



Promocionando la salud

Asociación para la Cooperación
Entre Comunidades

DOSSIER FAMILIAR 2

¡SEGUIMOS ACTIVOS/AS!

Con la colaboración de:



CaixaProinfancia

Contra la pobreza infantil

Este documento ha sido elaborado por el personal técnico de la Asociación para la Cooperación Entre Comunidades, financiado por Obra Social "La Caixa" para el estado de alarma decretado en: "Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19." con el fin de difundir actividades y pautas a las familias participantes en los proyectos de dichas entidades.

En el dossier podemos encontrar:

- JUEGOS

- MANUALIDADES

- CUENTOS

- EXPERIMENTOS

RECUERDA

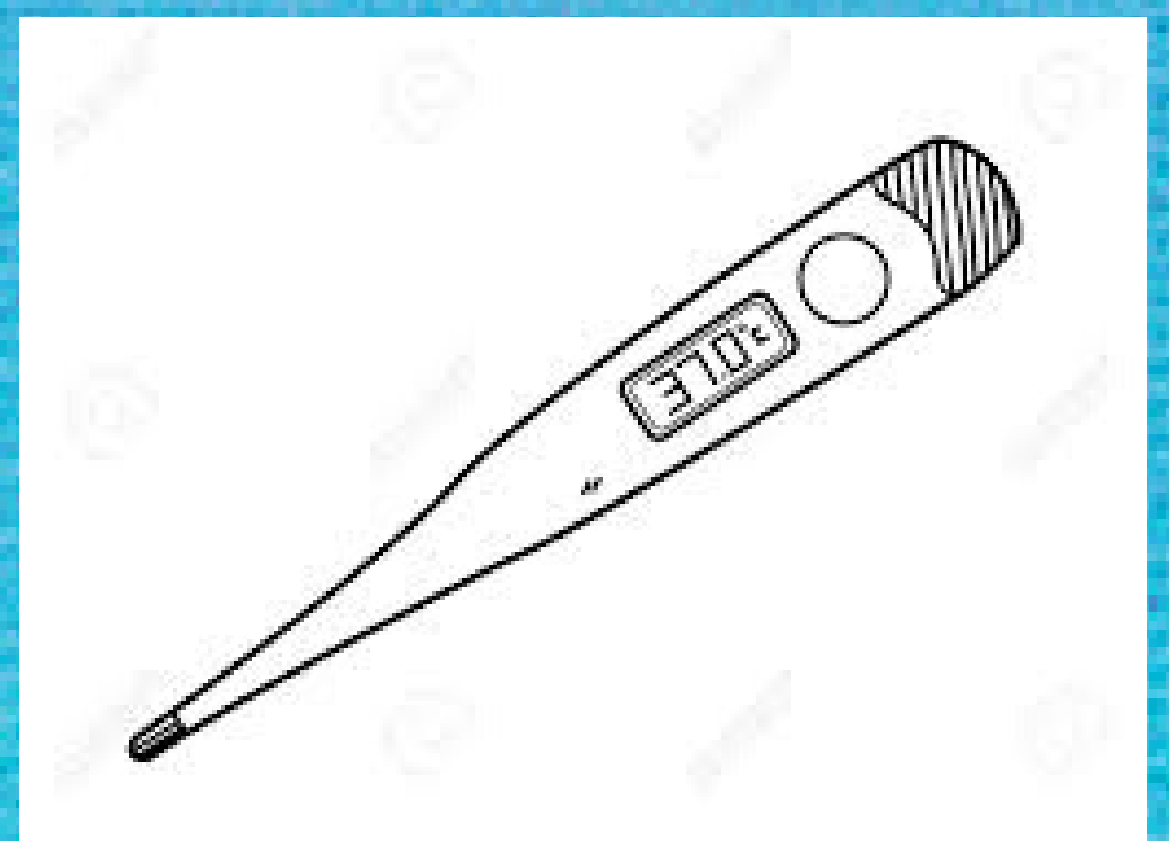
**LAVA TUS MANOS
FRECUENTEMENTE
CON AGUA Y JABÓN**



**EVITA TOCARTE LA
CARA CON LAS
MANOS**



**SI TE SIENTES
MAL, AVISA A UN
ADULTO**



RECUERDA

Poner un horario. Aunque no se pueda ir al colegio, es importante establecer una rutina.

9:30 h Nos levantamos

9:45 h Desayunamos

10:00 h Ayudamos a recoger en casa

11:00 h Leemos

11:30 h Jugamos

14:00 h Comemos

15:00 h Descansamos

16:00 h Manualidades

18:00 h Merendamos

18.30 h Ejercicio

19:00 h Ducha

20:00 h Vemos una película o jugamos

21:00 h Cenar y un ratito de TV

22:30 h A dormir

** Este horario es un **ejemplo**, cada familia tiene que organizarse según sus ritmos y su día a día. Lo importante es establecer unas pautas.

JUEGOS

HISTORIAS INACABADAS:

Con este juego se pretende conseguir que todas las personas participen y se consiga una historia con las aportaciones de todas. Una de las personas plantea una frase y a partir de esta cada uno/a añade otra. Poco a poco podremos observar como la historia toma diferentes caminos. Esto se puede seguir mientras los/as participantes quieran, es decir, el final llega cuando se decida por parte de todos/as.

Ejemplos para iniciar la historia:

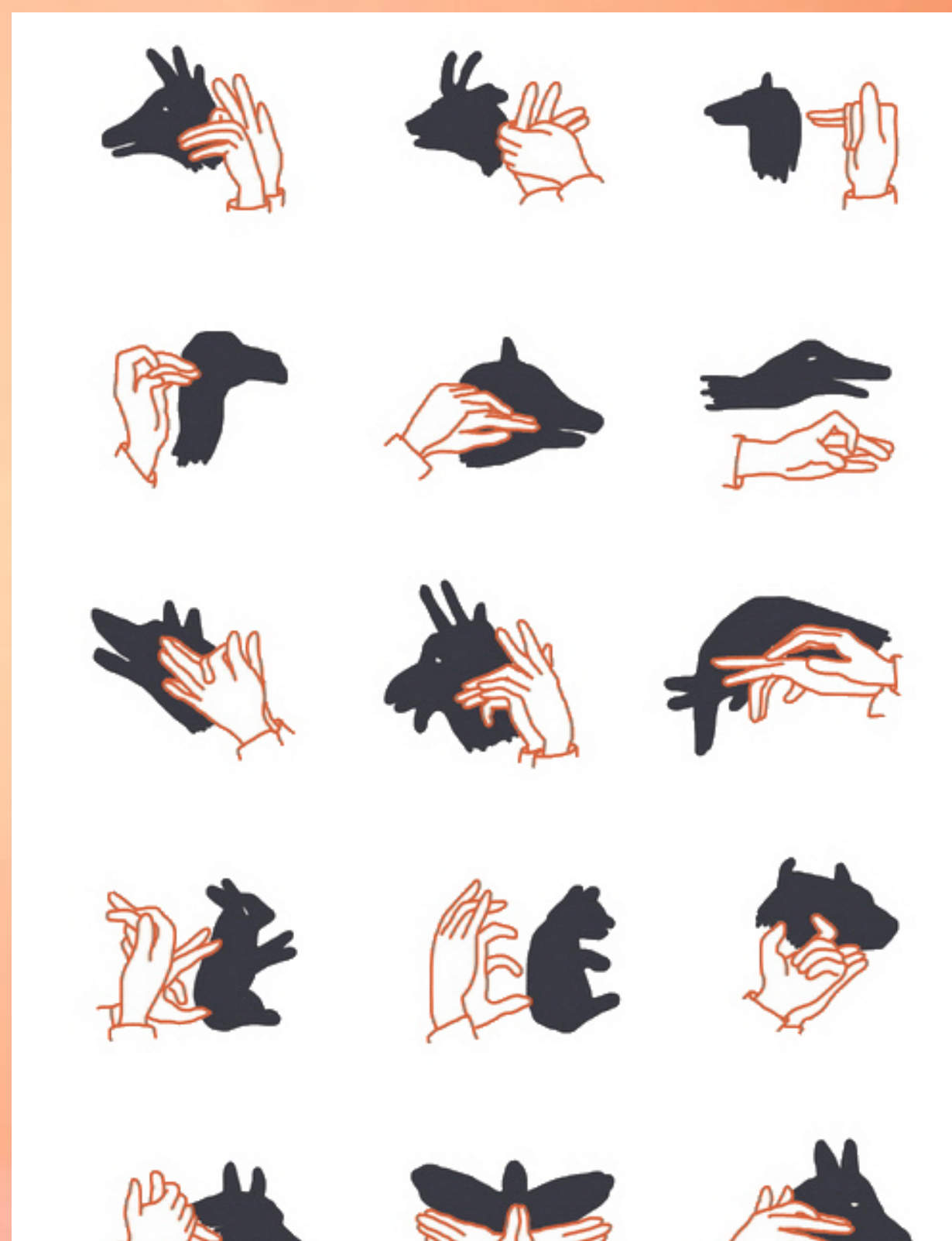
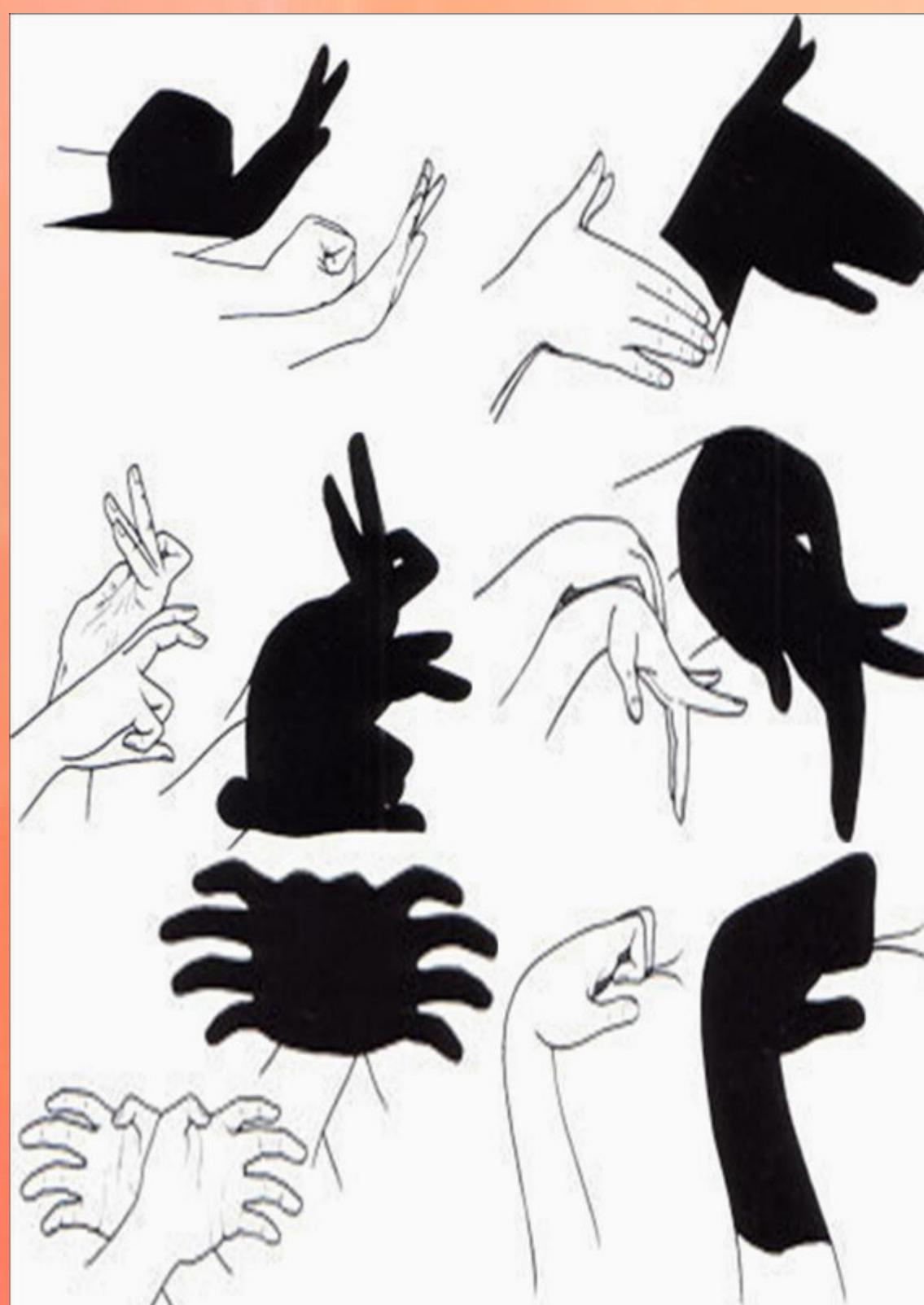
- Iba un/a niño/a por la calle y ...
- Cuando llegué a casa me encontré con ...
- Estaba jugando con la pelota y ...

CARTAS EMPAREJADAS:

Se deben girar todas las cartas boca abajo y removerlas. Cada participante tiene su turno y puede levantar dos cartas. Se trata de crear parejas, por tanto deben recordar donde han visto cada dibujo para así, al siguiente turno, poder crear la pareja.

SOMBRA CON LAS MANOS:

En una habitación a oscuras debemos colocar una lámpara enfocando a una pared lisa, y hemos de conseguir hacer figuras con las manos delante de la lámpara, así podremos observar las siluetas con las sombras que crean nuestras manos.



LAS SILLITAS:

1. Realizar un círculo con sillas. El número de sillas variará en función del número de participantes, ya que deberemos colocar una silla menos del número de participantes que seamos.

2. Pondremos música y mientras esta suena iremos dando vueltas alrededor de las sillas, una vez la música pare deberemos ser rápidos para poder sentarnos. Una persona se quedará sin silla, por tanto, esta estará eliminada. En este momento, quitaremos otra silla, y la música volverá a empezar. Seguiremos el mismo proceso,, caminaremos alrededor de las sillas, cuando la música pare buscaremos un asiento, quien se quede sin silla estará eliminada, y quitaremos otra silla.

KARAOKE:

Tan fácil como buscar la letra de una canción que nos guste (que no nos sepamos) y, ¡A cantar!



¿JUGAMOS A NOMBRE, APELLIDO, COSA, ANIMAL, PUEBLO?

Consiste en decir una letra del abecedario de forma aleatoria y sin haberla pensado antes. Cuando ya esté escogida, has de completar las casillas. Quien antes acaba tiene que decir "tiempo". A partir de ahí, el resto tendrá diez segundos para completar las casillas.

Por cada palabra acertada y correcta se sumará un punto y, al final del juego, quien más puntos tenga ¡gana!

Aquí tienes un ejemplo:

	NOMBRE	APELLIDO	COSA	ANIMAL	PUEBLO
L	Lucía	López	Lámpara	Lagarto	Luanda
R	Rocío	Rodenas	Rastrillo	Ratón	Requena

¡ADIVINA POR LA TEXTURA!

Pon diferentes tipos de comida (que gusten) en platos distintos sin que lo vea nadie.

Tapa los ojos a quien vaya a adivinar.

¡A jugar!



MANUALIDADES

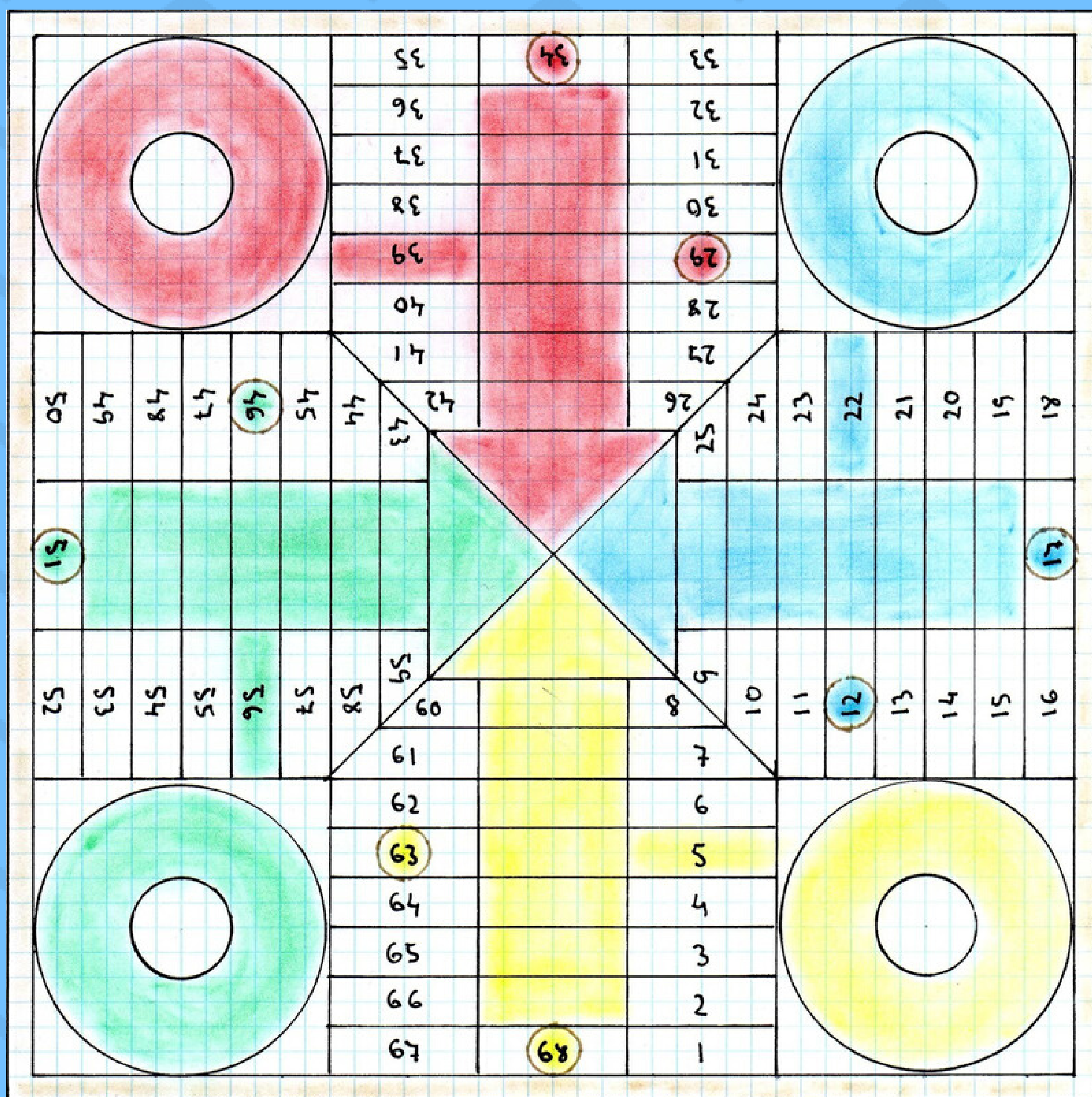
TABLEROS DE JUEGOS DE MESA:EL PARCHÍS

1 Construye la base. Toma una hoja de papel o cartulina y recorta un cuadrado de 21 centímetros. Divide cada uno de los lados en tres partes iguales, prolonga las líneas hasta formar 9 cuadrados. Colorea cada una de las esquinas con los colores propios del Parchís: rojo, azul, verde y amarillo. Divide los cuadrados sin color de los laterales en tres partes iguales horizontales y haz lo mismo en vertical con los cuadrados restantes.

2 Configura el tablero. Divide las casillas de la izquierda y la derecha en 7 partes, de abajo a arriba. Repite este procedimiento con los cuadrados superior e inferior trazando líneas horizontales. En el cuadrado central traza las diagonales. En cada uno de los lados dibuja una base del mismo grosor que el resto de divisiones del tablero, así se forman unos triángulos. Coloréalos del mismo color que la casilla que tengan a la derecha.

3 Últimos detalles. Enumera las casillas, comienza por la esquina inferior derecha. Numera también la base de los triángulos. En total deberás tener 60 casillas. Marca las zonas de seguridad en las casillas 5,12,17, 22, 29, 34, 39, 46, 51, 56, 63 y 68. Colorea las áreas de salida de cada jugador con el color que corresponda. Consigue una base de cartón y pega el tablero sobre él, puedes plastificar el tablero con un poco de forro transparente para libros

.4 Crea las fichas. Consigue piedras pequeñas y planas, necesitarás 4 para cada color, por tanto, serán necesarias 16 piedras que sirvan como fichas para el tablero. Para distinguir unas de otras, lo ideal es que las pintes con el color que se correspondan. Por último consigue un dado y ya tendrás tu Parchís listo para empezar a jugar.



MATERIALES: folios, colores, lápiz, goma, regla.

CARTAS PARA JUGAR A "LAS CARTAS EMPAREJADAS"

Crea las cartas: se trata de hacer trozos de papel del tamaño de una carta de juego (el número de las cartas debe ser par). Una vez estén hechas, en cada una de las cartas se ha de realizar un dibujo (deben hacerse dos dibujos iguales) y decorarlo y pintarlo a tu gusto. Finalmente, podremos jugar a emparejarlas.



MATERIAL: folios, colores, rotuladores, tijeras, goma.

DECORAR PINZAS:

En primer lugar debemos realizar un dibujo. Seguidamente, lo podemos pintar como más nos guste. En segundo lugar deberemos recortar nuestro dibujo. Por último, pegaremos el dibujo a nuestra pinza.



Recuerda que podemos utilizar materiales reciclados para decorar las pinzas.

MARCAPÁGINAS:

Puedes hacer la forma que quieras para tu marcapáginas, dibujar y pintar lo que quieras... Incluso puedes pegar accesorios que tengas por casa. A una esquina, pondremos el hilo o la lana o bien pegado, o bien haciendo un agujerito para sujetarlo y... ¡Marcapáginas hecho!



ABANICO DE PAPEL:

Material: folios de colores, folios decorados por nosotros/as mismos/as, pegamento, pajitas.

1) Cogemos un folio tamaño A4 y en sentido horizontal lo doblamos en zigzag. Una vez tenemos la tira larga la cortamos a la mitad, y cada parte la volvemos a cortar a la mitad, de manera que obtenemos 4 partes iguales.

2) Pegamos todas las tiras por sus extremos de forma tal que obtenemos una tira larga y luego formamos un círculo y pegamos los extremos de la tira para cerrarlo.

3) Pegamos el centro del círculo y, por último, pegamos una pajita hacia abajo para poder coger el abanico desde ahí y hacernos aire

4) Para decorar, cortamos pequeños círculos y pegamos en el centro



DIBUJOS RELLENOS DE BOLITAS DE PAPEL :

MATERIALES: folios, servilletas, lápices, colores, rotuladores, pegamento. También se puede hacer con otros materiales.

1. En un folio dibujaremos en grande una figura, como por ejemplo, una estrella que aparece en la imagen.
2. Cogemos las servilletas y la romperemos en trocitos pequeños, con estos trocitos haremos bolitas. Estas bolitas a nuestro gusto iremos pintandolas para luego pegarlas dentro de nuestra figura.

Es importante dejar secar el pegamento, para que las bolitas no se caigan.



COLLAGE DE REVISTAS:

MATERIALES: revista, tijeras, pegamento, lápiz, folios. Recuerda que puedes utilizar material reciclado.

En primer lugar dibujaremos una silueta en un folio de aquello que queramos dibujar.

En segundo lugar cortaremos trozos pequeños de revistas de diversos colores.

Por último, pegaremos los trocitos de las revista en la silueta que hemos dibujado. Para que se pueda identificar el dibujo es importante jugar con los colores.



FLORES DE SERVILLETAS:

MATERIALES: servilletas, pajitas, colores, rotuladores tijeras

En primer lugar, cogemos las servilletas y las abrimos sin romperlas. seguidamente debemos cortar los cuadros que se crean por donde vemos que están dobladas. Para realizar una flor necesitaremos dos servilletas, es decir ocho cuadros. Estos se pueden decorar con colores o rotuladores.

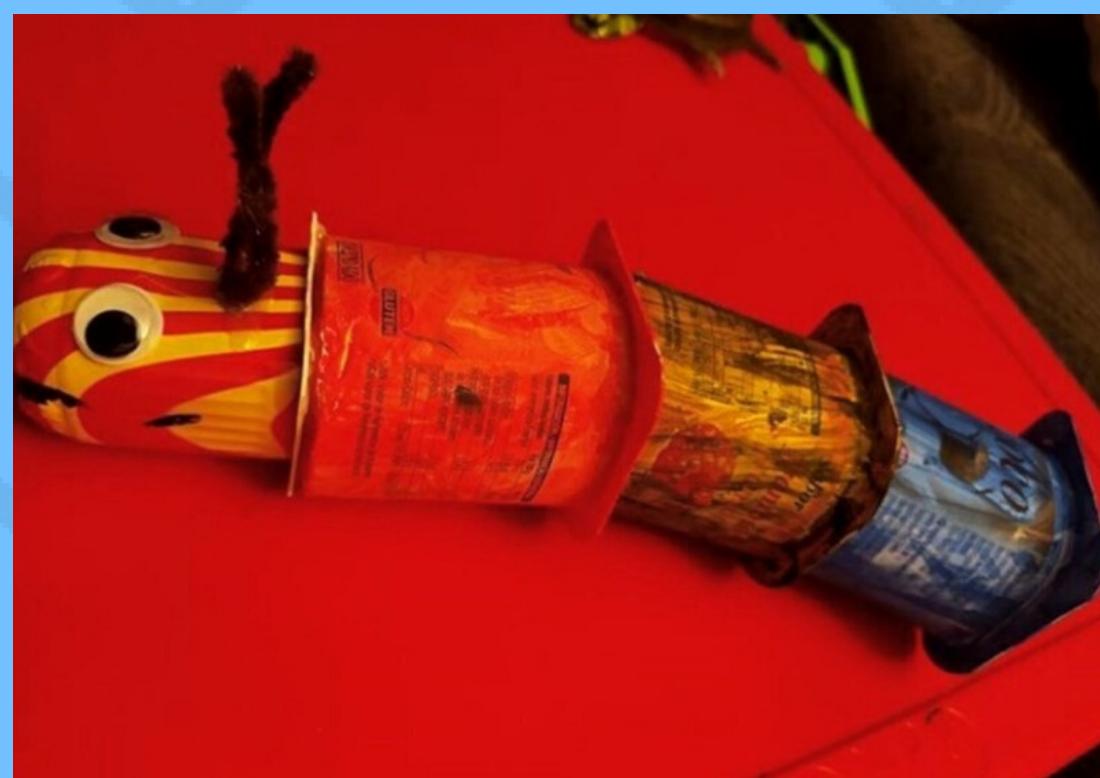
En segundo lugar, debemos apilar todos los cuadros juntos y ir doblándolos poco a poco, como si fueran un abanico de papel o una pajarita. Recuerda que se debe hacer con todos los cuadros juntos. en tercer lugar, una vez tengamos el abanico hecho, a mitad de este colocaremos una pajita. La pajita deberá estar estirada i con el cuello la ataremos al abanico, esta hace la función del rabillo de la flor.

Por último, se deberán ir levantando con mucho cuidado cada una de las capas de servilleta sin romperlas. Seguidamente se pueden decorar con colores o rotuladores. Finalmente, corta las puntas de las servilletas para que la flor tenga una apariencia redonda.



ANIMALES CON MATERIAL RECICLADO

Se trata de coger material reciclado de casa (plástico, telas, cartón...) y usar tu creatividad. ¡Puedes hacer el animal que quieras, solo necesitas activar tu imaginación!



TARROS DECORATIVOS CON TIZAS

Si quieres decorar tu habitación con un bonito tarro de sal de colores, esto es una genial idea.

Materiales: tizas de colores, sal, tarro de cristal.

Sobre un papel, echamos un puñado de sal y a continuación, rascamos la tiza. Poco a poco veremos como la sal se colorea del mismo color que la tiza.

Cuando haya pasado de blanca, al color que corresponde, echamos al tarrito la sal.

Volvemos a repetir lo mismo con un color diferente y lo echamos al tarro y así, hasta llenarlo.;

Nos quedará un tarro precioso!



CUENTOS

LOS TRES CIEGOS Y EL ELEFANTE

Había una vez tres ancianos que se conocían desde la infancia y disfrutaban pasando buenos ratos juntos. Tenían en común que eran hombres cultos e inteligentes, pero también que los tres eran ciegos de nacimiento. Afortunadamente, a pesar de no poder ver, en su día a día se desenvolvían muy bien, pues todavía estaban en buena forma física, sus mentes funcionaban a pleno rendimiento, podían oler, tocar, escuchar, saborear...

Un precioso día de verano se reunieron en su lugar favorito junto al río, se sentaron sobre la hierba, y empezaron a conversar sobre temas científicos. En medio del interesantísimo coloquio se sobresaltaron al escuchar el sonido de varias pisadas.

El anciano que tenía la barba blanca se giró, y algo inquieto preguntó en voz alta:

– ¡¿Quién anda ahí?!

Por suerte no era ni un espía ni un asaltante de caminos, sino un viajero que llevaba a su lado un enorme elefante con una correa al cuello, como si de un perrillo se tratara.

– Me llamo Kiran, caballeros. Perdonen si les he asustado. Mi elefante y yo venimos a beber agua fresca y ya nos vamos, que para nada queremos interrumpir su agradable charla.

Los tres pusieron una cara bastante rara, mezcla de sorpresa y emoción. El segundo anciano, que tenía barba negra, quiso asegurarse de lo que Kiran había dicho.

– ¿He oído bien?... Ha dicho usted... ¿elefante?... ¿Un elefante de verdad?

El desconocido reparó en los bastones tirados en la hierba y se fijó en la mirada perdida de los tres viejecitos. Fue cuando se dio cuenta de que eran invidentes.

– Sí señor, voy con mi elefante. Es un animal muy grande, pero no se preocupen, no les hará ningún daño.

El tercer anciano se atusó la barba pelirroja y le confesó:

– Hemos oído hablar de la existencia de esos animales, pero a este pueblo nunca ha venido ninguno y no sabemos cómo son. ¿Podríamos tocar el suyo para hacernos una idea del aspecto que tienen?

Kiran se mostró encantado.

– ¡Claro, faltaría más! Es un ser muy pacífico y bonachón. ¡Vengan a acariciarlo, no tengan miedo!

Los tres amigos se levantaron, dieron unos pasos y extendieron la mano derecha. El anciano de barba blanca se topó con una de las patas delanteras y durante un rato la palpó de arriba abajo.

– ¡Ahora ya sé cómo es un elefante! Es como la columna de un templo, o mejor dicho, es como un el tronco de un árbol: cilíndrico, grande y muy rugoso.

Mientras, la mano del anciano de barba negra había ido a parar a una de las gigantescas orejas. El animal sintió unas cosquillitas y la sacudió ligeramente hacia delante y hacia atrás.

– ¡Qué dices, querido amigo, un elefante nada tiene que ver con una columna! Mi conclusión es que parece un enorme abanico por dos razones muy obvias: primero, por su forma plana, y segundo, porque al moverse produce un airecillo de lo más agradable. ¿Es que vosotros no lo notáis?

En ese momento, el anciano de barba pelirroja rozó con la punta de los dedos algo blando que colgaba de algún lugar mucho más alto que él. Era la trompa del cuadrúpedo, pero claro, él no lo sabía.

– ¡Pero, qué me estáis contando! Por lo que puedo comprobar un elefante es como una cuerda. Claramente, se trata de un espécimen alargado, flexible y blandito, como una anguila o una serpiente. Sin duda una forma extraña para un mamífero, pero en fin... ¡Por todos es sabido que la naturaleza es sorprendente!

El dueño del elefante observaba la escena en silencio y no pudo evitar pensar:

– ‘¡Qué situación tan curiosa!... Los tres ancianos han acariciado al mismo elefante, pero al hacerlo en partes diferentes de su cuerpo, cada uno de ellos se ha hecho una idea totalmente distinta de cómo es en realidad. Para el anciano de barba blanca, un elefante es como una columna, para el anciano de barba negra, tiene forma de abanico, y para el anciano de barba pelirroja, es igual a una serpiente. Ciertamente, todos tienen parte de razón, pero ninguno la verdad completa.’

Tras esta reflexión decidió que antes de que le preguntaran a él, lo mejor era irse cuanto antes.

– Señores, me están esperando en el pueblo y temo que se me haga tarde. Espero que les haya resultado interesante la experiencia de tocar un elefante. Que pasen ustedes un buen día. ¡Adiós!

Acompañado de su voluminosa ‘mascota’ Kiran se alejó dejando a los tres amigos inmersos en una ardiente discusión sobre quién tenía la razón. Una conversación que, por cierto, duró horas y no sirvió de nada: los ancianos fueron incapaces de ponerse de acuerdo sobre la verdadera forma que tienen los elefantes.

Moraleja: Las personas opinamos en función de nuestra experiencia personal y por eso siempre creemos que tenemos la razón. Si analizas esta fábula verás que los demás, pensando distinto a nosotros y viendo las cosas desde otro punto de vista, también pueden tenerla. Nunca menosprecies otras creencias, otras formas de ver la vida, pues a menudo, la verdad absoluta no existe y todo depende del color del cristal con que se mire.

LA CASA DE LOS JUGUETES

Leo era un niño al que le encantaban las historias de ciencia ficción y siempre andaba inventando aventuras para contar a sus amigos.

- ¿Sabéis lo que me pasó anoche? -decía Leo a sus amigos.

- A ver, ¿qué historia te vas a inventar ahora, Leo? -le contestaban.

- Un astronauta vino a mi habitación y me dijo que me llevaría en su cohete a la luna -respondió Leo

- ¡jajajaja! ¡Cada día inventas más, Leo! -se reían sus amigos.

Pero a Leo le divertía mucho inventar esas historias y soñaba con que algún día una de ellas se haría realidad.

Ese fin de semana, Leo se fue con su bici a dar un paseo y, de repente, vio unas luces muy extrañas en una casa abandonada.

-¿Qué habrá sido eso? -se preguntaba. Como era tan curioso, no dudo un momento en ir a ver qué había allí. Al acercarse, pudo oír un montón de voces y risas y ver muchas luces de colores que salían por las ventanas. ¡Parecía una fiesta!

Cuando Leo llegó vio que la puerta estaba abierta, así que, ni corto ni perezoso, entró para cotillear. Lo que no esperaba era lo que iban a ver sus ojos.

¡Esa casa estaba llena de juguetes que habían cobrado vida! Ositos de peluche y muñecas bailando, robots cantando en un karaoke y hasta pelotas que saltaban por todos lados riéndose a carcajadas.

Leo se quedó petrificado en la puerta hasta que uno de los ositos de peluche se dio cuenta de que el niño estaba ahí.

- ¡Mirad todos! ¡Un niño ha venido a vernos! -gritaba el osito.

Todos los juguetes se pusieron muy contentos porque hacía mucho que ningún niño aparecía por allí, así que todos invitaron a Leo a quedarse en la fiesta.

Leo se divirtió como nunca y estaba deseando volver para contárselo a sus amigos.

La casa de los juguetes - ¡Chicos! Cuando os cuente esto no os lo vais a creer -dijo Leo.

- Leo, ¡ya vale de inventar historias! ¡Ya no te creemos! - le respondieron.

Pero esta vez era verdad y Leo se dio cuenta de que, aunque fuera de broma, les había mentado tanto que ahora sus amigos no lo iban a creer.

Así que les prometió que nunca más inventaba historias a cambio de que le acompañaran a la casa de los juguetes. Aunque al principio nadie quería ir, al final todos fueron y alucinaron tanto que agradecieron siempre a Leo que compartiera ese gran secreto con todos.

EL NIÑO Y LOS DULCES

Había un niño muy goloso que siempre estaba deseando comer dulces. Su madre guardaba un recipiente repleto de caramelos en lo alto de una estantería de la cocina y de vez en cuando le daba uno, pero los dosificaba porque sabía que no eran muy saludables para sus dientes.

El muchacho se moría de ganas de hacerse con el recipiente, así que un día que su mamá no estaba en casa, arrimó una silla a la pared y se subió a ella para intentar alcanzarlo. Se puso de puntillas y manteniendo el equilibrio sobre los dedos de los pies, cogió el tarro de cristal que tanto ansiaba.

¡Objetivo conseguido! Bajó con mucho cuidado y se relamió pensando en lo ricos que estarían deshaciéndose en su boca. Colocó el tarro sobre la mesa y metió con facilidad la mano en el agujero ¡Quería coger los máximos caramelos posibles y darse un buen atracón! Agarró un gran puñado, pero cuando intentó sacar la mano, se le quedó atascada en el cuello del recipiente.

– ¡Oh, no puede ser! ¡Mi mano se ha quedado atrapada dentro del tarro de los dulces!

Hizo tanta fuerza hacia afuera que la mano se le puso roja como un tomate. Nada, era imposible. Probó a girarla hacia la derecha y hacia la izquierda, pero tampoco resultó. Sacudió el tarro con cuidado para no romperlo, pero la manita seguía sin querer salir de allí. Por último, intentó sujetarlo entre las piernas para inmovilizarlo y tirar del brazo, pero ni con esas.

Desesperado, se tiró al suelo y empezó a llorar amargamente. La mano seguía dentro del tarro y por si fuera poco, su madre estaba a punto de regresar y se temía que le iba a echar una bronca de campeonato ¡Menudo genio tenía su mamá cuando se enfadaba!

Un amigo que paseaba cerca de la casa, escuchó los llantos del chiquillo a través de la ventana. Como la puerta estaba abierta, entró sin ser invitado. Le encontró pataleando de rabia y fuera de control.

– ¡Hola! ¿Qué te pasa? Te he oído desde la calle.

– ¡Mira qué desgracia! ¡No puedo sacar la mano del tarro de los caramelos y yo me los quiero comer todos!

El amigo sonrió y tuvo muy claro qué decirle en ese momento de frustración.

– La solución es más fácil de lo que tú te piensas. Suelta algunos caramelos del puño y confórmate sólo con la mitad. Tendrás caramelos de sobra y podrás sacar la mano del cuello del recipiente.

El niño así lo hizo. Se desprendió de la mitad de ellos y su manita salió con facilidad. Se secó las lágrimas y cuando se le pasó el disgusto, compartió los dulces con su amigo.

Moraleja: A veces nos empeñamos en tener más de lo necesario y eso nos trae problemas. Hay que ser sensato y moderado en todos los aspectos de la vida.

LA ARAÑA VIAJERA

Había una vez un niño muy pobre, pero le gustaba la escuela. Cada día se levantaba y salía corriendo a ver a su maestro, no sin antes darle un beso a su madre. Él sabía que la escuela es muy importante, porque allí aprendemos cosas que luego nos servirán para vivir mejor. Pero la vida a veces es muy complicada y no nos pone las cosas fáciles. El niño de este cuento era muy inteligente y trabajador, pero también era muy pobre. Por lo tanto, tenía poca ropa. De hecho, solo poseía un abrigo para ir a la escuela. Como usaba su abrigo todos los días, en un momento este se rompió y el niño se percató enseguida de que tenía un hueco enorme en una manga. Era un niño muy presumido, que se avergonzó terriblemente de su desaliño. Se sintió inferior a sus compañeros por su abrigo roto. No era para menos, los niños pueden ser muy crueles en sus comentarios y el protagonista de nuestra historia temía ser el hazme reír de sus colegas del colegio. Se sentó en el aula intentando aparentar normalidad, pero le fue imposible atender a las materias que el profesor impartía. Su mente se hallaba justo en su costado, en el hueco enorme que había en su abrigo desteñido por el sobre uso. Cuando llegó a casa, el niño corrió a ver a su mamá.

Normalmente son estas quienes nos ayudan con los deberes, y también con las mangas descosidas. Pero el niño de este cuento tenía una madre que estaba muy ocupada trabajando de sol a sol. A las madres pobres les suele ocurrir que descuidan la crianza de sus propios hijos porque la carga de trabajo es demasiada para ellas. Como ella se pasaba el día trabajando en otra casa que no era la suya, casi nunca podía dedicarle el tiempo y la atención que su pequeño necesitaba.

El niño no se desanimó y les pidió apoyo a sus amigas del aula, pero estas tampoco fueron de mucha ayuda porque tenían sus propios problemas por resolver. A veces estamos tan acorralados por nuestros propios pensamientos, que nos olvidamos de que tenemos personas a nuestro alrededor. Ellos y ellas también necesitan de nuestra ayuda. Es increíble cómo podemos ayudar con una sonrisa o un buen gesto, no siempre se trata de prestar dinero. Cuando el muchacho pidió socorro a su madre, a sus amigas y a las mujeres mayores que estaban a su alrededor y ninguna pudo tenderle una mano, el muchacho se descorazonó. En un acto desesperado corrió al bosque porque sentía tanta vergüenza que no podía regresar al aula.

Cuando se adentró en el bosque, siguió corriendo hasta que el cansancio le hizo detenerse y agotado tirarse al suelo a descansar, de repente observo a una pequeña araña en lo más alto de la copa de un árbol, parecía que estaba llorando, entonces le pregunto: -Arañita,¿ que te ocurre, por qué lloras?. - y la arañita miro sorprendida al niño, y le contesto: Desde que nací, vivo en este árbol, y todos los días subo a la copa del árbol para poder ver el resto del mundo, pero como está tan lejos, nunca podré conocerlo...-¿y a ti qué te ocurre niño? -No puedo volver al colegio, tengo un agujero en la manga de mi abrigo.... -No te preocupes-contesto la arañita-yo te lo puedo arreglar, pero tendrás que llevarme contigo, así podre conocer otras partes del mundo, estoy cansada de siempre vivir en este bosque. 2 -Me parece bien el trato, yo te llevaré siempre conmigo, en el bolsillo de mi abrigo, y tu podrás asomarte y conocer el mundo que yo conozca, Entonces cosió en un momento el hueco de su abrigo.

Las arañas son grandes tejedoras, que hacen sus casas en los sitios más caprichosos. Ellas pueden hacerlo porque tejen sus puertas y sus ventanas con una facilidad increíble. El hueco del niño era un asunto sencillo para ella. Fue así como el niño de este cuento dio media vuelta sobre sus pasos, y con la arañita en el bolsillo, y salió corriendo para la escuela. Nunca más se perdió una clase, y siempre que se le estropeaba el abrigo su amiga la arañita se lo arreglaba.

EL CUERVO Y LA JARRA

Un caluroso día de verano, de esos en los que el sol abrasa y obliga a todos los animales a resguardarse a la sombra de sus cuevas y madrigueras, un cuervo negro como el carbón empezó a sentirse muy cansado y muerto de sed.

El bochorno era tan grande que todo el campo estaba reseco y no había agua por ninguna parte. El cuervo, al igual que otras aves, se vio obligado a alejarse del bosque y sobrevolar las zonas colindantes con la esperanza de encontrar un lugar donde beber. En esas circunstancias era difícil surcar el cielo pero tenía que intentarlo porque ya no lo resistía más y estaba a punto de desfallecer.

No vio ningún lago, no vio ningún río, no vio ningún charco... ¡La situación era desesperante! Cuando su lengua ya estaba áspera como un trapo y le faltaban fuerzas para mover las alas, divisó una jarra de barro en el suelo.

– ¡Oh, una jarra tirada sobre la hierba! ¡Con suerte tendrá un poco de agua fresca!

Bajó en picado, se posó junto a ella, asomó el ojo por el agujero como si fuera un catalejo, y pudo distinguir el preciado líquido transparente al fondo.

Su cara se iluminó de alegría.

– ¡Agua, es agua! ¡Estoy salvado!

Introdujo el pico por el orificio para poder sorberla, pero el pobre se llevó un chasco de campeonato ¡Era demasiado corto para alcanzarla!

– ¡Vaya, qué contrariedad! ¡Eso me pasa por haber nacido cuervo en vez de garza!

Muy nervioso se puso a dar vueltas alrededor de la jarra. Caviló unos segundos y se le ocurrió que lo mejor sería volcarla y tratar de beber el agua antes de que la tierra la absorbiera.

Sin perder tiempo empezó a empujar el recipiente con la cabeza como si fuera un toro embistiendo a otro toro, pero el objeto ni se movió y de nuevo se dio de bruces con la realidad: no era más que un cuervo delgado y frágil, sin la fuerza suficiente para tumbar un objeto tan pesado.

– ¡Maldita sea! ¡Tengo que encontrar la manera de llegar hasta el agua o moriré de sed!

Sacudió la pata derecha e intentó introducirla por la boca de la jarra para ver si al menos podía empaparla un poco y lamer unas gotas. El fracaso fue rotundo porque sus dedos curvados eran demasiado grandes.

– ¡Qué mala suerte! ¡Ni cortándome las uñas podría meter la pata en esta estúpida vasija!

A esas alturas ya estaba muy alterado. La angustia que sentía no le dejaba pensar con claridad, pero de ninguna manera se desanimó. En vez de tirar la toalla, decidió parar un momento y sentarse a reflexionar hasta hallar la respuesta a la gran pregunta:

– ¿Qué puedo hacer para beber el agua hay dentro de la jarra?
¿Qué puedo hacer?

Trató de relajarse, respiró hondo, se concentró, y de repente su mente se aclaró ¡Había encontrado la solución al problema!

– ¡Sí, ya lo tengo! ¡¿Cómo no me di cuenta antes?!

Empezó a recoger piedras pequeñas y a meterlas una a una en la jarra. Diez, veinte, cincuenta, sesenta, noventa... Con paciencia y tesón trabajó bajo el tórrido sol hasta que casi cien piedras fueron ocupando el espacio interior y cubriendo el fondo. Con ello consiguió lo que tanto anhelaba: que el agua subiera y subiera hasta llegar al agujero.

– ¡Viva, viva, al fin lo conseguí! ¡Agüita fresca para beber!

Para el cuervo fue un momento de felicidad absoluta. Gracias a su capacidad de razonamiento y a su perseverancia consiguió superar las dificultades y logró beber para salvar su vida.

Moraleja: Al igual que el cuervo de esta pequeña fábula, si alguna vez te encuentras con un problema lo mejor que puedes hacer es tranquilizarte y tratar de buscar de forma serena una solución.

La calma, la lógica y el ingenio son fundamentales para salir de situaciones difíciles y aunque te parezca mentira, cuando uno está en aprietos, a menudo surgen las ideas más ocurrentes.

Curiosamente, a pesar de tener más derechos que ninguno, este cordero favorecido y sobrealimentado era un animal extremadamente egoísta: en cuanto veía que los granjeros rellenaban de pienso el comedero común, echaba a correr pisoteando a los demás para llegar el primero y engullir la máxima cantidad posible. Obviamente, el resto del rebaño se quedaba estupefacto pensando que no había ser más canalla que él en todo el planeta.

Un día la oveja jefa, la que más mandaba, le dijo en tono muy enfadado:

– ¡Pero qué cara más dura tienes! No entiendo cómo eres capaz de quitarle la comida a tus amigos. ¡Tú, que vives entre algodones y lo tienes todo!... ¡Eres un sinvergüenza!

– Bueno, bueno, te estás pasando un poco... ¡Eso que dices no es justo!

– ¡¿Qué no es justo?!...Llevas una vida de lujo y te atiborras a diario de manjares exquisitos, dignos de un emperador. ¿Es que no tienes suficiente con todo lo que te dan? ¡Haz el favor de dejar el pienso para nosotros!

El cordero puso cara de circunstancias y, con la insolencia de quien lo tiene todo, respondió demostrando muy poca sensibilidad.

– La verdad es que como hasta reventar y este pienso está malísimo comparado con las delicias que me dan, pero lo siento... ¡no soporto que los demás disfruten de algo que yo no poseo!

EL CORDERO ENVIDIOSO

Esta pequeña y sencilla historia cuenta lo que sucedió a un cordero que por envidia traspasó los límites del respeto y ofendió a sus compañeros. ¿Quieres conocerla?

El corderito en cuestión vivía como un marqués, o mejor dicho como un rey, por la sencilla razón de que era el animal más mimado de la granja. Ni los cerdos, ni los caballos, ni las gallinas, ni el resto de ovejas y carneros mayores que él, disfrutaban de tantos privilegios. Esto se debía a que era tan blanquito, tan suave y tan lindo, que las tres hijas de los granjeros lo trataban como a un animal de compañía al que malcriaban y concedían todos los caprichos.

Cada mañana, en cuanto salía el sol, las hermanas acudían al establo para peinarlo con un cepillo especial untado en aceite de almendras que mantenía sedosa y brillante su rizada lana. Tras ese reconfortante tratamiento de belleza lo acomodaban sobre un mullido cojín de seda y acariciaban su cabecita hasta que se quedaba profundamente dormido. Si al despertar tenía sed le ofrecían agua del manantial perfumada con unas gotitas de limón, y si sentía frío se daban prisa por taparlo con una amorosa manta de colores tejida por ellas mismas. En cuanto a su comida no era ni de lejos la misma que recibían sus colegas, cebados a base de pienso corriente y moliente. El afortunado cordero tenía su propio plato de porcelana y se alimentaba de las sobras de la familia, por lo que su dieta diaria consistía en exquisitos guisos de carne y postres a base de cremas de chocolate que endulzaban aún más su empalagosa vida.

La oveja se quedó de piedra pómez.

– ¿Me estás diciendo que te comes nuestra humilde comida por envidia? El cordero se encogió de hombros y puso cara de indiferencia.

– Si quieres llamarlo envidia, me parece bien. Ahora sí, la oveja entró en cólera.

– ¡Muy bien, pues tú te lo has buscado!

Sin decir nada más pegó un silbido que resonó en toda la granja. Segundos después, treinta y tres ovejas y nueve carneros acudieron a su llamada. Entre todos rodearon al desconsiderado cordero.

– ¡Escuchadme atentamente! Como ya sabéis, este cordero repeinado e inflado a pasteles se come todos los días parte de nuestro pienso, pero lo peor de todo es que no lo hace por hambre, no... ¡lo hace por envidia! ¿No es abominable?

El malestar empezó a palpase entre la audiencia y la oveja continuó con su alegato.

– En un rebaño no se permiten ni la codicia ni el abuso de poder, así que, en mi opinión, ya no hay sitio para él en esta granja. ¡Que levante la pata quien esté de acuerdo con que se largue de aquí para siempre!

No hizo falta hacer recuento: todos sin excepción alzaron sus pezuñas. Ante un resultado tan aplastante, la jefa del clan determinó su expulsión.

- Amigo, esto te lo has ganado tú solito por tu mal comportamiento. ¡Coge tus pertenencias y vete!

Eran todos contra uno, así que el cordero no se atrevió a rechistar. Se llevó su cojín de seda oriental como único recuerdo de la opulenta vida que dejaba atrás y atravesó la campiña a toda velocidad. Hay que decir que una vez más la fortuna le acompañó, pues antes del anochecer llegó a un enorme rancho que a partir de ese día se convirtió en su nuevo hogar. Eso sí, en ese lugar no encontró niñas que le cepillaran el pelo, le dieran agua con limón o le regalaran las sobras del asado. Allí fue, simplemente, uno más en el establo.

Moraleja: Sentimos envidia cuando nos da rabia que alguien tenga suerte o disfrute de cosas que nosotros no tenemos. Si lo piensas te darás cuenta de que la envidia es un sentimiento negativo que nos produce tristeza e insatisfacción. Alegrarse por todo lo bueno que sucede a la gente que nos rodea no solo hace que nos sintamos felices, sino que pone en valor nuestra generosidad y nobleza de corazón.

EXPERIMENTOS

VOLCÁN

Material:

- Frasco de vidrio o plástico.
- Jabón de cocina
- Vinagre
- Bicarbonato
- Colorante
- Bandeja

Pasos:

1. Llena $\frac{1}{4}$ del recipiente con vinagre.
2. Añade unas gotas de colorante.
3. Pon un chorrito de jabón de vajilla y remueve. Agrega una cucharada de bicarbonato.
4. Coloca el bote sobre una bandeja y espera a ver como tu volcán casero entra en erupción.

Explicación:

El vinagre y el bicarbonato juntos provocan una reacción química que ocasiona una erupción que hará que el jabón empiece a liberar espuma y crezca hasta salir de su recipiente.

CULTIVA LECHUGA EN CASA

La lechuga es un alimento que además de tener un delicioso sabor, es rico en fibra y nutrientes que contribuyen a nuestro desarrollo físico y salud. Es también uno de los ingredientes más comunes de la ensalada y aunque no lo creas es muy fácil de cultivar, incluso puedes hacerlo sin necesidad de tierra, ¡solo con agua! Utiliza tus habilidades de exploración, observación e investigación y realiza este experimento en casa o en tu salón de clases.

Materiales:

- vaso o frasco
- Tallo de lechuga romana o similar
- Agua



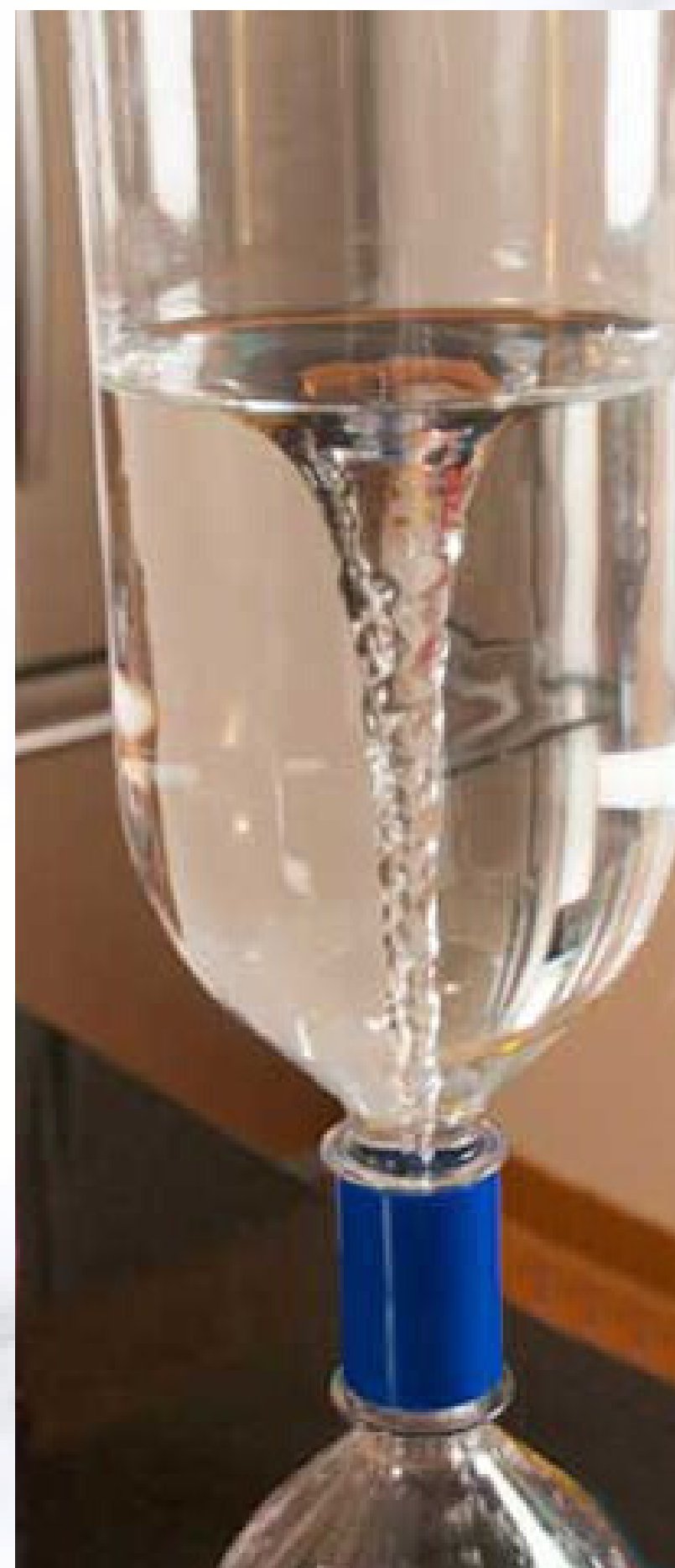
Procedimiento:

Pide a un adulto que corte por lo menos 7 centímetros del extremo inferior del tallo de una lechuga romana. Para mantener el tallo elevado, inserta tres palillos de dientes en forma de trípode en la base de la lechuga. Luego, pon el tallo y poco de agua en un vaso, asegurándote de cubrir solo la base de la lechuga con agua. Ubica el frasco en una ventana o lugar donde reciba luz del sol y cambia el agua todos los días para evitar que se pudra. En una semana notarás nuevos brotes creciendo en el centro del tallo. Si deseas puedes trasplantar tu tallo a una maceta o esperar a que siga creciendo en el agua.

TORNADO

Materiales:

- 2 botellas de plástico iguales y transparentes
- Pegamento fuerte
- Agua



Pega los tapones de las dos botellas enfrentando sus caras y haz un agujero que los atraviese. Habrá que ajustar el tamaño del agujero para que funcione mejor el tornado, pero, aproximadamente, debe ser suficiente como para que entre una pajita. Poned cada botella en su tapón bien cerrado, pero, antes, llenad una de ellas con agua (podéis ponerle un colorante). Coloca las botellas de pie, situando debajo la que está vacía y... ¡cuidado, un tornado!

EJERCICIO

ZUMBA

La música alegra el alma y tanto a niños como a mayores les encanta. De hecho, suele ser una buena técnica para compartir gustos musicales en familia. ¿Aún no sabes cuáles son las canciones favoritas de tus hijos? ¿Por qué no darle al «play» y dejarse llevar? Las risas están aseguradas, lograremos desconectar y a los niños les encantará

PING-PONG MANUAL

Si no tienes raquetas, puedes hacerlo con la mano. Si no tienes pelota, puedes hacerla con una bola de papel y celo, para hacerla más compacta. Así, en una mesa, para hacer la red, puedes poner cartones de leche en fila y...¡ A jugar!



¿SALTA A LA COMBA!

Si el espacio lo permite

CHOCA ESOS 5

Padre o madre e hijos adoptarán una posición isométrica de sentadilla, colocando espalda con espalda. Seguidamente harán giros abdominales para chocar las dos manos en lados alternos. No es tan fácil como parece, ¿eh? Se hace más ejercicio del que crees...

PILOTA VALENCIANA

Se trata de pasarse la pelota, sin que se levante del suelo, con la mano, simulando que juegas a la pilota valenciana en casa.

