

TRABAJAR POR LA PALABRA

1

EDUCACIÓN BÁSICA PARA
PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS



TRABAJAR POR LA PALABRA **1**

EDUCACIÓN BÁSICA PARA
PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS

Elaborado por:

M. Isabel Infante R.

M. Eugenia Letelier G.

Paola Sotomayor S.

Con la colaboración de:

Isabel Soto C.

Revisión y actualización 2024 por:

Michal Elías G., Judith Reyes G., Myriam Vásquez G.



TRABAJAR POR LA PALABRA 1

Propiedad del Ministerio de Educación, Chile.

Inscripción N.º 110.120

Área **Trayectorias Educativas y Aprendizaje a lo Largo de la Vida**

División de Educación General

Ministerio de Educación

Diagramación: Antonia Gómez C.

Ilustraciones: Miguel Marfán S.

Impreso por Quilicura Impresores.

90 ejemplares

Distribución gratuita.

Santiago, marzo de 2024.



Índice

Presentación	5
El Desarrollo Personal	7
Quisiera aprender mucho más	9
¿Qué le da sentido a nuestra vida?	15
Nuestras habilidades	19
Nuestro cuerpo	22
Un sistema vivo	25
Los pilares del edificio	26
Pensemos en nuestra vida	28
En la vida corriente hay cálculos que puedo resolver, ¿cómo lo hago?	47
Ir un poco más lejos con los números	55
Una buena alimentación	59
El pan de cada día	60
Los grupos de alimentos	65
¿Es equilibrada mi alimentación?	67
Los alimentos procesados	68
El sistema digestivo	70
Algo más sobre dieta equilibrada	73
Repasemos lo aprendido	82

Nuestros Derechos en el Trabajo	89
Poco sueldo	91
La búsqueda de trabajo	100
Currículum vitae	102
Calculemos ahora lo que podríamos ganar	105
La legislación laboral	107
El contrato de trabajo	111
El sentido del trabajo	115
Miremos las palabras	118
La jornada de trabajo	123
¿Cuántas horas trabajamos? Calculemos	129
Cada cual a su manera	134
Las remuneraciones	136
La licencia médica	137
El seguro social obligatorio	138
Ir un poco más lejos con los porcentajes	147
Término de la relación laboral	148
Las indemnizaciones	154
Repasemos lo aprendido	156
Bibliografía	163

Presentación

Para el Ministerio de Educación, es muy gratificante poner a disposición de docentes y estudiantes de la Modalidad Flexible de Nivelación de Estudios, estos materiales educativos de apoyo para el aprendizaje en la Educación Básica.

El Texto Cuaderno “Trabajar por la Palabra 1” fue elaborado de acuerdo con el curriculum que orienta la enseñanza de las personas jóvenes y adultas que nivelan estudios en la Modalidad Flexible.

Se presenta una nueva versión cuidadosamente reeditada por un equipo multidisciplinario del Área Trayectorias educativas y Aprendizaje a lo largo de la vida del Mineduc, con la finalidad de incorporar perspectivas actualizadas e información pertinente. De esta manera, las personas jóvenes y adultas podrán complementar y enriquecer su aprendizaje, recurriendo a este material escrito y a recursos que se encuentran en línea, apoyados por las y los docentes.

Terminar la Enseñanza Básica es un gran paso para todas aquellas personas que no han completado sus 12 años de escolaridad. Finalizado este proceso de educativo, tendrán la oportunidad de optar por nuevos y mejores caminos para la continuación de sus estudios y para su desarrollo integral.

Nuestro compromiso es proporcionar un servicio educativo de calidad, con recursos adecuados, pertinentes y motivadores, que permitan que todas aquellas personas jóvenes y adultas, que por diferentes circunstancias no han completado su escolaridad, puedan hacerlo.

María Eugenia Letelier
Coordinadora Área Trayectorias educativas
y Aprendizaje a lo largo de la vida
Ministerio de Educación

El Desarrollo Personal



Objetivos

El contenido de esta Unidad le ayudará a:

- Reflexionar sobre el valor de cada persona y sus posibilidades de desarrollo.
- Recuperar la historia personal, valorando su experiencia de vida.
- Reconocer el cuerpo como sistema, la estructura corporal y algunas de sus funciones.
- Identificar la alimentación como mecanismo de sustento del individuo.
- Ejercitar la comunicación oral y escrita de las experiencias propias.
- Desarrollar la lectura comprensiva de textos narrativos.
- Ampliar su vocabulario.
- Ejercitar el uso de la puntuación (punto seguido).
- Ejercitar la ortografía (mayúscula, mb, br y bl, r, rr).
- Reconocer y usar los sustantivos y adjetivos.
- Reconocer la propia capacidad de raciocinio matemático.
- Ejercitar diferentes procedimientos de cálculo mental y escrito (adición, sustracción, multiplicación; aproximaciones; promedios).
- Ejercitarse en la lectura y escritura de números pequeños y grandes.
- Conocer y usar algunas unidades de medida (kilogramo, gramo, litro).
- Ejercitarse en la lectura y elaboración de tablas.
- Reconocer y usar las nociones de doble, triple, mitad.

Quisiera aprender mucho más

Yo me llamo Juan Manuel. Supe del taller de gente que no sabía leer y escribir y me puse las pilas para ir. Todo esto me cambió la vida, porque yo no sabía leer y ahora puedo leer todo, y comprendo muchas cosas. También quisiera aprender mucho más y saberlo todo.

Saber leer y escribir es muy necesario, porque a veces nos pasan algo para leer y si no sabemos, quedamos en vergüenza y nos da lata. Yo ahora puedo leer libros, revistas y lo más importante, los contratos de trabajo. Me siento más seguro, hasta puedo hablar con más personalidad; también puedo firmar.

Me gustó mucho conocer a mis compañeros y a la monitora.

Esta es mi experiencia y quien tenga la oportunidad de vivirla, pues ¡adelante! No se arrepentirá.

En Una puerta abierta en Curacaví.



Converse con su grupo:



1. "Todo esto me cambió la vida" ... ¿En qué sentido cree usted que saber leer y escribir puede cambiar la vida de una persona?
2. "Quisiera aprender mucho más..." ¿Qué cosas le gustaría a usted aprender especialmente en este programa?

Ahora trabaje en forma individual:



3. Escriba una lista de lo que quisiera aprender, de lo que siente más importante para su vida, tanto para el trabajo como para su vida diaria.

Lea este canto, compuesto por Violeta Parra:

Gracias a la vida

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me dio dos luceros, que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco,
y en el alto cielo su fondo estrellado
y en las multitudes al hombre que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me ha dado el oído, que en todo su ancho
graba noche y día grillos y canarios;
martillos, turbinas, ladridos, chubascos,
y la voz tan tierna de mi bienamado.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me ha dado el sonido y el abecedario,
con él las palabras que pienso y declaro,
madre, amigo, hermano y luz alumbrando
la ruta del alma del que estoy amando.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me ha dado la marcha de mis pies cansados,
con ellos anduve ciudades y charcos,
playas y desiertos, montañas y llanos
y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano,
cuando miro al bueno tan lejos del malo,
cuando miro el fondo de tus ojos claros.



Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto,
así yo distingo dicha de quebranto,
los dos materiales que forman mi canto,
y el canto de ustedes que es el mismo canto
y el canto de todos que es mi propio canto.

Violeta Parra (1917– 1967) fue una gran folclorista; compuso y cantó, acompañada de su guitarra, muchos cantos populares; pintaba, hacía esculturas, trabajaba en artesanía en greda y bordaba arpilleras.

Converse con su grupo y escriba su respuesta:



1. ¿Por qué cosas da gracias a la vida Violeta Parra en este canto? Escribalas.

2. ¿Qué partes del cuerpo nombra la poeta?

3. ¿En qué forma se refiere a las palabras?

4. ¿Qué aspectos de los que nombra la poeta se refieren al trabajo?

5. ¿Con qué expresiones se alude al amor?

6. Copie la estrofa que más le gustó.

7. Comente este canto. ¿Por qué le gustó?

8. ¿Qué destacaría de él?

9. ¿Por qué cosas le agradecería usted a la vida?

¿Qué le da sentido a nuestra vida?

¿Para qué vivimos? ¿En qué nos sentimos realizados? Quizás muchas veces nos hemos preguntado algo parecido.

El siguiente párrafo nos muestra lo que piensa un joven:

No tenía en Chile hacia quién volver la cara; no era nada para nadie. Nadie me esperaba o me conocía en alguna parte y debía aceptar o rechazar lo que me cayera en suerte. Mi margen era estrecho. No tenía destino conocido alguno; ignoraba qué llegaría a ser y si llegaría a ser algo; ignoraba todo. Tenía alguna inclinación, pero no tenía dirección ni nada ni nadie que pudiera guiarme o ayudarme. Vivía porque estaba vivo y hacía lo posible -mis órganos me empujaban a ello- por mantenerme en ese estado, no por temor a la muerte sino por temor al sufrimiento. Y veía que a toda la gente le sucedía lo mismo, por lo menos a aquella gente con que me rozaba: comer, beber, reír, vestirse, trabajar para ello y nada más. No era muy entretenido, pero no había más; por lo menos no se veía si había algo más. Me daba cuenta, sí, de que no era fácil, salvo algún accidente, morir, y

que bastaba un pequeño esfuerzo, comer algo, abrigarse algo, respirar algo, para seguir viviendo algo. ¿Y quién no lo podía hacer? Lo hacía todo el mundo... Existir era barato y el hombre era duro; en ocasiones, lamentablemente duro.



En: Rojas, Manuel.
Hijo de ladrón.

Converse en grupo:



1. ¿Cómo encuentran ustedes a la gente de su alrededor? ¿Consideran, como este joven, que no tienen ninguna motivación para vivir? ¿Por qué? Fundamenten.
2. "Existir era barato y el hombre era duro", escribe el autor. ¿Están de acuerdo con estas palabras? ¿En qué sentido puede decirse esto de un hombre o de una mujer?
3. Escriban en pocas palabras lo que han conversado.

A diferencia del anterior, algunos testimonios de vida de hombres y mujeres nos muestran otra cosa.

Leamos algunos de ellos:

Una cantora de San Nicolás dice:

Si yo no hubiera tenido el canto en mi vida, habría sido amargada, porque ése es un don que Dios me dio a mí.

Y si no hubiese podido tocar guitarra, o si no hubiese tenido una guitarra, habría sido triste.

Es lindo poder crear algo. Yo me siento orgullosa que me digan eso. Me siento capacitada y que valgo mucho más, porque son pocas las personas que componen música. Antes lo que más se tocaba eran cuecas, tonadas y valeses.

Yo los aprendía “trinaítos”, así como toca la gente antigua. Yo aprendía y también componía canciones.

Empezaba a pensar en cualquier cosa. Por ejemplo: miraba un árbol y empezaba a sacar una canción.

De memoria, sin escribirla, y después, cuando la tenía lista, sacaba una o dos estrofas, tomaba un cuaderno y para que no se olvidara, la anotaba.

Si la quería más larga, le buscaba otra estrofa, que fuera siempre rimando.

Luego empezaba a componer varias melodías y cuando encontraba la que más le venía, con esa quedaban las canciones.

En La cantora popular, fuente de nueva vida.

Y un campesino de Quinchamalí:

La gente me decía: ay, ¡qué flojo! Y yo siempre alegaba que no era flojo. Que era mentira que era flojo y que a mí me gustaba una cosa y que esa la hacía... Yo hago en el año 300, 400, 1 000 injertos. Yo elegí mi vida. Crío chanchos, los vendo, soy capaz de manejar una casa. Es importante enfocar el proceso del ser humano, si uno tiene orgullo de su persona o si se deja estar no más.

Adaptado de Quinchamalí, un pueblo donde la tierra habla.

Y en Santiago, una señora cuenta:

Lo más lindo en mi vida fue tener una madre tan trabajadora y tan luchadora por sus hijos. Éramos siete hermanos y mi mami trabajaba para nosotros.

Lo mejor de mi vida ha sido ser madre y tener cuatro hijos que para mí son un modelo, porque están todos aprendiendo como yo y yo no tengo que decir que se estén “volando” ni nada de eso.

En La organización fue como nacer de nuevo.

Converse con su grupo:



4. ¿Por qué estas personas se sienten realizadas? Analice y escriba acerca de cada caso.

- La cantora de Curacaví:

- El campesino de Quinchamalí:

- La señora de Santiago:

5. A través de sus actividades, estas personas y cada una o uno de nosotros reproduce la cultura del lugar y, a la vez, está creando cultura.

¿Puede nombrar usted otras personas de su ambiente que estén creando cultura? Explique por qué.

Nuestras habilidades

“Yo hago en el año 300, 400, 1 000 injertos. Yo elegí mi vida. Crío chanchos, los vendo, soy capaz de manejar una casa,” decía el campesino de Quinchamalí.

Para manejar una casa, para vender productos y en muchas actividades de nuestra vida diaria, debemos enfrentarnos con las matemáticas.

Un autor escribe:

“Es cierto que hay matemáticas en muchos aspectos de la vida, a condición, eso sí, de que se las quiera ver, de que se disponga de las “antenas” adecuadas para captarlas.”

(Corbalán, Fernando.

La matemática aplicada a la vida cotidiana).

Converse con su grupo:



1. ¿En qué actividades cotidianas las personas se enfrentan a situaciones matemáticas?

Escriban una lista de 5 situaciones habituales que involucren números, operaciones aritméticas o de geometría, de su vida diaria o que aparezcan en los diarios. Es decir, situaciones habituales en las que, por ejemplo, leen números, hacen aproximaciones, hacen cálculos, dibujan figuras, miden superficies.

- Leen números: por ejemplo, *los números de teléfono*.

- Hacen aproximaciones: por ejemplo, *en la estimación de la cantidad de años que tiene una persona.*

- Hacen cálculos: por ejemplo, *en una compra.*

- Dibujan figuras: por ejemplo, *al explicar la forma de un terreno.*

- Miden: por ejemplo, *al confeccionar una prenda de vestir.*

2. Frente a cada una de las situaciones, discutan sobre lo que les ayuda a comprenderla y lo que les dificulta.

Por ejemplo, “**yo puedo** leer los números cuando dice *el reajuste será igual al IPC, o sea, de 5%, pero no sé calcular* cuánto me va a subir el sueldo”.

Ahora trabaje en forma individual:



3. En el párrafo dice que es necesario disponer de “las *antenas* adecuadas para captar las matemáticas” en los diversos aspectos de la vida.

Escriba una lista de lo que quisiera aprender de matemáticas tanto para el trabajo como para su vida diaria, en la casa, para leer y entender mejor las noticias, etc.

Nuestro cuerpo

Recordemos lo que dice Violeta Parra en su canto “Gracias a la vida”, sobre el cuerpo y los sentidos.

1. ¿A qué partes del cuerpo se refiere la poeta? Escribalas y anote frente a cada una para qué sirve:

Como vemos, cada uno de estos órganos o miembros del cuerpo es importante porque cumple una función, la cual nos ayuda a mantenernos vivos.

Algunos entregan información acerca del mundo que nos rodea. Esos son **los órganos de los sentidos: ojos, oídos, nariz, lengua y piel**. A través de ellos reconocemos formas, colores, sonidos, rostros, voces, sabores, olores, calor, frío, etc.

En el canto “Gracias a la vida”, se valoran los ojos como “dos luceros” que permiten distinguir:

- el negro del blanco (los colores);
- el fondo estrellado del cielo (la naturaleza);
- entre las multitudes al hombre amado (personas).

2. ¿Qué distingue la poeta gracias a los oídos? Vuelva a leer la canción y escriba su respuesta:

3. En su caso, ¿qué cosas importantes le ayudan a captar los cinco sentidos?

- La vista:

- El oído:

- El olfato:

- El gusto:

- El tacto:

4. Resuma lo aprendido hasta aquí, completando el siguiente cuadro:

Órgano	Sentido	Sirve para...	Sensaciones
ojo	vista	ver	formas, colores...
oído			sonidos, música...
		oler	olores, perfumes...
lengua			sabores: dulce, salado, amargo, ácido...
		tocar	duro, blando, áspero, suave, frío, caliente...

- **Un sistema vivo**

Los órganos de los sentidos son fundamentales para conocer el mundo que nos rodea y para relacionarnos con él. Ellos reciben la información del exterior y luego la transmiten al cerebro.

Los sentidos y el cerebro trabajan en equipo. Los sentidos son como antenas: captan señales que mandan al cerebro.

Por ejemplo, cuando hace frío, lo notamos en la piel (sentido del tacto). La piel recibe la señal de que hace frío y la envía al cerebro, que transforma esta señal en información para nosotros: "hace frío". Entonces nos damos cuenta de la situación y podemos hacer algo al respecto, como abrigarnos.

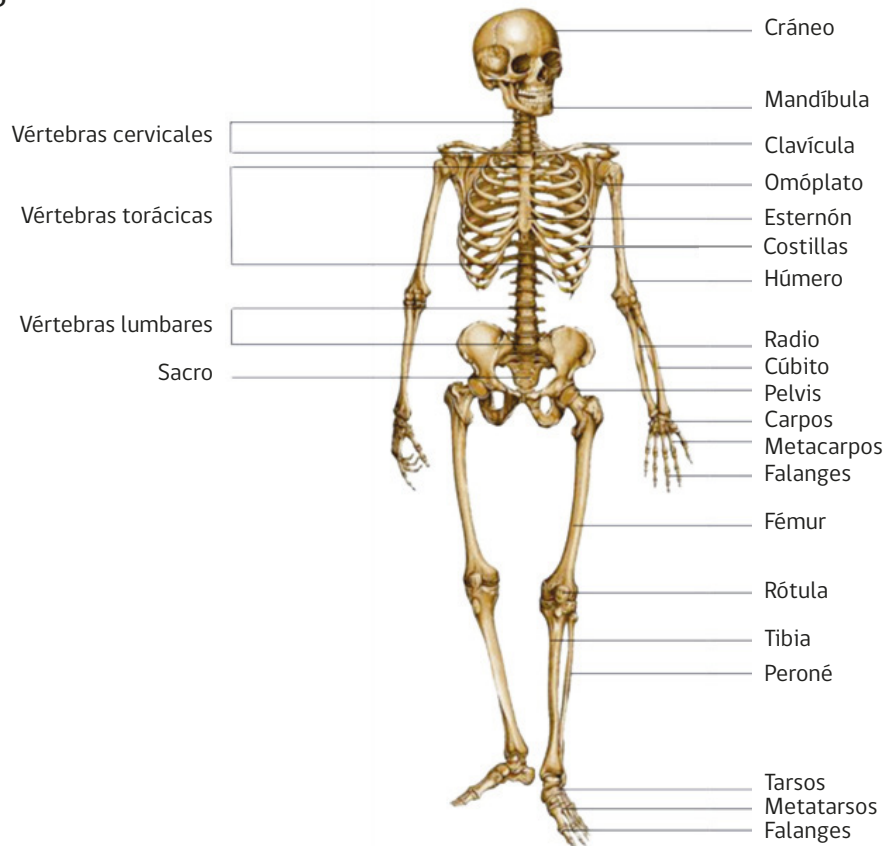
Los sentidos nos protegen de muchas maneras: si un alimento no está en buen estado, lo sabemos por el olfato, que manda la señal al cerebro. Éste reacciona ordenando que no comamos ese alimento.

La relación entre los sentidos y el cerebro muestra que el cuerpo humano actúa como **sistema**. Cada parte cumple una función, pero todas trabajan en conjunto. Lo que ocurre en un lugar del cuerpo influye en el resto de él.

1. Vea lo que sucede cuando usted escucha el llanto de una guagua.
¿Cómo llega la información a su cuerpo?
¿Qué órganos entran en función? Explique.

- **Los pilares del edificio...**

Ahora conozca algo sobre la estructura del cuerpo, observando esta imagen:



1. Mire la imagen con atención y copie los nombres de los huesos que aparecen en ella.

2. Identifique los huesos de su propio cuerpo con ayuda de la imagen. Tóquelos y vaya diciendo sus nombres.

3. ¿Cómo se llama el hueso que protege al cerebro?

4. ¿A qué órganos de nuestro cuerpo protegen las costillas?

Los huesos son la parte dura del cuerpo y en conjunto forman **el esqueleto**. El esqueleto humano tiene alrededor de 200 huesos.

Los huesos no se doblan ni se estiran, porque son el sostén de nuestro cuerpo, como los pilares de un edificio. Tienen distintas formas y tamaños: largos, cortos, planos. Sirven para proteger a los órganos más importantes y también para que se afirмен los músculos.

5. Vuelva a observar la imagen y ubique la columna vertebral.

La **columna vertebral** es el eje del esqueleto humano, todos los huesos están unidos a ella directa o indirectamente.

Sobre la columna se ubica el **cráneo**, el cual protege a los centros más importantes de nuestro organismo. Hacia ambos lados de la columna están las **extremidades**: brazos y piernas, que nos permiten el movimiento.

Pensemos en nuestra vida

Seguramente hay cosas que han marcado nuestras vidas; personas que nos han ayudado; hechos que han grabado su huella...

Tratemos de reconstruir por escrito nuestra vida, destacando lo más importante, lo que le ha dado sentido.

Pero primero leamos lo que nos cuenta Laura acerca de su infancia:

Así fui creciendo...

Yo soy la mayor de seis hermanos. Mi papá trabajaba en el campo, esto era en la provincia de Valdivia.

Mi padre era muy ligero de genio y por eso no duraba mucho tiempo en una parte, siempre estábamos trasladándonos de un lado para otro. En algunas partes dejaba a medias la siembra que le daban y se iba con nosotros a otro lugar. Él defendía sus derechos, pero al estar solo no tenía cómo presionar al patrón, entonces su forma de rechazar la explotación era irse y dejar botado el trabajo. Él decía: si uno sabe trabajar, para qué se va a dejar pasar a llevar.

Así fui creciendo hasta que llegó el día en que vivíamos a la orilla de un camino donde se juntaban dos ríos, en Cufeo. Yo me acuerdo de que tenía como 6 años.

Era lindo ese lugar. Andábamos jugando en un cerrito que había, cuando nos encontró un caballero que andaba arreglando unos cercos para que no se salieran los animales. Llamó a mi mamá, le preguntó mi nombre y dijo que fuera a la escuela, porque él era profesor, se llamaba Rafael Baeza. Ahí me llevaron a la escuela, pero me costó ir.

Yo recuerdo que la escuela era una pieza grande y ahí estaban todos los cursos. A un lado se juntaban los niños más grandes; al otro, los más chicos, y había un solo profesor para todos. Yo recuerdo que iba con mi hermano, con el Lito, que era un año menor que yo. A él lo hacían hacer palotes y yo estaba aprendiendo a leer.

Era muy sacrificado ir a la escuela porque no teníamos zapatos y yo tenía que llevar al Lito en los hombros. Tiene que haber sido muy bueno para que fuéramos todos los días. Aprendí a descubrir hartas cosas, aprendí a leer.

A pesar de todo, lo pasábamos bien. Teníamos que trabajar a pie pelado, sufríamos... Yo tenía en ese tiempo 8 años y tenía que salir a trabajar antes que aclarara en la mañana. Sin embargo, los ratos que salíamos a jugar como que a uno se le olvidaban estas cosas del trabajo.

Por primera vez conocimos los zapatos



Mi papá, como era loco y aventurero, quiso darnos una sorpresa. Se vino acá a Santiago y empezó a trabajar en zapatos. Después juntó plata y le mandó a mi mamá, para que también se viniera. Ella estuvo un año acá; durante ese tiempo, los chicos nos quedamos con mi abuelita.

Ahí nos mandó zapatos. Por primera vez conocimos los zapatos, las teteras de aluminio, los jarros enlozados, porque allá no teníamos.

Pero echaba mucho de menos a mi mamá, así que me vine otra vez a Valdivia. Llegué como a las 12 del día, salí de la estación y no sabía cómo irme donde mi mamá. Yo sabía andar en carretas, en bote, de a caballo, de a pie, cruzar montañas, a veces cruzar ríos nadando; pero en la ciudad era tan distinto.

Me senté a pensar para dónde tenía que dirigirme. Me sentía tan sola, más que nunca. Y yo que creía que era una mujer grande porque sabía trabajar, ganarme la vida sola. Y ahora aquí no sabía qué hacer.

Lloré un rato. Pensé por qué mi vida sería así. Miré cómo las niñas pasaban con sus mamás... Y pensé que yo también era una niña, tenía 14 años no más, pero es que tenía responsabilidades.

Sin preguntarle a nadie fui al balseo de la Teja -se pagaba 10 centavos- y llegué a un establo. Miré por unas rendijas hartito rato. Mi mamá sacaba leche de las vacas, con mi hermano Gabriel. Esperé. Cuando mi mamá me vio, nos abrazamos y lloramos de alegría.

Trabaje en forma individual:



1. ¿Qué personas influyeron en la infancia de Laura?

2. ¿Cómo son sus recuerdos de la escuela?

3. ¿Dónde vivió Laura en su infancia?

Al escribir, no olvide:

Una oración es una o varias palabras que tienen sentido completo.

Cuando termine una oración, coloque **un punto**.

Por ejemplo: Nací en la ciudad de Ancud.

Después del punto, **comience con mayúscula**.

Por ejemplo: Nací en Ancud. Éramos nueve hermanos.

4. Ahora piense en su propia infancia. ¿Qué recuerdos tiene? Escribalos.

5. ¿Tiene recuerdos de la escuela? ¿Cuáles?

6. ¿Qué personas influyeron en sus primeros años de vida? Cuente por escrito.

Sigamos leyendo la historia de Laura:

Pensé que se estaba terminando el mundo...

Cuando tenía como 18 años, el 21 de mayo de 1960, se produjo el terremoto y maremoto a la vez. Yo lo único que pensaba en ese momento era que se estaba terminando el mundo, y yo quería ver cómo se iba a terminar el mundo, cómo se iba a abrir el cielo. Lo único que miraba era el cielo y la montaña. Cómo se movían los árboles en la montaña, se chicoteaban y se quebraban.

Dormimos todos sentados, en la noche no dejó de temblar. Fueron quince días en que no dejó de moverse la tierra, unas veces más fuerte que otras, y después fue bajando de a poco. Teníamos una botella con agua y esa botella no paraba de moverse. Por ella sabíamos cuando estaba temblando más fuerte.

Casi un año después, en marzo del 61, me vine a Santiago. En Valdivia trabajaba en una carnicería con una señora muy buena, la señora Lucía. Después del terremoto me dijo: "Ándate a Santiago a trabajar, allá ganas más y trabajas menos. Puedes ayudar más a tu familia y es más bonito".

Llegué a Santiago con mucha pena

Llegué a Santiago con mucha pena. Lloré todo el camino. En el bus tocaron esa canción de Cuco Sánchez "Anoche estuve llorando". Pensaba en mi familia, que no iba a volver a ver tan fácil. Que estaría sola, sin nadie conocido, y así fue.

Llegué donde una amiga de la señora Lucía para que me buscara trabajo. Cuando llegué, estaba como tonta. De repente se bajaron todos los pasajeros y yo me paré a mirar... El chofer me dijo: se tiene que bajar, ¿no conoce aquí?, ¿tiene alguna dirección? Sí, le dije, me vienen a esperar, pero no veo a la señora... y en eso aparece.

Miré. Era algo tan desagradable que no aguanté y le dije a ella: ¿esto es Santiago, tan cochino?, ¿cómo dijo la señora Lucía que era tan bonito? Sí, me dijo, esta basura está aquí porque los municipales están en huelga, pero hay otros lugares muy bonitos. Yo pensé: si son como esta parte, es todo una porquería. Tenía tanta rabia. Cuando pasamos el Mapocho, me dijo: esto es el río que le decía la señora Lucía. Miré: era puro barro, más rabia me daba.

Llegamos a la población Juan Antonio Ríos. Me dieron desayuno y una cama para que durmiera. Después me encontraron trabajo en lavados. Me puse a lavar ropa ajena. Me sentía vieja, me parecía que las señoras con hijos no más salían a lavar. Pero también pensaba que, si había empezado a trabajar tan niña, qué más podía esperar, y seguía lavando.

Después encontré un trabajo de cocinera y empecé a preocuparme de otras cosas, por ejemplo, estudiar, leer, coser ropa, porque la señora tenía una tienda. Yo me ofrecí para coser después que me desocupaba de la cocina. Me hice amiga de Mireya, Carmen y Manuela, que trabajaban ahí. Ellas me invitaban a sus casas, íbamos al cine. Como ya era primavera, se podía salir a caminar. Me fui acostumbrando, pero me costó mucho porque todo era diferente.

Igual me daban ganas de volverme, pero tenía miedo de volver a vivir algo parecido al terremoto. Echaba de menos todo lo que fuera del campo, incluso hasta ahora lo echo de menos. No me regresé al sur porque sabía que allá no había trabajo; mi mamá y mi papá ganaban muy poco y si nadie ayudaba para la casa, mis hermanos chicos no iban a tener comida.

Después junté plata y, en diciembre del año 1961, me salí del trabajo y también se salió la Mireya y las otras. Me fui a Valdivia a ver a mi mamá, con la idea de no volver más. Pero no pudo ser así y el 29 de diciembre yo venía con pena de vuelta de Valdivia, pensando en mi mamá, sola en el asiento del tren.

Cuando conocí a Joaquín me gustó al tiro

De pronto se detuvo el tren, miré el nombre de la estación y se llamaba Pitrufrquén. Subió harta gente a dejar cosas y al partir el tren, se subió el Joaquín solo, se sentó al frente del asiento en que venía yo. Viajamos toda la noche y al amanecer yo me fui a lavar al baño. Después él me dijo buenos días, yo le contesté el saludo. Pasaron vendiendo desayuno y él pidió dos desayunos, me dijo que tomaríamos café juntos y le rechacé.

Me dijo: pero qué le va a pasar si se sienta conmigo, soy un hombre de respeto, no tenga desconfianza. Por lo demás no estamos solos. Y eso era lo que me daba más vergüenza, la gente que tomó el tren conmigo en Valdivia. Me vieron que venía sola y él también solo, y que ahora yo estuviera tomando desayuno con un desconocido... qué pensarían de mí, eso le dije. Él me dijo que ya nos conoceríamos y sería diferente, pero que aceptara la invitación, que el café se estaba enfriando. Fumó, conversó, nos



presentamos. Él dijo que vivía con un hermano, me dijo que saliéramos, que él me esperaría en la estación.

Cuando conocí a Joaquín me gustó al tiro. Él me dio su dirección; yo le escribí y él me contestó. Después nos vimos varias veces. El Joaquín no sabía dónde yo trabajaba. Casi siempre nos juntábamos en la Estación Central.

Le conté a la Mireya que conocí a Joaquín en el tren y que no era tan lanzado como los cabros de por aquí, que si uno se reía con ellos al tiro querían abrazarla, porque eran re patudos. La Mireya fue mi primera amiga, con ella aprendí muchas cosas. Me enseñó a pensar con mi cabeza, porque antes pensaba con la cabeza de los patrones.

En 1962 se vino la Elvira, mi hermana. Con ella seguimos trabajando hasta el año 64, en que mis padres se vinieron a Santiago. Ahí me salí de empleada y me fui a vivir con los viejos a La Castrina. Yo tenía siempre la idea que me había transmitido mi abuelo y eso me empujaba a salirme de empleada y a aprender un oficio. Por eso quise traer a mi mamá a Santiago, para poder trabajar en otra cosa. Y la patrona me ayudó.

En 1964, de puro patuda empecé a trabajar como costurera en una fábrica de camisas. Fue en ese trabajo donde me fui dando cuenta de cómo eran los patrones... y empecé, sin saber cómo, a hacer valer mis derechos. Eso lo hice, porque siempre escuchaba a mi papá de que no se debía dejar que los patrones abusen con uno. En ese trabajo duré hasta el año 70. Me sentía más grande: tenía mi plata semanal para darle a mi mamá.

Observe:

Hay palabras que están escritas con mayúsculas
y que no están después de un punto.
Son **sustantivos o nombres propios**,
por ejemplo: Valdivia, Mireya, Joaquín.

1. Copie todos los nombres o sustantivos propios que aparecen en este capítulo.

Observe:

Se usa "b" en las combinaciones "mb", "br", "bl".
Por ejemplo: *nombre, diciembre, temblar*.

2. Escriba cinco palabras con “mb”, “br” y “bl”. Puede sacarlas del texto.

- Palabras con “mb”:

- Palabras con “br”:

- Palabras con “bl”:

3. ¿En qué trabajó Laura en su juventud?

4. ¿Qué acontecimientos marcaron su vida en esa época?

[illegible]

5. Ahora recuerde su propia vida entre los 18 y 25 años. ¿Cómo fue su experiencia de trabajo, de cambios de lugar, de amores? Escriba.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

¿Y cómo sigue la vida de Laura? Leamos.

Esos primeros años fueron difíciles para mí

Nos casamos con el Joaquín en 1966. Yo tenía 25 años, me faltaban como dos días para cumplirlos. Fuimos con mi papá y mi cuñado, que hicieron de testigos. Después que nos casamos tuvimos una semana para buscar dónde irnos. Cada uno vivía con su familia y a la semana, arrendamos una pieza. Nos fuimos a esa pieza y juntamos los pesos para comprar las cosas. No compramos nada antes, todo después de casados.

Esos primeros años fueron difíciles para mí. No me acostumbraba a vivir en poblaciones porque en cuanto a vivienda, mi vida se había desarrollado sin problemas. En el campo las casas eran de maderas rústicas y el techo de chupón, que es como chupalla. Desde que trabajaba de empleada doméstica hasta ahora, fue un cambio muy grande. No porque yo no supiera que ésa era mi realidad, sino porque tenía que saber vivir como la gente de la ciudad.

Y veía la ignorancia que hay en los pueblos, tanto campesinos como en las ciudades. Los del campo no hallan la hora de venirse a la ciudad y los de la ciudad ven a alguien del campo y dicen: mira el huaso o la huasa. Yo pensaba: si se igualaran a uno de los huasos, serían distintos. Sabrían que la gente de allá no puede vivir apilada. Para mí es ignorancia esto de menospreciar a la gente de campo tratándola de huasa, cuando la gente en el campo vive en forma sana.

Llegamos a los terrenos del campamento, que ahora es la población Nuevo Amanecer, el 1 de noviembre de 1970. Sentía una alegría tan grande porque ya tenía un pedazo de sitio donde vivir y era tan alegre todo. En el campamento había unos parlantes por donde se escuchaba música todo el día, o se comunicaba si pasaba algo o llamaban a alguien. A pesar de todo lo que habíamos sufrido, habíamos logrado algo.

Les conté que yo fui muy poco a la escuela, pero nunca pensé quedarme así y me dediqué a leer mucho, primero revistas. Al leer estas

revistas me fui interesando más por saber qué significaba organización, por saber qué era lo que estaba pasando en nuestro país.

Siempre quise aprender, corregirme

Antes del golpe nunca nos había faltado el trabajo, pero llegó 1974 y se cerró la fábrica donde trabajaba el Joaquín. Le pagaron harta plata, porque nos alcanzó para comprar una tele que no habíamos podido comprar antes. Después tuve que salir a trabajar yo.

En marzo del 76 llegamos a las casas nuevas, que tanto sacrificio nos habían costado, y nos llegó la pobreza. Tuvimos que mandar a los niños al comedor infantil, para que no fueran a quedar desnutridos. El Joaquín salía a trabajar a las chacras, a cortar habas, en fin, a trabajar en lo que fuera.

Estuvimos muy mal económicamente, pero detrás de esto malo, apareció lo bueno: tres personas que nos ayudaron mucho, por intermedio de un programa de educación que se llamaba “Padres e Hijos”. En ese momento fue mi despertar. Comprendí más cosas, me hicieron saber que mi participación servía de algo; después en el comedor infantil faltaba una secretaria y me ofrecí. Les dije que no sabía mucho, pero me aceptaron.

Primero me costó, porque si anotaba lo que decían, no escuchaba nada más. Si escuchaba, no podía anotar, pero después me acostumbré. Esto era porque yo no fui a la escuela cuando chica, pero –como les contaba– yo siempre quise aprender, corregirme. En esta etapa de mi vida, cuando ya tenía un hogar y cuatro hijos, se me presentaba la oportunidad en la sociedad en que yo me desarrollaba y tenía un deber de participar.

Me faltaba algo, no era tanto que no supiera leer o escribir, pero sí una seguridad, saber que yo no era tan ignorante. Decidí matricularme en la nocturna. Seguí estudiando con mucho sacrificio, porque mi marido estaba sin trabajo, tenía tres niños en la escuela y no me alcanzaba la plata para los cuadernos. De todas maneras, salí con el año escolar, con un

promedio de notas 5.3, promovida a Primero Medio. Pero con mala suerte, porque no pude seguir.

Igual ahora podía enfrentar de otra manera estos problemas que antes me hacían postergarme. Porque, aunque se dice: “no importa que no sepa mucho, nosotros le ayudamos”, la gente lo hace sentirse inferior a uno. Creo que lo hacen inconscientemente, pero se nota. Por lo menos yo lo sentía, aunque me superé un poco. Hice el esfuerzo para así aportar en lo que fuera y desde entonces no he dejado más de participar.

Estoy conforme con lo que he vivido

Estoy contenta con haber trabajado, con haber vivido cómo he vivido.

Lo más malo que pude haber hecho fue conversar con una persona desconocida, como lo hice en el tren con Joaquín, pero por suerte no resultó malo. Después de la primera pelea que tuvimos con el Joaquín, después que nos casamos, de ahí la vida se nos arregló y nunca más hemos tenido peleas.

En el tiempo de la venida a Nuevo Amanecer me consolidé como persona: con la participación y con lo que entregaban los dirigentes. Yo nunca en la vida había tenido a alguien que me enseñara a valerme por mí misma, a conocer cuáles eran los derechos y los deberes de cada persona. Echo de menos mi vida en el campo porque es más sana, acá no me gustan las verduras, la mugre. Claro que, a lo mejor, en el campo echaría de menos lo de acá. Yo no sé cómo habría sido mi vida si no hubiera vivido lo que he vivido.

A mí siempre me interesó tener una vida distinta y hoy estoy conforme con lo que han sido mis hijos, con lo que hemos vivido. Yo creo que hemos sido privilegiados por comprender cosas que no toda la gente sabe... Hay mucha gente que vive como los pájaros, que no sabe tomarle el peso, el sentido a la vida.

Adaptado de La organización fue como nacer de nuevo.

Observe:

El sonido “**rr**” se escribe con dos “r”, cuando va entre vocales y con una “r”, cuando va al comienzo de la palabra.
Por ejemplo: *terrenos, terremoto o Ricardo, raíz.*

1. Escriba usted...

- cinco palabras con “rr” (entre vocales):

- cinco palabras con “r” al comienzo:

2. Laura dice: “*Los del campo no hallan la hora de venir a la ciudad y los de la ciudad ven a alguien del campo y dicen: mira el huaso o la huasa. Yo pensaba: si se igualaran a uno de los huasos, serían distintos.*”

¿Qué opina usted al respecto? ¿Le encuentra razón a Laura? ¿Por qué?

3. ¿Qué experiencias fueron positivas en esta época de la vida de Laura?

4. ¿Cuáles experiencias fueron negativas?

5. ¿Qué significó para Laura el programa de educación que nombra?

6. ¿Por qué decidió Laura seguir estudiando?

7. Ahora piense en su propia vida. ¿Qué experiencias marcaron su vida después de los 25 años? Escriba.

[illegible]

8. ¿Puede decir como Laura: *"Estoy contenta con haber trabajado, con haber vivido como he vivido"*? ¿Por qué? Fundamente su respuesta.

9. Laura reflexiona: "*Hay mucha gente que vive como los pájaros, que no sabe tomarle el peso, el sentido a la vida*". Coméntelo.

10. Pensando en su propia vida: ¿Qué cree usted que le da sentido a su vida?

En la vida corriente, hay cálculos que puedo resolver. ¿Cómo lo hago?

Es muy común que las personas adultas hagamos cálculos mentales. Por ejemplo, cuando vamos a comprar, sabemos si nos alcanzarán o no \$20 000 para lo que necesitamos. Y con ese fin, no hacemos una suma escrita. Lo resolvemos en forma rápida, aproximada, mentalmente y muchas veces no nos damos cuenta.

Trabaje con su grupo:



1. Lean la siguiente situación:

Laura y Joaquín, cuando se casaron, disponían de \$20 000 para comprar algunas cosas en el almacén. Los precios de los alimentos que querían comprar eran los siguientes:

1 kg de harina	\$ 1 490
Salsa de tomate 200g	\$ 399
1 lata de atún	\$ 1 499
1 kg de arroz	\$ 1 350
1 kg de duraznos	\$ 1 429
1 L de aceite	\$ 1 995
1 bebida	\$ 1 558
1/2 kg de plátanos	\$ 509
1 docena de huevos	\$ 3 525

Contesten de manera rápida, calculando “al ojo” ¿Les alcanzaron los \$20 000 para comprar todos los alimentos? ¿Les faltó o les sobró dinero?

- Individualmente, elaboren una lista de alimentos que comprarían, de modo que les sobrara lo menos posible de un total de \$ 20 000.

No es necesario hacer cálculos exactos, sino que lo más aproximado posible.

Mi lista de compras:

Alimentos	Precio

- Comparen en el grupo los resultados a los que llegaron y compartan la manera en que cada persona resolvió el problema.

Ahora trabaje en forma individual:



1. Recuerde las actividades que usted realizó en los últimos tres días. Escríbalas.

2. Elija una en la cual realizó cálculos matemáticos. Escríbala.

3. Reflexione: ¿Cómo lo hace? ¿Qué es lo que le resulta más fácil?
¿Qué le resulta más difícil?

- Me resulta más fácil

- Me resulta más difícil

Observe:

Habitualmente, cuando sumamos mentalmente:

- **redondeamos las cifras**

Por ejemplo, en la lista de precios:

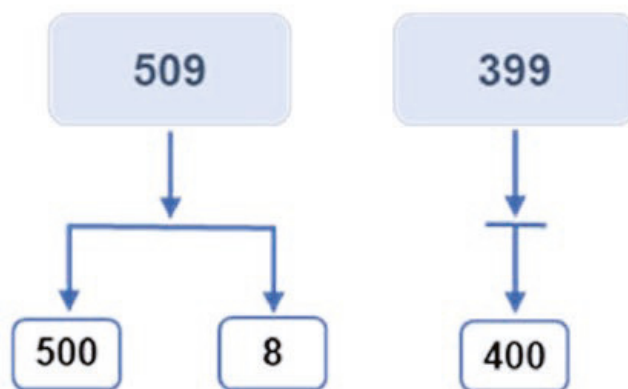
Plátanos	\$509	consideramos	\$500
Salsa de tomates	\$399	consideramos	\$400

Y rápidamente sabemos que entre las dos cosas gastamos **aproximadamente** \$900.

- **hacemos compensaciones**

Por ejemplo, $\$509 + \$399 = \$500 + \$400 + \$8 = \908

Porque,



Y la suma de:

$$500 + 8 + 400 = 908$$

4. Tomen nuevamente la lista de alimentos de Joaquín y Laura.

- Elijan pares de productos para calcular, de manera exacta, la **suma** de sus precios;
- escriban las diferentes maneras que puedan descubrir para hacer **cálculos rápidos** (aproximando por redondeo) y **cálculos exactos** (utilizando compensaciones).



Observe:

Todos los números se pueden descomponer en otros.
Lo importante es hacerlo de manera adecuada para
facilitar los cálculos.

5. Según la lista, 1 kg de harina cuesta \$1 490.

- ¿Cómo se puede calcular, rápidamente, el precio de 3 kg? Escribalo.



6. Cómo calcularía el precio de:

- 5 latas de atún (el precio de una lata es \$1 499)

A large, empty rectangular box with a dashed purple border, intended for the student to write their calculation for the price of 5 cans of tuna.

- 4 kg de plátanos (el precio de 1/2 kg es \$509)

A large, empty rectangular box with a dashed purple border, intended for the student to write their calculation for the price of 4 kg of bananas.

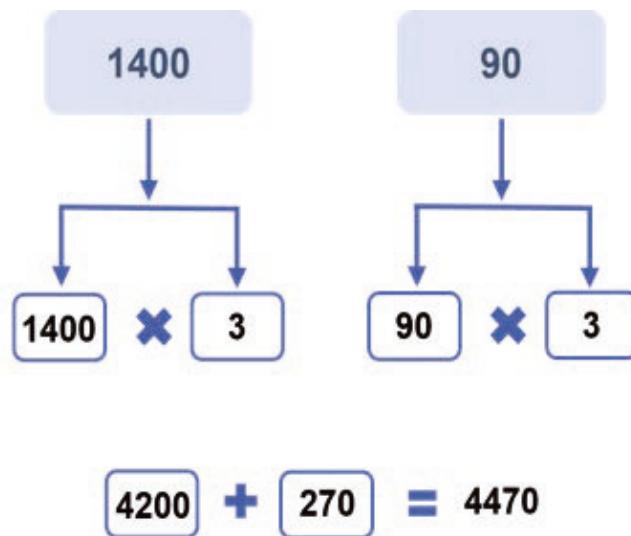
- 2 botellas de aceite (el precio de una botella es \$1.995)

A large, empty rectangular box with a dashed purple border, intended for the student to write their calculation for the price of 2 bottles of oil.

Una manera en que se podrían resolver las preguntas anteriores es la siguiente:

- **Precio de 3 kg de harina:**

“Calcular primero 1 400 por 3, luego calcular 90 por 3 y sumar”.



Escrito de otra manera:

$$1\,400 \times 3 = (1\,400 \times 3) + (90 \times 3) = 4\,200 + 270 = 4\,470$$

- **Precio de 5 latas de atún:**

Podría calcularse: 1 500 por cinco, menos 5, porque $499 = 500 - 1$

Entonces,

$$1\,499 \times 5 = (1\,500 - 1) \times 5 = (1\,500 \times 5) - (5 \times 1) = 1\,500 - 5 = 7\,495$$

7. Siguiendo los ejemplos anteriores, escriban los otros dos cálculos que hicieron.



- **Ir un poco más lejos con los números**

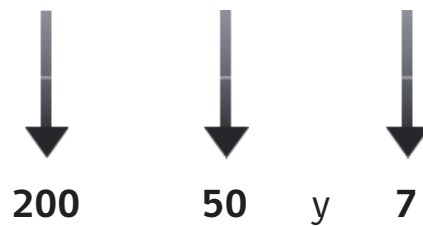
Para expresar cantidades, distancias o tamaños, a veces es necesario utilizar números muy grandes o números muy pequeños.

Converse con su grupo:



Las cantidades escritas en cifras resultan de combinaciones de números más pequeños.

Por ejemplo, **doscientos cincuenta y siete**, resulta de combinar adecuadamente



O, lo que es lo mismo

$$\begin{array}{r} 200 \\ 50 \\ + 7 \\ \hline 257 \end{array}$$

Ahora trabaje en forma individual:



1. Escriba con cifras las siguientes cantidades:

- Veinticinco _____
- Dieciocho _____
- Sesenta y nueve _____
- Doscientos cuatro _____
- Tres mil cuatrocientos noventa y dos _____

2. Busque en un diario cinco informaciones numéricas y escribálas de diferentes maneras.

Por ejemplo,

El terremoto de Valdivia ocurrió el 21 de mayo de 1960.

El terremoto de Valdivia ocurrió el veintiuno de mayo de mil novecientos sesenta.

- _____

- _____

- _____

•

•

Recuerde...

Los números se pueden expresar con palabras, combinando palabras y cifras, y sólo con cifras, como resulte más cómodo y conveniente.

Ahora trabaje en forma individual:



3. Escriba las siguientes cantidades con cifras o palabras, según corresponda:

- \$7 900 _____

- Cuatrocientos veintidós mil _____

- \$20 381 _____

- Ochocientos veinte mil cuatrocientos cincuenta y cuatro

4. Escriba combinando cifras y palabras:

- Nací el _____ de _____ del año _____

- Tengo _____ de edad.

Una buena alimentación

Revisemos algunos párrafos de uno de los textos que ya leímos:

“Vivía porque estaba vivo y hacía lo posible -mis órganos me empujaban a ello- por mantenerme en ese estado”.

“...bastaba un pequeño esfuerzo, comer algo, abrigarse algo, respirar algo, para seguir viviendo algo”.

Comenten en grupo y escriban sus conclusiones:

1. ¿Qué quiere decir el protagonista de esta historia cuando afirma que basta “un pequeño esfuerzo” para mantenerse vivo?

2. ¿Qué órganos de nuestro cuerpo “nos empujan” a vivir, como dice este personaje?

3. La primera necesidad que menciona este escrito es “comer algo”. ¿Por qué comer es tan importante? Escriban.

- **El pan de cada día...**

Lea estos versos en que el poeta chileno Pablo Neruda alaba las bondades del pan:

Oda al pan

Pan,
con harina,
agua
y fuego
te levantas.
Espeso y leve,
recostado y redondo,
repites
el vientre
de la madre,
equinoccial
germinación
terrestre.

Pan, qué fácil
y qué profundo eres:
en la bandeja blanca
de la panadería
se alargan tus hileras
como utensilios, platos



o papeles,
y de pronto,
la ola
de la vida,
la conjunción del germen
y del fuego,
creces, creces (...)

Ahora,
intacto,
eres
acción de hombre,
milagro repetido,
voluntad de la vida.

(Fragmento)

Pablo Neruda (1904-1973) es reconocido en todo el mundo como un poeta chileno de gran relevancia. Por su extensa y valiosa obra, ganó el Premio Nobel de Literatura.

Trabaje individualmente:



1. ¿Qué fue lo que más le llamó la atención de este poema?

2. Copie las palabras que le haya costado leer. Si no conoce su significado, búsquelo en un diccionario.

3. ¿Qué querrá decir el poeta cuando expresa que el pan “repite el vientre de la madre”? Escriba lo que usted piensa.

4. ¿Por qué cree usted que Pablo Neruda dice que el pan es “voluntad de la vida”?

5. Vuelva a leer la primera parte. Este poema empieza nombrando algunas cosas, ¿cuáles son?

Para nombrar las cosas, usamos **sustantivos**.



Los sustantivos sirven para nombrar tanto las cosas que existen en la realidad (por ejemplo, “pan”) como las cosas que sentimos o pensamos (por ejemplo, “voluntad”).

6. ¿Qué otros sustantivos aparecen en el poema? Escribálos.

Junto a los sustantivos, hay palabras que los acompañan y les ayudan a expresar significados. Son los **adjetivos**.



Los adjetivos expresan una cualidad o una circunstancia del sustantivo.

7. Por ejemplo, en el poema se dice que el pan (sustantivo) es redondo (adjetivo). ¿Qué otros adjetivos se usan en este texto para el sustantivo “pan”?



Lea a continuación el siguiente texto. También habla del pan, pero de una manera muy distinta....

- **¿Qué nos aporta el pan?**

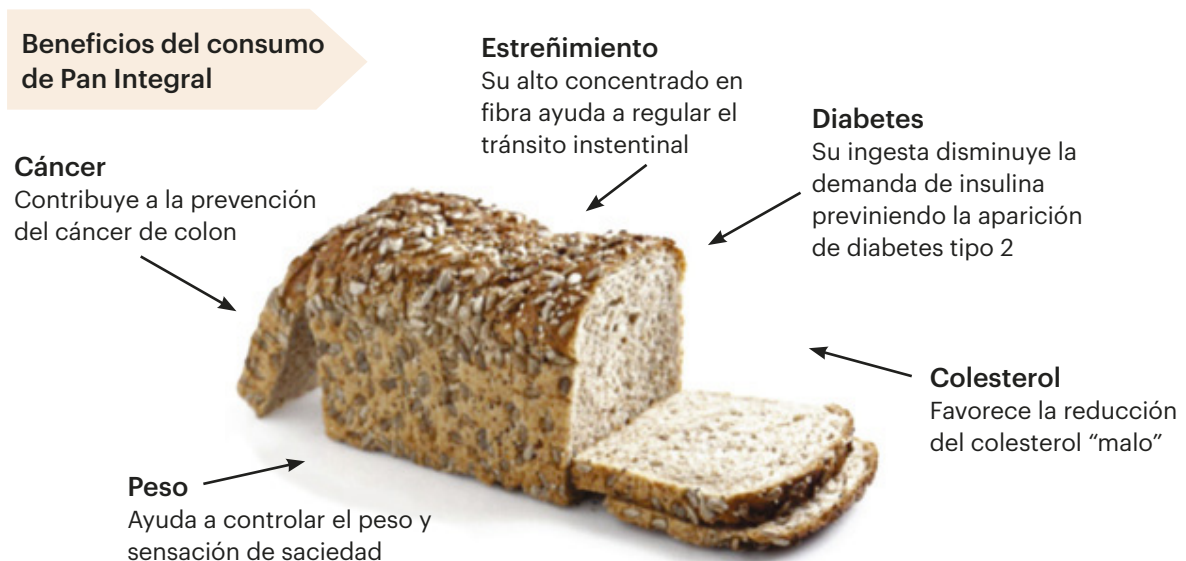
Cuando comemos “el pan nuestro de cada día”, seguramente no nos preguntamos qué está aportando a nuestro organismo...

El pan blanco, que consumimos habitualmente, contiene **calorías** que dan la energía indispensable para desarrollar las actividades diarias, como levantarse, caminar, correr, etc.

Posee, en menor cantidad, proteínas, que son fundamentales en la constitución y formación de tejidos. Además, incluye fibras, que ayudan a una buena digestión, y también tiene algunos minerales y vitaminas.

En síntesis, el pan es un alimento rico en calorías (energía), pero su aporte en proteínas es pobre. Por lo tanto, es importante que no abusemos de él y nos preocupemos de combinarlo adecuadamente con otros alimentos.

Podemos complementar nuestra dieta, incorporando el consumo de pan integral, que presenta varios beneficios para nuestra salud:



Adaptado de: *Alimentación y Medio Ambiente.*

Ahora responde:



1. ¿Cuál es el aporte nutritivo del pan blanco?

2. ¿Por qué es importante consumir proteínas?

3. ¿Para qué sirven las fibras que contiene el pan integral?

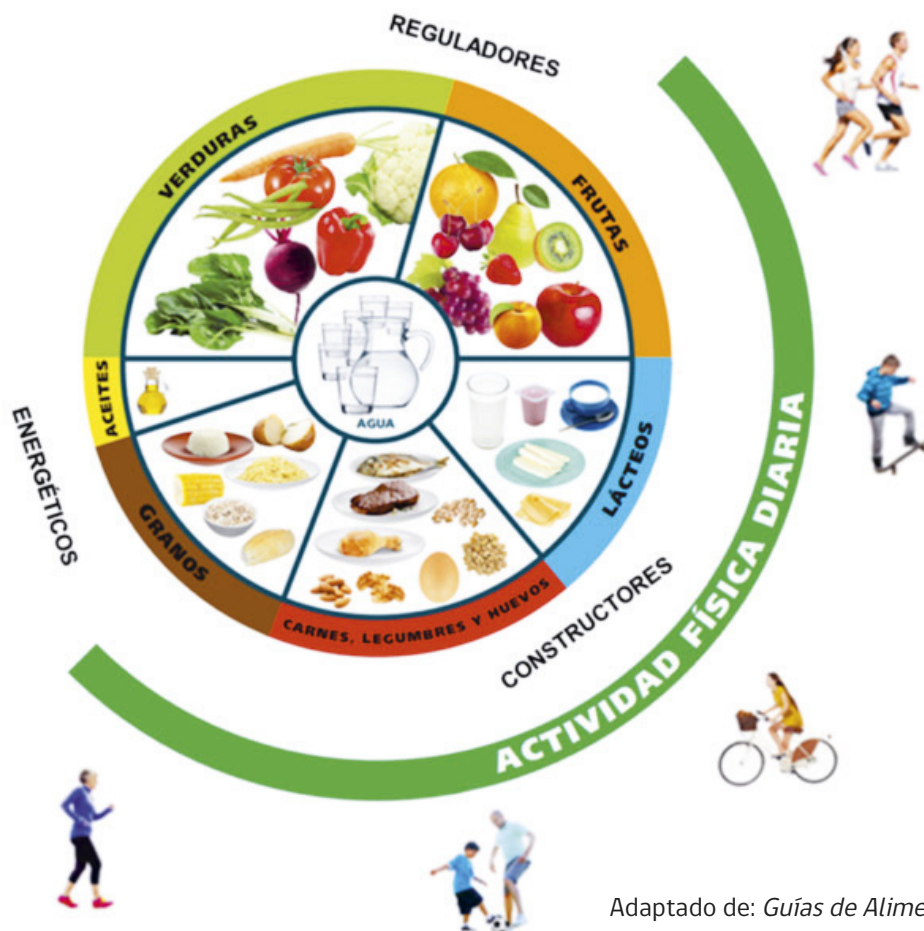
- **Los grupos de alimentos**

Lo aprendido acerca del pan nos demuestra que **ningún alimento es completo**, por lo tanto, debemos tratar de comer combinándolos según nuestras posibilidades.

Una alimentación **equilibrada** es aquella que combina alimentos en cantidad suficiente para satisfacer las necesidades de nuestro organismo.

Una buena alimentación debe considerar también la edad, sexo, peso, talla y actividad de la persona. Además, tiene que tomar en cuenta el clima y estados especiales como embarazos, enfermedades, etc.

El siguiente cuadro nos ayuda a combinar los alimentos:



Adaptado de: *Guías de Alimentación Sana.*

Trabaje con su grupo:



1. Según el cuadro, ¿cuántos tipos de alimentos existen? ¿Cuáles son?

2. Nombren cinco alimentos de cada grupo que aparezcan en el cuadro.

3. ¿Para qué sirven las frutas y verduras? Comenten y escriban sus conclusiones.

Los **alimentos constructores** son ricos en **proteínas**, las cuales pueden ser de origen animal o vegetal. Estos alimentos son los encargados de formar y mantener estructuras y tejidos, como los músculos, huesos y sangre.

Son alimentos constructores los lácteos, las carnes y las legumbres. Ejemplos: leche, queso, yogur, huevos, carnes (de vacuno, cerdo, ave, etc.), pescados, mariscos, porotos, lentejas, garbanzos, arvejas, etc.

Los **alimentos reguladores** son ricos en **fibra, vitaminas y sales minerales**. Ellos ayudan al organismo a funcionar bien y a protegerse de las enfermedades.

Son alimentos reguladores las verduras y las frutas. Ejemplos: lechuga, acelga, repollo, tomate, zapallo, zanahoria, betarraga, apio, espinacas, uvas, plátano, manzana, pera, melón, sandía, naranja, limón, etc.

Los **alimentos energéticos** son ricos en **hidratos de carbono o grasas**. Ellos nos dan energía para movernos, para trabajar, para estudiar, para mantener la temperatura del cuerpo.

Son alimentos energéticos los cereales, los azúcares y los aceites. Ejemplos: pan, harina, arroz, fideos, sémola, maicena, papas, pantrucas, chuchoca, azúcar, miel, aceite, margarina, manteca, etc.

- **¿Es equilibrada mi alimentación?**

1. Recuerde lo que comió durante el día de ayer. Escríbalo y compruebe si en la lista aparecen alimentos de los tres grupos.

2. Invente un menú para la hora de almuerzo que incluya en forma equilibrada alimentos de los tres grupos:

- **Los alimentos procesados**

Necesitamos tener información sobre los alimentos procesados que consumimos. La Ley de etiquetado de alimentos del Ministerio de Salud permite saber el exceso de nutrientes críticos presentes en los alimentos procesados (envasados).

Los nutrientes que, consumidos en exceso, nos dañan, son: azúcares, sodio, grasas saturadas y calorías.

Por ello, cuando compramos alimentos envasados debemos observar sus sellos. A menor cantidad o ausencia de sellos, el alimento es más saludable.

Tome en cuenta que, en general, los alimentos naturales son más saludables que los procesados.



¿Cuántos alimentos con más de dos sellos consume a diario?

Comenten en el grupo y piensen por cuáles alimentos podrían reemplazarlos.

Algunos consejos que ayudan a tener una buena alimentación...

- **El colesterol afecta el corazón:** Prefiera consumir carnes blancas (pescado o pollo). Evite cocinar con grasas de origen animal.
- **Otra manera de consumir proteínas:** Cuando no pueda comer carne, por su alto precio, mezcle legumbres y cereales (lentejas con arroz, porotos con mote, etc.).
- **El calcio fortalece los huesos:** Tome leche y sus derivados, y coma pescado.
- **El agua es el principal componente del cuerpo:** Tome mucha agua, en forma directa o a través de alimentos que la contengan (frutas y verduras).
- **La fibra previene enfermedades digestivas:** Coma frutas o cereales integrales (mote, arroz integral, maíz, avena -quáker-); son ricos en fibra.
- **Mucha cocción destruye las vitaminas:** Evite recocer las verduras.
- **Cuidado con la obesidad:** Modere el consumo de azúcar y dulces.
- **La sal puede provocar hipertensión:** No use mucha sal -que hace retener líquido- y cuídese de los alimentos que la contienen (papas fritas envasadas, galletas saladas, ramitas, soya, etc.).
- **Cuidado con las frituras:** Trate de reemplazarlas por otras formas de cocción (al vapor, a la cacerola, al horno, etc.). En todo caso, si va a freír, use aceite de origen vegetal en poca cantidad, y no más de una vez.



- **El sistema digestivo**

Tener una alimentación equilibrada nos ayuda a mantenernos sanos, dándole a nuestro cuerpo todo lo que necesita.

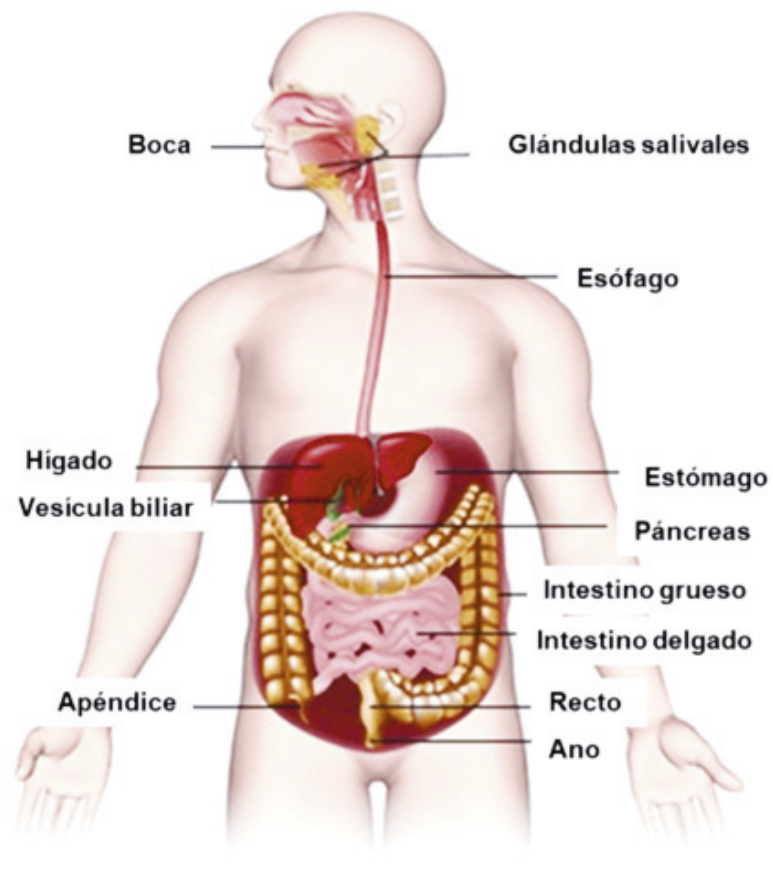
Sin embargo, de nada nos servirían los alimentos si nuestro organismo no fuera capaz de procesarlos, para aprovechar todas las sustancias nutritivas fundamentales.

¿Qué parte del cuerpo tiene a su cargo esta importante función?
El **sistema digestivo**.

El sistema digestivo es como una máquina procesadora de alimentos. A través del proceso llamado **digestión**, los alimentos van dividiéndose en partes cada vez más pequeñas hasta quedar convertidos en **nutrientes**, es decir, sustancias que el cuerpo puede aprovechar.

Lo que sobra
-o sea, los desechos-
se elimina después
en las deposiciones.

El sistema digestivo
está formado por varias
partes que, en conjunto,
son como un camino por
donde van pasando los
alimentos.



Sigamos la ruta...

- En la **boca**, los dientes, la lengua y la saliva transforman la comida en una papilla blanda, para que pueda pasar fácilmente a través del esófago.
- En el **esófago**, que es un tubo, esta papilla es impulsada hacia el estómago.
- En el **estómago** hay unos líquidos especiales, llamados **jugos gástricos**, que actúan sobre esta papilla y comienzan a separar lo que sirve -nutrientes- de lo que no sirve -desechos-. El estómago es un saco musculoso que se ubica en el abdomen. Desde ahí, la papilla, cada vez más líquida, se dirige al intestino delgado.
- En el **intestino delgado**, que es un largo tubo enrollado como una madeja de lana, termina la separación entre nutrientes y desechos. Una vez concluido el proceso, los nutrientes son absorbidos por las paredes de este tubo y llegan a la sangre, que los distribuye a todo el cuerpo. Los desechos, por su parte, pasan al intestino grueso.
- En el **intestino grueso** -un tubo más ancho y más corto- se acumulan los desechos, que luego serán eliminados a través del ano.

No todos los alimentos se digieren en el mismo lugar. Los alimentos constructores y los energéticos (por ejemplo, la carne, la leche, el pan, etc.) se digieren casi totalmente en el estómago, donde los jugos gástricos se encargan de separar proteínas e hidratos de carbono. Los alimentos reguladores (frutas y verduras), en cambio, son digeridos en el intestino delgado.

Conteste por escrito:



1. ¿Cómo se va transformando un trozo de pan dentro de nuestro organismo? Explique paso por paso.

2. Si comemos una manzana, ¿será igual o distinto este proceso? Fundamente su respuesta.

Siempre hay que tener presente que:

- Tanto el exceso como la falta de alimentos atentan contra el funcionamiento del sistema digestivo. Debemos alimentarnos bien y evitar los abusos en la comida y en la bebida.
- La causa más frecuente de indigestión es comer de manera no saludable, ya sea por ingerir demasiados alimentos (que sobrecargan al sistema) o alimentos inadecuados (con mucho condimento o en mal estado).
- Para que el intestino funcione bien, es importante consumir fibras. Estas no son absorbidas en la digestión, pero ayudan a realizar el proceso. Como ya vimos, las fibras se encuentran en frutas, verduras y cereales integrales.
- Los estados de tensión emocional también afectan al sistema digestivo.

- **Algo más sobre dieta equilibrada**

Converse con su grupo:



Como ya vimos, una alimentación equilibrada es aquella que combina alimentos en cantidad suficiente para satisfacer las necesidades de nuestro organismo.

Para movernos, para trabajar, para estudiar, para mantener la temperatura del cuerpo, necesitamos energía, que es aportada por los alimentos y que se expresa en calorías.

1. Lean y analicen el cuadro siguiente:

Alimento	Cantidad	Calorías
Leche	200 cc	114
Queso mantecoso	50 g	178
Yogur con frutas	175 cc	198
Huevo entero	1 unidad	82
Clara de huevo	1 unidad	16
Carne de vacuno	100 g	133
Carne de cerdo	100 g	270
Carne de cordero	100 g	157
Pollo	100 g	102
Pana de vacuno	100 g	181
Guatitas	150 g	106
Vienesas	50 g	163
Mortadela	30 g	77
Pescados	150 g	118
Porotos	80 g	262
Garbanzos	80 g	280
Arroz	70 g (1 taza)	254
Cuáquer o avena	50 g	175
Sémola	15 g	52
Marraqueta	100 g (1 unidad)	279
Hallulla	50 g (1 unidad)	160



Alimento	Cantidad	Calorías
Fideos	70 g	253
Galletas dulces	8 g (1 unidad)	34
Manzana	120 g	67
Pera	100 g	50
Naranja	130 g	47
Acelga cocida	200 g	44
Alcachofa	60 g	29
Betarraga	130 g	8
Choclo cocido	50 g	44
Coliflor cocida	100 g	22
Cebolla	30 g	12
Espinaca cocida	200 g	36
Lechuga	60 g	9
Porotos verdes cocidos	130 g	29
Repollo	60 g	15
Tomate	150 g	27
Zapallo cocido	50 g	14
Zanahoria	70 g	27
Cochayuyo	150 g	84
Mermeladas en general	30 g	61
Azúcar	7 g	27
Aceite	10 cc	88
Margarina	20 g	150
Mayonesa	20 gr	125
Bebidas gaseosas	200 cc	80
Sopaipillas	50 g	203
Empanada de queso	50 g	215
Empanada de pino	1 unidad	276
Pizza	1 trozo	306



Recuerde:

1 kilo equivale a 1 000 gramos	(1 kg = 1 000 g)
1 litro equivale a 1 000 centímetros cúbicos	(1 L = 1 000 cc)
o a 1 000 mililitros	(1 L = 1 000 mL)

2. Revise el cuadro de las calorías y responda:

- ¿qué alimento aporta más calorías?

- ¿qué alimento aporta menos calorías?

- ¿cuántas calorías aportan 80 g de porotos?

- ¿cuántas calorías aportan 200 cc de leche?

- ¿cuántas calorías aportan 150 g de cochoyuyo?

- Comparen las calorías que aporta la carne de cerdo y la carne de pollo. ¿Cuál tiene más calorías?
-

- Comparen las calorías que aportan 200 cc de leche y 200 cc de una bebida gaseosa. ¿Cuál tiene menos calorías?
-

Ahora trabaje en forma individual:



3. Vea cuántas calorías tienen los alimentos que consume en un día.

Por ejemplo, si consume 2 marraquetas en un día, las calorías correspondientes son:

$$279 \times 2 = 558$$

Es decir, en este caso, estamos calculando **el doble**.

Recuerde:

Para calcular el aporte de calorías del doble de cualquiera de los alimentos de la tabla, puede sumar dos veces o multiplicar por dos.



Por ejemplo, 2 vasos de leche de 200 cc

aportan

$$114 + 114 = 228 \text{ calorías}$$

Para sumar puede calcular $100 + 100$ y luego sumar $14 + 14$.

¿Por qué?

$$\begin{array}{r} 114 \times 2 \\ \hline 228 \end{array}$$

Para multiplicar, puede calcular 100×2 y luego sumar $14 + 14$

¿Por qué?

4. Utilizando los datos de la tabla, calcule el aporte en calorías de:

- Tres galletas dulces, es decir, el triple

- Media marraqueta, es decir, de la mitad de una marraqueta

- Tres manzanas

5. Ahora haga una lista de los alimentos que consume habitualmente en un día y anote al lado las calorías que aportan.

Alimento	Cantidad	Calorías

Trabajen en grupo:



6. Utilizando la lista de los alimentos que cada persona escribió, calculen cuántas calorías consume en total cada uno.

Para calcular el total pueden utilizar una calculadora.

Para completar el cuadro anterior es necesario calcular el peso de los alimentos.

7. ¿Cómo se pueden calcular, por ejemplo, los gramos de azúcar que hay en una cucharada? Discútanlo en el grupo y escriban, al menos, dos procedimientos diferentes que sean realizables. (Una posibilidad es utilizar una balanza de precisión, aunque es difícil conseguir una).



8. Para medir una cantidad pequeña de líquido, podemos hacer una estimación. Por ejemplo, una cucharadita de aceite contiene más o menos 30 cc ¿Les parece una estimación adecuada? ¿Por qué?

Ahora trabaje en forma individual:



9. Utilizando la información contenida en el cuadro de alimentos y calorías, calcule el total de calorías que ha consumido los últimos tres días.

Anteayer

Alimento	Cantidad	Calorías

Ayer

Alimento	Cantidad	Calorías

Hoy

Alimento	Cantidad	Calorías

10. Ahora, calcule el promedio de calorías de los últimos tres días.

Para hacerlo:

- Sume el total de calorías de los tres días
- Divida el total por 3 (porque hemos considerado 3 días)



Resuelva las operaciones mentalmente, por escrito o con una calculadora.

Repasemos lo aprendido

1. Escriba en números:

Estamos en el año _____

Nací el año _____

El número de mi casa es _____

Habitualmente tomo la micro número _____

2. Complete estos refranes con las letras que corresponda:

A buen entendedor, pocas pala _____ as.

En casa de he _____ ero, cuchillo de palo.

Pan para hoy, ha _____ e para mañana.

Más vale pájaro en mano, que cien _____ lando.

3. Copie 5 sustantivos de los que aparecen en los refranes leídos y agregue un adjetivo a cada uno de ellos.

4. Qué sentido utilizamos cuando:

Nos molesta el ruido de una moto _____

Comemos una naranja _____

Hacemos cariño a un niño _____

Pasamos cerca de un basurero _____

Admiramos un paisaje _____

5. El 30 de enero apareció en el diario un cuadro con la temperatura máxima de varias ciudades del país:

Calama	29 grados
La Serena	23 grados
Santiago	30 grados
Ancud	15 grados

La ciudad que tuvo temperatura más alta fue _____

La ciudad que tuvo temperatura más baja fue _____

¿Con qué sentido percibimos el frío o el calor?

6. Usted desea comprar tres metros de lino crudo; cada metro cuesta \$8 900. ¿Le alcanza el dinero si paga con \$20 000?

7. Ahora calcule con exactitud el dinero que gastará en 3 metros de lino.



8. Verifique su resultado con el obtenido por otro compañero.

9. Rosario compró una torta de chocolate para 30 personas, que costó \$36 995.

¿Cuánto dinero le sobró si pagó con \$40 000?



10. Verifique el resultado utilizando la calculadora.

11. Ejercitemos con los alimentos:

Si 200 cc de leche contienen 114 calorías, 400 cc de leche contendrán

_____ ¿Y medio litro? _____

Si 1 huevo contiene 82 calorías, cinco huevos contendrían _____

calorías.

Una hallulla de 50 gramos contiene 160 calorías. Medio kilo de hallullas contiene _____ calorías.

12. Una con una línea cada número escrito en cifras, con su escritura en palabras:

3 500	dos mil novecientos veintiocho
2 928	ocho mil novecientos
5 071	mil doscientos treinta
1 230	nueve mil ochenta
8 900	tres mil quinientos
9 080	diez mil
10 000	cinco mil setenta y uno

13. Escriba una carta a una amiga o amigo. Cuénteles qué cosas nuevas aprendió, qué le gustó más, qué otras cosas desearía aprender.

(Fecha) _____

14. Intercambie la carta con un compañero o compañera.

15. ¿En qué aspectos coinciden en cuanto a los temas aprendidos y a lo que desearían aprender?

16. ¿Tuvo problemas para entender la carta que escribió su compañero o compañera? ¿Cuáles?

17. Revise las sugerencias que le hicieron a la carta que usted escribió.

18. Corrija y vuelva a escribir su carta.

(Fecha) _____

Nuestros Derechos en el trabajo



Objetivos

El contenido de esta unidad le ayudará a:

- Reflexionar sobre la importancia y el sentido del trabajo.
- Conocer los derechos de las y los trabajadores según la legislación vigente.
- Enriquecer el vocabulario a través de la formación de palabras.
- Ejercitar la comprensión de textos narrativos y funcionales relacionados con el trabajo.
- Producir textos narrativos y funcionales (cartas, currículum vitae, contrato de trabajo).
- Ejercitar la ortografía (uso de z, c, s).
- Ejercitar la separación de las sílabas y las reglas generales de acentuación.
- Ejercitar algunos signos de puntuación (punto seguido y aparte; coma).
- Aplicar diferentes procedimientos de resolución de problemas relacionados con la vida laboral (adición, multiplicación, sustracción y división en cálculo de remuneraciones, de horas trabajadas).
- Ejercitarse en la elaboración de tablas.
- Ejercitarse en diversas estrategias para el cálculo de porcentajes.
- Reconocer la equivalencia entre porcentajes conocidos y fracciones.

Lean en voz alta, por turnos, el siguiente cuento del escritor chileno Manuel Rojas:

Poco sueldo

Es un hombre de edad indefinible. Un mameluco de mecánico, de un azul que ya no es azul, pues el aceite, la grasa, la tierra y el roce le han obsequiado un tono pardo oscuro que hace juego con el cuello, la camisa y el rostro, completa la vestimenta. Ese es su traje de todos los días. Los zapatos no tienen ya tacos y casi no tienen suela. (...) Saluda al secretario:

- Buenos días, don Miguelito...
- Hola, Laureano. ¿Qué tal? ¿Qué haces por aquí?

El hombre sonríe, mostrando unos dientes que tienen el mismo color del mameluco.

- Me dijo uno de los mozos que la lámpara del escritorio de don Carlos estaba descompuesta...

- Sí. ¿Quieres arreglarla ahora?
- Si se puede...

- Voy a ver... El electricista pregunta si puede entrar a arreglar la lámpara del escritorio -dice el secretario al jefe.

El administrador, que lee un contrato, levanta la cabeza:

- ¿El electricista? Sí, que pase.

El electricista avanza; lleva en las manos varias herramientas que tienen el mango forrado con cinta aisladora, endurecida por el uso y cubierta por una capa de grasa. Cuando Laureano se encuentra frente al administrador, no saluda; permanece callado ante él, esperando ser saludado o interpelado. Saludar él primero le parecería una impertinencia grande, tal es el sentido profundo que tiene de su posición y condición frente a aquel caballero que lee papeles escritos a máquina y que despide un olor que a su olfato le parece excesivamente limpio.

Parado allí, entre los muebles brillantes y los tapices relucientes, sobre la alfombra color cáscara, semeja uno de esos trozos de estopa que

se encuentran en las orillas de las vías férreas y que arrojan los fogoneros y maquinistas desde las locomotoras en marcha.

- Hola, Laureano... ¿Vienes a arreglar la lámpara? Se apaga y enciende sola; anoche echó una chispita por aquí.

- Debe ser el alambre, señor; en quince minutos estará lista.

- Sí, apúrate; espero gente.

Laureano coge la lámpara y se la lleva hacia el balcón, por donde entra la luz de la mañana. Allí procede a examinarla.

Este hombre es uno de los varios electricistas que trabajan en la empresa y ocupa entre todos ellos el último puesto. Aprendió el oficio por casualidad, y no aprendió de él sino aquello que requería menos habilidad y dedicación: instalar una luz, poner un enchufe, arreglar una lámpara, probar una ampolleta, pelar o aislar un alambre, todos esos detalles menudos del oficio de electricista que muchas personas, con conocimientos generales, pueden realizar, sin ser por eso electricistas.

Nunca se preocupó de perfeccionar o ampliar sus conocimientos. Le bastó con lo aprendido casualmente, por lo cual está incapacitado para ocupar un sitio de más importancia. Para él están vedadas las grandes y poderosas máquinas eléctricas de los talleres, los potentes dínamos, las intrincadas y misteriosas instalaciones de fuerza, que hacen girar las poleas, funcionar los engranajes dentados y trabajar matemáticamente las íntimas y vitales piezas de las maquinarias.

Alterna sus trabajos del ramo con pequeños servicios de mozo, limpia lo que le indican, ayuda a barrer los talleres y a cargar y descargar los grandes fardos que la empresa recibe o envía. De esta manera, es uno de tantos allí donde hay muchos.

Quince minutos después, la lámpara está arreglada; la deja sobre la mesa y la prueba ante el administrador.

- Está bien -dice éste, y sigue leyendo.

Laureano empieza a recoger perezosamente sus útiles de trabajo: el rollo de cinta aisladora, unas pinzas, un cortaplumas con su única hoja quebrada por la mitad, un destornillador, todo su equipo. Después de recogerlas da dos o tres pasos hacia acá y hacia allá, como buscando

una herramienta que se le ha perdido; pero no se le ha perdido nada. Lo que pasa es que se le ha ocurrido una idea y está haciendo tiempo para desarrollarla y hacerse ánimos para expresarla. Por fin, cuando ya es imposible permanecer más tiempo allí sin llamar la atención, avanza hacia la puerta y se detiene frente al escritorio del administrador. Ahí se planta, sonriendo tímidamente, como avergonzado de tener una idea y de querer expresarla. El administrador levanta la cabeza:

- ¿Qué pasa? ¿No terminaste ya?
- Sí, señor, es que...
- ¿Qué?
- Yo quiero aprovechar este momento para hacerle una petición.
- ¿Cuál?
- Quisiera pedirle, señor, un aumento de sueldo. Gano tan poco aquí, señor, que apenas me alcanza para vivir mal, y tengo mujer y dos hijos. Desde hace dos años, que me aumentaron el sueldo en doscientos pesos, no se han vuelto a acordar de mí. Y ya ve que yo soy electricista...



- Sí. ¿Cuánto ganas tú?
- Gano tres mil pesos al mes. Ya ve, señor, ¿qué es eso para un hombre que tiene mujer y dos hijos?

El administrador da una mirada al obrero. Es la primera vez que lo mira detenidamente, a fondo. No tiene costumbre de mirar con detención a los trabajadores de la empresa. Los mira bien nada más que al tomarlos, para ver si son sanos, fuertes, si denotan hábitos de trabajo. Una vez colocados no los mira sino a la cara y rápidamente, al mandarlos o al saludarlos. Ignora cómo viven. No tiene tiempo de informarse. Pero esa mañana mira al hombre que tiene delante como se debe mirar a los hombres, de arriba abajo, para saber de ellos no sólo lo que dicen o piensan, sino también lo que viven y lo que sienten. El examen le produce angustia; aquello no es un hombre, es un estropajo. Nunca ha visto tanta pobreza y tanto abandono.

-Bueno -dice, mirando a otra parte-; en realidad, no ganas demasiado. Pero yo me ocuparé de ti. Ahora, vete.

El hombre da las gracias y se retira, y cuando la puerta se cierra suavemente tras él, el administrador exclama:

- ¡Qué horror!

Y sigue estudiando el contrato.

En: Rojas, Manuel. *Obras escogidas*.
(Fragmento)

Manuel Rojas (1896-1973) fue un novelista, cuentista y poeta chileno que obtuvo el Premio Nacional de Literatura en 1957. No cursó estudios regulares y desempeñó una multitud de oficios, que le permitieron conocer distintos tipos de personas.

Respondan en grupo:



1. ¿Cómo aprendió Laureano el oficio de electricista?

2. ¿Qué consecuencias tuvo para él no haber podido perfeccionar sus conocimientos?

3. ¿Qué otras actividades realiza Laureano en su trabajo?

4. Comparen al administrador y al electricista según su manera de ser.

El electricista es _____

El administrador es _____

5. Busquen en el texto el párrafo en que se describe cómo mira el administrador al obrero. Coméntenlo.

6. ¿Qué opinan ustedes de esa relación entre jefe y empleado?

7. ¿Conocen alguna situación en que existan relaciones distintas entre jefes y empleados? Descríbanla.

Veamos ahora el lenguaje que hemos usado.

Trabaje en forma individual:



8. Anote seis palabras que le hayan parecido difíciles.

9. Para comprender mejor las palabras y escribirlas correctamente, conviene conocer las **familias de palabras**. En el texto dice: "grasa". La familia de palabras de grasa es: *grasa, grasiento, engrasar, engrasado, grasoso o grasosa, desengrasar*. Ahora usted escriba cinco palabras que pertenezcan a la familia de *cabeza*, por ejemplo: *encabezar*.

10. En una familia de palabras, hay una que es la primera, la que da origen a otras: es la palabra **primitiva**. Por ejemplo: *grasa*. De ella se derivan otras.

grasa
grasiento
grasoso

Observe:

Las palabras **derivadas** se escriben como las **primitivas**.

11. Escriba usted palabras que se deriven de:

- fogón

- pereza

- trabajo

- aceite

- servicio

12. En el texto aparecen varias palabras que tienen z. Cópielas.

Observe:

luz	-	luc <u>e</u> s
tapi <u>z</u>	-	tapi <u>c</u> es
realiz <u>ar</u>	-	realic <u>e</u>
mo <u>z</u> o	-	mo <u>c</u> ito

Recuerde:



La “z” se cambia en “c”, cuando va delante de “e” o “i”.

13. Forme 10 palabras en las cuales se cambie la "z" por la "c", en presencia de la "e" o de la "i".

Por ejemplo: *capaz - capaces*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



La búsqueda de trabajo

Sin duda, buscar trabajo es una tarea difícil. Podemos pedir datos a amigos o amigas, y también podemos buscar en los anuncios de los diarios.

Estos anuncios se encuentran en los diarios que se publican en papel y también en su versión digital.

Leamos algunos de estos anuncios:

Nuestro equipo sólo sabe de triunfos

OFFICELEADER,
la empresa líder
en Recursos Humanos te invita
a participar de
su exclusivo grupo de:

- > **Cajeros**
- > **Secretarías Ejecutivas**
- > **Digitadores**
- > **Mensajeros**
- > **Operadoras Telefónicas**
- > **Guardias**
- > **Administrativos**
- > **Promotoras de Ventas**
- > **Ejecutivas de Telemarketing**

Requisitos :
Experiencia mínima de 1 año
Informes comerciales intachables

Envía tu Currículum Vitae con foto a:
Casilla 15438 Santiago

**EMPRESA LÍDER
RUBRO ALIMENTACIÓN
NECESITA**

VENDEDORES

Se ofrece renta base más comisiones, posibilidades de ascenso.
Interesados enviar curriculum vitae indicando pretensiones de sueldo a:

**ALIMENTOS 4456
CASILLA 14-D, SANTIAGO**

SEÑORAS PARA EMPRESA DE ASEO,
mayores de 30 años, experiencia. Presentarse lunes 9.00 horas, Avenida Vicuña Mackenna 3457.

SINGERISTAS PARA OBRA COMPLETA Y
muestra necesita taller confecciones, buen ambiente laboral, buen sueldo. Teléfono: 222748990.

AYUDANTE COCINA NECESITO. INTERE-
sados presentarse Nueva Imperial 0226, con currículum.

REPONEDORES DE SUPERMERCADOS
necesita Laboratorio Cosmético. Presentarse con antecedentes lunes 21 de 10.00 a 17.00 horas, en los Naranjos 89, Macul.

Comenten en grupo:



1. ¿Cuándo fue la primera vez que buscaron trabajo?
2. ¿Cómo lo consiguieron?
3. Tomando en cuenta estos anuncios, ¿cuáles son los documentos que se piden a los postulantes?

4. ¿Qué les ha llamado la atención en estos anuncios? Pueden fijarse en los requisitos de postulación, en los ofrecimientos de la empresa o en las palabras que se usan para atraer a los posibles trabajadores. Expresen y fundamenten su opinión.

5. Elijan uno de estos anuncios y escriban:

- ¿en qué forma se debe tomar contacto con la empresa?

- ¿qué ofrece la empresa?

- ¿qué exigencias plantea?

Como han podido observar, la mayoría de los anuncios piden al interesado su currículum. El nombre “currículum vitae” viene del idioma latín y significa “el curso o carrera de vida”. Por eso, allí se ponen todos los estudios y trabajos que uno ha realizado.



Trabaje en forma individual:

6. Lea la siguiente pauta para escribir un currículum vitae y complétela con sus datos.

No olvide...

Al preparar un currículum vitae, hay que tener presente que el orden y la claridad del escrito transmiten una buena imagen de la persona que está postulando al trabajo.

CURRÍCULUM VITAE

Datos Personales

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nacionalidad: _____

Cédula de identidad: _____

Estado civil: _____

Domicilio actual:

Comuna:

Ciudad:

Teléfono

Estudios

*(Indique sus estudios
en escuela y su
capacitación
laboral)*

Experiencia Laboral

*(Indique todos los
trabajos que usted ha
realizado, de acuerdo
con el siguiente
esquema: Del año.....
al año.....
trabajé como
en)*

Empleo solicitado

(Indique también las razones por las cuales se siente capacitado para desempeñarlo)

7. Normalmente, el currículum va acompañado de una breve carta que contesta otras indicaciones del aviso. Complete la siguiente carta de respuesta a un aviso de trabajo.

Recuerde:

En una **carta**, primero se coloca el lugar y la fecha, en el extremo superior derecho. Después se escribe el nombre de la persona o institución a quien se dirige (encabezamiento), al lado izquierdo. A continuación, va lo que se desea comunicar (cuerpo de la carta) y, finalmente, la despedida.

(lugar)

(fecha)

Valparaíso, _____

Sres.

Presente

De mi consideración:

Respondiendo al aviso acerca de _____

le adjunto mi currículum vitae. Me encuentro calificado para este

trabajo porque _____

Atentamente,

(firma)

- **Calculemos ahora lo que podríamos ganar...**

Respondan en grupo:



1. ¿Qué unidad de tiempo se maneja?
- Yo, como carpintero, ganaría \$ 470 000 al mes en la empresa, dice Juan.
 - En cambio, yo, como operaria de una electrónica, voy a ganar \$ 135 000 semanales, responde Fresia.

Comparen estos dos casos:

- ¿Quién gana más al mes?
- ¿Cuál de los dos recibe más en un año completo?
- ¿Quién gana más por día?

2. Averigüen cuánto ganan personas que trabajan en oficios similares. Ordenen los datos en la siguiente tabla.

Oficio	Empresa pequeña	Empresa mediana	Empresa grande
Junior			
Secretaria			
Promotores			
Reponedores			
Técnicos en enfermería			

3. Compárenlos y saquen conclusiones. Si ustedes optaran a esos empleos, ¿cuánto esperarían recibir como remuneración mínima y como máxima?

4. Como conclusión, ¿en qué habría que fijarse para hacer una estimación del sueldo que recibiremos?

La legislación laboral

En toda relación de trabajo, el trabajador o trabajadora tiene deberes y derechos. Para reglamentarlos existen normas legales especiales, que conforman la legislación laboral.

La legislación laboral regula aspectos muy importantes, como la jornada de trabajo, los descansos, las remuneraciones (pagos), la negociación colectiva, etc. Las normas principales sobre estos temas están contenidas en el Código del Trabajo.

Tenga en cuenta que...

La legislación laboral sólo regula el trabajo realizado por trabajadores y trabajadoras dependientes o asalariados.

Soy un trabajador o trabajadora **dependiente** si tengo un vínculo de subordinación y dependencia con un empleador. Esto significa que:

- tengo la obligación de asistir a mi lugar de trabajo;
- tengo que cumplir un horario;
- presto mis servicios bajo las órdenes de otro, quien supervisa mis labores.

Soy un trabajador o trabajadora **independiente** si no dependo de un empleador, es decir, yo soy mi propio jefe. Por ejemplo: *un transportista que hace fletes con su propio vehículo*. En este caso, no tengo contrato de trabajo.

Responda en forma individual:



1. Escriba los trabajos que usted ha realizado:

- como trabajador o trabajadora dependiente

- como trabajador o trabajadora independiente

2. ¿Cuáles de estos trabajos le han gustado más? ¿Por qué?

Conversen en grupo:



3. Según la experiencia de cada uno, ¿qué es más ventajoso: ser trabajador o trabajadora dependiente o independiente?

4. Anoten sus conclusiones:

5. En el texto aparecen varias palabras terminadas en -ción. Por ejemplo, *legislación*. Escribálas.

Observe:

Se usa "c" en el sustantivo terminado en -ción, cuando en la familia de la palabra existen otras terminadas en -do, -dor, -to, -tor. Por ejemplo: *legislación, legislador; canción, cantor*.

6. Busque usted otras cinco palabras que terminen en -ción. Escriba también las palabras de su familia que terminen en -do, -dor, -to, -tor.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Trabajen en parejas:



1. Junto con otro compañero o compañera, imaginen que están a punto de firmar un contrato de trabajo. Uno de ustedes es el empleador o empleadora, y el otro, el trabajador o trabajadora. Completen a continuación el siguiente formulario de contrato con sus datos.

CONTRATO DE TRABAJO

TRABAJADOR: En _____ a _____ de _____ de 20 _____

Apellido Paterno _____ Apellido Materno _____ Nombres _____
Nacionalidad: _____ Estado Civil: _____ C. Identidad: _____
RUT: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Procedencia: _____
Dirección _____

EMPLEADOR O EMPRESA _____

Nombre del Empleador: _____

Representante Legal: _____ RUT: _____

Dirección _____

Entre las partes arriba individualizadas, se suscribe el presente contrato de trabajo para cuyo efecto los contratantes convienen en denominarse trabajador y empleador, respectivamente.

PRIMERO: El trabajador se compromete a ejecutar la siguiente labor: _____

En la Sección _____ del establecimiento: _____

Denominado: _____ y ubicado en: _____

Calle N.º _____

SEGUNDO: La jornada de trabajo será la siguiente: _____

TERCERO: El trabajo se efectuará por: _____

(indicar si se efectúa por tiempo, hora, día, mes, comisión, por tareas, trato o por uno o más sistemas a la vez)

CUARTO: El empleador se compromete a remunerar al trabajador en la forma que se indica: (indicar valores en \$ y en letras)

a) Sueldo base por: _____

b) Remuneración adicional: _____

c) gratificación anual de: _____

d) pagadera: _____

e) El empleador se compromete a suministrar además al trabajador los siguientes beneficios: _____

QUINTO: El presente contrato durará _____

Y podrá ponerse término cuando concurran para ello causas justificadas en conformidad a las leyes vigentes y en caso de despido por desahucio del empleador, éste pagará al trabajador una indemnización ascendente a _____ días por años de servicio sobre el sueldo base.

SEXTO: Se deja constancia que don: _____

Ingresó al servicio el: _____

SEPTIMO: El presente contrato se firma en dos ejemplares del mismo tenor dejando expresa constancia que en este acto el trabajador recibe uno de ellos. Se entienden incorporadas al presente contrato todas las disposiciones legales que se dicten con posterioridad a la fecha de suscripción y que tenga relación con él.

FIRMA DEL EMPLEADOR

FIRMA DEL TRABAJADOR

El contrato de trabajo

Como ya vimos, el contrato de trabajo existe solamente para los trabajadores o trabajadoras dependientes, y puede ser individual o colectivo:

- Un **contrato de trabajo individual** se pacta entre un empleador y un trabajador.
- Un **contrato de trabajo colectivo** se pacta entre uno o más empleadores y uno o más sindicatos o grupos de trabajadores.

El contrato debe hacerse por escrito, con la firma del empleador y del trabajador, dentro del plazo de 15 días contados desde que se inicia el empleo. Hacer un contrato por escrito es muy importante, porque sirve para probar la existencia de la relación de trabajo y los beneficios pactados. Por eso es conveniente que el trabajador o trabajadora guarde siempre una copia del contrato y que **nunca firme un contrato en blanco**.

Si el contrato de trabajo no se firma dentro del plazo señalado, la ley supone la existencia de un contrato –aun cuando no esté escrito– y, además, sanciona al empleador con una multa por no haber cumplido su obligación. Para que se reconozca que existe una relación contractual, se debe comprobar que el trabajador o trabajadora reúne todas las condiciones siguientes:

- recibir una remuneración por sus servicios;
- trabajar bajo subordinación y dependencia, y
- cumplir un horario de trabajo.

Los servicios que se realizan en forma esporádica no obligan a contrato.

El contrato de trabajo puede ser de **duración indefinida** (sin fecha de término), **de plazo fijo** (contiene una fecha de término, no mayor de un año) y **transitorio** (contrato por una obra, trabajo o servicio determinado). El contrato de plazo fijo **se convierte automáticamente en contrato de duración indefinida** cuando la persona sigue trabajando después que termina el plazo o cuando se renueva el contrato de plazo fijo por segunda vez.

Como ustedes pudieron observar, el contrato de trabajo debe contener una serie de datos:

- Lugar y fecha del contrato.
- Identificación del empleador, señalando nombre, RUT y domicilio.
- Identificación del trabajador, incluyendo nombre, RUT, domicilio, nacionalidad, fecha de nacimiento y fecha de ingreso al trabajo.
- Naturaleza (tipo) de los servicios y lugar o ciudad en que deben prestarse.
- Monto, forma y período de pago de la remuneración.
- Duración y distribución de la jornada de trabajo.
- Plazo de duración del contrato (si no dice nada sobre este tema, la ley supone que es un contrato indefinido).

El empleador y el trabajador pueden acordar también otros puntos –por ejemplo, pago de locomoción, colación, bonos, etc.– y ponerlos en el contrato.

El contrato de trabajo puede modificarse únicamente cuando el empleador y el trabajador llegan a un acuerdo para cambiarlo. Estos cambios deben hacerse por escrito y con la firma de las dos partes.

Existen empleos que se rigen por **contratos especiales de trabajo**, que tienen derechos y obligaciones distintas a los que acabamos de ver. Por ejemplo:

- contrato especial de aprendizaje;
- contrato especial de trabajadores agrícolas;
- contrato especial de trabajadores embarcados y gente de mar y de trabajadores portuarios;
- contrato especial de los o las trabajadoras de casa particular.

Trabaje en forma individual:



2. Entreviste a una persona de su casa o su barrio, siguiendo esta pauta:

- ¿Firmaron usted y su empleador o empleadora un contrato de trabajo?

- Si no ha firmado un contrato, ¿por qué no lo ha hecho?

- ¿Guarda usted una copia de su contrato de trabajo?

- ¿Han tenido usted y su empleador o empleadora algún problema relacionado con el contrato de trabajo?

Ahora trabaje en forma grupal:



3. Presente al grupo su entrevista.
4. Tomando en cuenta todas las entrevistas realizadas,
 - ¿creen ustedes que se cumple lo que dice la ley sobre el contrato de trabajo?

- ¿cuáles son los problemas que aparecen con mayor frecuencia?

5. Investiguen en qué consiste el contrato especial de aprendizaje.

El sentido del trabajo...

En el trabajo entregamos mucho de nosotros mismos. ¿Cómo trabajar para que el trabajo nos exprese y sirva realmente en este mundo que queremos construir?

Leamos lo que escribe un poeta árabe, Khalil Gibrán:

Y ¿qué es trabajar con amor?

Es tejer la tela con hilos sacados de tu corazón, como si tu ser amado fuera a usar esa tela.

Es construir una casa con cariño, como si tu ser amado fuera a habitar en esa casa.

Es sembrar semillas con ternura y recoger la cosecha con alegría, como si tu ser amado fuera a comer el fruto.

Es poner tu estilo en todas las cosas, con un hálito de tu propio espíritu. (...)

A menudo he oído decir, como hablando entre sueños:

“Aquel que trabaja el mármol encuentra en la piedra la forma de su propia alma, es más noble que el que ara el surco”.

“Y aquel que se apodera del arco iris para extenderlo sobre una tela a la imagen y semejanza del hombre, es más que aquel que hace las sandalias para nuestros pies”.



Pero yo les digo, no en sueños, sino en la plena vigilia del mediodía, que el viento no habla más dulcemente a los robles gigantes que a la más ínfima de todas las briznas de hierba. Y sólo es grande aquel que convierte a la voz del viento en una canción aún más dulce gracias a su propia capacidad de amar.

El trabajo es el amor hecho presencia. (...)

Porque si horneas pan con indiferencia, horneas un pan amargo que apenas si aplacará el hambre de medio hombre.

Y si estrujas las uvas de mala gana, tu desgano destila veneno en el vino.

En: Gibrán, Khalil. *El Profeta*.
(Fragmento)

Khalil Gibrán (1883–1931) fue un poeta, pensador y pintor libanés que vivió en Estados Unidos. Sus escritos destacan por la belleza y sabiduría que transmiten. “El Profeta” es su obra maestra, traducida a casi todos los idiomas del mundo.



Trabajen en grupo:

1. ¿Qué les parecen las palabras del poeta? ¿Las consideran válidas para el trabajo que realizan? Fundamenten su respuesta. Escriban los acuerdos del grupo.

2. Según Gibrán, trabajar con amor “es poner tu estilo en todas las cosas, con un hálito de tu propio espíritu”.

Siguiendo estas palabras, ¿cómo podrían hacer realidad esto, en el trabajo de todos los días?

3. El poeta señala varios objetos y seres vivos de la naturaleza. ¿Cuáles son?

4. ¿A qué trabajos se refiere el poema?

5. ¿Cómo defiende el autor que no hay algunos trabajos más valiosos que otros? Escribanlo con sus palabras.

6. ¿Qué piensan ustedes al respecto? ¿Hay algunos trabajos más valiosos que otros? Fundamenten sus opiniones.

7. ¿Creen ustedes que el amor hace valioso cualquier trabajo? Fundamenten las opiniones que expresen.

- **Miremos las palabras...**

Fijémonos ahora en las palabras que hemos usado: *el viento no habla más dulcemente a los robles gigantes que a la más ínfima de todas las briznas de hierba*. Algunas de ellas tienen acento escrito o tilde (´), otras no.

¿Cuándo escribimos este acento? Para contestar esto, primero contemos las sílabas de cada palabra.

Observe:

Sílaba es la vocal o conjunto de vocales y consonantes que se pronuncian de un solo golpe de voz. Por ejemplo: *el/ vien/to/ ha/bla/ dul/ce/men/te/ a/ la/ ín/fi/ma/ briz/na/ de/ hier/ba*.

1. Como usted puede ver, las palabras tienen distinto número de sílabas. Escriba, al lado, cuántas sílabas tienen algunas de las palabras citadas:

El _____ viento _____ habla _____
dulcemente _____ robles _____ gigantes _____

2. Hay palabras de una sílaba, de dos sílabas, de tres, de cuatro y de cinco o más sílabas. Busque en el texto anterior:

- 3 palabras de una sílaba (o **monosílabos**)

- 3 palabras de dos sílabas

- 3 palabras de tres sílabas

- 3 palabras de cuatro sílabas

- 3 palabras de cinco o más sílabas

Cuando las palabras tienen más de una sílaba, éstas se nombran según el orden en que van:

	Ante- antepenúltima	ante- penúltima	penúltima	última
dulcemente	dul	ce	men	te
ínfima		in	fi	ma
hierba			hier	ba
mármol			mar	mol
hablando		ha	blan	do

3. Ahora haga usted el ejercicio, escribiendo en los recuadros las sílabas, según corresponda:

	Ante- antepenúltima	ante- penúltima	penúltima	última
brizna				
hálito				
espíritu				
capacidad				
amar				
extenderlo				

4. Vuelva a leer las palabras del ejemplo anterior y marque, en cada una de ellas, la **sílaba acentuada**, es decir, aquella en la que se carga la voz.

No olvide...

Según la acentuación, las palabras pueden ser agudas, graves, esdrújulas o sobresdrújulas.

- En las palabras **agudas**, se carga la voz en la última sílaba.
- En las palabras **graves**, se carga la voz en la penúltima sílaba.
- En las palabras **esdrújulas**, se carga la voz en la antepenúltima sílaba.
- En las palabras **sobresdrújulas**, se carga la voz en la ante-antepenúltima sílaba.

5. Busque en el texto anterior:

- 5 palabras agudas

- 5 palabras graves

- 2 palabras esdrújulas

Observe:

Las **palabras agudas** llevan acento escrito cuando terminan en "n", "s" o vocal.
Las **palabras graves**, al revés, llevan acento escrito cuando no terminan en "n", "s" o vocal.
Las **palabras esdrújulas y sobresdrújulas** siempre llevan acento escrito.

6. Busque ahora en el texto:

- 3 palabras agudas con acento escrito

- 3 palabras agudas sin acento escrito

- 1 palabra grave con acento escrito

- 3 palabras graves sin acento escrito

7. ¿Qué palabras sobresdrújulas conoce usted? Anote dos.

La jornada de trabajo

Lean, por turnos, los siguientes párrafos.

- La jornada de trabajo no podrá ser de más de **45 horas a la semana**.
- La **jornada diaria** de trabajo no podrá superar las **10 horas**, contando las **horas extraordinarias**, es decir, aquellas que están fuera de la jornada de trabajo pactada con el empleador.
- Las horas extraordinarias no podrán ser más de 2 por día, y deberán pagarse con un recargo del **50% por hora** sobre el sueldo acordado.
- Los trabajadores y trabajadoras tienen derecho a un **descanso diario** (generalmente a la hora de colación) de por lo menos media hora.
- Los días **domingo** y aquellos que la ley declara **festivos** son de descanso, excepto en los casos en que la ley autoriza trabajar en esas fechas. Por ejemplo, en el caso de los trabajadores del comercio o de la minería que se desempeñan con sistema de turnos.

En 2004 se establecieron días feriados **irrenunciables**. Corresponden a los días 1 de mayo, 18 y 19 de septiembre, 25 de diciembre y 1 de enero. Esta ley se promulgó especialmente para favorecer el descanso de las y los trabajadores de centros comerciales.

- Las **vacaciones anuales** son un derecho del trabajador o trabajadora y siempre deberán ser pagadas.
- Los trabajadores o trabajadoras con más de un año de servicio tienen derecho a **15 días hábiles** (es decir, sin contar los días sábado, domingo ni festivos) de vacaciones.
- El derecho a vacaciones es **irrenunciable**. Esto quiere decir que no se puede reemplazar por una compensación en dinero. El único caso en que la ley acepta una compensación en dinero es cuando el trabajador o trabajadora se retira de la empresa, por cualquier circunstancia, antes de tomar sus vacaciones.

- Con la reforma aprobada en 2023, la duración de la jornada ordinaria de trabajo no deberá exceder de 40 horas semanales. Esta reforma se aplicará gradualmente durante los siguientes 5 años.

CÓMO CAMBIAN LAS JORNADAS LABORALES SI SE APRUEBAN LAS 40 HORAS

JORNADA ORDINARIA DE 45 PASA A 40 HORAS, CON COLACIÓN IMPUTABLE Y GRADUALIDAD

EJEMPLO

Trabajador de tienda, **con horario de 8:00 a 17 hrs.**, 9 horas al día incluyendo su horario de colación.

- ▶ **Al primer año,** los viernes podrá salir a las 16.00 hrs.
- ▶ **A los tres años,** podrá salir de miércoles a viernes a las 16:00 hrs.
- ▶ **A los cinco años,** podrá salir todos los días a las 16:00 hrs.

*PLAZOS MÁXIMOS PARA IMPLEMENTAR LA LEY

The infographic features a dark blue header with a red banner containing the title 'CÓMO CAMBIAN LAS JORNADAS LABORALES SI SE APRUEBAN LAS 40 HORAS'. Below this, the main title 'JORNADA ORDINARIA DE 45 PASA A 40 HORAS, CON COLACIÓN IMPUTABLE Y GRADUALIDAD' is displayed in white. A section titled 'EJEMPLO' provides a specific case study for a shop worker with an 8:00 to 17:00 schedule. It lists three stages of implementation: after one year, Friday departure at 16:00; after three years, Wednesday to Friday departure at 16:00; and after five years, daily departure at 16:00. A small note at the bottom left states '*PLAZOS MÁXIMOS PARA IMPLEMENTAR LA LEY'. The right side of the infographic includes a photo of a worker at a computer, a clock icon, and a cartoon clock character.

<https://www.gob.cl/noticias/vigencia-ley-40-horas-implementacion-reduccion-jornada-laboral-gradual/>

- Con la guía del profesor o profesora, comenten en el grupo sobre esta noticia. También pueden buscar más información en línea.

¿Sabía usted que...?

La legislación sobre la jornada de trabajo se logró después de una huelga general organizada en Chicago, Estados Unidos, el 1º de mayo de 1886.

Por eso el 1º de mayo se celebra, en todo el mundo, el **Día del Trabajo**.

Antes de que esto ocurriera, los obreros de Chicago y de muchas otras ciudades debían trabajar de 12 a 14 horas diarias durante seis días a la semana, con salarios insuficientes y en condiciones precarias.



Trabajen en forma grupal:

1. ¿Tomaron vacaciones en el año pasado? Si no lo hicieron, ¿a qué se debió?

2. ¿Están de acuerdo en que las vacaciones sean “irrenunciables”?
¿Por qué?

3. ¿Para qué sirven las vacaciones en el plano personal, en el plano familiar, en el plano social o comunitario?

- En el plano personal,

- En el plano familiar,

- En el plano social o comunitario,

4. ¿Qué actividades realizan ustedes en las vacaciones?

5. ¿Cuáles de las actividades les han servido más? ¿Por qué?

Trabaje en forma individual.



6. Haga una breve composición (por lo menos cinco líneas) con el título:
En las vacaciones me gustaría...

Recuerde:

Al redactar, ponga un **punto seguido** cuando termina una idea. Después, comience a escribir con **letra mayúscula**. Si cambia de tema, coloque un punto **aparte**. De este modo, lo que escriba estará dividido en párrafos. Por ejemplo:

En las vacaciones me gustaría visitar a mis amigos que viven en Colina. Ahora no puedo hacerlo por mi trabajo, porque mi horario es extenso y Colina me queda lejos.

Hace algunos años, pude viajar al norte, que siempre me había atraído. Allá, en Antofagasta, tengo un primo que trabaja en las minas de cobre.



Imágenes tomadas del sitio www.sernatur.cl

- **¿Cuántas horas trabajamos? Calculemos...**

La vida diaria presenta circunstancias en las que conviene hacer cálculos claros. Por ejemplo:

“Yo trabajo todos los días, de lunes a viernes. Entro a las 8:00, tengo 1 hora para la colación y marco la tarjeta de salida a las 6 de la tarde”, cuenta Josefina, trabajadora de una empresa de servicios.



Converse con su grupo:

1. ¿Cuántas horas trabaja diariamente Josefina?

- Calculen (individualmente) la jornada diaria de Josefina.

- Conversen sobre la forma en que encontraron la respuesta.

2. Escriban en este cuadro los horarios que cumplen las personas del grupo que trabajan fuera de la casa.

Nombre	Entrada	Salida	Colación	Horas 1 día	N.º de días	Total de horas semanales

Recuerden que en las horas laborales diarias no se considera el tiempo de colación.

Para calcular tiempos es necesario recordar que:

1 hora tiene 60 minutos.

Entonces, por ejemplo

$$\begin{array}{r}
 45 \text{ minutos} \\
 + 30 \text{ minutos} \\
 \hline
 75 \text{ minutos}
 \end{array}$$

Es decir, **1 hora y 15 minutos**

Porque

$$75 = 60 + 15$$

3. Según la legislación laboral, la jornada de trabajo no podrá ser de más de **45 horas a la semana**.

Si la jornada de trabajo se reparte en 5 días,

- ¿de cuántas horas es la jornada diaria?

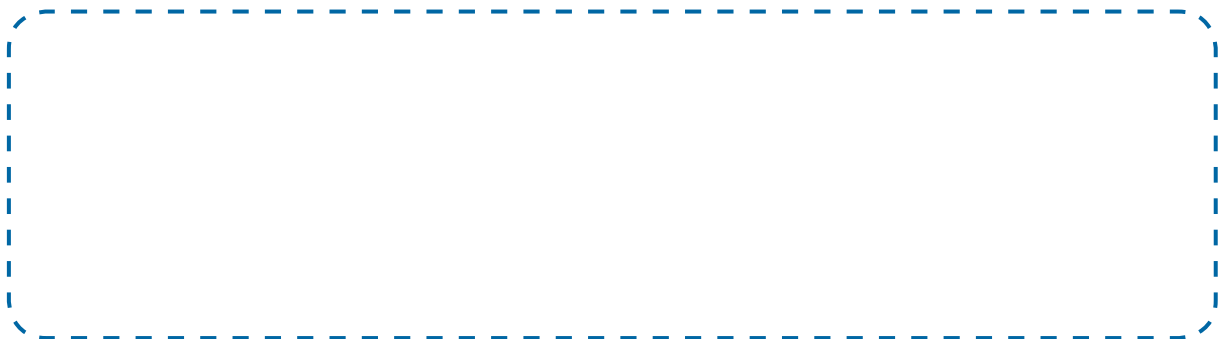
A large rectangular box with a dashed blue border, intended for the user to write the answer to the question about the daily working hours when the weekly 45-hour limit is spread over 5 days.

Si la jornada de trabajo se reparte en 6 días,

- ¿de cuántas horas es la jornada diaria?

A large rectangular box with a dashed blue border, intended for the user to write the answer to the question about the daily working hours when the weekly 45-hour limit is spread over 6 days.

- ¿de cuántas horas es la jornada diaria si el sábado se trabaja sólo medio día?

A large rectangular box with a dashed blue border, intended for the user to write the answer to the question about the daily working hours when the weekly 45-hour limit is spread over 6 days, with Saturday being a half-day.

4. ¿Cómo se podría calcular la jornada laboral diaria y semanal que cumple una dueña de casa, es decir, una persona que no trabaja fuera de la casa?



5. Escriban tres razones por las que les parece justo o injusto que las dueñas de casa no reciban sueldo por su trabajo.

- ---

- ---

- ---

Ahora trabaje en forma individual:



6. Considere las diferentes actividades que usted y las personas que viven con usted desarrollan, y calcule el tiempo que utilizan en ellas.

Por ejemplo,

- el tiempo en que están en pie (desde que se levantan hasta que se acuestan)
- el tiempo que ocupan en comer
- el tiempo que usan para ver la televisión o para otras diversiones
- el tiempo que habitualmente permanecen fuera de la casa
- el tiempo que utiliza cada persona para descansar

Luego, escriba sus comentarios:

- ¿Qué le parece la forma en que distribuyen el tiempo durante el día?

- ¿Tienen tiempo para divertirse y descansar?

- ¿Considera usted que duermen lo suficiente?

- ¿Le parece que es necesario hacer algunos cambios? (Por ejemplo, descansar y dormir más, dedicar menos tiempo a ver televisión, etc.)

- **Cada cual a su manera**

Es muy común que las personas adultas hagamos cálculos con horas, como en la actividad anterior.

¿Cómo lo hace usted?

Trabaje con su grupo:



1. Cada cual presenta la actividad que realizó individualmente. Todos leen y comentan la actividad.
¿Cómo calcula cada persona el tiempo transcurrido entre dos momentos?

Por ejemplo, si alguien sale de su casa a las 7:15 y llega a su trabajo cinco para las ocho, ¿cómo calcula el tiempo transcurrido?

En algunos casos, como el anterior, se puede calcular “avanzando”:

“De las 7 y cuarto hasta las 7 y media van **15** minutos, **más 25** que hay hasta cinco para las ocho, son **40 minutos**”.

O se puede considerar una hora completa y descontar:

“De las 7 y cuarto a las 8 y cuarto va una hora, menos 15 (para llegar a las 8) son 45 minutos y menos 5 son 40 minutos”

En el caso de Josefina, se podría hacer un cálculo escrito:

Hora de salida	18:00
Hora de entrada	- 8:00
Y restamos	10:00

Es decir, Josefina está en su trabajo 10 horas.

Para calcular la jornada de trabajo diaria **hay que descontar el tiempo de colación**, o sea, 45 minutos.

¿Cómo lo hicieron ustedes?

2. Escriban las diferentes maneras en que se puede calcular.

Las remuneraciones

Sigamos conociendo la legislación laboral. Lean, por turnos, los siguientes puntos.

- Las remuneraciones deben pagarse en **pesos** y en períodos de no más de **un mes**.
- Existe un **salario mínimo**, que se fija por ley una vez al año. Ningún trabajador o trabajadora podrá recibir como sueldo menos de esa cantidad.
- Las remuneraciones son un pago **bruto** o **total**; lo que queda para el trabajador o trabajadora después de los descuentos es su **sueldo líquido**. Estos **descuentos** son:
 - Las imposiciones, es decir, la Cotización Previsional del Fondo de Pensiones, que financia la jubilación y las pensiones de invalidez e incapacidad. Se efectúa en alguna AFP.
 - La Cotización de Salud, destinada a financiar las atenciones de salud. El trabajador o trabajadora elige si hacerla en FONASA o en alguna ISAPRE.
 - Los impuestos, es decir, el aporte al Estado. Su monto varía de acuerdo con el ingreso de cada trabajador o trabajadora.
- Cuando la empresa obtiene utilidades, la ley obliga al empleador a pagar, además del sueldo, las gratificaciones, que corresponden a una parte de las utilidades de la empresa que se entrega al trabajador o trabajadora.
- Junto con las remuneraciones, en algunos casos el trabajador o trabajadora recibe otros pagos, como la asignación de movilización, la asignación de colación, los viáticos (cuando hay que trasladarse) y las asignaciones familiares (una por cada persona -carga familiar- que dependa del trabajador).

- **La licencia médica**

Cuando hay problemas de salud, el trabajador o trabajadora podrá ausentarse del trabajo o reducir su jornada laboral. Para ello deberá presentar una **licencia médica**, que le da derecho a un subsidio que reemplaza su remuneración durante el tiempo en que no puede trabajar.

Si la persona está afiliada a FONASA, el subsidio lo paga este fondo de salud.

En cambio, si cotiza en una institución privada (ISAPRE) el subsidio dependerá del plan contratado con esa entidad. Cualquiera sea el caso, para recibir el subsidio se deben tener 6 meses (mínimo) de afiliación al sistema previsional.

La licencia médica debe ser presentada al empleador dentro de 2 días hábiles contados desde el comienzo del reposo (en este caso, el sábado se considera hábil). El empleador no está autorizado para rechazar las licencias médicas. Si lo hace, él deberá pagar la remuneración que le corresponde al trabajador o trabajadora durante su período de reposo.

El empleador no puede despedir al trabajador o trabajadora por necesidades de la empresa mientras esté con licencia médica.



- **El seguro social obligatorio**

Además del derecho a licencia médica, los trabajadores y trabajadoras cuentan con un **seguro social obligatorio**, que es financiado por el empleador. Este seguro les da derecho a prestaciones médicas y económicas gratuitas para superar un accidente del trabajo o una enfermedad profesional.

Un **accidente del trabajo** es cualquier lesión que una persona sufra durante su trabajo, o en el trayecto hacia o desde el trabajo, que le produzca algún grado de incapacidad o muerte. Una **enfermedad profesional** es cualquier enfermedad causada de manera directa por el trabajo. Por ejemplo: una intoxicación sufrida por un fumigador.



Trabaje en forma individual:



Observe:

Se usa "s" en el sustantivo terminado en -sión, cuando en la familia de la palabra existen otras que terminan en -so, -sor, -sivo, -siva.
Por ejemplo: *previsión, previsor; lesión, lesivo.*

1. Busque, en este texto o en otros, sustantivos que terminan en -sión. Escriba también las palabras de su familia que terminen en -so, -sor, -sivo, -siva.

¿Sabía usted que...?

AFP significa: Administradora de Fondos de Pensiones.

FONASA significa: Fondo Nacional de Salud.

ISAPRE significa: Institución de Salud Previsional.

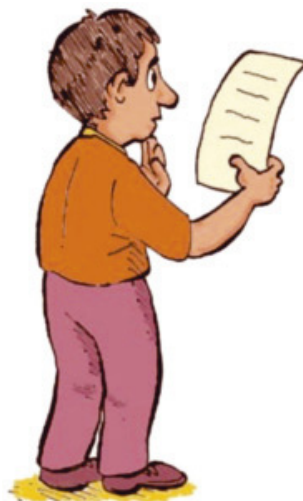
2. Busque liquidaciones de sueldo tuyas o de otras personas. Léalas y compárelas.

- ¿En todas se hacen los mismos descuentos?

- ¿Todos los meses se hacen los mismos descuentos?

3. ¿Para qué sirve el descuento de la AFP y el de Fonasa o Isapre?

4. ¿Qué significa que se descuenta el 7% para cotizaciones previsionales?



Ahora trabajen en grupo:



5. Conversen en torno a la actividad individual que cada persona realizó.
¿Llegaron a conclusiones similares?
6. Según la legislación laboral vigente, el empleador deberá descontar obligatoriamente de la remuneración un porcentaje para las cotizaciones de seguridad social y otro porcentaje para las obligaciones con instituciones de previsión.
¿Qué son los porcentajes? ¿Qué significa, por ejemplo, 10%?
¿Qué significa que las cotizaciones de seguridad social sean de 7% mínimo?
7. La cotización previsional (para las AFP) tiene un monto mínimo de 10%.
 - Si una persona tiene una remuneración de \$500 000, ¿cuánto es el mínimo que le deben descontar para la AFP?

- ¿Y si su remuneración fuera de \$650 000?

8. Lean los siguientes relatos y coméntenlos.

- Don Manuel dice que para calcular el 10% de \$3 000, él piensa lo siguiente:

"10%" quiere decir que por cada \$100 corresponden \$10.

Entonces, por	\$ 1 000	serían	\$ 100
Y por	\$ 3 000	serían	\$ 300"

- La señora Perla dice:

"Yo lo único que hago es dividir por 10. Como \$3 000 da \$300, entonces el 10% es igual a \$300".

- ¿Qué les parece como calcula el 10% don Manuel?
- ¿Por qué le sale \$100 el 10% de \$1 000?
- ¿Cómo calcula los \$300 en total?
- ¿Por qué la señora Perla sólo divide por 10?

9. Comparen estos procedimientos con los que utilizan algunas personas del grupo.

10. Calculen los siguientes porcentajes utilizando los procedimientos de don Manuel y de la señora Perla.

- **El 10% de \$5 000**

Como lo haría don Manuel



Como lo haría la señora Perla



Otra manera de calcularlo (pueden usar la calculadora)



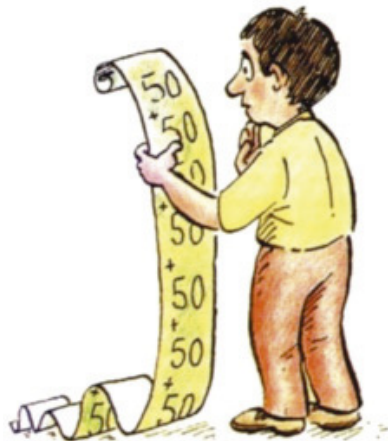
¿Siempre obtuvieron el mismo resultado?

- **El 10% de \$50 000**

Como lo haría don Manuel

Como lo haría la señora Perla

Otra manera de calcularlo (pueden usar la calculadora)



- **El 10% de \$155 000**

Como lo haría don Manuel



Como lo haría la señora Perla



Otra manera de calcularlo (pueden usar la calculadora)



Observe:

Habitualmente, cuando calculamos un porcentaje **consideramos lo que corresponde a 100.**

Por ejemplo:

10% significa que por cada 100 corresponden 10, o sea, **la décima parte.**

20% significa que por cada 100 corresponden 20, o sea, **la quinta parte.**

50% significa que por cada 100 corresponden 50, o sea, **la mitad.**

25% significa que por cada 100 corresponden 25, o sea, **la cuarta parte.**

Y así, rápidamente podemos calcular estos porcentajes.

Por ejemplo,

10% de 600 es igual a 60 porque la décima parte de 600 es igual a 60
($600 : 10 = 60$)

20% de 600 es igual a 120 porque la quinta parte de 600 es igual a 120
($600 : 5 = 120$)

El 25% de 600 es igual a 150 porque la cuarta parte de 600 es 150
($600 : 4 = 150$)

Y el 50% de 600 es igual a 300 porque la mitad de 600 es 300
($600 : 2 = 300$)

- **Ir un poco más lejos con los porcentajes**

No siempre los porcentajes que hay que calcular son tan directos como 10%, 20%, 25% y 50%.



Converse con su grupo.

1. En el caso de la AFP, el descuento es de 12,5% **aproximadamente** (la cotización obligatoria es de 10%, pero se le suma la comisión que cobra cada AFP, que es variable).

¿De qué manera pueden calcular el descuento correspondiente a una remuneración de \$500 000?

Escriban, al menos, dos maneras diferentes de hacer ese cálculo.

2. El descuento para las cotizaciones previsionales (Fonasa o Isapre) es del 7% mínimo. ¿A cuánto dinero corresponde ese descuento en una remuneración de \$500 000?

Escriban dos maneras diferentes de hacer el cálculo.

Término de la relación laboral

Las únicas causas legales para que termine una relación laboral están establecidas en el Código del Trabajo y son:

- Mutuo acuerdo entre empleador y trabajador.
- Renuncia del trabajador, dando aviso con 30 días de anticipación.
- Muerte del trabajador.
- Vencimiento del plazo establecido en el contrato (en los contratos de plazo fijo).
- Término del trabajo que dio origen al contrato (en los contratos transitorios).
- Caso fortuito o fuerza mayor. Por ejemplo, si un incendio destruye totalmente la empresa.
- Falta de honestidad, injurias o conducta inmoral grave del trabajador, siempre y cuando estas faltas se comprueben claramente. Por ejemplo, si un empleado insulta al empleador o roba materiales de la empresa.



- Negociaciones del trabajador, dentro del giro de la empresa, que hubieran sido prohibidas por escrito en el contrato. Por ejemplo, si un empleado presta servicios propios de su empresa para una empresa de la competencia.
- Inasistencias al trabajo sin causa justificada durante dos días seguidos, dos lunes o tres días en el mes.
- Abandono del trabajo, esto es: salir del lugar de trabajo durante la jornada laboral sin justificación y sin permiso del empleador, o negarse a trabajar en las labores acordadas en el contrato.
- Actos, omisiones (faltas) o imprudencias que afecten la seguridad del establecimiento o de los trabajadores. Por ejemplo, si un trabajador no avisa de inmediato que hay desperfectos en alguna máquina.
- Daño causado intencionalmente sobre instalaciones, maquinarias y otros bienes de la empresa.
- Incumplimiento grave de las obligaciones que impone el contrato.
- Necesidades de la empresa. Esto significa que el empleador pone término al contrato de trabajo, porque la empresa está afectada en forma permanente por situaciones que perjudican su funcionamiento.
- Desahucio escrito del empleador al trabajador. Esta es una facultad que tiene el empleador para terminar con el contrato de trabajo sin una causa establecida, pero sólo se permite tratándose de trabajadores de casa particular y de trabajadores que ocupan cargos de exclusiva confianza del empleador.

La ley contempla también casos especiales de trabajadores y trabajadoras que no pueden ser despedidos si no es con autorización judicial. Estos casos son:

- Trabajadoras embarazadas y en período de post-parto (hasta un año después del descanso de maternidad).

- Dirigentes sindicales, dirigentes de federaciones, confederaciones y centrales, delegados sindicales y delegados de personal (desde la fecha de su elección hasta seis meses después de terminar su mandato).
- Un trabajador del Comité Paritario de Higiene y Seguridad (en las empresas en que existe este comité) designado por los representantes de los trabajadores.
- Trabajadores que están en un proceso de negociación colectiva (desde 10 días antes de la presentación del proyecto de contrato colectivo hasta el fin de la negociación).
- Trabajadores que estén haciendo el servicio militar (hasta un mes después de su certificado de licenciamiento).

Los y las trabajadoras de casa particular sí pueden ser despedidas sin que exista una causa legal para ello, siempre que se les avise por escrito con 30 días de anticipación o se les pague un mes más de sueldo.



Trabajen en forma grupal:



¿Cuándo usamos la coma? Observen las siguientes oraciones:

- No pueden ser despedidos sin autorización judicial: dirigentes sindicales, dirigentes de federaciones, confederaciones y centrales, delegados sindicales y delegados de personal.
 - El empleador despidió a un trabajador, porque la empresa estaba afectada por serios problemas.
 - El trabajador despedido injustamente debe reclamar ante la Inspección del Trabajo, pues tiene pleno derecho a ello.
 - ¿Terminaste de arreglar la lámpara, Laureano? Sí, señor, contestó el electricista.
1. Traten de deducir ustedes una regla para el uso de la coma en estas oraciones.

Se usa coma...

Resumiendo:

Se usa coma en las enumeraciones, antes de porque y pues, en los vocativos (cuando se le habla a una persona y se la nombra).

- [illegible]

3. De todas las causas de término de una relación laboral,

- ¿cuáles le parecen más apropiadas? Nombre tres en orden de prioridad.

- ¿Qué causas le parecen menos apropiadas?

4. ¿Conoce alguna situación de despido injustificado? Relátela.

- **Las indemnizaciones**

Los trabajadores y trabajadoras que han sido despedidos tienen derecho a una indemnización –que es una suma de dinero en compensación por el término de la relación laboral– en las siguientes situaciones:

- cuando el trabajador deja de pertenecer a la empresa por cualquier causa y no ha usado todavía su derecho a vacaciones (la indemnización se calcula, en este caso, según su período de permanencia en el empleo);
- cuando el mismo contrato de trabajo establece las indemnizaciones que se pagarán en los distintos casos;
- cuando el contrato de trabajo ha terminado por necesidades de la empresa y no se ha informado al trabajador con 30 días de anticipación;
- cuando se ha despedido al trabajador por necesidades de la empresa. En este caso, el empleador deberá pagar al trabajador **un mes de sueldo por cada año de servicio, con un tope de 11 meses**.

Si una persona considera que ha sido despedida injustamente, debe reclamar ante la Inspección del Trabajo dentro del plazo de 60 días hábiles contados desde su salida del empleo. Cuando el juez del trabajo determina que el despido fue injustificado, indebido, improcedente o sin causa establecida, el empleador deberá pagar al trabajador o trabajadora la indemnización legal (un mes por cada año de servicio, con tope de 11 meses) aumentada en un 30% a un 100%.

Cuando termina la relación laboral, el empleador y el trabajador deben firmar un finiquito, que indica la causa legal por la que termina el contrato, los pagos recibidos por el trabajador y el estado de sus imposiciones.

En caso de que se le adeuden remuneraciones al trabajador, éste debe declararlo en el mismo finiquito. Si la causa de término de contrato o los hechos en que se basa el finiquito no son reales, el trabajador no debe firmarlo y debe ir a la Inspección del Trabajo más cercana a dejar constancia de esta situación.

Los trabajadores dependientes tienen derecho a un **subsidio de desempleo** cuando están cesantes. Para acceder a este beneficio, hay que cumplir cierto tiempo de incorporación al sistema previsional.

El subsidio se paga desde la fecha de presentación de la solicitud al Estado y durante períodos de 90 días, con un máximo de cuatro períodos.



Repasemos lo aprendido

Conteste a las siguientes preguntas. Para hacerlo, puede consultar su libro o comentar con el grupo.

Si tienen posibilidades, pueden buscar información en línea, con el apoyo de su profesor o profesora.

1. Sandra firmó contrato de trabajo a plazo fijo en marzo de 2021. Desde entonces, continuó trabajando sin renovar el contrato. En marzo de 2023, le comunican por escrito que por término del contrato debe abandonar sus funciones. Según el Código del Trabajo, ¿qué podríamos decirle a Sandra? Escríbalo.

2. Hace tres años que Ramón trabaja en la fábrica. Pidió hacer uso de sus vacaciones anuales a partir del 15 de febrero del año 2023. ¿En qué fecha deberá integrarse nuevamente al trabajo?

3. Juan trabaja de garzón en un restaurante. Su jornada es de 9 horas diarias. Como su sueldo no le alcanza, ha pedido a su empleador que, en vez de hacer uso de sus vacaciones, se las pague. Si el patrón accede a esta petición, ¿podría incurrir en una infracción al Código del Trabajo?

4. Dora trabaja desde hace cinco meses en la empresa. Durante todo este tiempo, ella ha cotizado en una ISAPRE. En los últimos días tuvo un problema de salud y debió ausentarse por una semana del trabajo. ¿Tiene Dora derecho al pago de subsidio?

5. Roberto se encuentra con serios problemas a la columna y deberá estar un mes en reposo. El empleador, aduciendo necesidades de la empresa, ha despedido a Roberto. ¿Es legal este despido? ¿Por qué?

6. Susana faltó durante cuatro días seguidos al trabajo. Tuvo problemas para avisar: no llamó ni dejó recado al empleador. Al volver se encontró con que estaba despedida. ¿Es legal este despido? ¿Por qué?

7. Hace 20 años que Francisca está contratada como trabajadora de casa particular. Su sueldo es de \$480 000 brutos. Los patrones han decidido vivir en otra ciudad y por eso la despiden. Aproximadamente, ¿cuánto debería recibir Francisca de indemnización?

8. Explique cómo hizo el cálculo y compruebe el resultado utilizando la calculadora.

9. Mauricio trabaja en una empresa. En la última semana le han pedido que se quede todos los días dos horas después del término de su jornada laboral. Si Mauricio tiene un contrato por 45 horas semanales distribuidas en 5 días, ¿cuántas horas extras trabajó?

10. Si el valor de la hora de trabajo de Mauricio es de \$2 800. De acuerdo a la ley, ¿cuánto dinero deben pagarle por las horas extras que trabajó durante la semana?

11. Miriam recibe un sueldo bruto de \$525 000 mensuales. Le descuentan un 7% por cotizaciones previsionales en Fonasa y 13% por cotizaciones a la AFP. Aproximadamente, ¿cuánto es el sueldo líquido mensual de Miriam?

12. Explique cómo llegó a ese resultado.

13. Con la calculadora obtenga el sueldo líquido exacto de Miriam.

Ahora comprobemos los avances en ortografía.

14. Complete las palabras siguientes, agregando “z” o “c”, según el caso:

Nari _____	nari _____ es
Perdi _____	perdi _____ es
Fero _____	fero _____ es
Pe _____	Pe _____ es
Capa _____	Capa _____ idad
Ta _____ a	Ta _____ ita
Barni _____	Barni _____ es

15. Considerando lo aprendido sobre palabras primitivas y derivadas, complete:

Comercio	comer _____ ializar
Brillo	bri _____ ante
Mueble	mue _____ ería
Envejecer	en _____ eje _____ iendo
Olla	o _____ ita
Hoyo	ho _____ uelo
Barrer	ba _____ edor

16. Complete el siguiente párrafo, agregando la puntuación (puntos seguidos y comas), las mayúsculas, las terminaciones -ción y -sión y los tildes (´) cuando corresponda:

Ana trabajo durante dos años en una fabrica de generos como en el trabajo tenía que inclinarse repetidamente durante el día con el tiempo

Ana empezo a tener problemas a la columna el medico le diagnostico una le ____ ion en una de las vertebrae lumbares estuvo en tratamiento varios meses y finalmente se mejoro

desgraciadamente los dueños de la fabrica tuvieron un balance muy negativo al final del año y decidieron despedir a secretarias administrativos y muchas de las operarias a pesar de que tenía contrato de dura ____ ion indefinida Ana fue despedida y no recibio ninguna indemniza ____ ión por lo que recurrio a la Inspeccion del Trabajo alli recibio asesoría en la demanda que debía entablar contra la empresa

Bibliografía

- Campusano, B. y D. Mitrovich. *Energía y alimentación*. Santiago: P-900, Mineduc, 1998.
- Corbalán, Fernando. *La matemática aplicada a la vida cotidiana*. Barcelona: Ed. Grao, 1995.
- Curtis, Helena y otros. *Biología*. Editorial Médica Panamericana, 2008.
- Dirección del Trabajo. *Guía para trabajadoras de casa particular*. Santiago.
- Dirección del Trabajo. *Guía para jóvenes*. Santiago.
- Dirección del Trabajo. *Guía para la negociación colectiva*. Santiago, 1996.
- Dirección del Trabajo. *Guía trabajo agrícola de temporada*. Santiago, 1997.
- Educación Chile – Mineduc. *Los sentidos*.
- Fuentes, J. *Gramática moderna de la lengua española*. Madrid:1985.
- Garcés, M. y Milos, P. 1º de mayo 1886 –1986. *Los sucesos de Chicago y el 1º de Mayo en Chile*. Santiago: ECO, 1986.
- Gibrán, Khalil. *El Profeta*. Buenos Aires: Goncourt, 1974.
- Irureta, P. *Fundamentos de las relaciones laborales*. Santiago: UC, Colección TELEDUC, 1998.
- Ministerio de Salud, *Manual de Etiquetado Nutricional de Alimentos*, 2022.
- Ministerio de Salud, *Guías de Alimentación Sana*. 2015.
- Ministerio de Salud, *Ley de Etiquetado de Alimentos 20.060*, 2017.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *El aparato digestivo y su funcionamiento*, 2018.
- Neruda, P. *Obras completas*. Buenos Aires: Losada, 1967.
- Organización Mundial de la Salud. *Alimentación Sana*, 2018.
- Plaza, B. *Alimentación y Medio Ambiente*. Santiago: Mineduc – Tekhne, 1994.
- Revilla, S. *Gramática española moderna. Un nuevo enfoque*. México: McGraw – Hill, 1988.
- Rojas, Manuel. *Obras escogidas*. Santiago: Zig-Zag, 1969.
- Solomon, E. y otros. *Biología*. Cengage Learning Editores, 2013.
- Taller de Acción Cultural. *Quinchamalí, un pueblo donde la tierra habla*. Santiago: TAC, 1987.
- Taller de Acción Cultural. *La cantora popular, fuente de nueva vida*. Santiago: TAC, 1988.
- Taller de Acción Cultural. *La organización fue como nacer de nuevo*. Santiago: TAC, 1986.
- Taller de Acción Cultural. *Una puerta abierta en Curacaví*. Santiago: TAC, 1992.
- Villarroel, Irene. *Los sentidos y mi entorno*. Santiago: P-900 – Mineduc, 1998.
- Universidad Católica de la Santísima Concepción. *Manual de Biología. Parte 1*. Unidad de Acompañamiento y Acceso a la Universidad, PACE. Mineduc, 2020.

