



“Evangelizamos Educando y Educamos Evangelizando”
**“2018: Año de la Autenticidad Personal y de la Ecología:
Limpios de corazón y amantes de la naturaleza”**

NIVEL DE	SECUNDARIA	ÁREA	COMUNICACIÓN	GRADO	2º
----------	------------	------	--------------	-------	----

TEMARIO

Competencias	Capacidades	Temas
LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS ESCRITOS EN LENGUA MATERNA	Infiere e interpreta información del texto escrito	<ul style="list-style-type: none"> • Tema, subtema, ideas: principales y secundarias. • Resumen, sumillado y síntesis. • Sinónimos, antónimos y analogías. • Campo semántico.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	
ESCRIBE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN LENGUA MATERNA	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Diversos tipos de textos <ul style="list-style-type: none"> • Narrativo. • Instructivo. • Expositivo • Argumentativo.
	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	

Este temario debe ser presentado en folder de manila A-4 el día de la evaluación.

ACTIVIDADES

Competencia: LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS ESCRITOS EN LENGUA MATERNA

Aplica la técnica del subrayado en el siguiente texto teniendo en cuenta las indicaciones dadas. Luego construye un resumen.

Fábrica de mentes prodigiosas

«Las fórmulas están ahí por si necesitas utilizarlas. Pero para resolver un problema matemático difícil hay que tener sobre todo una idea original», dice Daniel Izquierdo (17 años), ganador de las Olimpiadas Matemáticas Españolas celebradas el fin de semana en Valencia. Una competición dirigida a estudiantes preuniversitarios creada en 1964, en una época en la que había «pocas universidades en España y en la que no todas tenían facultad de Matemáticas», señala María Gaspar, presidenta de la comisión de olimpiadas de la Real Sociedad Matemática Española. «En aquel momento, fomentaban las vocaciones por el procedimiento de pagar una beca a los ganadores».

Los estudios tampoco viven hoy sus mejores días. No sólo por el descenso de alumnos matriculados, que ha caído a la mitad en la última década, hasta situarse en 923, lo que da un promedio de 37 estudiantes nuevos en las 25 facultades que los imparten. Sino también por el descenso del nivel y, en ciertos casos, del interés con el que los jóvenes llegan a una titulación a la que pueden acceder con un cinco raspado los rechazados en otras carreras.

Las Olimpiadas cumplen ahora la doble función de fomentar la matrícula en la carrera, y de hacerlo entre un público escogido, formado por alumnos brillantes o al menos con talento para los números.

«Para ganar las olimpiadas no hace falta ser superdotado. Las claves de un buen matemático son el esfuerzo, la organización mental, y la creatividad. Esa chispa los diferencia de quienes son capaces de aprenderse el listín telefónico de memoria», explica Rafael Crespo, decano de la Universidad de Valencia y presidente del comité organizador de la última edición.

Ni hace falta ser un genio, ni se detecta un sesgo entre alumnos de centros públicos o privados, asegura Gaspar. Tampoco parece definitivo el nivel del sistema educativo: en 2007, en las olimpiadas internacionales celebradas en Hanoi, España quedó la 66 (de 93 países) entre Dinamarca y Kirguistán.

¿Qué explica, entonces, la aparición de buenos matemáticos? «Cada vez que me hacen esa pregunta, respondo lo mismo: el talento matemático se concentra allí donde hay buenos profesores», dice Crespo. Ahí está, señala, el ejemplo de Antonio Ledesma, profesor de instituto en Requena (Valencia, 20 000 habitantes), que ha colocado a cinco alumnos entre los 119 finalistas, seleccionados tras vencer en las olimpiadas locales.

Los seis oros españoles competirán en julio en las 49 Olimpiadas Internacionales de Madrid, las primeras que acoge España. Y aunque faltan varios meses, el registro histórico permite adelantar que los países asiáticos coparán, probablemente, cuatro de los diez primeros puestos; que China, con permiso de Rusia, volverá a ganar, y que los países del antiguo bloque del Este completarán el top ten dejando espacio, quizá, a EE UU. En 25 participaciones, España no ha logrado ninguno de los 35 oros que se conceden en cada edición, y sólo dos de las 70 platas.

La inversión necesaria no es sólo financiera. Inversión significa asimismo tiempo, esfuerzo, empatía y cuidado para poder sintonizar con una generación que refleja y desafía las contradicciones de la sociedad adulta. Abordar este desafío es imprescindible para ampliar las oportunidades de los y las adolescentes, y con ellos, de toda la sociedad.

1. Por la estructura del texto y la manera en que se presenta el contenido, podemos decir que se trata de:

- A) una nota informativa.
- B) un ensayo.
- C) un artículo de opinión.

2. A partir del contenido del texto, ¿cuál consideras que es la principal finalidad de la autora?

- A) Plantear la problemática de ser adolescente.
- B) Hacer conciencia de la importancia de destinar recursos y atención a los adolescentes.
- C) Demostrar la situación de desigualdad entre los adolescentes de zonas rurales y de ciudad.

3. De las siguientes afirmaciones, ¿cuál es incorrecta?

- A) La inversión social de un país es una herramienta clave para igualar oportunidades y ofrecer opciones de vida amplias y productivas.
- B) Las decisiones tomadas en la adolescencia no son determinantes para la vida adulta.
- C) Los adolescentes que viven en situación de pobreza o marginalidad están más expuestos a la explotación, el abuso y la violencia.

4. ¿A qué se refiere la autora cuando señala que los adolescentes en situación de pobreza o marginalidad *no son un grupo homogéneo*?

- A) Que es un grupo que está conformado por más mujeres que hombres.
- B) Que es un grupo que no cuenta con características comunes o semejantes.
- C) Que es un grupo cuyas edades fluctúan entre los 10 y 19 años.

5. Según el texto, los adolescentes representan el 18% de la población:

- A) a nivel mundial.
- B) en México.
- C) en América Latina.

6. A partir del texto se puede inferir que el informe sobre el Estado Mundial de la Infancia que la UNICEF a los adolescentes busca:

- A) promover estrategias que aseguren el desarrollo social, económico e intelectual de los adolescentes.
- B) asegurar que los organismos públicos y privados realicen inversiones a favor de los adolescentes.
- C) establecer estadísticas sobre los adolescentes y los factores que intervienen en su desarrollo.

ORACIONES ELIMINADAS

SUBRAYA LA ORACIÓN QUE DEBE ELIMINARSE EN CADA TEXTO

El atletismo es el deporte más emblemático de las paralimpiadas. En este deporte participan todo tipo de personas con discapacidad. Existen pruebas en sillas de ruedas, hay atletas que corren o saltan con sus prótesis y los ciegos compiten junto a sus guías. Las sillas de ruedas son ayudas técnicas que sirven para la movilización de los atletas con discapacidad. El atletismo paralímpico incluye carreras, lanzamientos, saltos, pentatlón y maratón.

La cultura Moche o Mochica surge y se desarrolla en los siglos I y VII. El lugar de apogeo de la cultura Moche es la larga y angosta franja desértica de la costa norte del Perú. Allí se han encontrado restos de sus templos piramidales, palacios, fortificaciones, obras de irrigación y cementerios. Es debido a sus construcciones piramidales que su origen data del siglo IX.

El crecimiento es la característica más extraordinaria de todos los seres vivos. Un minúsculo bambú crece en cuestión de meses hasta convertirse en una esbelta planta. La velocidad en que crecen los niños admira a menudo a sus propios padres. Los padres están obligados a dar al nuevo ser la seguridad de un hogar sólido. Crecen las aves y los peces cada quien en su hábitat.

El virus AH1N1 es una infección respiratoria aguda muy contagiosa que lo origina el virus de la influenza A. tiene un promedio de incubación de entre 5 a 5 días. Se transmite de persona a persona a través de las gotas de saliva al toser, estornudar o escupir. Los síntomas son fiebre mayor de 38° C, estornudos, tos, dolores de cabeza y congestión nasal. Nuestro país inició una campaña de vacunación para prevenirlo.

SINÓNIMOS

1. SUBRAYA EL SINÓNIMO DE CADA UNA DE LAS PALABRAS DESTACADAS.

- Las pirañas son peces de mucha **glotonería**. (voracidad-fuerza-apetito)
- El jefe lo **reprendió** por sus continuas ausencias. (rechazó- increpó-despidió)
- Encontramos el bote **varado** entre las rocas. (estrellado-inmóvil-encallado)
- Déjame que te cuente todas mis **peripecias**. (desgracias-aventuras-desventuras)
- Últimamente, el bebé está **inapetente**. (ávido-satisfecho-desganado)
- Las casas del malecón están **deterioradas**. (desvalorizadas-estropeadas-descuidadas)
- Las imágenes solo reportaban **ruinas** y desolación.(desechos-escombros-muertos)
- Lo impresionó el **decoro** de aquella jovencita. (sencillez, desenvolvimiento-recato)

2. SUSTITUYE LAS PALABRAS DESTACADAS POR SUS SINÓNIMOS.

- Iré al **baño** a lavarme las manos.
- En la sala de espera hay varios **enfermos** que lo esperan.
- La **sirvienta** salió a regar el jardín.
- Por la tarde tenía cita con la **costurera**.
- Mi **suegra** pasará con nosotros el fin de semana.
- El Ministro del Interior visitará la **cárcel** de Ica.
- Requiere de un tratamiento en un **manicomio**.

(Madre política – centro penitenciario – excusado – pacientes – centro psiquiátrico – empleada del hogar- modista)

3. CADA UNO DE LOS SIGUIENTES ENUNCIADOS CONTIENE UNA EXPRESIÓN PROPIA DEL HABLA POPULAR. SUSTITUYE TAL EXPRESIÓN POR EL VERBO QUE LE CORRESPONDA.

(autorizar-ayudar-reincidir-aborrecer-estimular-estafa)

- Ese premio **le servirá de acicate**.
- Tu jefe me **tiene entre ojos**.
- Han **dado luz verde** al proyecto.
- Ha **vuelto a las andanzas**.
- Te voy a **echar una mano** en tu trabajo.
- Aquel comerciante me **dio gato por liebre**.

ANTÓNIMOS

COMPLETA LAS SIGUIENTES ORACIONES CON EL ANTÓNIMO DE LAS PALABRAS DESTACADAS.

- Te advierto que el pago de ese recibo no es **libre**, sino
- Me explicó que hallaríamos el resultando de la operación **sumando** y no
- El arreglo quedaría mejor con flores **naturales** que con
- Tienes que observar estas muestras, pues te pueden vender como **verdaderas** las
- Por esta entrada solo ingresa el personal **masculino**, por la otra, el
- Decides de una vez, **callas** o
- Es preferible que **cierres** la puerta y las ventanas.
- La perra del vecino acaba de parir dos cachorritos **machos** y dos
- Para tener amigos hay que aprender a **incluir** y no a
- Este hecho no es **normal**, sino absolutamente

SUBRAYA EN LA LISTA DE ABAJO, LA PALABRA QUE COMPLETE MEJOR CADA IDEA

A mediados del siglo XIV, (1) varias epidemias a Europa. La más (2) fue la peste negra, que a partir de 1348, comenzó a diezmar a la población. Las víctimas morían a los tres días de (3) la enfermedad.

Europa (4) una pérdida de vidas humanas muy grande. La población europea (5) en un 40% aproximadamente.

Al hambre y la peste se sumó un periodo de guerras generalizadas, muy intensas y destructivas. Los (6) entre Francia e Inglaterra duraron casi un siglo, por lo que los historiadores han denominado a este periodo la Guerra de los Cien Años.

1. Llegaron – penetraron – se infiltraron.
2. Peligrosa – grave – ardua.
3. Contraída – asumida – admitida.
4. Sufrió – toleró – aguantó.
5. Resbaló – se hundió – descendió.
6. Problemas – conflictos - aprietos

SUSTITUYE CADA PALABRA DESTACADA EN LOS SIGUIENTES TEXTOS POR UN ANTÓNIMO ADECUADO.

Mi **afabilidad** (.....) y **cordial** (.....) comportamiento habían ganado de tal modo la **simpatía** (.....) del emperador y su corte, así como del ejército y el pueblo en general, que pronto empecé a experimentar la **esperanza** (.....) de lograr la libertad de allí a poco tiempo.

Somos una familia **peculiar** (.....). En este país, donde las cosas se hacen por **obligación** (.....) o **fanfarronería** (.....), nos **gustan** (.....) las ocupaciones libres, las tareas porque sí, los simulacros que no sirven para nada.

Además, tenemos **un defecto** (.....): nos **falta** (.....) originalidad.

Casi todo lo que decidimos hacer está inspirado en modelos **foráneos** (.....)

SUBRAYA EL SINÓNIMO DE LAS PALABRAS DESTACADAS EN LAS SIGUIENTES ORACIONES.

- Lo **reconvinieron** por sus continuos actos de indisciplina.
amonestaron increparon echaron
- Fue **absuelto** luego de la investigación.
liberado arrestado culpado
- Los fondos asignados para la elaboración del proyecto resultaron exiguos.
insuficientes excesivos nimios
- Aunque algunos datos eran inexactos, su relato resultaba **verosímil**.
entretenido creíble indiscutible
- Frente al mar, **se postró** y rezó durante unos minutos.
persignó arrodilló agachó
- Al entrar en la oscuridad del pasadizo, me asustaron los ojos **reverberantes** de mi gato.
diabólicos frenéticos refulgentes

SUSTITUYE LAS PALABRAS DESTACADAS POR UN SINÓNIMO ADECUADO.

Todos los sábados **arribaba** (.....) a la villa un individuo **enjuto** (.....) y enigmático (.....) que vendía baratijas a precios módicos (.....). Y al instante, una turba (.....) de chiquillos alborozados corría y vociferaba (.....) sin parar alrededor de su carreta.

CAMPO SEMÁNTICO O TEMÁTICO. FAMILIA LÉXICA

MARCA LA OPCIÓN QUE REEMPLACE A LA EXPRESIÓN DESTACADA.

- El picamaderos es un pájaro **que se alimenta de insectos**.
insecticida insectívoro
- Generalmente, los diplomáticos **hablan varios idiomas**.
son plurilingües son políglotas
- El **regicidio** se sumó a otro crimen mayor.
asesinato del rey ansia por el poder
- La cerámica de la cultura Nasca se caracteriza por ser **de varios colores**.
polícroma tricolor

Consejos del papa ecológico



Fuente de imagen: <<https://goo.gl/7yGmth>>

No a la contaminación acústica y visual

"Muchas ciudades son grandes estructuras ineficientes que gastan energía y agua en exceso. Hay barrios que, aunque hayan sido construidos recientemente, están congestionados y desordenados, sin espacios verdes suficientes. No es propio de habitantes de este planeta vivir cada vez más inundados de cemento, asfalto, vidrio y metales, privados del contacto físico con la naturaleza", lamenta el papa Francisco.

Contra los barrios de lujo

El pontífice latinoamericano, que ha recorrido toda la región y conoce a fondo sus problemas, condena uno de los fenómenos que se han incrementado en los últimos años en América Latina y otros lugares: el crecimiento desmedido de las ciudades y el aumento de las urbanizaciones de lujo, cerradas.

Led, la luz que puede salvar al mundo



Fuente de imagen: <<https://goo.gl/T3EK0k>>

A nivel mundial, el 20 % de la energía que generamos se usa para iluminar, lo que significa, entre otras cosas, que, en aras de penetrar la oscuridad, liberamos tres veces más dióxido de carbono que toda la industria de aviación.

Afortunadamente, los científicos e ingenieros desarrollaron una opción que puede ser la solución.

Los ledes (plural de 'led' del acrónimo en inglés *LED: light-emitting diode* o diodo emisor de luz) han existido desde los años 60, pero solo ahora están generando el entusiasmo que se merecen.

La razón es que los avances en su diseño implican que pueden reemplazar los focos de filamento en la mayoría de lugares. Como usa una fracción de la energía para crear luz, este sencillo componente electrónico podría tener un efecto global.

"Se crean urbanizaciones 'ecológicas' solo al servicio de unos pocos, donde se procura evitar que otros entren a molestar una tranquilidad artificial", deplora el papa.

Menos acondicionadores de aire

"Hay más sensibilidad ecológica en las poblaciones, aunque no alcanza para modificar los hábitos dañinos de consumo, que no parecen ceder, sino que se amplían y desarrollan", advierte el pontífice, quien brinda "solo un sencillo ejemplo, con el creciente aumento del uso y de la intensidad de los acondicionadores de aire".

"Si alguien observara desde afuera la sociedad planetaria, se asombraría ante semejante comportamiento que a veces parece suicida", comenta.

Cómo brillan los ledes

Los focos de luz incandescente solo convierten el 10 % de su energía en luz; el resto se pierde como calor.

Los led generan luz de una manera completamente distinta: se valen del curioso mundo de la mecánica cuántica.

Dentro de un led hay dos capas de un material especial hecho de semiconductores. Una capa contiene muchos electrones energéticos y la otra está llena de huecos, que realmente son enlaces químicos entre átomos rotos.

1 ¿Qué afirma el papa en su comentario?

- a. Hay barrios que gastan energía y agua en exceso.
- b. Los focos led pueden reemplazar los focos de filamento.
- c. Liberamos tres veces más dióxido de carbono.
- d. Hay más sensibilidad ecológica en las poblaciones.

2 La consecuencia de ignorar los consejos del papa sería:

- a. La pérdida de los espacios verdes.
- b. La afectación del ambiente.
- c. El aumento de conductas suicidas.
- d. La multiplicación de los barrios de lujo.

3 ¿Qué opinión comparten ambos textos?

- a. Ambos informan sobre la contaminación acústica.
- b. Ninguno de los textos plantea soluciones.
- c. Ambos informan el tema del medioambiente.
- d. Ninguno de los textos aconseja a la población.

4 ¿Para qué se ha escrito principalmente este texto?

- a. Para que la población modifique sus hábitos.
- b. Para informar sobre las características del foco led.
- c. Para dar a conocer la opinión del pontífice.
- d. Para sensibilizar a las urbanizaciones de lujo.

5. El sumo pontífice lamenta: "No es propio de habitantes de este planeta vivir cada vez más inundados de cemento, asfalto, vidrio y metales, privados del contacto físico con la naturaleza". ¿Estás de acuerdo con esta expresión? Justifica tu respuesta.

.....

.....

.....

.....

Cómo controlar la ira antes de que lo controle a usted

El objetivo del manejo de la ira es reducir sus sentimientos emocionales y las reacciones fisiológicas que provoca. Si usted no puede deshacerse de las cosas o personas que le provocan enojo, ni evitarlas ni tampoco cambiarlas, usted puede aprender a controlar sus reacciones.

¿Está demasiado enojado?

Hay pruebas psicológicas que miden la intensidad de los sentimientos de enojo, cuán propenso a la ira es usted y cuán bien puede manejarla. Existen muchas posibilidades de que si tiene un problema con la ira, usted ya lo sepa. Si siente que actúa de manera que parece fuera de control y que es preocupante, tal vez necesite ayuda para encontrar mejores maneras de lidiar con esta emoción.

¿Por qué se enojan algunas personas más que otras?

Algunas personas realmente se exaltan más que otras y se enojan con mayor facilidad y más intensamente que el común de la gente. También hay quienes nos demuestran su ira gritando; son crónicamente irritables y malhumorados. Las personas que se enojan con facilidad no siempre insultan y lanzan cosas; a veces se retraen socialmente, se amargan o se enferman.

Las personas que se enojan con facilidad, por lo general, tienen lo que los psicólogos denominan baja tolerancia a la frustración. Mucha gente siente que no deberían estar sometidos a la frustración, irritación o a los inconvenientes. No pueden tomar las cosas con calma y se enfurecen, sobre todo si la situación parece de alguna manera injusta; por ejemplo, cuando se las corrige por un error de poca importancia.

¿Qué hace que estas personas sean así?

Los factores pueden ser de origen genético, fisiológico, social y cultural. Existen pruebas de que algunos niños nacen irritables, sensibles y que se enojan con facilidad, y estos signos están presentes desde una edad muy temprana. En algunos casos, hay ciertas sustancias de nuestro cuerpo llamadas hormonas que no están en la cantidad adecuada o no funcionan como deben y ocasionan que una persona sea muy irascible. Otro factor está asociado a la manera en que se les enseña a lidiar con el enojo. El enojo se considera a menudo como algo negativo; a muchos nos enseñan que está bien expresar la ansiedad, la depresión y otras emociones, pero que no está bien expresar el enojo. Como resultado, no aprendemos cómo manejarlo o canalizarlo constructivamente.

Las investigaciones también han encontrado que los antecedentes familiares desempeñan un papel importante. Generalmente, las personas que se enojan con facilidad vienen de familias problemáticas, caóticas y sin capacidad para la comunicación emocional.

¿Es bueno dar rienda suelta a la ira?

Antes se decía que expresar el enojo era saludable. Los psicólogos dicen ahora que este es un mito peligroso. Sin embargo, algunas personas usan esta teoría anterior como una licencia para lastimar a otros. Las investigaciones han mostrado que darle rienda suelta aumenta la ira y la agresión y no ayuda en absoluto (ni a usted ni a la persona con la que usted está enojada) a resolver la situación.

Es mejor descubrir qué es lo que desencadena su ira y luego desarrollar estrategias para evitar que esos factores desencadenadores le hagan perder el control.

¿Necesita ayuda?

Si siente que su ira está realmente fuera de control, si está afectando sus relaciones y partes importantes de su vida, puede considerar la asesoría para aprender a lidiar mejor con ella. Un psicólogo u otro profesional de la salud mental autorizado para ejercer puede trabajar con usted en el desarrollo de varias técnicas para cambiar su pensamiento y su conducta.

Cuando hable con un psicólogo, dígame que tiene problemas con la ira sobre los que desea trabajar y pregúntele sobre su método para manejar la ira. Asegúrese de que esto no sea solo un curso de acción diseñado para ayudarlo a conectarse con sus sentimientos y expresarlos. Ese puede ser precisamente su problema.

Los psicólogos sostienen que, con ayuda médica, una persona que se enoja mucho puede tener ataques de ira con una frecuencia promedio de aproximadamente 8 a 10 semanas, dependiendo de las circunstancias y las técnicas de asesoría utilizadas.

1. Según el texto, ¿qué significa la palabra lidiar?

- a. Expresar.
- b. Deshacerse.
- c. Manejar.
- d. Descubrir.

2 ¿Cuál es el tema de la parte subtitulada “¿Qué hace que estas personas sean así?”?

- a. Factores que explican el enojo.
- b. Influencia de las hormonas en el enojo.
- c. La baja tolerancia a la frustración.

d. Investigaciones sobre el enojo.

3 Una mamá reprende a su hija cada vez que ella regresa 15 o 20 minutos más tarde de la hora. Si esto ocasionara el enojo de la hija, ¿en qué factor lo ubicarías?

- a. Genético.
- b. Hormonal.
- c. Social.
- d. Fisiológico.

4 Según el texto, ¿por qué se enojan algunas personas más que otras?

- a. Porque dan rienda suelta a sus emociones.
- b. Porque tienen baja tolerancia a la frustración.
- c. Porque no piden ayuda a un psicólogo.
- d. Porque no pueden cambiar las cosas.

5 ¿Por qué razón el autor plantea cada subtítulo como una pregunta?

.....
.....
.....
.....

Cine peruano: ¿se puede hablar de un *boom* de la industria cinematográfica?

El cine comercial peruano mantiene a flote sus expectativas para este año. En 2014, se estrenaron en los cines 17 películas, 5 más que el año anterior. El 2013, la película de terror *Cementerio General* y el fenómeno *¡Asu mare!* aumentaron la taquilla en una cifra que no se pudo repetir el 2014 en que hubo 200 000 espectadores menos que el 2013. Pierre Emile Vandoorne, director general de Audiovisual, Fonografía y Nuevos Medios (DAFO) del Ministerio de Cultura, calcula que se estrenarán 17 a 20 películas el 2015. La revista *Semana Económica* lo entrevistó. Aquí presentamos algunas partes de la entrevista.

¿Qué tan rentables han sido las películas peruanas en el 2014?

El 2014 ha sido un buen año para el cine, igual que el 2013, a pesar de esa diferencia en cuanto a la cantidad de personas que vieron películas peruanas entre un año y otro, un poco inferior en el 2014. Hubo más estrenos, un aumento que es constante desde hace 4 o 5 años. *¡Asu mare!*, en el 2013, fue un fenómeno muy difícil de repetir. Entonces no se sabía si *¡Asu mare!* o *Cementerio General* eran excepciones o si iban a marcar una nueva relación entre el público y un cine comercial peruano de alta rentabilidad. Hoy, creo que es lo segundo. Ambas películas superaron todos los récords de espectadores y ganancias para los actores y empresarios del cine nacional. El 2014 ha demostrado que sí hay un público para un cine peruano de corte comercial. Estos dos años han sido una época de experimentación, si se quiere. Estamos tanteando para ver qué pasa y cómo reacciona el público ante el cine nacional.

¿Se puede hablar de un *boom* del cine comercial peruano?

No sé si es un *boom*; me parece que es el resultado de un trabajo que ha tomado años. Las películas son realizadas por personas que tienen una trayectoria en la producción cinematográfica y han intentado explorar qué se podía hacer para que los cines estrenen las películas peruanas y la gente vaya al cine, o sea, una cuestión de *marketing* y distribución. Introducirse en el mundo del cine y tener éxito en él es muy difícil. Tú sabes que está dominado por las películas norteamericanas de Hollywood. Ahora, ¿es posible mantener la producción de películas en el Perú? Yo creo que sí. Hay empresas que están apoyando películas y festivales.

¿Se necesita reforzar la actual ley del cine?

Me parece que sí. Tenemos la necesidad urgente de actualizar las leyes que tienen que ver con el impulso a las artes y al cine. Cuando se dio esta ley, no había cine digital, no había proyectores digitales, no había internet, ni el mismo nivel de piratería ni recursos para hacer circular las películas. Las leyes son muy importantes, pero se pueden establecer otros tipos de acuerdos con los distribuidores, es decir, los dueños de los cines, para que apoyen al cine nacional, como han hecho en Chile, Colombia o Uruguay, donde se ha llegado a ciertas condiciones favorables para sus películas.

¿Qué falta para tener una industria cinematográfica en el Perú?

No sé si podemos hablar aún de industria cinematográfica. Para empezar, el Perú no es todavía un país propicio para las filmaciones. No tenemos, como tiene Colombia, lo que llaman las *film commissions* (instituciones encargadas de facilitar a los productores de cine, televisión y anuncios toda la información que necesiten para la realización de películas, series, novelas, etc.), lo cual permitiría atraer filmaciones extranjeras con la tecnología, el entrenamiento técnico y el trabajo que eso implica para los profesionales locales del cine peruano.

¿Cuáles son las perspectivas para el 2015 en producción de películas?

Cuando inició el año 2014, dijeron, se iban a estrenar 40 películas en el año, pero solo se llegó a 17. Este año, de las que yo sé que están casi producidas, y simplemente esperan ser distribuidas, calculo que estrenaremos de unas 17 a 20 películas peruanas.

La siguiente tabla muestra la cantidad de otras películas peruanas estrenadas el 2014.

Consumo de cine peruano 2014		
Filme	Director	Número de espectadores
<i>A los 40</i>	Bruno Ascenso	1 681 830
<i>Secreto Matusita</i>	Fernando Villarán	472 500
<i>Viejos amigos</i>	Fabián Vasteri	445 550
<i>El vientre</i>	Daniel Rodríguez	214 576
<i>La casa del diablo</i>	Frank Pérez Garland	211 119
<i>Perro guardián</i>	D. Higashionna y B. Caravedo	137 500

1 Según el texto, ¿cuántas películas peruanas se estrenaron el 2013?

- a. 12
- b. 15
- c. 17
- d. 20

2 ¿Por qué ¡Asu mare! y Cementerio general marcaron una nueva relación entre el público y un cine comercial peruano de alta rentabilidad?

- a. Porque exploraron géneros nunca antes hechos como la comedia y el terror.
- b. Porque fueron vistas por una cantidad de personas nunca antes registrada.
- c. Porque fueron hechas por personas con trayectoria en producción de cine.
- d. Porque fueron producidas después de un trabajo que duró entre 4 y 5 años.

3 ¿Qué se puede deducir del cuarto párrafo?

- a. La ley de cine no castiga la piratería; por eso, esta aumenta progresivamente cada año.
- b. La ley de cine debe obligar a los distribuidores a estrenar películas peruanas.
- c. La ley de cine debe fomentar que los cines peruanos tengan proyectores digitales.
- d. La ley de cine no responde a las condiciones ni a las necesidades del cine nacional.

4. Carolina leyó el texto y opina que tiene un estilo informal. ¿Qué marcas significativas del texto podría usar Carolina para sustentar su opinión?

.....

.....

.....

.....

5. La información sobre el consumo de cine peruano ha sido presentada en una tabla. ¿Cuál podría ser una razón por la que el autor presentó la información de esa manera?

.....

.....

.....

.....

Albert Einstein

En el siglo XVII, la sencillez y elegancia con que Isaac Newton logró explicar las leyes que rigen el movimiento de los cuerpos y el de los astros deslumbró hasta tal punto que llegó a considerarse que su teoría era completa. A finales del siglo XIX, sin embargo, la física clásica ya no podía explicar algunos fenómenos. Correspondió a Albert Einstein superar tales carencias con la creación de la teoría de la relatividad, punto de partida de la física moderna. La teoría de la relatividad está entre aquellos avances que, en los albores del siglo XX, conducirían al divorcio entre la gente corriente y una ciencia cada vez más especializada e incomprensible para los que no son científicos. A pesar de su alta complejidad y especialización, incluso los más sorprendentes e incomprensibles aspectos de la relatividad fueron confirmados mientras el físico estaba vivo o bien de manera póstuma. Por ello, no debe extrañarnos que Albert Einstein sea uno de los personajes más célebres y admirados de la historia de la ciencia: saber que son ciertas tantas ideas apenas concebibles (que la masa de un cuerpo aumenta con la velocidad), no deja más opción que rendirse a su genialidad.

Un mal estudiante

Albert Einstein nació en la ciudad bávara de Ulm el 14 de marzo de 1879. Fue el hijo primogénito de Hermann Einstein y de Pauline Koch, judíos ambos. Al siguiente año, se trasladaron a Munich, en donde el padre se estableció como comerciante en las novedades electrotécnicas de la época.

El pequeño Albert fue un niño quieto y ensimismado, y tuvo un desarrollo intelectual lento. El propio Einstein atribuyó a esa lentitud el hecho de haber sido la única persona que elaborase una teoría como la de la relatividad: “un adulto normal no se inquieta por los problemas que plantean el espacio y el tiempo, pues considera que todo lo que hay que saber al respecto lo conoce ya desde su primera infancia. Yo, por el contrario, he tenido un desarrollo tan lento que no he empezado a plantearme preguntas sobre el espacio y el tiempo hasta que he sido mayor”.

En 1894, las dificultades económicas hicieron que la familia se trasladara a Milán; sin embargo, Einstein permaneció en Munich para terminar sus estudios secundarios, y se reunió con sus padres al año siguiente. En el otoño de 1896, inició sus estudios superiores en Zúrich.

En 1903, contrajo matrimonio con Mileva Maric, antigua compañera de estudios en Zúrich, con quien tuvo dos hijos: Hans Albert y Eduard, nacidos respectivamente en 1904 y en 1910. En 1919, se divorciaron, y Einstein se casó de nuevo, esta vez con su prima Elsa.

La relatividad

Durante 1905, publicó cinco trabajos en los anales de física: el primero de ellos le valió el grado de doctor por la Universidad de Zúrich, y los cuatro restantes acabarían por imponer un cambio radical en las explicaciones que la ciencia ofrece del universo. Dos de estos trabajos sentaban las bases de la teoría de la relatividad.

El esfuerzo de Einstein lo situó inmediatamente entre los más eminentes físicos europeos, pero el reconocimiento público del verdadero alcance de sus teorías tardó en llegar. El Premio Nobel de Física, el cual recibió en 1921, le fue concedido exclusivamente por sus primeros trabajos, pero no por la teoría de la relatividad. En 1909, inició su carrera de docente universitario en Zúrich, luego paso a Praga y, finalmente, regresó de nuevo a Zúrich.

En 1914, se instaló en Berlín como miembro de la Academia de Ciencias prusiana. El estallido de la Primera Guerra Mundial lo obligó a separarse de su familia (por entonces de vacaciones en Suiza), que ya no volvió a reunirse con él. Einstein se manifestó por entonces abiertamente contra la guerra.

En el plano científico, su actividad se centró, entre 1914 y 1916, en el perfeccionamiento de la teoría general de la relatividad. La confirmación de sus previsiones científicas llegó en 1919, al fotografiarse el eclipse solar del 29 de mayo. El periódico *The Times* lo presentó como el nuevo Newton y su fama internacional creció, lo que lo obligó a multiplicar sus conferencias de divulgación por todo el mundo, y popularizó su imagen de viajero de la tercera clase de ferrocarril, con un estuche de violín bajo el brazo.

1 ¿Por qué la teoría de la relatividad originó una separación entre la gente común y la ciencia?

- Porque su creador tenía un desarrollo intelectual por encima del común de la gente.
- Porque sus explicaciones científicas eran complejas y especializadas.
- Porque era la teoría científica más moderna y completa acerca del universo.
- Porque era una teoría que no se había comprobado hasta ese entonces.

2 Se deduce del texto que...

- la teoría de Newton pertenece a la física clásica.
- Einstein buscó separar la ciencia del sentido común.
- Einstein recibió el Nobel por la teoría de la relatividad.
- la lentitud del desarrollo de Einstein se relaciona con su teoría.

3 Ordena los siguientes hechos de la vida de Albert Einstein colocando 1, 2, 3, 4 o 5 en los paréntesis.

Publica los trabajos que sentaban las bases de la teoría de la relatividad. ()

Recibe el Premio Nobel de Física por sus primeros trabajos. ()

Se separa de su familia debido a la Primera Guerra Mundial. ()

Es presentado como el nuevo Newton y su fama internacional creció. ()

Inició su carrera de docente universitario en Zúrich. ()

4 Lee el siguiente fragmento del texto:

“Por ello, no debe extrañarnos que Albert Einstein sea uno de los personajes más célebres y admirados de la historia de la ciencia: saber que son ciertas tantas ideas apenas concebibles (que la masa de un cuerpo aumenta con la velocidad), no nos deja más opción que rendirnos a su genialidad”.

¿Para qué el autor ha escrito entre paréntesis el texto: “que la masa de un cuerpo aumenta con la velocidad”?

- Para explicar el significado de una frase anterior.
- Para resaltar la importancia de una idea específica.
- Para explicar la causa de un determinado asunto.
- Para introducir un ejemplo de lo que está hablando.

5 Según el texto, ¿qué significa la expresión de manera póstuma?

- De forma compleja.
- Después de la muerte.
- De forma especializada.
- Después de la fama.

6 Lee el siguiente fragmento del texto:

“Un adulto normal no se inquieta por los problemas que plantean el espacio y el tiempo, pues considera que todo lo que hay que saber al respecto lo conoce ya desde su primera infancia. Yo, por el contrario, he tenido un desarrollo tan lento que no he empezado a plantearme preguntas sobre el espacio y el tiempo hasta que he sido mayor”.

¿Por qué el autor incluyó estas palabras de Albert Einstein?

.....

.....

.....

La importancia del deporte en la educación

Todo deporte está ligado a la educación, al desarrollo físico y cognitivo, así como a la formación de valores en los niños. De este modo lo entiende Carmen Bravo de Rueda, psicóloga y psicoterapeuta de la Clínica Ricardo Palma. “Implica obediencia a reglas, trabajo en equipo, disciplina en las prácticas y puntualidad; de lo contrario, podría generar tardanza o ausencias que llevarían a perder por *walkover*. Todos rechazan los golpes al contendor y no se permiten drogas ni estimulantes”, explica la especialista.

Con los deportes los niños aprenden a hacer buen uso de su tiempo, lo que es necesario para que puedan cumplir con sus tareas y organizar su tiempo para asistir a los entrenamientos.

Igualmente, pueden contribuir a fortalecer la forma de sociabilizar entre los pequeños. “Las actividades que se practican en grupo fomentan la colaboración de todos los miembros, con el fin de obtener el triunfo del equipo”, señala la doctora.

“Algunos deportes, tal como sucede con las terapias, ponen límites claros y consistentes que podrían ayudar a niños con problemas de disciplina. El hecho de ser aceptado en un grupo puede ayudar a elevar su autoestima”, indicó Bravo de Rueda.

Sin embargo, hay niños con problemas de disciplina que no saben obedecer reglas y pueden obstaculizar el buen funcionamiento de un equipo. En este caso, es recomendable que primero se trabaje su problema en una terapia individualizada y luego se le introduzca en el grupo.

Pero no solo los deportes son favorables para la educación de los niños, sino también otro tipo de actividades. La especialista recomienda los juegos en grupo, el trabajo en equipo, las actividades artísticas, ser parte de un elenco que represente una obra de teatro, o incluso participar en el coro o en la banda del colegio. “Si las actividades están bien organizadas, bajo la dirección de un buen maestro que ponga límites y sepa estimular a los estudiantes, estas colaborarán con el desarrollo integral de los niños”, asegura Carmen Bravo.

Otro factor que es importante destacar es la predisposición antes que la imposición. Los padres no deben obligar a un niño a practicar un deporte porque ellos así lo quieren. Por el contrario, el menor debe mostrar un real interés en dicha práctica. En todo caso, pueden optar por orientarlo, destacando los puntos favorables de cada actividad.

“Debemos indagar sobre las preferencias del niño antes de obligarlo a participar en algún deporte que no le guste. Si no está de acuerdo, pueden darle razones por las cuales ustedes creen que debería participar; por ejemplo, que sería una buena oportunidad para que demuestre que corre rápido, o para que conozca nuevos amigos”, precisa la vocera de la Clínica Ricardo Palma.

1 Según el tercer párrafo, ¿qué aprenden los niños con el deporte?

- a. A trabajar en equipo con disciplina.
- b. A hacer un buen uso del tiempo.
- c. A ayudar a otros niños indisciplinados.
- d. A obedecer reglas y respetar acuerdos.

2 Del texto se concluye que los padres no deben imponer la práctica de un deporte, porque...

- a. los niños deben mostrar su propio interés.
- b. la imposición es una mala práctica.
- c. los niños no trabajarán a gusto.
- d. los niños no respetarán las reglas.

3 ¿Cuál es el propósito principal del artículo?

- a. Apoyar en la práctica del deporte a los niños.
- b. Reconocer el deporte como herramienta útil.
- c. Exponer los beneficios del deporte para los niños.
- d. Orientar a los padres a no imponer sus decisiones.

4. ¿Qué opinas de los padres que obligan a un niño a practicar un deporte que no le agrada?

.....
.....
.....

5. Explica con qué finalidad el autor coloca las comillas en el siguiente texto: “Las actividades que se practican en grupo fomentan la colaboración de todos los miembros...”. Explica tu respuesta.

Preocupante: hay más de 500 casos de bulimia y anorexia en el Perú

“Caí en la anorexia porque me sentía gorda. Mis amigos se burlaban de mí y me ponían apodos. Sentía que estaba sola”, dijo una paciente que prefiere el anonimato.

Gran cantidad de chicas y, en menor proporción, chicos, sufren, en silencio de anorexia, un trastorno alimenticio que, **junto con la bulimia, afecta sobre todo a los jóvenes del país.**

Yuri Cutipé, director de Salud Mental del Ministerio de Salud (Minsa), informó a Perú21 que hasta junio se atendió a 332 pacientes con anorexia y 185 con bulimia.

Estos males suelen aparecer más entre los 12 y 17 años, aunque hay menores de nueve que los padecen. También se ha comprobado que, de cada diez pacientes, nueve son mujeres. Además, existe un 80 % de probabilidades de que estos problemas vuelvan a surgir. Por ejemplo, hay personas de más de 60 años que han iniciado tratamiento.

Cutipé indicó que, en lo que va de 2014, **se han presentado 1062 casos de trastornos alimenticios en general.** El año pasado estos llegaron a 2258, de los cuales 743 fueron anorexia y 395 bulimia.

- **¿En qué consisten?**

La anorexia —destacó Cutipé— se caracteriza **por la delgadez extrema y por una preocupación excesiva por el peso.** La o el paciente realiza ejercicios exagerados y se percibe subida o subido de peso.

La bulimia es el consumo exagerado de alimentos para luego expulsarlos mediante el vómito, manifestó la psicóloga Ángela Quispe, del Instituto Vida Mujer.

Quien padece este mal **usa, además, laxantes o diuréticos.** A veces roban en supermercados en su afán de sobrealimentarse.

- **Causas:**

- **La depresión, la baja autoestima y cierta tendencia a la obesidad** pueden desencadenar estas enfermedades, detallaron ambos especialistas. También la publicidad, que vende una imagen irreal de mujer, tiene responsabilidad en ello.

- A esto se le debe agregar que **los pacientes suelen provenir de hogares disfuncionales,** tienen pasado de violencia sexual o han sido víctimas de *bullying*.

- El tratamiento es integral, **con nutricionistas, médicos y, sobre todo, psiquiatras y psicoterapeutas.**

- **Tenga en cuenta:**

- Si sospecha que algún familiar o alguno de sus hijos padece anorexia o bulimia, busque ayuda en algún hospital público o en una clínica.

- Una manera de prevenir dichos males es estableciendo una relación de confianza y respeto con sus hijos, como señala el Minsa.

- Las regiones con más casos de trastornos alimenticios atendidos son Lima (334), Junín (81), La Libertad (58) y Arequipa (54).

1 Según el texto anterior, la anorexia se caracteriza...

- a. por el excesivo peso.
- b. por la baja autoestima.
- c. por la delgadez extrema.
- d. por el uso de laxantes.

2 ¿Por qué crees que los jóvenes son más propensos a estos trastornos?

- a. Porque dicen sentirse muy solos.
- b. Porque tienen muchas preocupaciones.
- c. Porque son más sensibles y débiles.
- d. Porque se sienten presionados por los patrones de belleza.

3 ¿Cuál es el propósito principal del artículo?

- a. Apoyar a quienes sufren de estos trastornos.
- b. Informar los casos de bulimia y anorexia en el Perú.

- c. Exponer las causas de la anorexia y la bulimia en la actualidad.
- d. Orientar al lector para que acuda al Minsa.

4. ¿Por qué el autor incluyó la frase “de cada diez pacientes, nueve son mujeres”? Explica tu respuesta.

.....

.....

.....

5 ¿Con qué finalidad crees que han sido resaltadas algunas frases en el texto?

.....

.....

.....

El primer amor en la adolescencia

¿Cuán cierto es el dicho de que el primer amor nunca se olvida? Independientemente de cómo se haya vivido esa primera experiencia, siempre quedará en el recuerdo de la persona.

Cuando se ama por primera vez, se despiertan diversos sentimientos que nunca antes se habían experimentado por nadie. La persona enamorada se vuelve más accesible, ve las cosas de diferente manera, irradia buen humor, presenta un mejor ánimo y hasta su autoestima se eleva.

Con el primer amor también se experimentan sensaciones como cosquilleos por todo el cuerpo, estremecerse con el primer beso, la primera caricia o las primeras palabras de amor. Como se dice, el amor enceguece, y todo parece justificable.

Esta nueva experiencia de ilusiones y emociones —que a veces suele desbordar a chicos y chicas en sus demostraciones de afecto o en el tiempo que comparten con su pareja— puede preocupar un poco a los padres porque de repente ven que sus hijos están flotando en las nubes, pensando solo en el enamorado o la enamorada.

Esta es una etapa en la vida de los jóvenes en que el noviazgo se convierte en la máxima ilusión y aspiración, lo que a su vez llega con sus pros y sus contras, en el sentido de que los adolescentes comienzan a acercarse más a sus pares, y la opinión que derive de ellos pesará más que la de sus progenitores. De ahí pueden surgir los primeros conflictos, discusiones o problemas con sus padres.

El adolescente o la adolescente sienten que han dado un gran paso en su vida. Atrás queda la infancia al lado de papá y mamá para dar paso al nuevo amor y ubicarse en un renovado contexto donde se sienten más crecidos, más seguros, y también más vulnerables.

Si bien el primer amor representa un cambio significativo en la vida de cualquier adolescente, también se debe tener en cuenta que este es un periodo de grandes contrastes, de emociones fuertes, de inseguridades e incertidumbres. Por eso, es vital mantener una buena comunicación entre padres e hijos, para sobrevivir a las turbulencias de esa etapa.

Los adolescentes experimentarán las primeras manifestaciones de celos, pues el sentido de pertenencia será muy fuerte, y ante una traición o desilusión sentirán rabia, enojo, frustración, impotencia o depresión, estados de ánimo que antes, quizá, no habían vivido.

El primer amor —y las primeras experiencias acumuladas durante esa etapa de la juventud— será la mejor referencia para las futuras relaciones. Muchas veces el primer amor dura toda la vida; en otros casos, deberán pasar por nuevas situaciones con otros chicos o chicas, hasta encontrar a la persona con quien querrán compartir su vida por siempre.

Esta es también una oportunidad para que los padres y madres puedan conversar con sus hijos e hijas, ampliarles la información, dilucidar cualquier duda que pudieran tener, y, sobre todo, para que estén presentes y los orienten o disciplinen en el tema del primer amor.

1 ¿Qué es vital para sobrevivir a las turbulencias de la adolescencia?

- a. Mantener una buena comunicación entre padres e hijos.
- b. Tener nuevas experiencias de ilusiones y emociones.
- c. Tomar en cuenta que es un período de grandes contrastes.
- d. Pasar por etapas de ilusiones y emociones.

2 Los padres se preocupan ante el primer amor de sus hijos adolescentes, porque...

- a. presentan cambios extremos.
- b. es el amor que no se olvida.
- c. es una etapa inestable e insegura.
- d. pasan más tiempo con la pareja.

3 El propósito del texto es...

- a. identificar los síntomas del primer amor.
- b. describir las características del primer amor.
- c. advertir los conflictos del primer amor.
- d. recomendar a padres e hijos que dialoguen más.

4. ¿Crees que el tema del primer amor es una oportunidad para que los padres puedan tener una conversación que fomente la comprensión y el respeto entre ellos y sus hijos? Fundamenta tu opinión.

.....
.....
.....

5. ¿Por qué motivo crees que el texto inicia con una pregunta?

.....
.....
.....
.....

Cómo controlar la ira antes de que lo controle a usted

El objetivo del manejo de la ira es reducir sus sentimientos emocionales y las reacciones fisiológicas que provoca. Si usted no puede deshacerse de las cosas o personas que le provocan enojo, ni evitarlas ni tampoco cambiarlas, usted puede aprender a controlar sus reacciones.

¿Está demasiado enojado?

Hay pruebas psicológicas que miden la intensidad de los sentimientos de enojo, cuán propenso a la ira es usted y cuán bien puede manejarla. Existen muchas posibilidades de que si tiene un problema con la ira, usted ya lo sepa. Si siente que actúa de manera que parece fuera de control y que es preocupante, tal vez necesite ayuda para encontrar mejores maneras de lidiar con esta emoción.

¿Por qué se enojan algunas personas más que otras?

Algunas personas realmente se exaltan más que otras y se enojan con mayor facilidad y más intensamente que el común de la gente. También hay quienes nos demuestran su ira gritando; son crónicamente irritables y malhumorados. Las personas que se enojan con facilidad no siempre insultan y lanzan cosas; a veces se retraen socialmente, se amargan o se enferman.

Las personas que se enojan con facilidad, por lo general, tienen lo que los psicólogos denominan baja tolerancia a la frustración. Mucha gente siente que no deberían estar sometidos a la frustración, irritación o a los inconvenientes. No pueden tomar las cosas con calma y se enfurecen, sobre todo si la situación parece de alguna manera injusta; por ejemplo, cuando se las corrige por un error de poca importancia.

¿Qué hace que estas personas sean así?

Los factores pueden ser de origen genético, fisiológico, social y cultural. Existen pruebas de que algunos niños nacen irritables, sensibles y que se enojan con facilidad, y estos signos están presentes desde una edad muy temprana. En algunos casos, hay ciertas sustancias de nuestro cuerpo llamadas hormonas que no están en la cantidad adecuada o no funcionan como deben y ocasionan que una persona sea muy irascible. Otro factor está asociado a la manera en que se les enseña a lidiar con el enojo. El enojo se considera a menudo como algo negativo; a muchos nos enseñan que está bien expresar la ansiedad, la depresión y otras emociones, pero que no está bien expresar el enojo. Como resultado, no aprendemos cómo manejarlo o canalizarlo constructivamente.

Las investigaciones también han encontrado que los antecedentes familiares desempeñan un papel importante. Generalmente, las personas que se enojan con facilidad vienen de familias problemáticas, caóticas y sin capacidad para la comunicación emocional.

¿Es bueno dar rienda suelta a la ira?

Antes se decía que expresar el enojo era saludable. Los psicólogos dicen ahora que este es un mito peligroso. Sin embargo, algunas personas usan esta teoría anterior como una licencia para lastimar a otros. Las investigaciones han mostrado que darle rienda suelta aumenta la ira y la agresión y no ayuda en absoluto (ni a usted ni a la persona con la que usted está enojada) a resolver la situación.

Es mejor descubrir qué es lo que desencadena su ira y luego desarrollar estrategias para evitar que esos factores desencadenadores le hagan perder el control.

¿Necesita ayuda?

Si siente que su ira está realmente fuera de control, si está afectando sus relaciones y partes importantes de su vida, puede considerar la asesoría para aprender a lidiar mejor con ella. Un psicólogo u otro profesional de la salud mental autorizado para ejercer puede trabajar con usted en el desarrollo de varias técnicas para cambiar su pensamiento y su conducta.

Cuando hable con un psicólogo, dígame que tiene problemas con la ira sobre los que desea trabajar y pregúntele sobre su método para manejar la ira. Asegúrese de que esto no sea solo un curso de acción diseñado para ayudarlo a conectarse con sus sentimientos y expresarlos. Ese puede ser precisamente su problema.

Los psicólogos sostienen que, con ayuda médica, una persona que se enoja mucho puede tener ataques de ira con una frecuencia promedio de aproximadamente 8 a 10 semanas, dependiendo de las circunstancias y las técnicas de asesoría utilizadas.

1 Según el texto, ¿qué significa la palabra lidiar?

- a. Expresar.
- b. Deshacerse.
- c. Manejar.
- d. Descubrir.

2 ¿Cuál es el tema de la parte subtitulada “¿Qué hace que estas personas sean así?”?

- a. Factores que explican el enojo.
- b. Influencia de las hormonas en el enojo.
- c. La baja tolerancia a la frustración.
- d. Investigaciones sobre el enojo.

3. Una mamá reprende a su hija cada vez que ella regresa 15 o 20 minutos más tarde de la hora. Si esto ocasionara el enojo de la hija, ¿en qué factor lo ubicarías?

- a. Genético.
- b. Hormonal.
- c. Social.
- d. Fisiológico.

4 Según el texto, ¿por qué se enojan algunas personas más que otras?

- a. Porque dan rienda suelta a sus emociones.
- b. Porque tienen baja tolerancia a la frustración.
- c. Porque no piden ayuda a un psicólogo.
- d. Porque no pueden cambiar las cosas.

5 ¿Por qué razón el autor plantea cada subtítulo como una pregunta?

.....

.....

.....

Competencia: ESCRIBE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN LENGUA MATERNA

- Redacta un texto narrativo (cuento) cuyo tema sea el alcoholismo en la adolescencia.
- Crea una leyenda (tema libre)
- Elabora un texto expositivo sobre los cuidados que debemos tener en el verano con respecto a la exposición al sol.
- Elabora un texto argumentativo sobre cómo deben emplear los adolescentes su tiempo libre.

***Cada texto debe presentar con claridad su estructura:**

NARRATIVOS:

Inicio – nudo - desenlace

EXPOSTIVO Y ARGUMENTATIVO:

Introducción – desarrollo - conclusión