ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

RECOMENDACIONES DE LECTURA PARA ESTA ACTIVIDAD.

1. **Lee con curiosidad:** Antes de empezar, pregúntate qué te gustaría aprender o descubrir con el texto. Esto te ayudará a mantener el interés.
2. **Subraya y toma notas:** Marca las ideas importantes y escribe tus reflexiones. Esto te permitirá recordar mejor lo que lees.
3. **Visualiza lo que lees**: Imagina las escenas, los personajes y los lugares. Esto hará que la lectura sea más vivida y entretenida.
4. **Haz pausas:** Si algo no queda claro, detente y relee. También es bueno tomar descansos para reflexionar sobre lo que has leído.
5. **Comparte tus ideas**: Habla con otros sobre lo que estás leyendo. Discutir el texto te ayudará a entenderlo mejor y a ver diferentes perspectivas.
6. **Busca palabras clave**: Identifica las palabras clave y términos técnicos en el texto. Si encuentras una palabra que no entiendes, busca su significado en un diccionario o en línea.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

"El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho." – Miguel de Cervantes.

Leer no es solo pasar los ojos por letras: es viajar sin moverte, es descubrir mundos, ideas y emociones nuevas.

Cada libro es una aventura esperando por ti.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

ARTÍSTICA: FIESTAS FOLCLÓRICAS DE COLOMBIA: EXPRESIÓN VIVA DE LA IDENTIDAD CULTURAL

Colombia cuenta con una gran variedad de festivales folclóricos a lo largo del año, cada uno celebrando diferentes expresiones culturales y tradiciones. Algunos de los más destacados incluyen el Carnaval de Barranquilla, el Festival de la Leyenda Vallenata, el Festival Folclórico y Reinado Nacional del Bambuco, y la Feria de las Flores en Medellín, entre otros.

Colombia es un país que se reconoce en el mundo por su diversidad cultural. Esta riqueza no solo está presente en sus idiomas, regiones o tradiciones orales, sino que se expresa de manera vibrante en sus fiestas folclóricas. Estos eventos, que combinan música, danza, gastronomía, vestuario y creencias populares, no solo entretienen, sino que también mantienen viva la memoria colectiva de los pueblos. A través de las fiestas, los colombianos celebran lo que son, lo que fueron y lo que quieren seguir siendo. A continuación, exploramos algunas de las fiestas más importantes del país, su contexto histórico y su papel en la vida de las comunidades.

Carnaval de Barranquilla: una explosión de colores y ritmos

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

Una de las fiestas más emblemáticas de Colombia y declarada Obra Maestra del Patrimonio Oral e Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2003 es el Carnaval de Barranquilla. Se celebra en febrero, cuatro días antes del Miércoles de Ceniza, y es una mezcla fascinante de tradiciones indígenas, africanas y europeas. Esta fusión se puede ver en sus comparsas, en las danzas como la cumbia, el mapalé, la garabato o el congo, y en personajes tradicionales como la Marimonda, el Rey Momo, el Monocuco o la Negrita Puloy.

El carnaval no es solo una fiesta, sino una forma de resistencia cultural, una forma de afirmarse como pueblo y de rendir homenaje a los ancestros. Sus desfiles, como la Batalla de Flores y la Gran Parada, son el resultado de meses de preparación artística, diseño de vestuarios, ensayo de coreografías y producción musical. Participar en el carnaval es un honor, y para muchos barranquilleros, una forma de vida.

Feria de las Flores: Medellín celebra la vida

Cada año, en el mes de agosto, Medellín se viste de flores para celebrar una de las fiestas más representativas del país: la Feria de las Flores. Esta feria rinde homenaje a los silleteros,

campesinos de Santa Elena que desde hace más de un siglo cargan a sus espaldas enormes silletas adornadas con flores. Este oficio, heredado de generación en generación, es una forma de expresión artística y cultural que simboliza el trabajo duro, la creatividad y el amor por la tierra.

Durante la feria, la ciudad ofrece eventos para todos los gustos: el desfile de autos clásicos, conciertos al aire libre, exposiciones de orquídeas y flores exóticas, muestras gastronómicas y el famoso Desfile de Silleteros. Este último es el corazón de la feria, donde los campesinos exhiben sus silletas ante miles de personas. Cada silleta cuenta una historia, expresa un mensaje o simplemente celebra la belleza floral de Colombia.

Carnaval de Negros y Blancos: unidad en la diferencia

En Pasto, al sur del país, se celebra cada enero el Carnaval de Negros y Blancos, una fiesta que ha sido también reconocida por la UNESCO por su valor cultural. Su origen se remonta a las celebraciones coloniales, cuando los esclavos tenían un día libre para celebrar y pintarse el rostro de blanco en señal de igualdad. Con el tiempo, la fiesta se volvió bidireccional: un día se pintan de negros y otro de blancos, en un acto simbólico de integración.

Lo más característico del carnaval es su sentido lúdico y la creatividad de sus comparsas y carrozas, que suelen incorporar elementos fantásticos, satíricos y simbólicos. Durante la semana del carnaval, Pasto se transforma en un espacio donde la gente juega, se pinta el rostro, canta, baila y se abraza sin distinción de edad, clase o raza. Esta fiesta es una manifestación profunda del espíritu andino, donde se mezclan lo ancestral, lo mestizo y lo moderno.

Festival de la Leyenda Vallenata: homenaje al canto narrativo

En Valledupar, capital mundial del vallenato, se celebra cada abril el Festival de la Leyenda Vallenata. Más que una competencia musical, es una exaltación de las raíces del folclor vallenato, cuyos orígenes se encuentran en los juglares que recorrían los caminos cantando historias acompañados de un acordeón, una caja y una guacharaca. El festival busca preservar los cuatro aires del vallenato tradicional: paseo, merengue, son y puya.

Durante el festival, se realiza el concurso de Rey Vallenato, donde intérpretes de todo el país (y a veces del exterior) compiten mostrando su talento. También hay concursos para compositores, piqueria (duelo de versos), y categorías juveniles e infantiles. El festival no solo promueve la música, sino también la tradición oral, la poesía popular, los relatos míticos y el sentido de pertenencia vallenata.

Festival Petronio Álvarez: el alma del Pacífico

En Cali, pero con alma del Pacífico colombiano, se realiza en agosto el Festival de Música del Pacífico Petronio Álvarez. Esta fiesta celebra las expresiones culturales afrocolombianas, especialmente la música tradicional del litoral: el currulao, el bunde, el abozao, la juga y otras formas musicales acompañadas de marimba, cununos y guasá.

El Petronio es más que un festival: es un espacio de resistencia cultural, donde convergen las comunidades del Pacífico para mostrar su identidad. La gastronomía afro, las bebidas tradicionales como el arrechón o el viche, la artesanía, el vestuario y las peinadoras forman parte integral del evento. Para muchos jóvenes afrodescendientes, el Petronio representa una afirmación de su orgullo étnico y un puente entre la tradición y la modernidad.

Fiestas de San Pacho: herencia y espiritualidad afro

En Quibdó, capital del Chocó, se celebran en septiembre las Fiestas de San Francisco de Asís, conocidas como Fiestas de San Pacho. Esta celebración, reconocida también por la UNESCO, es un claro ejemplo de sincretismo religioso, donde se mezclan el catolicismo con elementos de la espiritualidad africana.

Durante casi un mes, las calles de Quibdó se llenan de procesiones, comparsas, danzas, tambores y manifestaciones de fe. Cada barrio organiza sus propias carrozas, vestuarios y actos culturales. A diferencia de otras fiestas, San Pacho tiene un fuerte contenido espiritual y comunitario, donde se honra al santo patrono mientras se afirma la cultura afro en un contexto marcado por la resistencia, la esperanza y la celebración de la vida.

Más allá del folclor: identidad, memoria y creación colectiva

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

Las fiestas folclóricas en Colombia no son simples entretenimientos. Representan formas de resistencia frente al olvido, la homogeneización cultural y la pérdida de tradiciones. Cada una de estas fiestas habla de un territorio, de sus problemáticas y sueños, de su memoria colectiva y de su futuro. Además, son espacios donde el arte se manifiesta de múltiples maneras: en los trajes, en la danza, en la música, en la palabra, en el cuerpo y en la comida.

Conocer estas celebraciones es una forma de entender el país desde su diversidad. Participar, documentar o incluso reflexionar sobre estas expresiones permite fortalecer la identidad cultural y valorar el arte como una herramienta de cohesión social.

Conocer las fiestas folclóricas no solo es aprender sobre música o danza, sino también sobre historia, geografía, ciudadanía y humanidad. En cada carnaval, feria o festival, se esconden preguntas sobre quiénes somos, cómo nos contamos como pueblo y qué queremos preservar. Las fiestas no son solo del pasado: son también una forma de construir el presente y de imaginar juntos el futuro.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

COMPRENDAMOS LA LECTURA

Para empezar, busca las siguientes palabras en el diccionario y lee, comprende y copia su significado:

Marimonda, Silleteros, Piqueria, Guasá, Sincretismo.

Luego de leer al menos dos veces el fragmento, lee, comprende y responde las siguientes preguntas:

Pregunta 1:

El texto afirma que las fiestas folclóricas son más que entretenimiento. ¿Cuál de las siguientes opciones representa mejor el papel de estas celebraciones en la construcción de identidad cultural en Colombia?

A) Son expresiones artísticas que fortalecen el sentido de pertenencia, preservan la memoria colectiva y resisten la homogeneización cultural.
B) Son eventos que promueven el turismo internacional y la economía de las regiones del país.
C) Son actividades que permiten a los colombianos descansar de sus labores cotidianas a través de la música y la danza.
D) Son competencias culturales organizadas por las autoridades locales para resaltar los talentos individuales.

Pregunta 2:

¿Cuál es el elemento común que articula todas las fiestas folclóricas descritas en el texto, más allá de sus diferencias regionales?

A) Todas tienen un origen en ritos católicos y religiosos.
B) Todas son celebradas por comunidades indígenas.
C) Todas integran múltiples manifestaciones culturales como la música, la danza y la gastronomía.
D) Todas se celebran en el mes de agosto y son organizadas por la UNESCO.

Pregunta 3:

¿Por qué el Carnaval de Barranquilla puede considerarse una “forma de resistencia cultural”, según el enfoque del texto?

A) Porque ha sido declarado patrimonio de la humanidad y está protegido por la UNESCO.
B) Porque representa una lucha contra la discriminación racial mediante danzas africanas.
C) Porque permite a los ciudadanos expresar libremente sus opiniones políticas.
D) Porque preserva y mezcla tradiciones ancestrales que de otro modo podrían desaparecer.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

Pregunta 4:

El Festival Petronio Álvarez, según el texto, se convierte en un símbolo de:

A) El sincretismo religioso entre la cultura europea y la indígena.
B) La creatividad artística de los habitantes de la región Andina.
C) La reivindicación cultural y orgullo étnico de las comunidades afrocolombianas.
D) El rescate de las lenguas ancestrales del litoral pacífico.

Pregunta 5:

De acuerdo con el mensaje global del texto, ¿por qué es relevante que las nuevas generaciones conozcan y participen en las fiestas folclóricas?

A) Porque pueden encontrar en ellas oportunidades laborales o becas artísticas.
B) Porque a través de ellas se fomenta la cohesión social, el pensamiento crítico y el sentido de pertenencia cultural.
C) Porque son un requisito escolar y forman parte del plan de estudios.
D) Porque ayudan a que los jóvenes desarrollen habilidades para la competencia musical internacional.

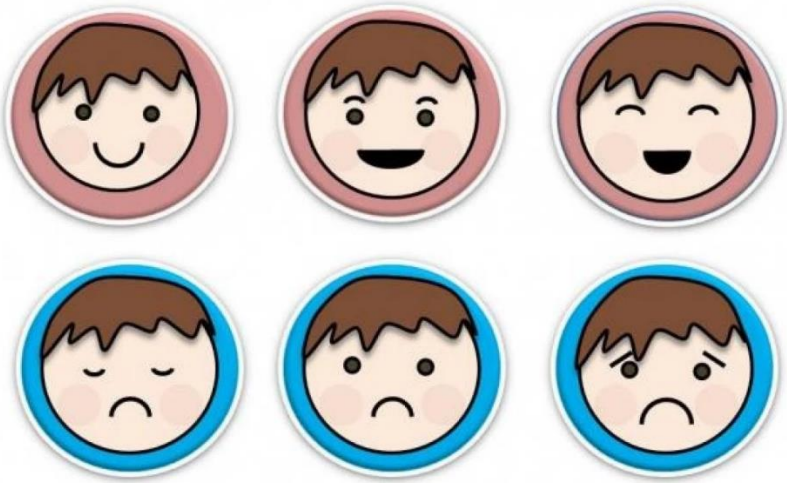
Pregunta 6
De todas las fiestas mencionadas en el texto, ¿cuál consideras que tiene mayor impacto simbólico en la historia o cultura colombiana? Justifica tu elección y menciona qué valores transmite.

La pregunta 6 se deben responder en mínimo 5 renglones y/o 60 palabras, se evalúa la posición del estudiante, sus argumentos, lógica y ortografía. Respuesta de menor extensión será considerada invalida sin importar el contenido.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

ÉTICA: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL: APRENDER A MANEJAR LO QUE SENTIMOS

La autorregulación emocional es la capacidad de manejar y controlar las propias emociones de manera consciente, adaptándose a diferentes situaciones y evitando reacciones impulsivas. Implica reconocer, comprender y regular las emociones, influyendo en su intensidad y duración para mantener un equilibrio emocional. No se trata de reprimir las emociones, sino de gestionarlas de forma efectiva y constructiva.



¿Qué es la autorregulación emocional?

Imagina que tus emociones son como un río. A veces fluye tranquilo, pero otras veces se desborda. La **autorregulación emocional** es la habilidad de controlar ese río: no para detenerlo, sino para evitar que te arrastre. Significa reconocer lo que sientes, entender por qué lo sientes y actuar de forma adecuada, sin dejarte llevar por la rabia, la tristeza o el miedo.

Esta habilidad es parte de algo más grande que se llama **inteligencia emocional**, que es tan importante como la inteligencia académica. Ser inteligente emocionalmente no significa no sentir, sino **saber sentir**: aceptar nuestras emociones sin ignorarlas ni exagerarlas, y expresarlas de forma respetuosa con los demás y con nosotros mismos.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

¿Por qué es tan importante regular nuestras emociones?

Durante la adolescencia, el cerebro todavía se está desarrollando, especialmente las áreas que controlan el juicio, el autocontrol y la empatía. Por eso, es normal que a veces te sientas como en una montaña rusa emocional. Pero aprender a manejar esas emociones es fundamental para:

- Tener mejores relaciones con tu familia, amigos y profesores.
- Tomar decisiones más acertadas.
- Evitar conflictos innecesarios.
- Sentirte más en paz contigo mismo.
- Afrontar los problemas de forma constructiva.

Una persona que no regula sus emociones puede actuar de forma impulsiva: gritar, golpear, encerrarse o decir cosas que luego lamenta. En cambio, quien se autorregula puede calmarse, reflexionar y actuar con más inteligencia.

Emociones: ni buenas ni malas, solo mensajes

Todas las emociones tienen una función. La tristeza, por ejemplo, te ayuda a procesar pérdidas; el miedo te protege del peligro; la rabia señala que algo no está bien; y la alegría te conecta con lo que te hace bien. No se trata de dejar de sentir, sino de **escuchar** lo que las emociones nos dicen sin que tomen el control total.

Por eso, parte de la autorregulación es **aprender a identificar tus emociones**: ponerles nombre, reconocerlas en tu cuerpo (respiración agitada, sudor, nudo en la garganta) y en tus pensamientos (“¡Esto es injusto!”, “No sirvo para nada”, “No me entienden”).

Estrategias para autorregularte

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

Aquí tienes algunas herramientas prácticas que puedes usar en tu vida diaria para regular tus emociones:

1. Respira y haz una pausa

Cuando sientas que te vas a desbordar, detente. Respira profundo, inhala por la nariz contando hasta 4, mantén el aire dos segundos y exhala lentamente por la boca. Hacer esto 3 o 4 veces ayuda a calmar el cuerpo y la mente.

2. Ponle nombre a lo que sientes

En lugar de decir “estoy mal”, trata de ser más específico: ¿estás frustrado, ansioso, aburrido, triste, cansado, molesto? Ponerle nombre a la emoción ayuda a entenderla mejor.

3. Busca la causa

Pregúntate: ¿por qué me siento así? ¿Qué pasó antes? ¿Hay algo que lo está empeorando? Reflexionar ayuda a no culpar a otros sin razón y a ver con claridad.

4. Expresa tus emociones sin dañar

Hablar con alguien de confianza puede aliviar. También puedes escribir lo que sientes o canalizar la emoción a través del arte, el deporte o la música. Lo importante es **expresarla sin herirte ni herir a otros**.

5. Evita reaccionar en caliente

Si estás muy molesto, aléjate un momento para pensar. A veces es mejor guardar silencio, salir a caminar o darte tiempo antes de responder un mensaje o tomar una decisión.

6. Piensa en las consecuencias

Antes de actuar, pregúntate: ¿esto me va a ayudar o va a empeorar la situación? ¿Qué pasará si grito, pego, insulto o huyo?

7. Crea una rutina emocional

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

Haz cosas que te hagan sentir bien cada día: dormir bien, comer saludablemente, hablar con alguien que te escuche, practicar un pasatiempo, reírte. Esto ayuda a tener una base emocional más fuerte.

Lo que no ayuda a regularte

A veces, usamos estrategias que parecen ayudarnos, pero en realidad nos hacen más daño:

- Guardarse todo hasta explotar.
- Buscar “calma” en el alcohol, las drogas o el aislamiento.
- Culpabilizar a todos menos a uno mismo.
- Usar la violencia o los gritos para desahogar.

Estas conductas no son formas reales de autorregulación, sino mecanismos de defensa que pueden causar más problemas a largo plazo.

La autorregulación se aprende

Nadie nace sabiendo regularse. Es una habilidad que se entrena, como aprender a montar bicicleta o a tocar un instrumento. Y como todo aprendizaje, requiere **paciencia, práctica y autocompasión**.

Cometer errores es parte del proceso. Lo importante es aprender de ellos, pedir perdón si es necesario, y seguir adelante con la intención de mejorar.

Un ejemplo cercano

Imagina que tu profesor te llama la atención por hablar en clase. Te sientes avergonzado y con rabia porque crees que no era justo. Si no regulas tus emociones, podrías responder con groserías, hacer mala cara o simplemente dejar de poner atención.

Pero si te detienes un momento, respiras y piensas, puedes decirte: “Estoy molesto, pero no voy a empeorar esto”. Luego, puedes hablar con el profesor en privado y decirle cómo te sentiste. Tal vez él te escuche, tú lo entiendas mejor y se fortalezca la relación.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

Este tipo de pequeñas decisiones crean un gran cambio a lo largo del tiempo.

Para reflexionar

- ¿Qué haces normalmente cuando te sientes frustrado o molesto?
- ¿Hay alguna emoción que se te dificulte controlar?
- ¿Qué estrategias de las que leíste te gustaría intentar?

Conclusión

La **autorregulación emocional** es una herramienta poderosa para la vida. No se trata de reprimir lo que sentimos, sino de **saber convivir con nuestras emociones** de manera consciente y responsable. Aprender a regularse no solo mejora nuestra relación con los demás, sino también con nosotros mismos. En la adolescencia, donde los cambios emocionales son intensos, esta habilidad es más necesaria que nunca. Y lo mejor es que **sí se puede aprender**.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

COMPRENDAMOS LA LECTURA

Para empezar, busca las siguientes palabras en el diccionario y copia su significado:

Autorregulación, Empatía, Impulsiva, Autocompasión, Mecanismos.

Luego de leer al menos dos veces el fragmento, lee, comprende y responde las siguientes preguntas:

Pregunta 1:

¿Cuál de las siguientes situaciones refleja de forma más adecuada el uso efectivo de la autorregulación emocional según el texto?

A. Un adolescente que, al sentirse ignorado por sus amigos, decide no hablar con nadie durante semanas.
B. Una persona que, al sentirse triste, evita pensar en ello y se distrae viendo redes sociales todo el día.
C. Un estudiante que, al sentirse frustrado por una calificación baja, respira profundo, reflexiona sobre lo que ocurrió y decide hablar con el docente.
D. Al sentir rabia, una adolescente se desahoga gritando, porque considera que expresar lo que uno siente es siempre saludable.

Pregunta 2:

Según las ideas del texto, ¿por qué no es recomendable "reaccionar en caliente" cuando se experimenta una emoción intensa?

A. Porque se pueden desperdiciar oportunidades para hacer valer nuestra opinión.
B. Porque actuar en el momento permite mayor sinceridad, pero no garantiza claridad.
C. Porque las emociones fuertes deben reprimirse para evitar errores.
D. Porque se corre el riesgo de actuar de forma impulsiva y causar consecuencias negativas.

Pregunta 3:

A partir del texto, ¿qué se puede inferir sobre la relación entre la adolescencia y la autorregulación emocional?

A. Los adolescentes no tienen la capacidad de autorregularse debido a su inmadurez emocional.
B. La adolescencia es un periodo ideal para comenzar a desarrollar la autorregulación emocional, ya que el cerebro aún se está formando.
C. La autorregulación emocional solo se desarrolla plenamente en la edad adulta.

D. Los adolescentes son emocionalmente inestables y, por tanto, incapaces de tomar buenas decisiones.

Pregunta 4:

Según el texto, ¿cuál es una razón por la que identificar y poner nombre a las emociones es un paso fundamental en la autorregulación emocional?

A. Porque ayuda a controlar completamente lo que sentimos y evitar emociones negativas.
B. Porque permite fingir que uno tiene el control, aunque no sea así.
C. Porque nombrar las emociones facilita comprenderlas y actuar de forma más consciente.
D. Porque expresar emociones es obligatorio en todo momento.

Pregunta 5:

El texto compara las emociones con un río. ¿Qué interpretación profunda se puede hacer de esta metáfora?

A. Las emociones, como los ríos, deben contenerse a toda costa para evitar desbordes.
B. Las emociones, como un río, deben ser ignoradas hasta que se calmen solas.
C. Las emociones deben fluir libremente, sin ningún tipo de control o límite.
D. Las emociones son naturales y deben ser guiadas para que no nos controlen ni nos dañen.

Pregunta 6

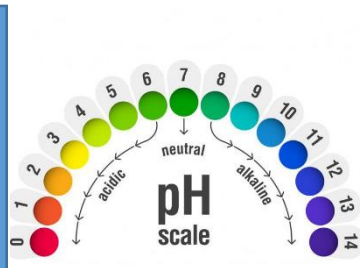
¿Cuál de las estrategias de autorregulación emocional mencionadas en el texto consideras más útil o aplicable a tu vida diaria? Explica tu elección con base en una situación personal o hipotética.

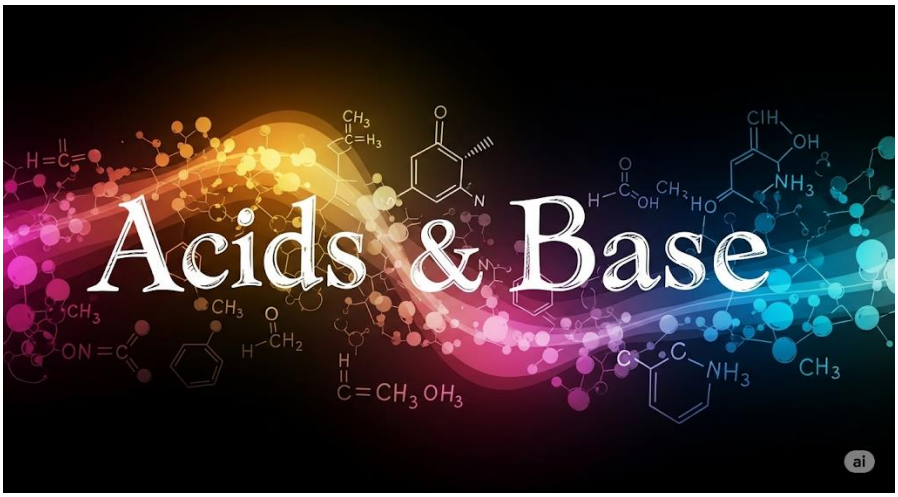
La pregunta 6 se deben responder en mínimo 5 renglones y/o 60 palabras, se evalúa la posición del estudiante, sus argumentos, lógica y ortografía. Respuesta de menor extensión será considerada invalida sin importar el contenido.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

C. NATURALES: ÁCIDOS Y BASES: ENTENDIENDO SUS CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS.

En química, ácidos y bases son dos tipos de compuestos con características opuestas. Los ácidos se caracterizan por liberar iones de hidrógeno (H^+) en solución acuosa, mientras que las bases pueden aceptar iones de hidrógeno o liberar iones hidroxilo (OH^-).





Cuando pensamos en ácidos, quizás nos imaginamos el jugo de un limón. Y si pensamos en bases, tal vez recordamos el sabor amargo del bicarbonato de sodio. Ambos son sustancias químicas muy comunes en nuestra vida cotidiana, pero también tienen una importancia enorme en el funcionamiento del cuerpo humano, incluidos nuestros nervios y cerebro. Por eso, conocer sus propiedades es clave para comprender muchos procesos del sistema nervioso y de la ciencia en general.

¿Qué son los ácidos y las bases?

Desde el punto de vista químico, los ácidos y las bases son sustancias que tienen comportamientos muy distintos cuando se disuelven en agua:

- **Los ácidos** son sustancias que **liberan iones hidrógeno (H^+)** al disolverse en agua.
- **Las bases** son sustancias que **liberan iones hidroxilo (OH^-)** al disolverse en agua.

Estos iones son responsables de muchas reacciones químicas importantes tanto en laboratorios como dentro del cuerpo humano.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

Ejemplos cotidianos:

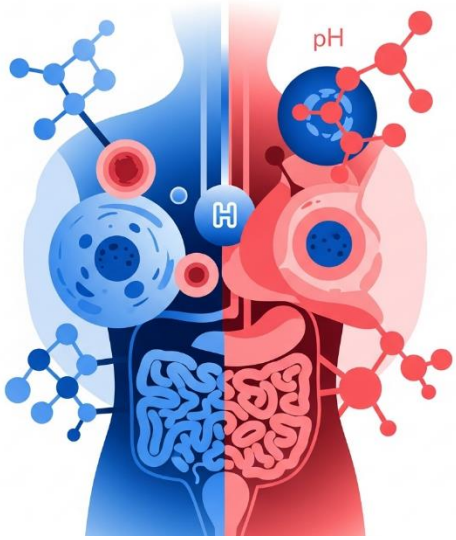
- **Ácidos**: jugo de limón (ácido cítrico), vinagre (ácido acético), refrescos (ácido carbónico).
- **Bases**: jabón (hidróxido de sodio), leche de magnesia (hidróxido de magnesio), bicarbonato de sodio.

Características de los ácidos

Los ácidos tienen propiedades muy definidas que nos ayudan a reconocerlos:

- Tienen un **sabor agrio** (como el del limón o el vinagre).
- **Corroen** ciertos materiales, como algunos metales.
- Cambian el color del papel tornasol **azul a rojo**.
- Reaccionan con algunos metales liberando gas hidrógeno.
- Tienen un **pH menor que 7** (entre 0 y 6.9).

Importancia en el cuerpo humano



En nuestro cuerpo también existen ácidos naturales. Un ejemplo claro es el **ácido gástrico (ácido clorhídrico, HCl)**, que ayuda a descomponer los alimentos en el estómago. Además, el equilibrio ácido-base en la sangre es fundamental para que el cerebro y el sistema nervioso funcionen correctamente.

Características de las bases

Las bases también tienen características específicas:

- Tienen un **sabor amargo** (aunque no se deben probar sustancias químicas).
- Son **resbalosas o jabonosas** al tacto.
- Cambian el color del papel tornasol **rojo a azul**.
- Reaccionan con los ácidos para formar **sales y agua**.
- Tienen un **pH mayor que 7** (entre 7.1 y 14).

Usos comunes de las bases

Las bases son muy utilizadas en productos de limpieza, medicamentos antiácidos, e incluso en la fabricación de papel. En el cuerpo, algunas sustancias con características básicas ayudan a mantener el equilibrio químico, neutralizando los excesos de acidez.

¿Qué es el pH?

El **pH** es una escala que usamos para medir cuán ácido o básico es algo. Va del **0 al 14**:

- **0 a 6.9**: ácido.
- **7**: neutro (como el agua pura).
- **7.1 a 14**: base.

Esta escala es muy útil para mantener el equilibrio en el cuerpo humano, especialmente en la sangre y en el cerebro. Un pH alterado puede afectar el funcionamiento de los nervios, los músculos y otros órganos vitales.

Relación con el sistema nervioso

¿Sabías que el sistema nervioso necesita un equilibrio químico muy preciso para funcionar bien? Las neuronas (células del cerebro y los nervios) dependen de los iones, como el sodio (Na^+), el potasio (K^+) y el hidrógeno (H^+), para enviar señales eléctricas. Si el pH en el cuerpo se vuelve demasiado ácido o básico, estas señales pueden alterarse, lo cual puede causar problemas en el pensamiento, el movimiento o incluso en el estado de ánimo.

Por ejemplo:

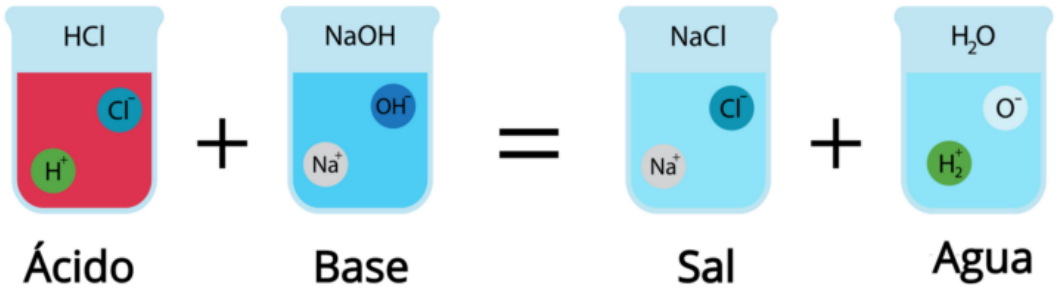
- Un **aumento de acidez** en la sangre puede causar fatiga, mareo y dificultad para concentrarse.
- Un **aumento de alcalinidad** puede generar confusión, espasmos musculares y problemas respiratorios.

El cuerpo regula constantemente su equilibrio ácido-base a través de los pulmones, los riñones y sustancias químicas especiales llamadas **buffers** (o amortiguadores), que neutralizan los excesos de ácido o base.

Reacciones ácido-base

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

Reacción entre ácidos y bases



Una de las reacciones químicas más importantes es la llamada **neutralización**, donde un ácido y una base reaccionan para formar una **sal** y **agua**. Esta reacción ocurre también en nuestro cuerpo:

Ejemplo:
Cuando tomamos un antiácido (una base) para aliviar el dolor de estómago (causado por exceso de ácido), estamos realizando una reacción de neutralización dentro del cuerpo.

Fórmula general:
Ácido + Base → Sal + Agua

Indicadores: detectando ácidos y bases

En el laboratorio o incluso en casa, podemos usar **indicadores** para saber si una sustancia es ácida o básica. Los indicadores cambian de color según el pH.

Algunos ejemplos:

- **Papel tornasol**: cambia de rojo a azul (o viceversa).
- **Fenolftaleína**: incolora en medio ácido y rosada en medio básico.
- **Col morada (repollo)**: es un indicador natural que cambia de color según el pH del líquido en que se coloque.

Aplicaciones en la vida diaria

Los conocimientos sobre ácidos y bases son muy útiles:

- En la **agricultura**, se analiza el pH del suelo para cultivar mejor.
- En la **industria alimentaria**, se controlan los ácidos para conservar los alimentos.

- En la **medicina**, se usan soluciones con pH específico para tratar enfermedades.
- En el **hogar**, usamos bases en productos de limpieza y ácidos en algunos productos de cocina.

Los ácidos y las bases no son solo conceptos químicos abstractos, sino sustancias presentes en nuestro entorno, en los alimentos que consumimos y dentro de nuestro propio cuerpo. Comprender sus propiedades y su comportamiento es fundamental para entender cómo funcionan muchos procesos naturales y tecnológicos. Además, al estudiar el sistema nervioso, notamos que el equilibrio químico entre ácidos y bases es esencial para que el cerebro y los nervios puedan hacer su trabajo de manera adecuada.

Al conocer cómo identificar, medir y manejar ácidos y bases, estamos más preparados para cuidar nuestra salud, entender la naturaleza y aplicar la ciencia en la vida cotidiana.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 9 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR

COMPRENDAMOS LA LECTURA

Para empezar, busca las siguientes palabras en el diccionario y copia su significado:

Hidroxilo, Tornasol, Fenolftaleína, Neutralización, Buffers.

Luego de leer al menos dos veces el fragmento, lee, comprende y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué un cambio en el pH sanguíneo puede afectar el funcionamiento del sistema nervioso?

A) Porque el pH regula la cantidad de azúcar disponible para las neuronas.
B) Porque los iones involucrados en la transmisión de señales neuronales dependen de un equilibrio ácido-base.
C) Porque las bases fortalecen las paredes celulares de las neuronas.
D) Porque el pH alto estimula la producción de hormonas cerebrales.

---

2. Si un agricultor nota que sus plantas no crecen bien y el pH del suelo es muy bajo, ¿por qué sería relevante este dato según el texto?

A) Porque los ácidos vuelven el suelo más resbaloso, lo que impide el crecimiento de raíces.
B) Porque un suelo ácido impide que los insectos dañen las plantas.
C) Porque el pH del suelo afecta la absorción de nutrientes por las plantas.
D) Porque un pH bajo acelera la fotosíntesis.

---

3. ¿Qué se puede deducir sobre el papel de los amortiguadores químicos (buffers) en el cuerpo humano?

A) Solo funcionan cuando el cuerpo está en reposo.
B) Ayudan a que los ácidos se transformen en bases para aumentar la energía.
C) Permiten mantener constante el pH del cuerpo, evitando alteraciones en funciones vitales.
D) Neutralizan únicamente los ácidos del estómago después de una comida.

---

4. ¿Por qué no es recomendable probar una sustancia básica, incluso si tiene un sabor amargo?

A) Porque las bases pueden aumentar la temperatura corporal rápidamente.
B) Porque muchas bases son corrosivas y peligrosas para la salud.
C) Porque el amargor puede dañar el sentido del gusto de forma permanente.
D) Porque las bases reaccionan con el oxígeno del aire y se vuelven tóxicas.

5. ¿Cuál de las siguientes situaciones representa mejor una reacción de neutralización en la vida diaria, según lo explicado en el texto?

A) Añadir azúcar a un jugo de limón para que no esté tan ácido.
B) Usar vinagre para limpiar una superficie con grasa.
C) Tomar un antiácido para aliviar el dolor causado por el exceso de ácido estomacal.
D) Aplicar crema hidratante después del uso de jabón.

Pregunta 6:

En el texto se menciona que un cambio en el pH puede afectar el estado de ánimo, el pensamiento o el movimiento. ¿Por qué crees que esta información es relevante para los jóvenes?

La pregunta 6 se deben responder en mínimo 5 renglones y/o 60 palabras, se evalúa la posición del estudiante, sus argumentos, lógica y ortografía. Respuesta de menor extensión será considerada invalida sin importar el contenido.