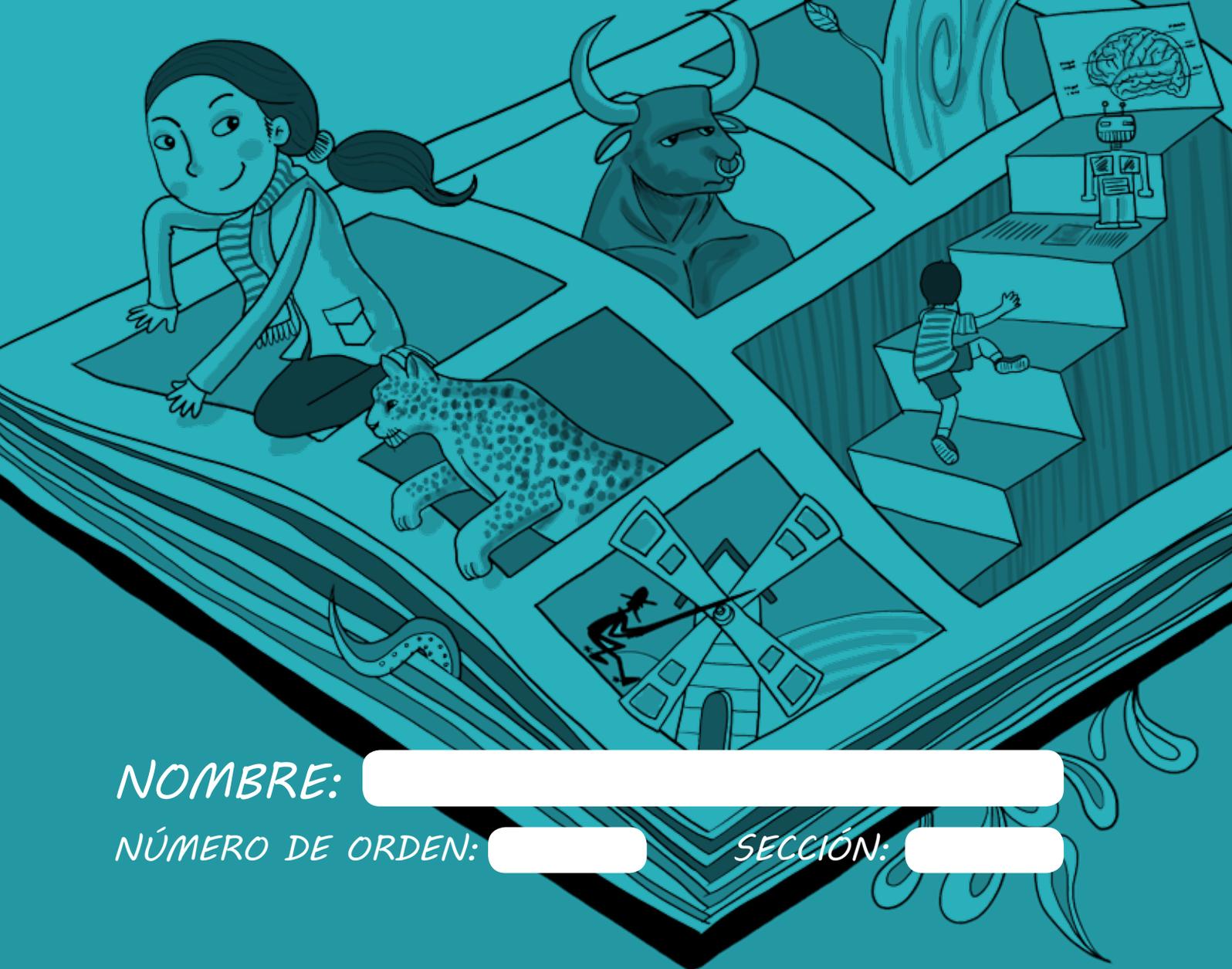




1
Entrada

DEMOSTRANDO LO QUE APRENDIMOS

Comunicación 5.º secundaria

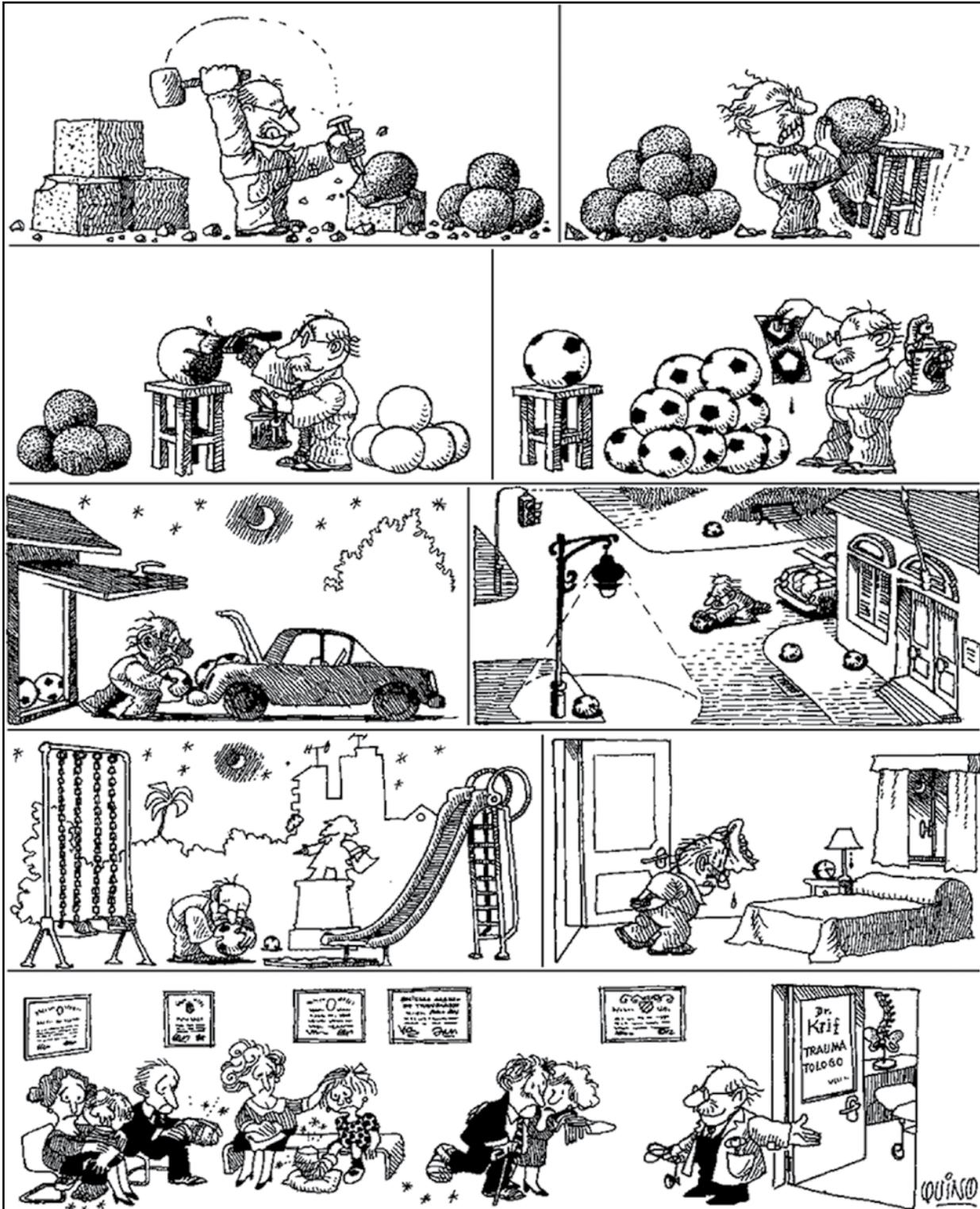


NOMBRE:

NÚMERO DE ORDEN:

SECCIÓN:

Lee la siguiente historieta.

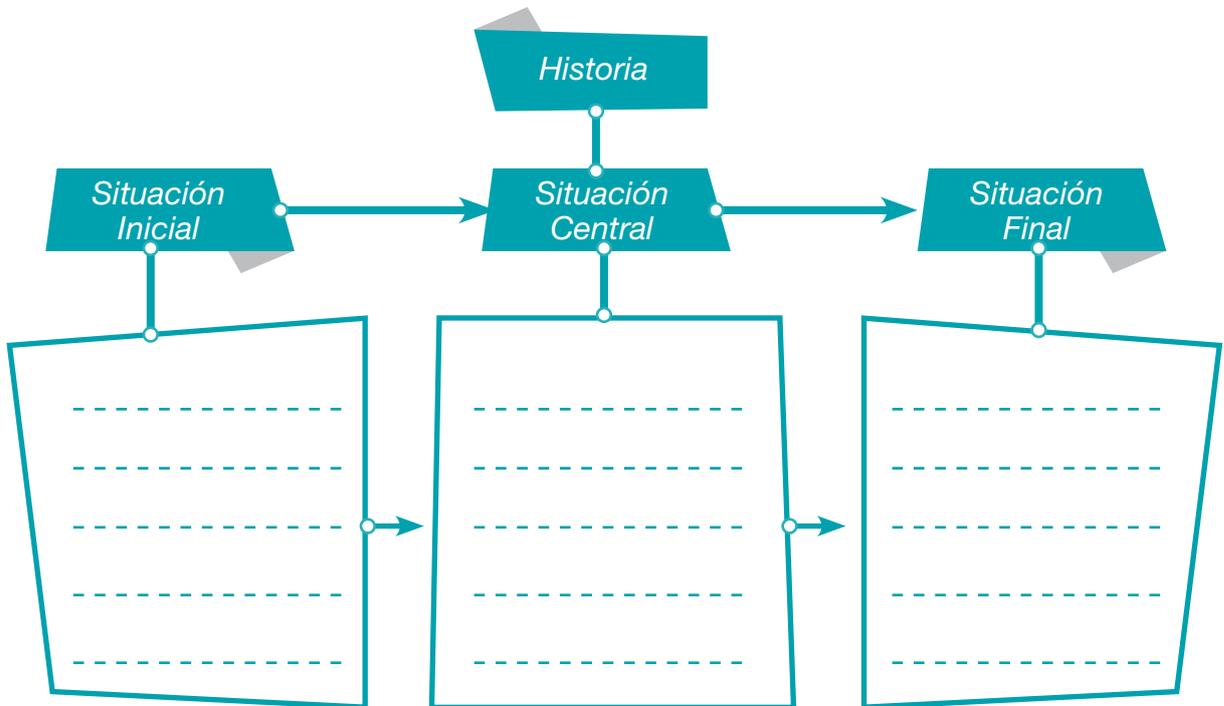


Recuperado el 08 de agosto de 2013, de https://www.google.com.pe/search?q=quino&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=RlUuTqaiLL0OsAss4oDYBQ&ved=0CAcQAUoAQ&biw=1366&bih=664#facrc=_&imgdl=1&imgsrc=xnyaf6151EVM%3A%3B_zalMaOBms1XhbM%3Bhttp%253A%252F%252Fnocheoscuradelalma.files.wordpress.com%252F2011%252F01%252Fquino019.gif%3Bhttp%253A%252F%252Fnocheoscuradelalma.wordpress.com%252F2011%252F01%252F18%252Fadaptarse-a-los-tiempos-de-crisis-de-el-sr-quino%252F%3B1024%3B1300.

Ahora responde:



1 Completa los recuadros del siguiente esquema de la historia.



2 ¿Qué hizo el hombre inmediatamente DESPUÉS de lo que ocurre en la QUINTA IMAGEN?

- a Ingresó exhausto a su cuarto.
- b Atendió a muchos pacientes.
- c Salió de noche a distribuir pelotas.
- d Talló las pelotas de fútbol.

3 En la ÚLTIMA IMAGEN, ¿qué significan los asteriscos ***?

- a Que las personas sienten mucho dolor.
- b Que las personas se preguntan qué pasó.
- c Que las personas sienten mucha tristeza.
- d Que las personas están muy molestas.

4

¿Qué hizo el médico para conseguir nuevos pacientes?

¿Qué opinas sobre lo que el médico hizo para conseguir pacientes?

5

¿Consideras necesario que se incluya lo que piensan o dicen los personajes en la historieta para entender los hechos? ¿Por qué?

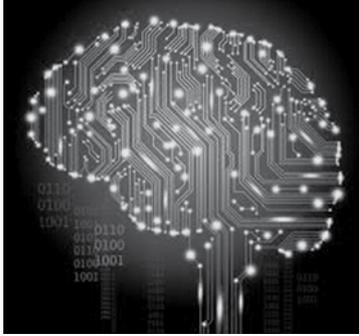
Lee el siguiente texto.

EL PAÍS

La dieta mental para tener un cerebro sano

El cerebro funciona con energía bioquímica y, como cualquier otro músculo de nuestro cuerpo, necesitamos nutrirlo y entrenarlo. Este objetivo solo se logra con una "dieta mental" compuesta por distintas actividades, que no siempre incluimos en nuestro día a día. Los científicos David Rock y Daniel J. Siegel describen "la dieta de la mente saludable", la cual consta de siete actividades que debemos realizar con frecuencia. Veamos qué tendría que incluir nuestro variado menú:

- 1. Duerme bien.** Aunque habitualmente se piensa que es necesario dormir 8 horas diarias, en realidad, depende de cada persona. Así pues, tú debes saber cuánto tiempo es el adecuado para que tu cuerpo y mente estén en pleno rendimiento. Para ello, durante una semana duerme 6 horas, en otra 7, en la siguiente 8 y, finalmente, 9. Observa cómo te sientes al despertarte en cada semana. Repara sobre todo en aquellos días en que te sentiste mejor. Por cierto, Albert Einstein, físico y matemático extraordinario que aportó mucho a la ciencia, dormía normalmente 10 horas diarias, excepto en el caso de que estuviera trabajando en ideas que consideraba importantes; en ese caso, dormía 11. Dormir bien recarga la mente, repara el cuerpo, consolida la memoria y asienta piezas de información que hemos ido aprendiendo durante el día.
- 2. Juega a menudo para experimentar con la vida.** Es usual pensar que el juego es solo para niños, que la vida es un asunto serio y que nuestro tiempo debe ser productivo. La ironía es que las actividades lúdicas son absolutamente necesarias en nuestra vida por múltiples razones: reducen las reacciones ante el estrés, fortalecen las relaciones personales, inspiran la creatividad, nos hacen más flexibles emocionalmente y más permeables al aprendizaje, etc. Por ello, juega con tu familia, tu pareja y tus amigos; visita una tienda de juguetes o de artículos de arte para ver lo que te atrae, piensa en ideas para un descanso divertido con tus compañeros, averigua los programas recreativos que ofrece tu comunidad y participa en ellos. En una palabra: ¡juega!



3. No hagas nada, haciendo algo. Debes dedicar tiempo a realizar actividades triviales que no demanden gran concentración. Esto te permitirá realizar una actividad sin focalizarte en ella, como cuando oyes música sin reparar en la letra. Si tienes momentos así, te ayudarán a que luego seas más eficaz en alcanzar un objetivo. Por ello, a veces, antes de ponerte a hacer una tarea compleja, es recomendable que "pierdas el tiempo" realizando otras cosas sin importancia, ya que hacerlo es un preámbulo necesario para que tu mente funcione eficientemente y puedas encontrar la solución a un problema.

4. Desarrolla la introspección o vive en el momento presente. Para lograr esto, es imprescindible que realices actividades como pasear en plena naturaleza, escuchar una música tranquila o realizar algún tipo de meditación o relajación sin juicio. Asimismo, no vivas recordando el pasado o angustiado por lo que sucederá en el futuro. Concéntrate en tus experiencias del aquí y el ahora. Hacerlo te ayudará a bajar el nivel de estrés y de angustia, además de reducir la presión arterial y la tensión muscular.

5. Haz amigos e interactúa con ellos. Atesora un tiempo dedicado a construir relaciones saludables en las que disfrutes de la compañía de tus amigos, de una buena conversación o de mantener un satisfactorio contacto físico. Tener relaciones amicales sanas aleja de tu vida la soledad que causa depresión.

6. Ejercítate físicamente. Para estar y sentirte sano, realiza una amplia variedad de ejercicio físico: desde caminar, bailar, trotar.. hasta practicar uno o más deportes de tu agrado. El ejercicio físico ayuda a que nuestro cerebro sea más plástico para el aprendizaje y la creatividad. Potencia además las actividades neuronales que retardan el envejecimiento.

7. Focalízate en objetivos. Dedicar tiempo y el máximo de tu esfuerzo a realizar tus tareas. Para focalizarte en las tareas de un modo más eficiente, es recomendable que te centres solo en una. ¡No caigas en la multitarea!, pues te robará tiempo y malgastará tu energía.

Receta

- Revisa las actividades que has realizado en las últimas semanas e identifica de la relación de actividades propuestas para tener un cerebro sano en cuáles te has centrado más y cuáles has dejado un poco o totalmente de lado.
- Reflexiona si tienes posibilidad, medios o personas para poder realizar todas y cada una de las siete actividades de la dieta.
- Define un plan de acción para aquellas que sientes que no estás avanzando o tienes mayor dificultad para realizarlas.

Ahora responde:



6

¿Qué se recomienda hacer antes de realizar una tarea compleja?

- a Realizar otras cosas sin importancia.
- b Ejercitarse físicamente por algún rato.
- c Focalizarse en la tarea eficientemente.
- d Hacer algún tipo de meditación sin juicio.

7

Del texto podemos deducir que

- a la presión arterial y la tensión muscular se pueden reducir si las personas se ejercitan continuamente.
- b el cerebro estará bien nutrido y adecuadamente entrenado si las personas practican la dieta mental.
- c es necesario que las personas utilicen para jugar los diferentes espacios en los que se desenvuelven.
- d realizar un trabajo mental o intelectual es un esfuerzo que requiere que las personas duerman hasta 11 horas.

8

¿Para qué se ha escrito este texto?

- a Para describir una situación.
- b Para explicar un fenómeno.
- c Para argumentar una opinión.
- d Para dar recomendaciones.

9

Al final del primer párrafo, encontramos la siguiente oración:

Veamos qué tendría que incluir nuestro variado menú:

Según lo que has entendido, explica con tus palabras qué significa la frase “variado menú” en este texto.

10

Lee el siguiente fragmento:

Por cierto, Albert Einstein, físico y matemático extraordinario que aportó mucho a la ciencia, dormía normalmente 10 horas diarias, excepto en el caso de que estuviera trabajando en ideas que consideraba importantes; en ese caso, dormía 11.

¿Por qué crees que el autor del texto incluyó el fragmento anterior?

Lee el siguiente cuento.

12

EL DUEÑO

Onel quedó callado, mirándose los pies desnudos llenos de polvo de tanto haber andado. Quizá no pensaba en nada, pero miró los pies del hombre que le franqueaba la puerta. Es posible que todo fuera un sueño o un error para el hombre de la puerta, no para Onel, él simplemente regresaba a su casa.

—A mí me la alquilaron —dijo el hombre—, solo después pude comprarla. Tuve que vender todas las cosas que tenía y también las de mi mujer.

Onel se quedó mirando la puerta de madera con una ternura indescifrable, parecía que se le iban a caer los ojos. No lloraba. No había rencor en su mirada. Solo miraba quizá recordando una imagen o un gesto de su madre. Tal vez le hubiese gustado ver a su padre entrando por la puerta. Solo escuchaba la voz de un desconocido que le estaba repitiendo la misma cosa desde que entró.

—Tuve que vender mis cosas —dijo el hombre.

Nada de lo que había en la casa le hacía recordar algo a Onel; solo los muros, las ventanas y la puerta que no habían cambiado mucho. El rincón donde su padre se sentaba a leer el periódico estaba allí; sin embargo, él miraba un vacío inmenso, y en ese rincón parecía concentrarse el principio y el fin de todo.

—No me regalaron nada —dijo el hombre.

Onel quería levantarse y también echarle una mirada a la cocina, a la huerta, allí donde pasó gran parte de su infancia; subir al techo para ver si aún se veía todo lo que él veía antes, pero nada. Quedó con la vista pegada en una fisura de una de las paredes.

—Esta es mi casa —dijo el hombre.

Estaba cayendo la tarde y todo se iba inundando de sombras apagadas, envejecidas. La mirada de Onel, sus ojos y sus manos parecían envejecer con la tarde. Solo el hombre quedaba pegado a su silla como si ya fuera un objeto más en ese ambiente.

—Yo la he comprado —dijo el hombre con una voz de vidrio.

Y Onel nada. Su mundo estaba allí. Todo estaba allí, quieto y tumultuoso como un delirio inexplicable. No era el tiempo ni la sombra, tampoco el hombre que luchaba solitariamente; eran los muros, era la casa y también la memoria que lo mantenía como encerrado en un laberinto.

—A mí no me dijeron nada —dijo el hombre—, solo me alquilaron la casa, y la compré cuando reuní el dinero que me pedían por ella.

El tiempo de la tarde se consumía irremediamente por la ventana abierta. Un ruido entraba como a perturbar el silencio que reinaba entre los dos y sus sombras respectivas. Onel miró hacia la ventana abierta, tal vez no por el ruido; sino por el viento frío que comenzaba a entrar a la casa. El hombre no miraba a la ventana sino a Onel que se rascaba la barba crecida. Solo en ese instante el hombre se dio cuenta de que a Onel no le interesaba nada lo que le estaba diciendo. Era como si no estuviera allí, sentado, mirando de vez en cuando ciertas partes de la casa. En realidad, lo único que hacía Onel era mirar, y tal vez recordar otro mundo. Cuando Onel dejó de mirar la ventana sorprendió al hombre que lo miraba, este quedó impresionado, como si lo hubiesen cogido en flagrante delito. No se dijeron nada, apenas se cruzaron las miradas y continuó cayendo la tarde.

—Esta es nuestra casa —dijo el hombre.— No estamos usurpando nada.

Para Onel había cambiado algo, pero no sabía qué. Lo sentía cada vez que miraba por la ventana. Aunque para el hombre Onel era un extranjero, no lo era para la casa. Quizá Onel era el único sobreviviente a quien esperaba la casa antes de derrumbarse.

Para entonces ya las sombras eran inconmensurables. Onel permaneció con la mirada siempre perdida en algún rincón impreciso de la casa. Ya no eran las sombras ni los ruidos, eran los pasos de Onel los que se desplazaban hacia la puerta de la cocina. Parecía que ya no interesaba el ambiente estático de la sala, quería ver o recordar otras cosas, los otros muros.

—No es posible —volvió a decir el hombre.

Onel escrutaba todo.

Cuando terminó de visitar la casa, Onel pareció encontrar lo que buscaba. Miró fijamente la puerta bajo la cual estaba incrustada la herradura. No hacía falta decir o inventar otra cosa. Todo estaba claro en su mente.

—Yo no puedo irme —dijo el hombre retrocediendo un poco.

Onel avanzó hacia el hombre, y este, temeroso, siguió retrocediendo poco a poco hasta chocar con la pared cubierta de polvo negro. No le dijo nada, solo alargó su mano huesuda para coger un fierro que estaba colgado al lado de la puerta y con él extrajo la herradura, y con ella se alejó precipitadamente de la casa, sin decirle nada al hombre, que espantado lo vio partir hacia el centro de la noche.

Ahora responde:



11 ¿Qué se llevó Onel al marcharse de la casa?

- a Un periódico.
- b Un fierro.
- c Una herradura.
- d Una silla.

12 A continuación, se presentan algunos hechos importantes de la historia que leíste. Coloca 1, 2, 3, 4 o 5 para ordenarlos según el momento en que hayan sucedido en la historia.

- Onel descubre un objeto que llama mucho su atención bajo la puerta.
- El hombre se dio cuenta de que a Onel no le interesaba lo que él le decía.
- El hombre retrocede y choca contra una pared cubierta de polvo negro.
- Onel se va de la casa de forma precipitada sin decirle nada al hombre.
- Onel regresa a su casa y encuentra a un hombre que estaba viviendo allí.

13 Vuelve a leer el cuento y explica con tus propias palabras qué significa “...todo se iba inundando de sombras apagadas, envejecidas.”

14

En el cuento, ¿qué relación existe entre Onel y el hombre de la casa?

- a** Onel era el dueño de la casa y el hombre era su inquilino.
- b** Onel y el hombre eran amigos desde muy temprana edad.
- c** Onel era un usurpador y el hombre era el dueño legítimo.
- d** Onel era el antiguo dueño de la casa y el hombre, el nuevo.

15

Lee los siguientes fragmentos del cuento:

(...) Es posible que todo fuera un sueño o un error para el hombre de la puerta, no para Onel, él simplemente regresaba a su casa.

(...) Aunque para el hombre, Onel era un extranjero, no lo era para la casa. Quizá Onel era el único sobreviviente a quien esperaba la casa antes de derrumbarse.

El autor del texto sugiere que el dueño de la casa es Onel, ¿estás de acuerdo con esa idea? Explica tu respuesta.



PERÚ

Ministerio
de Educación