida cada vez menos activos, lo que ha llevado al hombre de hoy a alejarse progresivamente de la actividad física.

Asimismo, todos los días nuestro cuerpo y mente experimentan muchas emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, excitación. A veces sucede que algunas emociones nos ayudan a disfrutar más de nuestros momentos, mientras que otras solo hacen que nuestros días sean más complicados. Podemos decir en términos amplios que tenemos dos tipos de emociones: las positivas y las negativas. Las emociones positivas en general nos ayudan a disfrutar mejor los eventos de nuestra vida, mientras que las negativas generalmente tienden a hacernos mucho mal si no las revisamos ni regulamos. De todas maneras, lo importante es saber que cualquier emoción llevada al extremo es perjudicial para la persona. Por eso, es necesario aprender a controlarlas. Sí, aunque puede parecer extraño, debemos controlarlas y vigilarlas de cerca para que no resulten perjudiciales. Una emoción bien controlada puede ser una herramienta para nuestro crecimiento, mientras que fuera de control podría llegar a hacernos mucho mal.

Fuente: <https://www.importancia.org/buena-alimentacion.php>

Fuente: <https://bodytechperu.com/blog/fitness/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-vida-d-136/>

Fuente: <https://medium.com/@ismaelplascencia.nunez/la-importancia-de-controlar-nuestras-emociones-8325835e429>

### **Recuerda**

**¡La conciencia para una mejor salud es una acción de todas y todos!**

- 1.** Despues de leer, responde el siguiente cuestionario desde una reflexión y comprensión del texto.

### CUESTIONARIO

1. ¿Qué necesita un ser humano para mantenerse sano?
  - a. Alimento
  - b. Buena actitud mental
  - c. Ejercicios
  - d. a, b y c
2. Una buena alimentación requiere:
  - a. Alimentos, nutrientes y calorías
  - b. Proteínas, carbohidratos y grasas
  - c. Vitaminas y minerales
  - d. b y c
3. La vida sedentaria está relacionada con:
  - a. Desequilibrio alimenticio
  - b. Una buena alimentación
  - c. Una buena dieta
  - d. Tranquilidad emocional
4. ¿Qué es lo que no nos permite realizar ejercicios permanentemente?
  - a. El uso del transporte
  - b. El uso de la tecnología
  - c. La vida acelerada
  - d. Todas las anteriores
5. ¿Cuál de las siguientes no representa una emoción?
  - a. Alegría
  - b. Tristeza
  - c. Enojo
  - d. Risa
6. Una emoción bien controlada nos permite:
  - a. Estar alegres
  - b. Mejorar nuestro crecimiento
  - c. Compartir mejores momentos
  - d. Estar estables
7. ¿Qué tipos de alimentos consideras que son importantes para mantener una buena salud?
8. ¿Por qué se hace necesario, en estos tiempos, realizar actividad física?

- 2.** Anota en tu cuaderno de apuntes u hoja de registro algunas reflexiones personales sobre la importancia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud y bienestar emocional. Guárdalas en tu portafolio, pues te serán útiles para las siguientes actividades.
- 3.** Comparte tus reflexiones y el cuestionario con tus familiares para ir generando conciencia y sensibilidad frente a situaciones propias de la familia o de personas cercanas a nuestro entorno.

## Actividad 2

### Aplica una encuesta a una muestra para recoger información sobre la buena alimentación, la actividad física y el manejo de las emociones

#### ¿Qué necesitamos hacer?

#### Aplicar una encuesta a una muestra de veinte personas que se encuentren a tu alrededor

Elige la muestra representativa a la cual vas a aplicar la encuesta. Si vas a encuestar a personas fuera de tu hogar, puedes utilizar medios virtuales.

#### **iAtenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.**

Ahora que ya conoces la importancia de una adecuada alimentación y del ejercicio para la salud de las personas, vamos a averiguar qué opinan sobre estos temas algunas personas de nuestro entorno más cercano. Lo vamos a hacer a través de una encuesta aplicada a veinte personas.

#### ENCUESTA:

#### **“La importancia de una buena alimentación, ejercicio físico y control de las emociones.”**

A continuación, se le pide que pueda responder la siguiente encuesta, cuya información servirá para analizar e interpretar los resultados sobre la alimentación, la actividad física y el manejo del estado emocional de las personas del lugar.

Solo puede marcar una alternativa por pregunta. Muchas gracias por su colaboración.

1. ¿Qué tipo de alimento no consumes mucho?
  - a. Vegetales
  - b. Menestras
  - c. Carnes rojas
  - d. Pescado
2. Tu alimentación actual la consideras:
  - a. Muy buena
  - b. Buena
  - c. Mala
  - d. Muy mala
3. ¿Qué tiempo a la semana dedicas a las actividades físicas?
  - a. Entre 10 y 20 minutos
  - b. Entre 20 y 30 minutos
  - c. Entre 30 y 40 minutos
  - d. Entre 40 y 50 minutos
4. ¿Qué te distrae y no te permite realizar ejercicios físicos cada día?
  - a. El celular
  - b. El trabajo
  - c. El cansancio
  - d. La restricción social de movilidad

5. ¿Cuál es la emoción que expresas cuando algo no te sale bien?
  - a. Alegría
  - b. Tristeza
  - c. Enojo
  - d. Ira
6. Tu estado emocional se altera negativamente por problemas:
  - a. Familiares
  - b. Laborales
  - c. Personales
  - d. Económicos

### Actividad 3

#### Registra la información recogida en tablas de distribución de frecuencias

**¿Qué necesitamos hacer?**

#### Registrar la información recogida en tablas de distribución de frecuencias

1. Registra la información de la encuesta aplicada en tablas de distribución de frecuencias. Recuerda que debes usar una por cada pregunta.
2. Coloca el valor de cada frecuencia absoluta (las veces que se ha registrado la alternativa).
3. Calcula y registra la frecuencia relativa (divide cada frecuencia absoluta entre el total de encuestados).
4. Calcula la frecuencia relativa porcentual (multiplica cada frecuencia relativa por cien).

**iAtenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.**

Ahora que ya has aplicado tu encuesta, vamos a completar las siguientes tablas de distribución de frecuencias teniendo en cuenta los conceptos de frecuencia absoluta, frecuencia relativa y la frecuencia relativa porcentual.

### **TABLAS DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS**

Pregunta 1	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Frecuencia relativa porcentual
Vegetales			
Menestras			
Carnes rojas			
Pescado			
		1	100 %

Pregunta 2	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Frecuencia relativa porcentual
Muy buena			
Buena			
Mala			
Muy mala			
		1	100 %

Pregunta 3	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Frecuencia relativa porcentual
[10 - 20]			
[20 - 30]			
[ 30 - 40]			
[40 - 50]			
		1	100 %

Pregunta 4	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Frecuencia relativa porcentual
El celular			
El trabajo			
El cansancio			
La restricción social de movilidad			
		1	100 %

Pregunta 5	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Frecuencia relativa porcentual
Alegria			
Tristeza			
Enojo			
Ira			
		1	100 %

Pregunta 6	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Frecuencia relativa porcentual
Familiares			
Laborales			
Personales			
Económicos			
		1	100 %

## Actividad 4

### Representa la información recogida en gráficos de barras estadísticas

¿Qué necesitamos hacer?

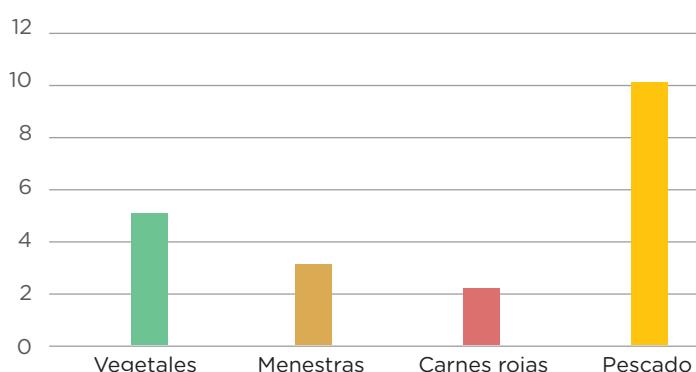
Representar e interpretar la información estadística desde los gráficos de barras

1. Analiza la información del ejemplo de grafico de barras, luego, elabora un gráfico para representa la información de cada pregunta.
2. Utiliza una regla, lápiz y colores.
3. Coloca en el eje horizontal la característica o variable y en el eje vertical la frecuencia absoluta o frecuencia relativa porcentual.

iAtenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

Ahora, teniendo en cuenta la información de las tablas de frecuencias estadísticas, vas a elaborar el gráfico de barras de cada una de las preguntas de la encuesta. Ten en cuenta el siguiente ejemplo.

#### Ejemplo de gráfico de barras



Luego de realizar los seis gráficos de barras, analiza los resultados y responde:

1. ¿Qué tipo de alimentos es el que menos se consume?
2. Según la encuesta, ¿qué es lo que mayormente dificulta a los encuestados realizar actividad física?
3. ¿Qué situaciones son las que mayormente alteran las emociones?
4. Según los resultados de la encuesta, ¿cuáles son las condiciones de salud, alimentación y emocional de los encuestados?

## Actividad 5

### Elabora una tabla de alimentos nutritivos para recomendar a tu familia

¿Qué necesitamos hacer?

#### Elaborar una tabla de alimentos nutritivos

1. Conversa con tu familia sobre los alimentos más nutritivos que consumen.
2. Elabora una lista de alimentos nutritivos.
3. Organiza los alimentos nutritivos en una tabla de doble entrada identificando el alimento y su bondad proteica.
4. Elabora recetas de desayunos nutritivos con alguno de los alimentos de la lista.

¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

Para alimentarnos saludablemente, es importante conocer cuáles son esos alimentos que contribuyen a lograr una alimentación nutritiva. Observa con tu familia la información de la siguiente imagen y elabora un listado de los alimentos recomendados que se deberían consumir.



Tomado de:

<http://www.asociacionasaco.es/wp-content/uploads/2018/01/Introducci%C3%B3n.-Alimentaci%C3%B3n-y-Salud.pdf>

Una vez que has escogido los alimentos, indaga el valor proteico (\*) de estos y completa el siguiente cuadro de doble entrada:

ALIMENTOS	VALOR PROTEICO

(\*) Puedes consultar el libro "Tablas peruanas de composición de alimentos en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/389889/Tablas\\_peruanas\\_de\\_composici%C3%B3n\\_de\\_alimentos20191016-26158-13k0vh1.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/389889/Tablas_peruanas_de_composici%C3%B3n_de_alimentos20191016-26158-13k0vh1.pdf)

No te olvides de colocar tus trabajos en tu portafolio.

## Actividad 6

### Elabora una infografía con los alimentos nutritivos para recomendar a las personas considerando niños, jóvenes y adultos

¿Qué necesitamos hacer?

#### Elaborar una infografía con los alimentos nutritivos y su valor proteico

1. Organízate con tu familia y elabora una lista de los alimentos más nutritivos.
2. Registra otros alimentos nutritivos que no se encuentran en la lista de alimentos recopilados en la actividad anterior.
3. Utiliza diversos materiales, imágenes, recortes de revistas, plumones, colores, goma, periódicos y organiza la infografía.
4. Recuerda que en la experiencia anterior se dieron las características de la elaboración de una infografía.
5. Ubica la infografía en un espacio y explica a tu familia sobre los alimentos seleccionados, explicando su valor proteico y las bondades de su consumo.

**iAtenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.**

Teniendo en cuenta la tabla de alimentos nutritivos de la actividad anterior, es importante que la familia se concientice y valore la importancia del consumo de alimentos nutritivos para mantener una salud física y emocional estable. Para ello, se hace necesario tener en casa una infografía sobre estos alimentos y dialogar permanentemente sobre sus beneficios.

Guarda tu infografía en tu portafolio, pues será de gran utilidad para el desarrollo de las próximas actividades

## Actividad 7

### Elabora una cartilla de ejercicios físicos de relajación muscular

#### ¿Qué necesitamos hacer?

#### Elaborar una cartilla de ejercicios físicos

- 1. Lee el texto.**
- 2. Focaliza las bondades de cada uno de los ejercicios de relajamiento y selecciona los mejores para el buen estado de salud física.**
- 3. Arma la cartilla de ejercicios de relajamiento para toda la familia.**
- 4. Comparte la cartilla de ejercicios de relajamiento con tus familiares, amigos o vecinos.**

#### ¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

Para alimentarnos saludablemente, es importante conocer cuáles son esos alimentos que contribuyen a lograr una alimentación nutritiva. Además es fundamental realizar actividades físicas, a continuación se presentará un listado de ejercicios físicos que podemos poner en práctica.

Lee el siguiente texto:

1. Estirar los brazos lo más lejos posible, intentando tocar el techo con las manos. Mantener durante 15 segundos.
2. Ejercitarse la respiración con todo su cuerpo. Inhalar levantando los brazos y exhalar volviendo al punto de partida. Repetir 10 veces.
3. Colocar las manos en la cadera y girar de izquierda a derecha. Repetir 10 veces.
4. Colocar una mano en la cintura y estirar la otra en sentido contrario inclinando el torso ligeramente. Repetir 10 veces con cada brazo.
5. Tomar por debajo su brazo derecho a la altura del hombro y presionar hacia su cuerpo. Mantener estirado durante 15 segundos cada hombro.
6. Sostenerse con una silla. Tomar el pie izquierdo desde el empeine, con la mano izquierda y llevar suavemente el tobillo hacia su cuerpo durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna.
7. De pie frente a una pared apoyar los brazos, adelantar y flexionar una pierna dejando la de atrás bien estirada con los pies mirando al frente.

- Ahora selecciona cinco ejercicios y explica qué bondades tienen en la salud de la persona.
- Elabora una cartilla con estos cinco ejercicios, explicando sus beneficios y dibujando su ejecución. ¡Puede incluir dibujos!

Guarda tu cartilla en tu portafolio, pues será de gran utilidad para el desarrollo de las próximas actividades.

## Actividad 8

### **Elabora un texto reflexivo dirigido a la familia para el control de las emociones**

**¿Qué necesitamos hacer?**

#### **Elaborar un texto reflexivo para el control de emociones**

- 1. Conversa con tus familiares y pregúntales qué emociones han sido las más frecuentes en estos últimos meses.**
- 2. Identifiquen las emociones que más han afectado en la familia.**
- 3. Organiza la cartilla de actividades para fortalecer nuestras emociones.**
- 4. Arma la cartilla de actividades de fortalecimiento con toda la familia.**
- 5. Comparte la cartilla con tus familiares, amigos o vecinos.**

**¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.**

Considerando los resultados de lo conversado con tus familiares respecto de las emociones, se hace necesario elaborar una cartilla de actividades para un mejor control de las emociones que perjudican muchas veces el estado físico y la salud.

Es importante elaborar una cartilla que permita, desde la familia, compartir actividades y espacios de diálogo assertivo y empatía con el uso de la cartilla para un mejor manejo de las emociones.

Guarda tu cartilla en tu portafolio, pues será de gran utilidad para el desarrollo de las próximas actividades.

## Actividad 9

### Elabora una narración sobre la importancia de los alimentos, los ejercicios físicos y el control de las emociones, dirigidos a familiares y amigos

#### ¿Qué necesitamos hacer?

**Elabora una narración para compartirla con tus familiares y/o amigos sobre la alimentación nutritiva, los ejercicios físicos y el control de las emociones**

1. Una vez que hayas desarrollado las diferentes actividades, elabora una narración sobre la importancia de alimentarse nutritivamente, así como realizar actividades físicas y, de esta manera, mantener una buena salud tanto física como emocional.
2. Revisa tu narración, considerando una buena ortografía, punto seguido, punto y aparte, punto final, comas, y el uso de palabras sinónimas.
3. Practica tu narración varias veces, tomando en cuenta que la vas a compartir con tus familiares y/o amigas y amigos como parte de tu experiencia de aprendizaje y los resultados obtenidos de la encuesta inicial.

#### ¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

Una vez que has desarrollado las diferentes actividades, elabora un texto sobre la importancia de alimentarse nutritivamente, así como realizar actividades físicas y, de esta manera, mantener una buena salud tanto física como emocional.

Revisa tu texto considerando una buena ortografía, punto seguido, punto y aparte, punto final, comas, como además palabras sinónimas,

Para compartir tu narración, toma en cuenta la siguiente secuencia:

1. Realiza una convocatoria a tus familiares y amigas y amigos en la cual les manifiestes que vas a compartirles una narración de la experiencia de aprendizaje desarrollada.
2. Organiza o coordina el espacio en el cual vas a llevar a cabo la narración.
3. Expresa tu narración a los invitados y finalmente compromételos a mejorar su alimentación, buscar espacios para realizar actividades físicas y tener un mejor manejo de su estado emocional.
4. Responde: ¿Qué relación existe entre esta experiencia de aprendizaje y la situación de Silvia en su entorno?

## Actividad 10

### Organiza, elabora y presenta el mural

#### ¿Qué necesitamos hacer?

**Elaborar un mural informativo sobre la importancia de la alimentación y la salud física y emocional en mi entorno social**

- 1. Organiza y diseña un mural en una de las paredes de la casa o en la pared externa de su casa o tal vez usar los medios virtuales para difundir esta información entre sus vecinos**
- 2. Coloca los cuadros y gráficos estadísticos con su interpretación correspondiente por cada pregunta de la encuesta.**
- 3. Coloca la tabla de los alimentos con mayor contenido proteico.**
- 4. Coloca la cartilla de ejercicios de relajación muscular.**
- 5. Coloca la cartilla para el fortalecimiento de las emociones.**

#### **iAtenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.**

Finalmente, hemos llegado a la etapa final de esta experiencia de aprendizaje, esperando hayas disfrutado de los diversos conocimientos en cada una de las actividades. Ahora, comparte la exposición de este mural con tus familiares y/o amigas y amigos.

Busca un lugar visible en tu hogar (se sugiere pared externa para que sea visible a la comunidad) y elabora la estructura de un mural utilizando materiales que tengas a tu disposición o materiales de reciclaje o reúso. En él, debes colocar de manera ordenada y creativa todos los productos que has elaborado en las actividades.

**Evalúa los resultados. Para finalizar, veamos:  
¿cómo te fue con las actividades de hoy?**

Criterios para la evaluación de mi aprendizaje	¿Lo logré?	¿Qué necesito mejorar?
Comunica la comprensión de conceptos estadísticos. Puede leer, describir e interpretar información estadística contenida en gráficos o tablas provenientes de una información.		
Explica la información de fuentes con respaldo científico, y aplica estos conocimientos a situaciones cotidianas.		
Adecúa, organiza y desarrolla sus ideas en forma coherente y cohesionada al escribir: cartilla, infografía, narración y mural.		