

**Viernes
11
de marzo**

**Quinto de Primaria
Lengua Materna
(clase bilingüe)**

Así es como nos curamos

Aprendizaje esperado: *usa diversos recursos gráficos (tablas, cuadros sinópticos, mapas conceptuales).*

Énfasis: *elabora diversos portadores textuales para organizar, conservar y divulgar información sobre la medicina tradicional.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás sobre la medicina tradicional que se practica en muchos de nuestros pueblos y explorarás de qué manera se puede organizar, conservar y difundir la información sobre, ¿Cómo se concibe? ¿Cómo se practica? y ¿Quiénes la conocen?

Jai tsangina kexrein tuxruenxini xruen ni ku kixrein ngai tjse rajna xra dunda xruan kai rutjseena kexrein nchau tsinxina, xrein satsiina ku kexrein sunthugatsuana chujni kain ji'in. Inchi kexrein thinxi? Kexrein dunda? ku kekaa ni xra chunxi?

¿Qué hacemos?

En la clase de hoy hablaremos de los conocimientos de los pueblos indígenas sobre la llamada medicina tradicional y conocerás algunas formas de organizar, conservar y divulgar información sobre ella.

Seguramente tú también tienes muchos conocimientos sobre medicina tradicional, ya que ésta ha estado presente en todas las culturas del mundo.

La medicina tradicional es el conjunto de todos los conocimientos y prácticas usadas en la prevención, diagnóstico y eliminación de desequilibrios físicos, mentales o sociales, y se ha basado exclusivamente en experiencia práctica y observación y se ha transmitido de generación a generación, en forma oral o escrita.

“Xruan bakuxruenxi ni are sa’u” yaa kain thi nu’e ku nchee ke tsuniani, ke tsunueni ke rinau rutseni ku kai nchexrue’en thi thimani ku kai thi thexraxauni ku thi thunu’eni ku kain kain ji’i thangini ixi thi thechuni, thi dikuni ku thi xragueni de ni chuuni, kain ji’i xraagu kunixi je’u thaana ku dechjian are kjini.

Seguramente alguna vez has sido beneficiado con las bondades de la medicina tradicional, por ejemplo ¿Quién en su vida, no ha disfrutado de un delicioso té?

Yaa nchue ndua, xra are du’una naa nda ka té ¿kense de ja’ara digi’a naa nda ka té?

O, ¿Quién no ha disfrutado de un delicioso té de manzanilla?

Jaan, ¿ku kense de ja’ara diguiara naa té antu nji de kan manzanilla?

En México, la práctica de la medicina tradicional ha estado basada sobre todo en el conocimiento y uso de las plantas (herbolaria) que han sido usadas como medicina alrededor del mundo por milenios: fueron la medicina original en todas las culturas y en las civilizaciones más grandes. Actualmente es una excelente alternativa para recuperar la salud.

Ngai rajna xansentjua thu dunda Xruan bakuxruenxi ni are sa’u ku ngai xruan ji’i thu dunda thi dikjague chuuna de kexrein dunde’ena kaxruan nguixin ngata’a nunthe’ana, thu utjse nánu ncheena ji’i. Xruan ji’i kjui xruen tjse rajna nchinchu ku rajna ye’ye ku xra jai thu tjsee chujni tuxruenxi xrua ji’i.

La medicina tradicional es una maravilla.

Es muy importante difundir apropiadamente las bondades de la medicina tradicional. Como en toda medicina es sustancial la dosificación y receta de los herederos de este conocimiento, como ya se dijo, este se transmite de generación en generación, pero lamentablemente también existen personas mal intencionadas que la practican únicamente por las ganancias que puedan obtener de ella, más que por mejorar la salud de las personas y eso puede desprestigiar el uso correcto de este conocimiento.

Jaña jiimena, jaña nchue chunda ke nda’kua tsjaguna kexrein dunda xruan ku ke’e nchexruan “Xruan bakuxruenxi ni are sa’u”. inchi ngai kain xruan thu jian que tsunueni kege’en ku kexrein sunda xruan xra chru ni nu’e ixi xruan ji’i xragueni de ni chuuni, pero kai jii thu tjse chujni kendude’ena xrua icha para sachaxina tumi

ku nduseana a tsuxruen chujni ku yaa nche'e ke tjse chujni idithika'uan de xruan ji'i.

La medicina tradicional es una alternativa para recuperar la salud de manera integral, ya que es holística, es decir que ve la salud como un todo.

Thu binchexruxina, ixi thjaguna kexrein xra dunda xruan ji'i cha'un jai ku kai kexrein thu xradunda xruan ngai rajna ye'ye inchi Ndaninga. "Xruan bakuxruenxi ni are sa'u.

yaa naa de thi nchau tsuxruenxini ixi nchexru'en nguixini, xruan ji'i nchexruan kai ixi thinxi kexrein thuxru'en nguixini.

¿Sabes a qué se refiere, la salud holística desde la mirada de los pueblos originarios?

Se refiere a ver la salud no solamente como la enfermedad física, el dolor físico, el padecimiento del cuerpo, sino también la salud espiritual y emocional, hay una relación entre lo que sucede en nuestro cuerpo físico con nuestras emociones y nuestra espiritualidad por eso entre las comunidades indígenas se necesita un especialista según el padecimiento por eso hay ensalmadores, pulsadores, herbolarios, hueseros, parteras y mucho más, según sea la dolencia.

Ngai ni nchexruan dunde'e Xruan bakuxruenxi ni are sa'u chruna ixi naa chin jia je'u thiin ngamani o ngaxini'ini chruna ixi kai ni'i espitueni kunixi chundani chin juanchjaun mexinxi chunda ke tjseene xruen thi ninxini ku yaa nche'e ke ngai rajna nichjana naa tha yaa jii chujni nchexruen luro, thi thinga kaxruan, thi ke'e chjan, thi dayee espíritu ku ichana

Para que sigas conociendo más, a continuación, verás "La farmacia a tus pies" desde la mirada del pueblo Chinanteco.

Anche satsuan icha jaña inchi xan xichjan ku xan nchrichjan ke te dikuna, anche tjsaguara "nchia tuchji xraun tahi ngadaxi'in ruthaa" xra thechun ni rajna Chinanteco.

Observa el siguiente video:

1. Ventana a mi Comunidad. Chinantecos. La farmacia a tus pies.

<https://ventanaamicomunidad.org/V/myZp7W4v>

Espero que te haya sido ilustrativo y muy interesante ese concepto de aprender a curar a través de los sueños, la idea de la curación no solo física sino también espiritual. La medicina herbolaria es maravillosa.

A partir de lo que viste en el video y de lo que tú familia sabe sobre las formas de tratar las enfermedades en tu comunidad, responde las siguientes preguntas:

- ¿Sabías que existen plantas que curan distintos males y enfermedades como el dolor de cabeza, la tristeza, el susto o los mareos?
- ¿Cuáles de esas plantas conoces?
- ¿Sabes cuáles son sus propiedades curativas?

El uso de la medicina tradicional da muchas ventajas, por ejemplo:

Are dunda Xruan bakuxruenxi ni are sa'u thu tjse thia'u, inchi:

- Es accesible en cuanto a la recolección y su uso.
Tangiadithjani ku dundeni.
- Tiende a estimular acciones de protección y regulación de las funciones del organismo y presentan menores efectos secundarios, lo que permite tratamientos más largos.
Thengijne'e xrua nguixini ku nthasuji xruan ku kai ncheni'an xruan ichaku'a yaa nche'e ke nchau sii xruan icha see.
- Sirve de complemento a tratamientos con medicamentos convencionales.
Xruan ji'i nchau tsengijne'e xrua xi nchexruan.
- Tiene relación con el medio cultural, es decir, con la concepción del mundo y del ser humano que se tiene en cada región.
Xruan ji'i dachrjexini de nunthe'e rajna ku jaña chujni tuxruenxi inchi xrague kunixi thi binchethuen nunthe'e ku thu kjuague ni dachri'i.
- No implica gasto excesivo de dinero, ni de mucho tiempo para su preparación.
Xruan ji'irinthea xruan ku thangia tunchjian.
- Es muy eficaz, durante años ha resuelto muchos de los problemas de salud en las comunidades.
Thi jian xruan, athu usee tuxruanxina xruan ji'i ngai rajna.

A continuación, veamos un ejemplo de cómo se concibe la medicina tradicional entre los pueblos nahuas.

La salud entre los pueblos nahuas de Morelos significa estar en las mejores condiciones físicas, psíquicas y espirituales para llevar a cabo todas sus actividades. La enfermedad es tratada dentro del grupo doméstico por terapeutas tradicionales o a través de la medicina institucional.

- Las amas de casa y los médicos tradicionales recurren a plantas medicinales y masajes, así como a una cuidadosa selección de los alimentos, de acuerdo con su calidad de fríos o calientes, dependiendo también de la naturaleza de la enfermedad, además de llevar a cabo diversos rituales de curación.

- . Los especialistas tienen distintos niveles de iniciación y entrenamiento. En algunos casos la medicina tradicional se ha combinado con prácticas modernas alópatas, y en otros de lo tradicional han pasado a las microdosis.
- . Los médicos tradicionales son consultados por gente de sus propias comunidades, de otros estados y uno que otro extranjero entre otras.

A partir de este ejemplo o de la información dada al inicio, podrías elaborar un portador textual como un mapa conceptual.

Kunixi kain thi jukuna ku kuiina a ncha'u sunthuchjiana naa thi nchegini portador de texto inchi naa mapa conceptual ku kai nchau sunthuchjiana naa tabla ¿tjse'era kexrein tunchjian?

Mapa conceptual.

- Los mapas conceptuales son esquemas, representaciones gráficas de varias ideas interconectadas, que se confeccionan utilizando dos elementos: conceptos (o frases breves, cortas) y uniones o enlaces.
- Los mapas conceptuales son herramientas muy útiles para cualquier persona de desee estudiar o realizar exposiciones.
- Son una de las formas más prácticas para interiorizar contenidos.

Otro portador textual podría ser una tabla de registro de información que resuma las características de las plantas medicinales: con qué nombre se les conoce, qué es lo que curan, cómo se usan o dosifican y dónde se encuentran.

Jaña inchi rindathjura kai nchau sunchjian naa tabla de registro de información ngai ji'i nchau setaxin keka'a thi jian chunda kaxruan: kexrein chunxinxini ka, ke'e nchexrua ka, kexrein nduda ka, thinuu dithjani ka ku kexrein jiika.

Tabla. Una tabla es una herramienta de organización de información que se utiliza en la conformación de bases de datos sobre un tema específico, está compuesta por filas horizontales y columnas verticales. El campo es el nombre de cada columna, debe ser único y con un tipo de dato asociado. El registro, por otro lado, es cada fila que compone la tabla y que incluye datos. Las tablas son estructuras útiles y a menudo fáciles de interpretar para relacionar datos e información de manera pertinente.

El reto de hoy:

Para concluir, ¿Recuerdas las preguntas que te hice al inicio?

- ¿Sabías que existen plantas que curan distintos males y enfermedades como el dolor de cabeza, la tristeza, el susto o los mareos?

- ¿Cuáles de esas plantas conoces?
- ¿Sabes cuáles son sus propiedades curativas?

Consulta a tus familiares para ayudarte a responderlas, y hazlo en tu lengua materna, así podrás promover posteriormente el conocimiento de las plantas medicinales con tus compañeras y compañeros de aula o de otras comunidades.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>