

¡Bienvenida y bienvenido!

En este primer grado del ciclo básico, iniciamos un recorrido por el apasionante mundo de las ciencias naturales, centrándonos en el estudio del ser humano, como ser vivo y como sujeto responsable capaz de integrarse equilibrada y responsablemente al entorno natural, a través del análisis y resolución de problemas de salud, uso racional de los recursos naturales, protección del ambiente y prevención de desastres naturales, que le permitan generar propuestas en beneficio individual y de su comunidad.

Estas primeras páginas nos servirán para conocer con detalle el libro y sus secciones, así como las competencias marcadas por el Currículo Nacional Base (CNB) para este curso.

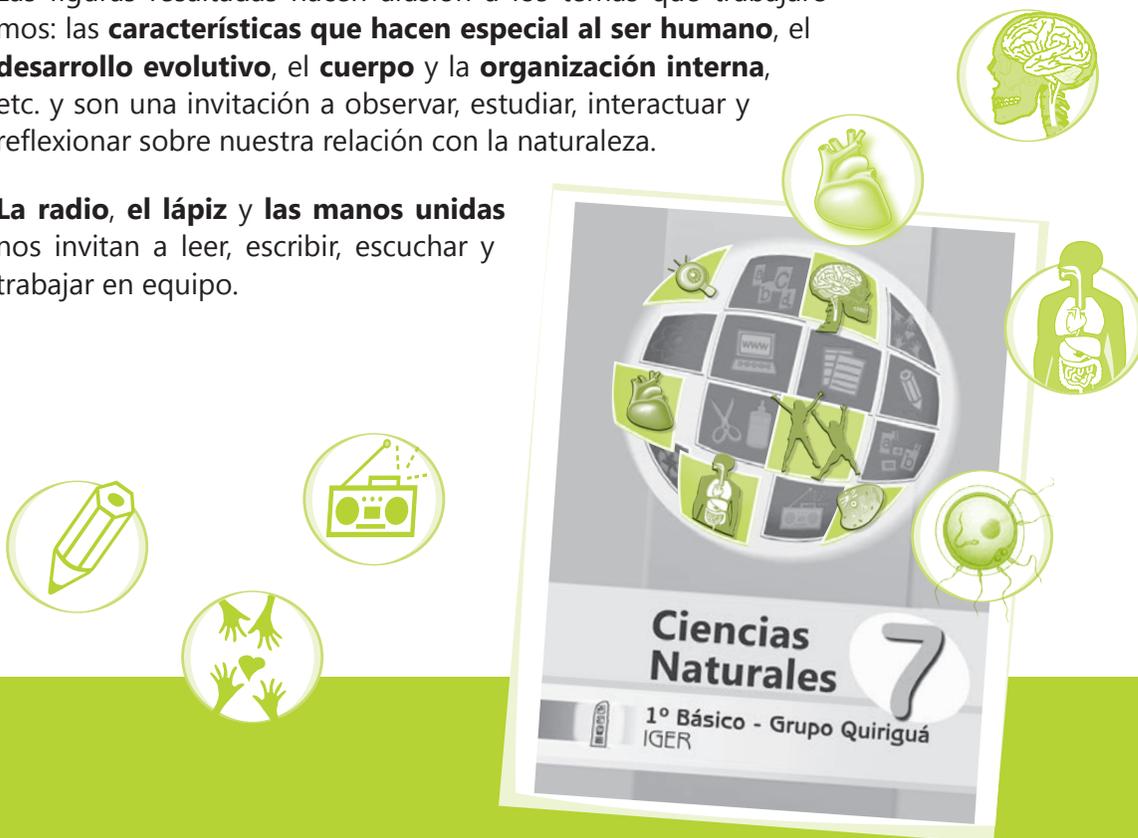
Comencemos con la portada:

El color verde representa la esperanza, las plantas y la vida, es el color que resaltará en todo el libro.

La imagen de la portada se asemeja a nuestro planeta Tierra. Nuestro propósito es que este libro le proporcione las herramientas para que usted tome conciencia del valor de la naturaleza en su integridad y de la responsabilidad que compartimos como comunidad y como país para cuidarla y preservarla.

Las figuras resaltadas hacen alusión a los temas que trabajaremos: las **características que hacen especial al ser humano**, el **desarrollo evolutivo**, el **cuerpo** y la **organización interna**, etc. y son una invitación a observar, estudiar, interactuar y reflexionar sobre nuestra relación con la naturaleza.

La radio, el lápiz y las manos unidas nos invitan a leer, escribir, escuchar y trabajar en equipo.



Competencias del área de Ciencias Naturales

Naturalmente competentes

Todas y todos somos parte de la naturaleza. El área de Ciencias Naturales nos brinda la oportunidad de conocerla, estudiando los elementos que la conforman: seres vivos como animales y plantas, seres inertes, el cuerpo humano y los procesos que permiten la vida en nuestro planeta.

Es también un área en la que aplicaremos la teoría a la práctica, de manera que el curso sea más vivencial y alcancemos el aprendizaje significativo que tanto anhelamos. Y para alcanzarlo pondremos nuestra atención en el logro de las competencias del CNB. Léalas con mucha atención.



1. Describe los procesos de digestión, respiración, reproducción y herencia como funciones vitales del ser humano.



2. Relaciona la nutrición, el ejercicio físico, la prevención y tratamiento de enfermedades y la educación en seguridad, con la preservación y mejoramiento de la salud humana y de la calidad de vida individual y colectiva.



3. Explica la interrelación que existe entre los diferentes niveles de la vida.

4. Argumenta a favor de la conservación y protección de los ecosistemas.



5. Relaciona el origen y la evolución de la vida, con la interacción del ser humano y la naturaleza según los aportes de la ciencia y la cosmovisión de los Pueblos.



6. Describe los principales fenómenos geológicos y atmosféricos relacionados con la estructura y dinámica de la Tierra, así como su incidencia en la actividad humana.

7. Diferencia, características y propiedades de la materia y del Universo, desde la perspectiva de la Física y la Química.



8. Relaciona los conceptos físicos y los métodos cualitativos y cuantitativos utilizados en la ciencia, con los fenómenos que ocurren en su entorno.

Con su esfuerzo, podrá conquistar estas competencias a través de tres tipos de contenidos:

- ✓ **Declarativos:** Los contenidos declarativos le aportarán el conocimiento de los distintos aspectos teóricos, conceptuales y científicos del área.
- ✓ **Procedimentales:** Como indica su nombre, los contenidos procedimentales se desarrollarán a base de ejercicios, procedimientos y experimentos guiados en los cuales pueda demostrar el dominio y la puesta en práctica de los conocimientos declarativos.
- ✓ **Actitudinales:** Los contenidos actitudinales son todo aquello que tiene que ver con sus valores y actitudes ante el estudio y ante la vida, en general. En el libro encontrará una serie de consejos, reflexiones y propuestas para el cuidado de su salud, así como una invitación a promover hábitos saludables entre su familia, amigos y comunidad.



Nuestro planteamiento

Puesto que las Ciencias Naturales son teóricas, pero también experimentales, queremos avanzar en tres etapas diferentes.

- **Valorarnos a nosotros mismos**
Implica conocer y cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud. Estudiaremos la estructura y funcionamiento de nuestro cuerpo, así como hábitos de higiene y de alimentación para mantenernos saludables.
- **Valorar a los demás**
Respetar el cuerpo y la salud de las personas con las que convivimos. Esto lo podemos lograr conociendo las etapas de la vida y practicando hábitos saludables con nuestra familia para garantizar su bienestar.
- **Convivir con el medio ambiente**
Tomar conciencia de la importancia de cuidar nuestro entorno. Proponer acciones que impliquen a toda la comunidad para aprender a convivir en armonía con la naturaleza.

¡Conozcamos nuestro libro!

El libro inicia con un **índice de contenidos** generales al principio y termina con las claves o soluciones de los ejercicios, al final.

Usar las claves con responsabilidad le permitirá desarrollar autonomía en su aprendizaje.

Cada semana contiene cuatro secciones. Además, hay otros apartados que se van intercalando en algunas secciones.

Hagamos un recorrido:

Índice	
Índice	1
¡Bienvenida y bienvenida!	1
Semana 1	
El ser humano	
¡Para comenzar! Carlos Linneo	14
El mundo de las ciencias naturales	
1. El ser humano	15
2. Ciclo de vida humana	16
2.1. Etapa prenatal	16
2.2. Etapa postnatal	17
3. El cuerpo humano	18
Vida saludable: ¡Reconociendo el cuerpo!	19
Resumen	20
Investigue en la red	20
Autocontrol	21
¡A la ciencia por la experiencia! Construya una línea de tiempo	23
Semana 2	
El sistema tegumentario	
¡Para comenzar! Guillermo Méndez Santizo	25
El mundo de las ciencias naturales	
1. El sistema tegumentario	27
1.1. Capas de la piel	27
1.2. Otros órganos del sistema tegumentario	28
2. Enfermedades de la piel	30
Vida saludable: El cáncer de piel. Lo puede detectar a tiempo	30
Resumen	31
Investigue en la red	31
Autocontrol	32
¡A la ciencia por la experiencia! Pílasas que curan	35

Ciencias Naturales – Índice 1



Portada

Muestra el mosaico de imágenes que identifica nuestro curso de Ciencias Naturales.

Indica el número de la semana, el título del tema y los contenidos que estudiará.

Esta semana logrará:

- ✓ Identificar los aportes del naturalista Carlos Linneo a la ciencia.
- ✓ Identificar las características que hacen especial al ser humano.
- ✓ Describir las etapas y periodos del ciclo de vida humana.
- ✓ Describir la organización interna del cuerpo humano.
- ✓ Elaborar una línea de tiempo sobre la historia de sus etapas de vida.
- ✓ _____

Logros de la semana

Los logros son metas que alcanzará al finalizar el estudio de cada semana. La lista termina con una línea en blanco para que escriba otro logro que le gustaría alcanzar.

¡Para comenzar!

En esta sección encontrará la biografía de científicos destacados, lecturas y actividades de especial interés para lo tratado en el tema de la semana.

Esperamos que le motiven y despierten su curiosidad por saber más.

Este momento inicial de la semana nos ofrece la primera oportunidad de crecer en contenidos actitudinales.

¡Para comenzar!

Día Internacional del Aire Puro
La vida depende del aire... ¡hay que cuidarlo!

Esta semana aprenderemos cómo nuestro cuerpo obtiene el oxígeno y las funciones que este tiene. Sabemos que para conservar la salud, nuestros alimentos deben ser preparados y consumidos con higiene. De la misma manera, es fundamental que el aire que entra a nuestro organismo sea limpio.

Para crear conciencia de la importancia que tiene respirar aire en buen estado, el tercer jueves de noviembre de cada año se celebra el Día Internacional del Aire Puro. Fue establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1977.

Esta fecha nos recuerda que la contaminación atmosférica es una de las principales causas de las enfermedades respiratorias y del corazón.

¿Qué podemos hacer para evitar la contaminación?

- Proteger los bosques y las fuentes de agua.
- Evitar las quemadas en el campo.
- Utilizar el servicio público de transporte y pedir a la municipalidad que los buses se mantengan en buen estado. Los vehículos no deben echar humo negro.
- Apoyar las iniciativas municipales, gubernamentales o civiles para que las industrias no contaminen el aire.

¡A trabajar!

Súmesse usted también para crear conciencia en su comunidad. Invente y escriba, en un cartel, un eslogan* para que la gente se identifique con la importancia de respirar aire puro. ¡Sea creativo! Coloque el cartel en un lugar concurrido: centro de salud, municipalidad, escuela... Anote su eslogan en esta línea.

* eslogan: frase breve, original y fácil de recordar que se utiliza para identificarnos con una institución, una fecha, un producto, etc.

El mundo de las ciencias naturales

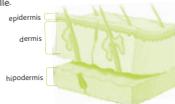
1. El sistema tegumentario
El escudo que protege nuestro cuerpo

¿Sabía que nuestra piel puede pesar entre 6 y 9 libras y medir unos dos metros cuadrados? La **piel** o tegumento es el **órgano principal del sistema tegumentario**. Este sistema es el más grande del cuerpo y cumple con cuatro funciones básicas:

- **Protección:** la piel nos protege de agentes externos, como cambios climáticos, agua, sol y microbios.
- **Secreción:** a través de la piel se expulsan sustancias, como el sudor que nos limpia de toxinas y ayuda a mantenernos frescos. También secreta moco para humectar y leche para alimentar.
- **Producción:** en la piel se sintetiza la vitamina D, que es esencial para el buen desarrollo de los huesos.
- **Comunicación:** en la piel están los receptores del tacto, que nos permite sentir temperatura, dolor y caricias.

1.1 Capas de la piel
Epidermis, dermis e hipodermis

La piel está formada por tres capas: epidermis, dermis e hipodermis. Veamos cada una en detalle.



a. Epidermis: es la capa externa de la piel. En ella se encuentran las células productoras de **queratina**, una proteína que le da flexibilidad y resistencia a la piel. También están las células que contienen **melanina**, la sustancia responsable del color de la piel.

b. Dermis: es la capa media y está formada por tejido conectivo con **colágeno**, que da flexibilidad y resistencia a la piel. En esta capa están los receptores del tacto que permiten sentir el dolor y la temperatura.

c. Hipodermis: es la capa de grasa que se encuentra bajo la dermis formada por las células llamadas **adipocitos**, encargadas de acumular la grasa.

Ciencias Naturales - Semana 2 | 27

El mundo de las ciencias naturales

En este apartado aprenderá, practicará y profundizará en los contenidos declarativos de la semana. Los contenidos se presentan en este orden:

- Introducción al tema
- Definición o explicación
- Ejemplos
- Ejercicios para practicar lo aprendido

Algunos ejercicios le solicitarán su reflexión o su aporte. Dedíqueles el tiempo que sea preciso.

Vida saludable

Esta sección le invita, semana a semana, a poner en práctica pequeñas acciones para mejorar su calidad de vida. Puede realizarlas de manera individual o en equipo involucrando a sus familiares y amigos.

Con un poco de constancia, esas acciones se convertirán en buenos hábitos de vida saludable.

Vida saludable

¡Reconociendo el cuerpo!

Nuestro cuerpo es una maravilla, pero a veces lo desatendemos o nos sentimos incómodos con él. Esta semana le proponemos tomarse un tiempo para apreciarlo y disfrutarlo, como la obra de arte que es. ¿Se anima?

Tenga listo...

- recortes de imágenes que le gusten y fotos suyas
- frases motivadoras
- pliegos de papel periódico
- lápiz, crayones y marcadores

Tome un pedazo de papel de un tamaño que le permita acostarse sobre él. Luego, repase el contorno de su cuerpo con un lápiz a modo de que su silueta quede dibujada sobre el papel (puede pedir ayuda a un familiar, una compañera o compañero del círculo de estudio).

Puede decorar el dibujo con sus colores favoritos, frases que lo hagan sentir bien, recortes, etc. (Úse la imaginación y disfrute su cuerpo!)

Al terminar levante el papel y observe el dibujo.

- ¿Qué le parece?
- ¿Había visto su silueta dibujada?
- ¿Qué siente al verla?

Comparta sus impresiones con sus familiares, compañeras y compañeros del círculo de estudio.

Ciencias Naturales – Semana 1 19

2. La respiración

Los movimientos de la respiración

La respiración ocurre en dos movimientos que permiten la entrada y salida de aire en el organismo: **inspiración** y **expiración**.

Estos movimientos son posibles gracias al **diafragma**, un músculo situado debajo de los pulmones que se contrae y se estira permitiendo la entrada y salida del aire. Cuando se contrae descendiendo, aumenta el tamaño de la cavidad torácica y los pulmones se llenan de aire. Por eso, cuando inspiramos el pecho se hincha. Al estirarse, disminuye el espacio de la cavidad torácica, los pulmones se contraen y espiramos.

Inspiración
Cuando inspiramos, introducimos aire en los pulmones a través de las vías respiratorias para obtener oxígeno (O₂).

Expiración
Cuando espiramos, expulsamos aire con dióxido de carbono (CO₂), un gas que nos hace daño.

Atención con la ortografía.
 La palabra **espirar** con "s" es diferente a **expirar** con "x" que significa *morir*.

Inspiración = meter aire
 Expiración = sacar aire

Ejercicio 2
 Rellene el círculo de la opción que completa correctamente cada oración.

1. El movimiento de expulsar el aire del organismo se llama...

respiración
 inspiración
 expiración
2. El gas que obtenemos del aire al inspirar se llama...

aire
 oxígeno
 dióxido de carbono

Ciencias Naturales – Semana 5 69

Rincón de las notas

Deténgase en estos recuadros, siempre contienen recordatorios o explicaciones que enriquecen el tema.

Aproveche las columnas vacías para hacer sus anotaciones, escribir ideas importantes o dudas que le surjan durante su estudio personal.

Resumen

El resumen es una excelente estrategia de estudio. Su objetivo es brindarle la información fundamental de la semana, organizada de tal manera que le ayude a fijar en la memoria los conceptos más importantes.

Practique en su cuaderno otras técnicas de resumen (mapa conceptual, esquemas en llaves...).

Resumen

El sistema esquelético

Se divide en:

- esqueleto axial
 - frontal
 - maxilares
 - caja torácica
 - columna vertebral
- esqueleto apendicular
 - clavícula
 - omóplato
 - húmero
 - radio
 - ulna
 - húmero
 - radio
 - ulna
 - metacarpianos
 - fémur
 - rotula
 - tibia
 - perone
 - metatarsianos

Cumple funciones de:

- sostener el cuerpo
- proteger órganos internos
- producir glóbulos rojos
- favorecer el movimiento

Contiene:

- huesos largos, planos y cortos
- cartilagos
- articulaciones

Ciencias Naturales – Semana 3 45

órganos → sistemas y aparatos → organismo

Investigue en la red...

Visite la dirección de YouTube que le dejamos abajo y haga un viaje al interior del cuerpo humano. El video dura más de una hora. Le sugerimos verlo por partes u organizar un "día de película" con su familia, compañeras y compañeros del círculo de estudio.

<http://www.youtube.com/watch?v=5f4LHWeU0w>

20 IGER - Quirigua

Investigue en la red

Internet es un recurso que ya no puede quedar fuera de la vida de un estudiante. Esta sección le sugiere direcciones de internet. Para una investigación provechosa:



- Refiérase siempre a las instituciones conocidas: universidades, ministerios de educación, organismos internacionales, etc.
- Lea e intente interpretar la información. No se limite a copiar y pegar el texto.
- Indique siempre la fuente de consulta que utilizó.
- Trate de visitar internet, al menos, una vez por semana.
- Puede encontrar servicios de internet en laboratorios de escuelas, de la municipalidad y otras instituciones. También en cafés-internet o por medio de algún conocido de su comunidad que tenga servicio.

Autocontrol

El autocontrol es su autoevaluación. Le ayudará a saber qué aprendió, cómo lo aprendió y qué debe mejorar. Las actividades tocan los temas estudiados y por consiguiente los logros de la semana.

Encontrará dos tipos de ejercicios:

Demuestre lo aprendido, le permite comprobar si ha asimilado los contenidos de la semana.

Recuerde, si tiene alguna duda sobre las respuestas, puede regresar al contenido. Si aún así, no le queda claro, consulte con personas de su comunidad que puedan ayudarle y con su tutor a distancia.

Piense y aplique lo que aprendió. La segunda parte del autocontrol pretende que usted pueda poner en práctica lo aprendido y aplicar sus conocimientos en situaciones nuevas.

Aquí también se le retará a practicar las destrezas adquiridas en tareas reales como investigar, proponer soluciones, trabajar en equipo, etc.

Autocontrol

➔

Actividad 1. Demuestre lo aprendido

Responda brevemente cada oración. Guíese por el ejemplo.

0. El conjunto de todos los huesos del cuerpo se llama...
 - esqueleto
 - vértebra
 - tórax
1. Una función del sistema esquelético es...
 - sostener el cuerpo
 - intercambio gaseoso
 - transportar nutrientes
2. El fémur es un ejemplo de hueso...
 - largo
 - corto
 - plano
3. Las articulaciones del cráneo son de tipo...
 - móvil
 - inmóvil
 - semimóvil
4. Las extremidades superiores forman parte del esqueleto...
 - axial
 - móvil
 - apendicular
5. Un hábito que ayuda a conservar los huesos sanos es...
 - encorvarse
 - hacer ejercicio
 - consumir grasas
6. Proteger el corazón y pulmones es una función de los huesos de...
 - la columna vertebral
 - las extremidades
 - la caja torácica
7. El fémur, la tibia y el peroné forman parte de los huesos de...
 - las extremidades superiores
 - las extremidades inferiores
 - la caja torácica

B. Recuerde la clasificación de los huesos y escriba sobre la línea si la imagen representa un hueso plano, largo o corto. Hay un ejemplo.

cráneo

 plano

1. vértebras

2. clavícula

3. metacarpianos

4. omóplato

46 IGER - Quirguá

Autocontrol

➔

Actividad 2. Piense y aplique lo que aprendió

Responda brevemente y aplique lo que aprendió.

Nuestro sistema muscular también se enferma. Para prevenir las enfermedades, el ejercicio es una actividad que debemos practicar para mantener los músculos flexibles y tonificados. Lea con atención cada texto y responda a cada pregunta.

La tendinitis

Entre las enfermedades que afectan el sistema muscular está la tendinitis, consiste en la inflamación de los tendones de cualquier parte del cuerpo. Entre las partes más sensibles a padecer tendinitis se encuentran la muñeca y los dedos de las manos debido a movimientos repetitivos sin una postura apropiada o por sobrecarga. El síntoma se manifiesta por un dolor fuerte e inflamación en las articulaciones. El tratamiento inicial es la inmovilización de la parte afectada durante algún tiempo. Si el mal persiste, debe consultarse al médico.

1. ¿Qué actividades pueden provocar la tendinitis?
2. ¿Cuál es el tratamiento para aliviarla?

Los músculos y el ejercicio

Las máquinas no mejoran con el uso, un automóvil no funcionará mejor después de ciertos años de ser utilizado, una calculadora sencilla no se transformará en una supercomputadora, por más problemas de matemáticas que resuelva. El cuerpo humano es diferente, cuanto más ejercitamos los músculos, más fuertes se vuelven. Por el contrario, los músculos sin ejercitación no se mantienen igual, padecen de desgaste o se atrofian.

Tomado de http://centra.nasa.gov/science-at-nasa/2004/1/0dec_muscles/

1. Alguna vez ha experimentado o le han contado que después de una fractura, al retirar el yeso, el miembro afectado no tiene fuerza, los movimientos no se pueden coordinar y la parte afectada está más delgada. ¿Cuál cree que es la causa?
2. ¿Practica algún deporte? Anótelos sobre la línea.

62 IGER - Quirguá

¡A la ciencia por la experiencia!

¡Qué mejor manera que aprender haciendo! Cada semana le invitamos a realizar un experimento sencillo relacionado con el tema de estudio.

Al final de cada experimento, encontrará una invitación a compartir sus resultados con la comunidad del IGER.

Cuéntenos su experiencia y, si es posible, adjunte una o varias fotografías a través de la siguiente dirección: iger@iger.edu.gt

¡A la ciencia por la experiencia!
Plantas que curan
 En esta sección aprenderemos a preparar una cura con manzanilla, para aliviar la inflamación de la piel. Recuerde que este tratamiento no sustituye la consulta al médico.

Receta. Infusión de manzanilla para desinflamar
 La manzanilla tiene propiedades desinflamatorias y antisépticas (que elimina microbios). Su infusión puede usarse para reducir la hinchazón que provocan afecciones como: ampollas, acné, heridas y cortes.

Con un manjo

1. Quite las hojas y los tallos, pues no tienen propiedades medicinales. Si las obtiene directamente del campo, solo tome las flores. Eso permitirá que la planta se regenere.
2. Coloque las flores en una taza y agregue agua hirviendo. No las cueza, pues pierden sus propiedades medicinales. Cuélelas.
3. Tape la taza y deje reposar 5 minutos. Deje enfriar o entibiar.

Puede completar sus observaciones con dibujos. Un buen científico registra todo lo que ve. ¿Recuerda a Leonardo da Vinci? ¡Pues a seguir sus pasos!

Tome una fotografía y envíela a: iger@iger.edu.gt

Revise su aprendizaje

El empeño y el tiempo que dedique a su estudio tendrá su recompensa y poco a poco irá viendo los frutos de su esfuerzo.

Después del autocontrol y del experimento, encontrará un espacio para reflexionar sobre su aprendizaje y verificar si alcanzó los logros propuestos para la semana.

Respóndalo con sinceridad y si honestamente siente que no pudo alcanzar algún logro, repase de nuevo, intente descubrir cuál es la dificultad y pida ayuda.

Revise su aprendizaje

Marque con un cheque ✓ la casilla que mejor indique su rendimiento.

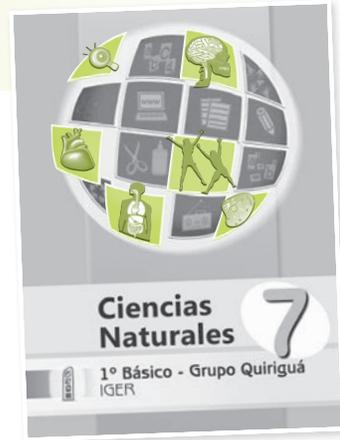
	logrado	en proceso	no logrado
Después de estudiar...			
Identifico las actitudes científicas que refleja el trabajo de Wilhelm von Röntgen.			
Defino el sistema esquelético.			
Describo las estructuras y funciones del sistema esquelético.			
Identifico huesos del esqueleto axial y apendicular.			
Reconozco las medidas para prevenir enfermedades del sistema esquelético.			
Explico los efectos que produce la pérdida de calcio en los huesos.			

Libro, clase radial y la comunidad

¡Su equipo de trabajo!

El libro, con ser una buena herramienta, no lo es todo. Para que usted alcance el nivel de competencia deseado, nuestro sistema pone a su disposición: el libro y la clase radial.

- El **libro** cumple cuatro funciones:
 - a. Texto, en el que encuentra la información y el desarrollo de los contenidos a estudiar.
 - b. Pizarrón, para que durante la clase radial subraye ideas importantes o realice distintas actividades.
 - c. Cuaderno de trabajo, con ejercicios para practicar lo aprendido.
 - d. Herramienta de autoevaluación, cuando resuelve su autocontrol cada semana.



- La **clase radial** tiene como función principal explicar y facilitar la comprensión de los temas tratados en el libro. Recuerde que puede grabar las clases radiales en una memoria de teléfono o que puede adquirir un CD con estas clases grabadas. Pregunte cómo hacerlo al encargado del círculo de estudio o a su orientador voluntario. Grabar las clases radiales es optativo, pero puede ayudarlo.



- Aproveche estos recursos y apóyese en personas de su comunidad para resolver sus dudas. Recuerde que siempre puede consultar temas que le resulten difíciles a su tutor a distancia.



Nuestra metodología paso a paso

Para facilitar su aprendizaje y aprovechar más y mejor el estudio cada semana, siga estos pasos.

¡No se salte ninguno!

1 Lea el contenido de la semana

Leer el contenido nos permite tener una idea general del tema: qué sabemos, con qué lo relacionamos, etc. Este primer contacto también nos hará caer en la cuenta del esfuerzo a realizar para aprender lo nuevo y nos pondrá "en onda" para la clase radial.

2 Escuche la clase radial

Con los 5 sentidos

La clase radial es nuestra maestra. De ahí que el programa se llame "El Maestro en Casa". Las maestras y maestros locutores explican el contenido, proponen ejercicios y otros ejemplos para ampliar el tema.

3 Después de la clase radial, su trabajo personal

Estudio y autocontrol

Finalizada la clase radial es el momento de su trabajo personal. Distribuya su tiempo: es mejor un poco cada día, que todo la víspera.

4 Consulte sus dudas

Un estudiante inteligente sabe cuándo pedir ayuda

Si después de estudiar y resolver el autocontrol aún le quedan dudas, busque ayuda. Seguro que en su comunidad hay personas dispuestas a ayudarle y puede también consultarlas a su tutor a distancia.

5 Participe en un círculo de estudio

Aprender juntos

Póngase de acuerdo con otros estudiantes y organicen un círculo de estudio. Soliciten la ayuda de alguna persona voluntaria de la comunidad. Eso les ayudará a resolver dudas y reforzar lo aprendido. Además, tendrán la oportunidad de intercambiar aprendizajes, ideas y sentimientos.

¿Cómo aprovechar mejor su estudio?

- Busque un lugar cómodo y con buena iluminación. Es importante que se aleje del ruido y de las distracciones.
- Elija un horario para trabajar y estudiar. La constancia y la disciplina son sus mejores compañeras de estudio.
- Lea con atención las instrucciones de los ejercicios antes de resolverlos.
- Consulte sus dudas con otras personas de su comunidad que puedan ayudarle.

