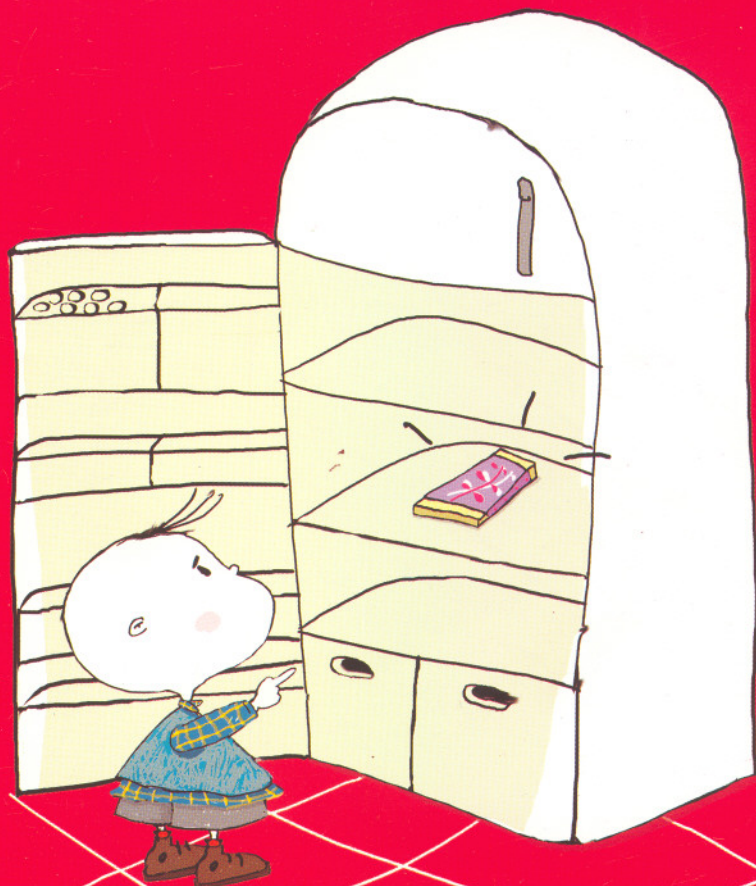


# EL MISTERIO DEL CHOCOLATE EN LA NEVERA

EDUCACIÓN PRIMARIA



Serie Cuadernos de  
Educación no Sexista Nº 15

María Jesús Cerviño Saavedra  
Juan Calzón Álvarez

# EL MISTERIO DEL CHOCOLATE EN LA NEVERA



Propuesta Didáctica para  
Educación Primaria

Murcia, 2004

## EL MISTERIO DEL CHOCOLATE EN LA NEVERA

© Instituto de la Mujer

Edita: Instituto de la Mujer Región de Murcia  
Avda. Infante Don Juan Manuel, 14 - 3ª planta  
[www.carm.es/cpres](http://www.carm.es/cpres)

Este material ha sido elaborado y editado por el Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales) que ha autorizado su publicación a la Región de Murcia.

Reedición: C.P.D. Contraste, S.L.

NIPO: 207-03-056-7

Depósito legal: MU-2303-2004



# ÍNDICE

Introducción .....	5
Metodología.....	7
Sobre las actividades.....	9
EL MISTERIO DEL CHOCOLATE EN LA NEVERA .....	13
ESTOY MALA. DAME UN BESO EN LA FRENTE.....	27
LA AVENTURA DEL BAÑO QUE SE LIMPIABA SOLO .....	37
EL CUMPLEAÑOS DE PAPÁ .....	47
NOS VAMOS DE VIAJE .....	57
¡QUÉ DESMADRE, MADRE MÍA! .....	67





### INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de «los saberes de cada día», nos referimos a una enorme red de conocimientos que aplicamos de forma permanente en nuestra vida cotidiana. La mayoría de estos conocimientos no aparecen como tales en los libros de estudio de nuestro alumnado; son saberes que se aprenden en casa, en el colegio, en la calle. Casi siempre por imitación y observación hacia las personas mayores.

Esta publicación tiene un doble objetivo. Por una parte reconocer estos saberes como imprescindibles para nuestras vidas y por otra descubrir el valor añadido que conllevan en cuanto moduladores de las relaciones entre las personas que conviven en una casa.

Con esto queremos expresar que los saberes cotidianos, además de tener funciones relacionadas con el mantenimiento y bienestar de las personas, del cuidado de sus pertenencias, de su salud, de su desarrollo emocional e intelectual, tienen una función básica en lo que se refiere a la convivencia, al hecho de poder compartir espacios, objetos, afectos.

Se trata también de poner de manifiesto cómo las personas adultas (fundamentalmente las madres) desarrollan una serie de trabajos, basados en diferentes conocimientos. Como expresa Nuria Solsona «las mujeres, de acuerdo con el funcionamiento cognitivo de las personas, no tienen ideas aisladas sobre las cosas, sino que disponen de un conjunto integrado de conocimientos con una consistencia interna que, como grupo, han elaborado y adaptado a las necesidades de cada momento histórico. Es decir, un conjunto de explicaciones, un conjunto de ideas sobre las tareas que hay que realizar para el buen funcionamiento de la familia y el bienestar de sus integrantes»<sup>1</sup>. Por tanto, se trata de reflexionar con el alumnado de primaria sobre cómo los alimentos no aparecen en la nevera de forma espontánea, los baños no se limpian solos, la comida no se prepara automáticamente en la cazuela, ni la ropa sucia va a la lavadora, se tiende o se plancha por su propio pie. Pero aún podemos ir más allá: no es sólo quién pone los alimentos en la nevera,

---

<sup>1</sup> SOLSONA I PAIRÓ, N.: *La actividad científica en la cocina. Educación primaria*. Cuadernos de Educación no sexista, n° 12. Instituto de la Mujer, 2002.

sino quién pone junto a los alimentos necesarios, justamente los que a mí me gustan; no es sólo que el baño esté siempre limpio, sino también quién se preocupa por cambiar el rollo de papel higiénico y las toallas, o quién sabe cómo es mi piel y compra justo aquel gel que no la reseca; no es sólo quién lava o plancha la ropa, sino quién se acuerda de que necesito una determinada prenda para mi trabajo y está en el armario cuando la necesito.

Tradicionalmente han sido siempre las figuras femeninas quienes han cuidado a los y las demás y se han transmitido de unas a otras todos estos «saberes cotidianos». Es necesario ahora transmitir esta responsabilidad a todos y a todas; es el momento de generar actitudes no sólo en las niñas, sino también en los niños que tengan que ver con «el mirar a la otra persona», con el cuidado y limpieza de espacios y objetos comunes, con la realización individual o colectiva de actividades de las que toda la familia se beneficie, con responsabilizarse de que la convivencia también consiste en hacer la vida agradable a las personas que viven conmigo y a las que quiero. Y de pensar que ese «hacer la vida agradable» tiene que ver con lo cotidiano y es tan sencillo como recoger mi ropa sucia, dejar limpio el lavabo después de usarlo, ayudar a hacer croquetas, o preocuparme de mi hermano o hermana menor cuando se ha caído y está llorando.

Lo que proponemos a continuación son una serie de actividades que giran alrededor de una historia cotidiana. Son situaciones que el alumnado puede identificar fácilmente, protagonizadas por un personaje muy cercano en edad y actividades a cualquier alumno o alumna de primaria. En ellas se da una circunstancia común, aparentemente sin importancia, en la que la persona protagonista termina dándose cuenta de que las cosas siguen su curso gracias a la aplicación de unos saberes y a la realización de unas actividades, que aunque no siempre veamos, se hacen y no por casualidad. Y las hacen personas determinadas y concretas. También es importante que estas historias lleguen a las familias, bien proponiendo la lectura del cuento con sus hijos e hijas, bien realizando actividades que precisamente están diseñadas para implicar a los padres y madres. Es importante porque el cuento también puede actuar como modelo para las familias, acerca de cómo transmitir a niños y a niñas la importancia de estos saberes para la vida y para la convivencia.



### METODOLOGÍA

La forma de llevar a cabo las actividades que se proponen en este documento, puede ser muy diversa. El planteamiento es abierto para dejar volar la creatividad del profesorado en la puesta en práctica de las mismas. La propuesta se basa en la reflexión sobre cada una de estas historias en diferentes momentos del curso escolar, bien planteándolos como proyectos de trabajo, bien introduciéndolos como actividad dentro de determinadas unidades didácticas, o bien de manera aislada, dentro de las tutorías.

En cualquier caso supone un planteamiento metodológico más relacionado con la investigación, con la actitud crítica y con el cuestionamiento de hechos que a algunas personas pueden parecer «evidentes». Es, por tanto, fundamental el trabajo de debate sobre cuestiones relacionadas con la responsabilidad en las tareas domésticas y con la asignación tradicional masculino-femenino de valores y actividades, proponiendo un modelo en el que niños y niñas, en función de su etapa evolutiva, vayan adquiriendo responsabilidades respecto a los cuidados cotidianos de la casa e interés por las necesidades de las personas que están a su alrededor.

Cuando hablamos de «interés», no queremos decir «sometimiento» hacia las necesidades ajenas. Volviendo a Nuria Solsona «si durante el proceso de aprendizaje escolar queremos favorecer la autonomía personal y las relaciones que no son de subordinación, debemos poner todos los medios desde la escuela y desde la familia para trabajar en el sentido de que las chicas y los chicos puedan tener las mismas potencialidades y responsabilidades»<sup>2</sup>. Hablamos entonces de un delicado equilibrio de valores entre los intereses personales (aficiones, trabajo, cultura, descanso, etc.) y las necesidades que genera la convivencia. Por tanto, se trata de transmitir formas de organización basadas en la corresponsabilidad, de modo que el compartir las tareas de las que todas las personas nos beneficiamos (y de las que todas las personas somos responsables) distribuye el tiempo y permite a las mujeres disponer de tiempo propio y de tiempo para compartir.

---

<sup>2</sup> SOLSONA I PAIRÓ, N.: *La actividad científica en la cocina. Educación primaria*. Cuadernos de Educación no sexista, nº 12. Instituto de la Mujer, 2002.

Las actividades en cada una de las historias se agrupan en cuatro bloques complementarios:

- 1. Observa:** tiene por objeto que el alumnado, el profesorado y las familias se habitúen a mirar a su alrededor y a fijarse en aquellas cosas que por rutinarias, no siempre llegamos a percibir; se trata de aprender a mirar a las personas que están en nuestro entorno, lo que hacen y por qué lo hacen.
- 2. Investiga:** las actividades se centran en detectar lo que no es del todo evidente. Es precisamente aquí donde mejor podemos descubrir esos saberes cotidianos. En definitiva, supone investigar el porqué de aquello que hacen las personas adultas y descubrir que responde a un saber, nuevo o adquirido a través de generaciones; pero, en cualquier caso, un saber imprescindible. Las actividades diseñadas para este bloque son las que agrupan en mayor medida contenidos y procedimientos de la educación primaria. Acercar a la escuela el conocimiento de lo cotidiano, implica descubrir que está relacionado con la matemática, las ciencias naturales, la economía, el razonamiento lógico.
- 3. Crea:** son actividades que están diseñadas para poner en práctica aquellos saberes que se trabajan en los bloques anteriores. Son actividades que suponen la aplicación de conocimientos y la adquisición de responsabilidades.
- 4. Haz magia:** por último, en cada historia aparecen diseñadas bajo este epígrafe una serie de sugerencias, cuya intención es dar a esos conocimientos un valor añadido: generar un entorno que produce satisfacción y facilita la convivencia y caer en la cuenta de que poner en práctica los saberes domésticos también genera satisfacciones.

El orden de trabajo con los cuentos puede alterarse (a excepción de la última historia «¡Qué desmadre, madre mía!», que es mejor dejar para el final). Sin embargo, no conviene cambiar el orden de los bloques de actividades en cada cuento. No obstante, en cada bloque no sólo tienen cabida otras actividades que surjan del profesor o profesora e incluso del propio alumnado, sino que esto sería deseable.

### SOBRE LAS ACTIVIDADES



#### **CUENTO 1: El misterio del Chocolate en la nevera.**

Con este cuento tratamos de reflexionar sobre el hecho de la alimentación y los saberes que implica. El hecho de cocinar y preparar dietas equilibradas requiere conocimientos que tienen que ver con la nutrición. Pero esto es un hecho que, en la práctica, nunca se da aislado sino que viene acompañado de otros conocimientos relacionados con la riqueza culinaria de un país o región, con el conocimiento de sus productos específicos, con la tradición en la preparación y conservación de los alimentos, con la adquisición de los mismos en función de la economía familiar y de las posibilidades de conservación de cada casa, con la organización y limpieza de los recintos, etc.

Las actividades van encaminadas a que los niños y las niñas:

- Generen una actitud de respeto hacia el trabajo de la persona que ha cocinado y proporcionar a las familias un modelo de reflexión sobre el valor de las actividades relacionadas con la alimentación.
- Sepan que las «cosas de casa» no se hacen solas y que incluso hay actividades importantes en las que nunca nos hemos fijado (por ejemplo, limpiar la nevera).
- Aprecien que las personas que cocinan en casa a diario, generalmente las madres, no cocinan para cualquiera sino que piensan en las y los demás. Y, además de hacerlo, tienen en cuenta sus necesidades, pero también sus gustos.



#### **CUENTO 2: Estoy malita. Dame un beso en la frente.**

En este caso se trata de que el lector o lectora recapacite acerca de los cuidados que necesita una persona cuando está enferma. Esta reflexión incluye reconocer a las distintas personas que nos atienden: algunas de forma particular y otras como representantes de recursos públicos que pueden estar a nuestro alcance pero no al alcance de todo el mundo. Todas esas personas son portadoras de saberes que lejos de ser excluyentes entre sí, se complementan



cuando se trata de cuidar a una persona enferma. Algunos vienen escritos en los libros, se estudian en universidades y no todas las personas tienen acceso a ellos; pero otros son el resultado de conocimientos que se transmiten a través de generaciones y que tienen que ver con el cuidado integral de las personas (incluyendo las necesidades afectivas, de contacto, de presencia... que requiere una persona enferma). Todos estos conocimientos forman parte de ese gran bagaje de saberes cotidianos imprescindibles para la vida.

Las actividades propuestas alrededor de este cuento tienen como objetivos:

- Reconocimiento de todas las personas que se ocupan de alguien que tiene una enfermedad y de la función que realizan.
- Descubrir el «movimiento» familiar que supone el hecho de enfermar en cuanto a preocupación por la evolución de la enfermedad, interrupción de actividades cotidianas, echar mano de recursos que no están retribuidos porque son impagables (una abuela, una tía, etc.).
- Descubrir los saberes que habitualmente ponen en práctica las personas adultas de nuestro entorno para cuidar a las que están enfermas.



### **CUENTO 3: La aventura del baño que se limpiaba solo.**

Este cuento se refiere a las actividades relacionadas con la limpieza de espacios comunes, ejemplificándolo en el cuarto de baño. Se trata de reflexionar, por un lado, sobre cuál es nuestra actitud con respecto a la limpieza e higiene de estos espacios y, por otro, considerar que dichos espacios, que habitualmente nos encontramos limpios, conllevan un trabajo diario que alguien realiza.

Los objetivos sobre esta historia serían:

- Observar y valorar el trabajo de las personas que se ocupan de mantener limpios los espacios comunes de una casa: identificar todo el trabajo que esto conlleva y los saberes que implica.
- Responsabilizarse del orden y limpieza de estos espacios cuando los utilizamos: concienciar acerca de la *utilización adecuada de los mismos* y

de que son espacios compartidos, generalmente importantes en nuestra vida cotidiana (pensemos en los aseos, cocina, cuarto de estar), y en los que a todos y a todas nos gusta sentirnos a gusto, sin tener que observar o sufrir la suciedad o el desorden dejado por otras personas.



### **CUENTO 4: El cumpleaños de papá.**

La reflexión propuesta en esta historia gira en torno al hecho de agradar a otras personas con las que convivimos. Partiendo de una idea tan cotidiana como la celebración de un cumpleaños, se plantean una serie de saberes cotidianos que hay que poner en marcha para «hacer un regalo en forma de fiesta».

Otro elemento importante que se contempla es la *preparación*; es decir, hay actividades cotidianas que no tienen un resultado inmediato y que requieren el desarrollo de actividades muy diversas a lo largo de varios días. Se añade por tanto el valor de la paciencia y la importancia de la planificación para muchos de los trabajos cotidianos.

Las actividades planteadas se dirigen a cubrir los siguientes objetivos:

- Reconocer las actividades que están detrás de la preparación de una fiesta familiar, y descubrir los saberes que conllevan.
- Reconocer los elementos de planificación, constancia y tiempo como esenciales en la aplicación de saberes cotidianos.
- Descubrir el valor *directo* de estos saberes cotidianos en la potenciación de las relaciones.



### **CUENTO 5: Nos vamos de viaje.**

Viajar, en muchos casos, no es una actividad frecuente y además no todas las familias la pueden realizar. Pero es seguro que casi todos los niños y niñas han salido un fin de semana, han dormido en casa de algún amigo o amiga, han ido a un campamento o han marchado con familiares a pasar unos días. La propuesta es reflexionar sobre el hecho de que salir de casa supone una planificación de tareas que van desde la elección de un lugar donde ir, hasta el regreso

de nuevo a casa. La historia planteada nos lleva a descubrir cuáles son esas tareas y los saberes que conllevan.

Las actividades propuestas persiguen:

- Reconocer los saberes necesarios para organizar una salida. No es sólo pensar lo que me tengo que llevar, también tengo que pensar en lo que dejo y en cómo lo dejo.

- Reflexionar sobre el valor de viajar, conocer otros lugares, otras personas. El hecho de viajar supone un esfuerzo organizativo y de planificación notables, pero permite conocer otros modos de vivir y convivir y por tanto es una fuente de enriquecimiento personal.



### CUENTO 6: ¡Qué desmadre, madre mía!

La última de las historias que planteamos es una reflexión final acerca de los saberes cotidianos y de la importancia que éstos han adquirido en cada uno de los alumnos y alumnas.

No se plantean actividades como en las otras historias, sino que se propone solo una, consistente en finalizar el cuento. Esto supone un proceso de reflexión y síntesis en relación con los saberes cotidianos trabajados en las otras historias, con las actitudes ante los mismos y con los procesos en los que cada alumno y alumna están dispuestos a intervenir.

El final de cada historia será diferente en cada caso. Y es como debe ser. Puede plantearse como actividad la puesta en común de los diferentes finales, o generar un final común en pequeños grupos, o elaborar un mural. A partir del posicionamiento reflejado por su alumnado en el final de la historia, el profesor o profesora deberá decidir cómo tiene que seguir trabajando.

Lo que se pretende es mostrar que el trabajo que la escuela puede hacer ante la realidad cotidiana nunca está acabado.



EL  
MISTERIO  
DEL  
CHOCOLATE  
EN LA  
NEVERA





I

Manu se levantó por la mañana como siempre; es decir lloriqueando y protestando porque hay que vestirse, hay que peinarse, hay que lavarse... todos los días lo mismo. Por suerte cuando está a medio vestir suele llegarle un olorcillo a leche caliente con cacao, a pan tostado, a zumo de naranja... ¡Qué bien, el desayuno! A Manu le encanta desayunar; sin embargo, no le gustan nada la coliflor, ni las judías verdes, ni el pescado, ni los garbanzos. Pero lo que menos le gusta son las espinacas. No las soporta y no entiende por qué en casa se prepara tanto ese plato. Lo suyo sería que todos los días hubiera macarrones o arroz con tomate o albóndigas o croquetas o sopa y, sobre todo, que siempre hubiera golosinas, galletas, tartas y chocolate negro, chocolate blanco, crema de chocolate, barritas de chocolate con almendras, chocolate en polvo, ¡mucho chocolate!

A medida que iba terminando el desayuno y su estómago se iba calmando, observaba los movimientos de su madre de un lado a otro de la cocina. Cuando se dio cuenta de lo que su madre preparaba, no pudo reprimir la expresión: «¡qué asco!; ¡otra vez espinacas!»

A su madre no le gustaba nada que dijera eso. Ella siempre le explicaba que preparaba la comida con mucho cariño y que todas las cosas que utilizaba para cocinar eran buenas y servían para que creciese. Se puede decir: «eso no me gusta mucho, ponme un plato pequeño, por favor»; pero decir «¡qué asco!» era como despreciar su trabajo de cocinera (que es mucho), y todo lo que ella sabe acerca de lo que él necesita para crecer (que también es mucho) y el cariño con el que lo había hecho (que es muchísimo).



II

Ya era casi de noche. Manu terminó de bañarse, se secó a toda prisa y se puso el pijama. Tenía un hambre «de lobo» y el olorcillo de las croquetas que preparaba su madre en la cocina se extendía por el pasillo, llegaba hasta su habitación y envolvía su nariz. Oyó a su madre: -«¡Manu, voy al coche! Ahora mismo vengo. Tienes la cena en la cocina».

Salió disparado hacia la cocina y se sentó delante del plato



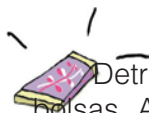


que su madre le había preparado. ¡Sorpresa! No recordaba que antes de las croquetas, había que tomar espinacas. Manu se armó de valor y se dispuso a tomar el pequeño plato de espinacas que tenía delante. Sabía muy bien que su madre no le dejaría tomar ni una sola croqueta si no tomaba antes las espinacas, pero era necesario acompañarse de un buen trozo de pan y un vaso de leche para «disfrazar» un poco ese sabor. Se levantó de la mesa para coger leche fría y al abrir la nevera se encontró con una gran sorpresa: ¡estaba vacía! No había leche ni yogures ni frutas ni verduras ni salchichas ni jamón ni pescados ni zumos ni queso ni mantequilla ni mermelada ni nada. Sólo, en el centro, envuelta en papel de colores había una tableta de su chocolate preferido. ¡No podía ser verdad! Se frotaba los ojos con fuerza porque no podía terminar de creerlo. ¿Cómo era posible que sólo hubiera una tableta de chocolate en la nevera?

Manu estaba muy sorprendido, pero no dijo nada; cerró la puerta de la nevera y volvió a la mesa sin la leche fría.

Estaba muy preocupado. ¿Cómo ha llegado ahí su chocolate preferido, ese que sólo se compra en ocasiones especiales? Y el resto de los alimentos, ¿dónde está? Volvió de nuevo a la nevera y abrió la puerta de golpe. ¡Otra vez igual! Allí estaba, «solo», en medio de la nada, el más rico de todos los chocolates del mundo.

Estaba un poco preocupado. No hacía más que pensar qué desayunaría mañana, qué merendaría. ¿Y su familia? Se tomó las espinacas sin rechistar. Se tomó las croquetas sin ganas. Y justo entonces, cuando terminaba, entró su madre en la cocina con un montón de bolsas.



Detrás venía también el padre de Manu con otro montón de bolsas. Acababa de llegar de la compra y su madre había ido a ayudarle a descargar el coche.

La madre de Manu estaba sorprendida:

-¿Ya has acabado? ¡Qué sorpresa! ¡Muy bien!

Manu, casi ni escuchaba:

-Mamá, papá, no os lo vais a creer, pero la nevera está vacía; ¡está vacía! Bueno, no del todo: hay chocolate del que me gusta tanto.

-¡Vaya, ya lo has descubierto! -dijo su madre- Como hoy había espinacas, que es lo que menos te gusta, pues también he comprado chocolate del que más te gusta.

-Sí, mamá, pero es que la nevera está vacía, ¡vacía!

-Vale -dijo su padre. - Oye, Manu, ¿tú sabes que las neveras hay que limpiarlas por dentro y también «rellenarlas» de alimentos con cierta frecuencia?

Manu de repente encajó todas las «piezas». ¡Cómo no se había dado cuenta antes! Se fue hacia su madre y la abrazó muy fuerte: «Muchas gracias por el chocolate, mamá. ¿Sabes? Las espinacas de hoy me han gustado un poco más».

## ACTIVIDADES



### OBSERVA

- A Manu le encanta el chocolate. A ti, ¿qué es lo que más te gusta?

- En tu casa: ¿cuando abres la nevera sueles encontrar las cosas que buscas?

- ¿Cómo aparecen allí? ¿Quién hace la compra habitualmente?



### Pon en común:

Haced en la clase una gráfica con las personas que habitualmente hacen la compra: papá, mamá, la abuela, el abuelo, mi hermano mayor, mi hermana mayor.

Abuela

Abuelo

Hermanos/as

Papá

Mamá

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24  
**Nº DE VECES QUE HACEN LA COMPRA AL MES**

- ¿Por qué lo hacen casi siempre las madres?



### Debátelo en clase

- Cuando hacemos la compra, además de la comida, se traen muchas más cosas. Busca en la sopa de letras algunas cosas que ha comprado el papá de Manu.



- detergente
- jabón
- bayeta
- lejía
- servilletas
- champú
- pilas
- tazas.

- ¿Quién se encarga de colocar las cosas que se compran en su sitio?





**Coloca** cada cosa en su lugar: pon los productos en el lugar de la cocina que les corresponda.





# INVESTIGA

La compra en tu casa:

- ¿Quién decide en tu casa lo que se compra? \_\_\_\_\_

- ¿Por qué no compra únicamente las cosas que te gustan mucho? \_\_\_\_\_

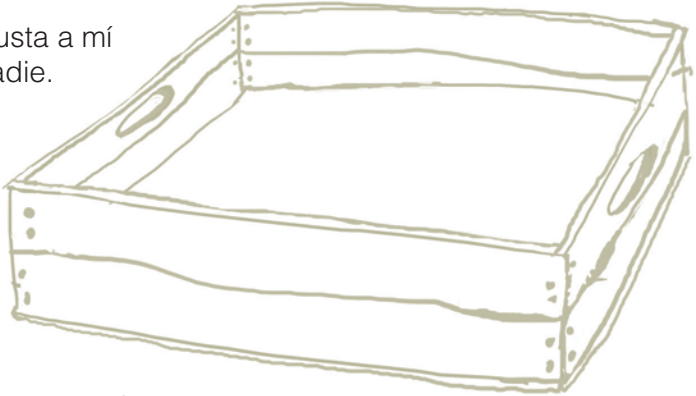
- ¿Por qué compra alimentos que sólo te gustan a ti? \_\_\_\_\_



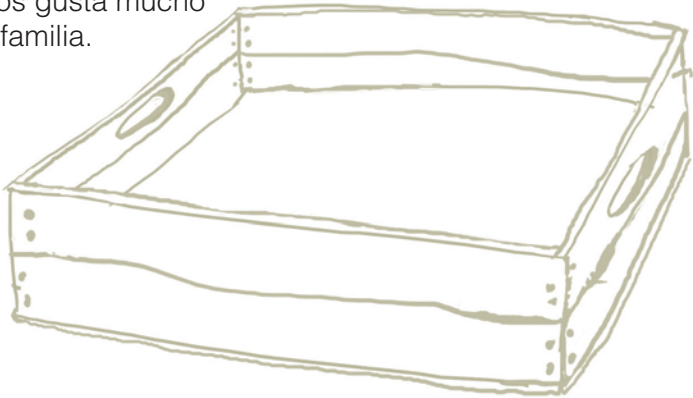


**Dibuja** cada cosa en su cajón:

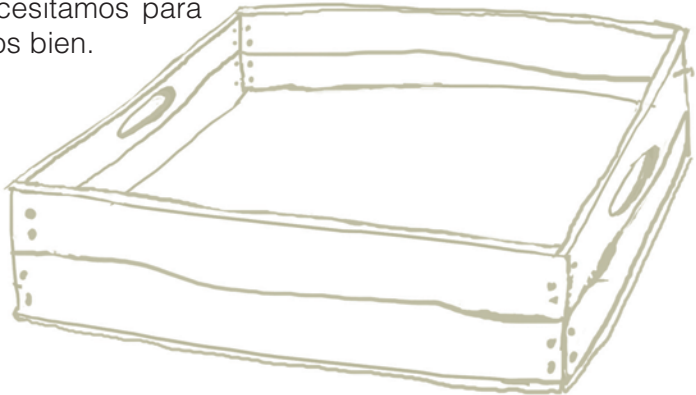
Lo que me gusta a mí  
más que a nadie.



Lo que nos gusta mucho  
a toda la familia.



Lo que necesitamos para  
alimentarnos bien.



- En casa vamos a hacer una pizza, pero a cada persona le gustan unos ingredientes diferentes. Piensa cómo harías una pizza que le guste a toda la familia:
  1. A María le gusta mucho el tomate, el queso y el jamón; no le gusta el champiñón.
  2. A Carlos le gusta el tomate, el queso, el huevo y el champiñón; no le gustan nada las aceitunas.
  3. Lola la prefiere con tomate, el queso y alguna verdura.
  4. A Quique no le gusta nada el tomate de bote, pero sí el natural y le encantan las aceitunas, el queso y los guisantes.



**Pregunta** a quien hace la compra en tu casa.

- ¿Por qué sabes lo que es importante para crecer y alimentarnos bien?
- ¿En qué «escuela» lo has aprendido?
- ¿Cuándo te lo han enseñado?

- En clase, pon en común los resultados con el resto de tus compañeras y compañeros.



## CREA

Prueba a hacer alguna tarea en casa; pide ayuda a quien habitualmente lo hace por ti. En poco tiempo lo harás tú solo o tú sola. Elige una de las siguientes:

- Recoger mi desayuno.
- Hacerme la cama.
- Hacerme la merienda.
- Recoger mi ropa sucia.
- Limpiar el lavabo cuando me cepillo los dientes.

Poco a poco puedes ir haciendo una más cada semana. La siguiente ficha puede ayudarte a ver tus progresos.

Esta semana me comprometo a hacer .....				
	Qué voy a hacer	Quién me va a ayudar	Registro lo que he hecho	Mamá o papá dicen que está... (bien, regular,...)
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				



## HAZ MAGIA

Magia: cuando llegas del colegio, cansada o cansado, entras por la puerta y la mesa está puesta; se acabó la sensación de hambre en el estómago. ¿Cómo ha podido ocurrir?; ¿quién ha hecho magia?

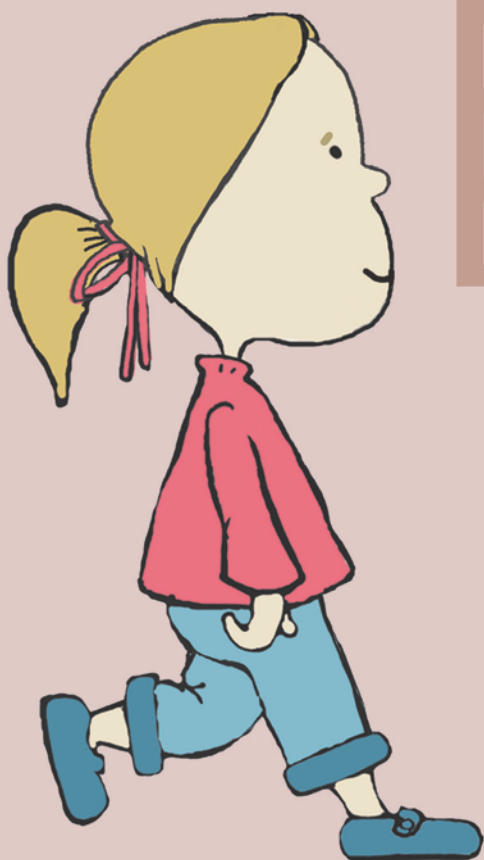
Tú también puedes hacer magia. En casa

- ¿te preparas tú la merienda?
- ¿ayudas a poner o a recoger la mesa?
- los fines de semana, ¿colaboras con las tareas de la casa?

De vez en cuando acuérdate de decirles a las personas que cocinan en tu casa:

**«muchas gracias por la comida»**





ESTOY  
MALA.  
DAME UN  
BESO EN  
LA FRENTE



## I

Marta había ido al colegio como todas las mañanas. Aunque había desayunado bien y se había marchado muy contenta, lo cierto fue que durante la primera clase sus mejillas empezaron a enrojecerse, le brillaban los ojos y tenía escalofríos en la espalda. No se enteraba de nada; veía cómo la profesora escribía y dibujaba cosas en la pizarra y cómo sus compañeros y compañeras levantaban constantemente la mano y hablaban de huesos, estómagos, virus... Pero Marta no podía entender nada, estaba totalmente ausente de la clase. De repente, sintió una mano fría pero suave, tocándole la frente. «Marta, tienes mucha fiebre» -oyó decir a su profesora.

A la hora del recreo el papá de Marta ya estaba allí. La recogió y la llevó inmediatamente a la pediatra. En la consulta le miraron la garganta, los oídos, los ojos, oyeron su respiración y los latidos de su corazón poniendo el fonendo en el pecho y la espalda; le apretaron la tripa y le hicieron un montón de preguntas sobre su tos.

De la consulta fueron directamente a la farmacia y allí una farmacéutica muy amable le dio, además de varios jarabes, una bolsa de caramelos «para la tos». Pero en ese momento Marta no tenía ni siquiera gana de caramelos.

Por fin llegaron a casa de la abuela. ¡Qué bien, la abuela! El papá de Marta le estuvo contando lo que había dicho la doctora y las medicinas que había recetado. Papá se tenía que ir enseguida, así que dio un beso muy fuerte a Marta y se marchó. Lo primero que hizo la abuela fue desnudarla, ponerle un pijama que olía muy bien y que era muy suave y acostarla en su propia cama, que era mucho más grande y bonita que la de invitados y que tenía unas sábanas muy blancas recién puestas, que no estaban arrugadas ni nada y que aún tenían las rayas que hace la plancha. Después preparó las medicinas que Marta tenía que tomar y se las dio con un zumo de frutas que estaba muy rico, aunque las medicinas estaban bien malas. Después puso en la habitación una máquina de la que salía humo, y que se llama humidificador y entonces todo empezó a oler muy bien y parecía que se respiraba mucho mejor. Marta preguntó, «¿tengo fiebre?» Entonces la abuela se acercó y

le dio un beso en la frente. Esto le gustaba mucho a Marta aunque no entendía todavía muy bien la relación entre besos y fiebre.

-La fiebre está bajando, Marta. Enseguida te encontrarás mucho mejor. ¿Quieres que te ponga música o la tele o que te lea un cuento?

-No, abuela, sólo quiero que te quedes conmigo.

Entonces la abuela se sentó a su lado en la cama y le dio la mano. Marta sintió un calorcito muy rico por todo el cuerpo; era como si la mano de la abuela no envolviera sólo su manita, sino todo su cuerpo, y como si la estuvieran abrazando y empezaran a mecerla suavemente, y en mitad del día parecía como si el sol se fuera poniendo y cada vez estuviera más oscuro....Marta se había dormido profundamente.



Quando la abuela de Marta observó que su nieta dormía y respiraba con tranquilidad se levantó suavemente para no despertarla. Comprobó con otro beso que la fiebre seguía bajando, la tapó bien con la manta y salió muy despacio de la habitación. Sabía que Marta no iba a comer bien, porque cuando la fiebre es muy alta se quita el hambre y porque con la garganta irritada los alimentos no pasan bien. Así que estuvo pensando un rato qué podía preparar para intentar que Marta comiera. Tenía que ser algo que le gustara muchísimo, que se tragara muy bien y que tuviera muchas vitaminas. La abuela, que es muy sabia, siempre dice que hay que tomar muchas vitaminas de las frutas y de las verduras y que así cuando estás malita te curas enseguida.

Antes de entrar en la cocina llamó a mamá al trabajo y luego a papá al suyo para decir que todo iba bien. Ella sabe que se preocupan mucho cuando a Marta le ocurre algo. Después hizo la lista de la compra y llamó al supermercado para que, por favor, le trajeran las cosas a casa porque no quería dejar sola a su nieta. La abuela se gastó bastante dinero en zumos, frutas y yogures de todas clases.



Después estuvo buscando unos cuantos juegos y cuentos por si Marta se encontraba mejor y quería levantarse a jugar.

Más tarde preparó un puré de verduras que a Marta le encanta y lo puso en una bandeja, con un vaso de zumo y un yogur.

Volvió a la habitación, comprobó con otro beso que Marta ya no tenía fiebre y se sentó de nuevo a su lado.

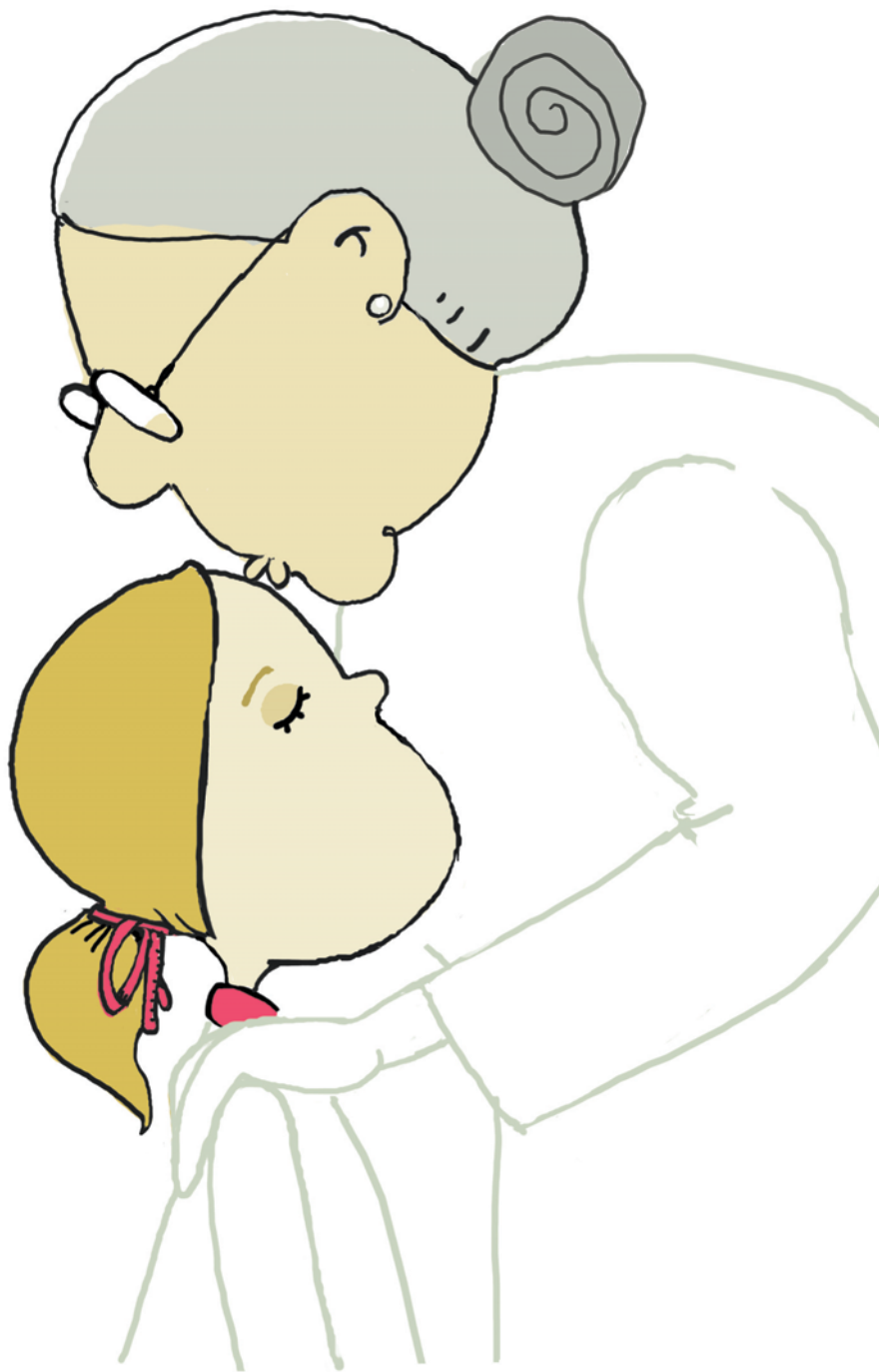
Ese día la abuela no pudo ir a su clase de yoga, ni salió a la compra, ni tomó café con sus amigas.



Por la tarde, cuando la mamá de Marta llegó de trabajar, lo primero que hizo fue abrazarla y besarla en la frente. Marta estaba mucho mejor y le contó a su madre que había tomado un poco de puré, zumo y yogur. La abuela había estado todo el tiempo ofreciéndole zumos y agua, porque dice que bebiendo mucho te curas antes. Además, le había cambiado la ropa porque Marta se había levantado empapada de sudor. La abuela decía que eso es porque se estaba poniendo buena, pero que tenía que quitarse el pijama y ponerse otro seco inmediatamente porque si no se enfriaría. La verdad es que la abuela sabe muchísimo. Sabe un montón de cosas que te hacen sentir mejor. Marta estaba segura de que lo que de verdad hacía que se estuviera recuperando no eran sólo esas medicinas que sabían tan mal. ¡Qué va! Son los zumos llenos de vitaminas y los purés que prepara la abuela; y sus sábanas limpias y su cama grande; sus manos, tan calentitas, y sus besos en la frente.

La madre y la abuela de Marta hablaron mucho rato de enfermedades diferentes y de cómo se curaban: hablaban de catarros, de dolores de tripa, de ojeras,...

Cuando llegó papá se encontró a las tres en animada conversación. Se sentó allí y dijo que estaba muy cansado. Entonces la abuela se levantó y le saludó, dándole un beso en la frente. Marta sabía muy bien por qué lo hizo: quería saber si papá tenía fiebre.

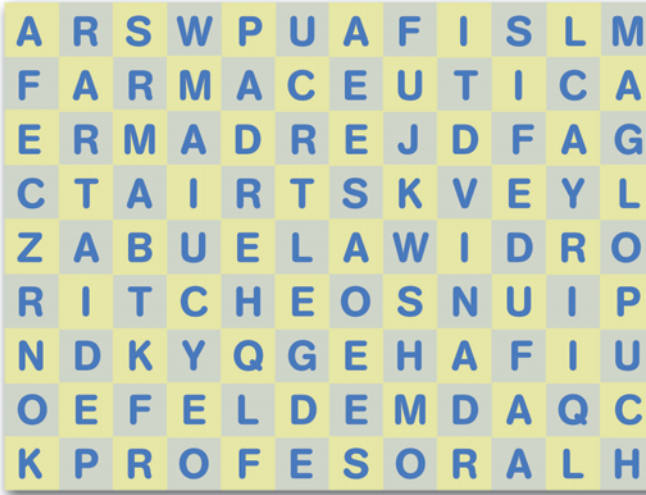


# ACTIVIDADES



## OBSERVA

- Quiénes son las personas que han atendido a Marta.



- abuela
- pediatra
- farmacéutica
- profesora
- padre
- madre

- Cuando estás enfermo/a, quién hace cada una de las tareas que figuran a la derecha (*ten en cuenta que una persona puede hacer varias cosas y hay personas que no suelen hacer ninguna*):

**Mamá**

**Papá**

**Abuela**

**Abuelo**

**Hermano/a mayor**

**Farmacéutico/a**

**Médico/a**

**llevarme a la consulta del Centro de Salud**

**comprar medicinas**

**quedarse conmigo**

**leerme un cuento**

**darme las medicinas**

**comprobar cómo me encuentro**

**decir qué me pasa (diagnosticar)**



**Completa** las frases eligiendo la palabra que te parezca más adecuada.

- 1** Cuando me encuentro mal, mi .....  
me lleva a .....

**Madre - padre - médico - médica**

- 2** ..... tienen capacidad para cuidarnos cuando nos ponemos enfermos/as.

**Los padres - las madres - los padres y las madres**

- 3** Cuando tenemos que ir al Centro de Salud, nos lleva  
.....

**Mi madre - mi padre - a veces mi madre, a veces mi padre.**

- 4** Cuando me pongo malito/a y no puedo ir al colegio .....  
..... se queda conmigo.

**(Escribe qué persona adulta se queda contigo:  
la abuela, mi madre, mi padre, mi vecina...)**

- 5** A veces, cuando tengo mucha fiebre .....  
..... tiene que dejar alguna de sus actividades para cuidarme.

**Mi madre - mi padre - mi hermano/a mayor - mi familia.**

- 6** Cuando me encuentro mal, .....  
tiene que faltar al trabajo para llevarme al Centro de Salud.

**Mi madre - mi padre - mi madre o mi padre.**

- 7** Cuando estoy con catarro y no puedo salir de casa, si quiero ver una película y hay fútbol en la TV,  
.....

**Me dejan ver la película - ponen el partido de fútbol  
llegamos a un acuerdo.**

8 Cuando mi madre se pone mala .....

**Nunca se pone mala  
la cuidamos entre toda la familia - se cuida ella sola.**

9 Cuando mi padre se pone malo .....

**Nunca se pone malo  
lo cuidamos entre toda la familia - se cuida él solo.**



## INVESTIGA

- ¿Por qué piensas que la abuela de Marta sabe la fiebre que tiene una persona cuando le besa la frente?
- ¿Dónde crees que aprendió eso la abuela de Marta.
- ¿Qué otras cosas sabe la abuela de Marta acerca de cómo cuidar a las personas enfermas?
- En tu caso, ¿Cómo saben las personas mayores que te cuidan que tienes fiebre sin ponerte el termómetro? Pregunta.
- Comprueba si funciona: Prueba a besar la frente de tu compañero/a. ¿Sabrías detectar si tiene fiebre?
- ¿Piensas que es útil saber esto? ¿Crees que es bueno



## CREA

En grupo, ordenad la siguiente historia y haced un cuento explicando lo que pasa en las viñetas. Tened en cuenta que las personas adultas son capaces de hacer cualquiera de esas tareas. Incluso vosotros y vosotras seríais capaces de hacer muchas y de aprenderlas todas. Para ayudaros hemos iniciado la historia:

*El pasado fin de semana nos fuimos al campo a recoger setas. Iba a ser un fin de semana estupendo,... hasta que mamá tropezó y se hizo daño en una pierna: no podía andar»...*

**Continuad vosotros/as.**



Salimos de fin de semana.



Mamá se cae y se rompe una pierna.



Comprobar la fiebre y estado de ánimo.



Hacer comida especial.



Ir al médico.



Dar medicinas.



Juegos.



Hacer la cena.

- Marta ha aprendido muchas cosas con su abuela. Seguro que tú también investigando. Ahora, puedes ponerlas en práctica. Para ayudarte, te dejamos la receta de la abuela, aunque seguro que tu familia también conoce algún remedio eficaz. Pregunta.



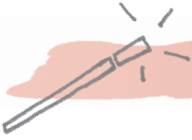
## Remedio de la abuela de Marta contra la infección de garganta:

### INGREDIENTES:

- Medio vaso de zumo de limón recién exprimido.
- Medio vaso de agua hervida.
- Una cucharada de miel (de abeja).

### PROCESO:

Mezcla los ingredientes en un vaso y, calentito, dáselo a la persona que está enferma.



## HAZ MAGIA

Cuando una persona se ponga enferma en tu casa, prueba a preparar el zumo de la abuela de Marta, y cuida de que beba líquidos a menudo. Dale un beso de vez en cuando, también cuando esté dormida (pero sin despertarla, claro). Seguro que se curará más pronto.



LA  
AVENTURA  
DEL BAÑO  
QUE SE  
LIMPIABA  
SOLO





I

Manu se va a ir de vacaciones a un campamento. Estará quince días fuera de casa, con muchos amigos y amigas, durmiendo en una tienda de campaña, viendo animales y descubriendo especies nuevas de plantas y árboles. Además sabe que los monitores y las monitoras han preparado un montón de juegos y actividades que está impaciente por realizar.

El primer día fue un gran descubrimiento: se organizaron por grupos que tenían que hacer diferentes tareas. Era fenomenal porque mientras un grupo hacía la comida, otro limpiaba el comedor, otro preparaba actividades, otro limpiaba los servicios; así, a media mañana todo estaba recogido y organizado y enseguida podían empezar a jugar. El primer día a Manu le tocó estar en un grupo en el que tenían que limpiar los baños. El monitor les explicó cómo hacerlo: trajo unos productos que olían muy bien, y trapos, bayetas, fregonas, guantes... y les dijo cómo tenían que utilizarlos. Manu no entendía muy bien por qué había que hacer esta tarea. No entendía por qué en este campamento no había baños como los de su casa, que no hacía falta limpiar. Es verdad, el baño de su casa siempre estaba limpio y siempre olía muy bien y él no había tenido que hacer nunca semejante tarea. ¡El baño de su casa se limpiaba solo!

En el campamento aprendió muchas más cosas: cada vez que necesitaba ir al baño, a no ser que justo hubieran acabado de limpiarlo en ese momento, siempre se lo encontraba sucio; no como el de su casa, que estaba siempre limpio, fueras a la hora que fueras. Pensando y pensando, Manu se dio cuenta de que los servicios del cole, a veces también estaban sucios cuando llegaba la última hora de la tarde. Claro, es que debían ser baños de menos calidad y se «autolimpiaban» menos veces.



II

La verdad es que estaba ya un poco cansado de encontrarse...pre restos de pasta de dientes en el lavabo, de que nunca hubiera papel higiénico ni jabón, de encontrarse siempre la taza y el suelo llenos de gotas de pis, de que la taza estuviera sucia, de que olera mal... Casi sin darse cuenta empezó a dejar de ir a los

aseos. Por no ir a «ese sitio» que tanto le desagradaba dejó de lavarse los dientes después de comer y de cenar, se aguantaba las ganas de ir al servicio aunque le doliera la tripa, se lavaba por encima. Aunque lo estaba pasando fenomenal en el campamento, ¡Qué ganas tenía de llegar a casa! Por las noches soñaba con su cuarto de baño tan limpio, que olía tan bien, que tenía siempre papel y jabón, y las toallas, muy limpias....



Cuando Manu volvió a su casa os podéis imaginar que lo primero que hizo fue meterse en el cuarto de baño. Menos mal que estaba como siempre. ¡Qué gusto! Después contó a su padre, a su madre, a su hermana y a su abuela lo que había hecho, la cantidad de amigos y amigas nuevas que tenía, lo que había aprendido... ¡y la pesadilla diaria que suponía ir al cuarto de baño! Mamá se moría de risa cuando Manu contaba que aquellos baños no se limpiaban solos. Mamá le estuvo explicando que ningún baño se limpia solo y que es una tarea cotidiana muy importante que todas las personas deberíamos hacer, y no sólo las madres. «Ahora, Manu, ya sabes que cuando dejas restos de pasta de dientes en el lavabo, o cuando no utilizas la escobilla para limpiar la taza, alguien se lo encontrará después y eso es bastante desagradable».

-«Sí mamá, pero, ¿por qué en casa nunca está sucio el baño?»

Entonces la abuela, que es muy sabia, explicó que en la mayoría de las casas las madres se ocupan de que todo esté bien limpio porque saben que en los cuartos de baño puedes coger fácilmente enfermedades. Eso significa limpiar muy, muy bien todos los días el lavabo, la taza, la bañera, el suelo, el espejo, los azulejos. La abuela dice que además es muy importante que haya jabón para lavarse y toallas limpias para secarse. Y dice que también es muy importante estar pendiente de cambiar las toallas, de que haya siempre papel higiénico, de reponer gel y champú cuando se esté acabando, de

cambiar los cepillos de dientes porque se gastan enseguida, de limpiar los peines y cepillos del pelo con frecuencia, de saber lo que cada persona de la casa necesita para mantener su higiene...

La sorpresa se reflejaba en los ojos de Manu. Realmente no sabía todo lo que «hay detrás» de un cuarto de baño limpio.

La abuela, como sabe tanto, siguió contando muchas cosas. Decía que cuando ella era pequeña no había cuartos de baño y entonces era más difícil mantener a la familia «limpia»: en muchos sitios las mujeres iban a buscar agua a una fuente porque no había grifos en todas las casas, como ahora, que sólo tienes que abrirlos y ya sale toda el agua que necesitas. Y había veces que el agua se helaba en los pozos y tenían que romper el hielo y luego calentaban el agua en las cocinas de leña o en las chimeneas; y las mamás bañaban a las personas pequeñas de la casa y también a las mayores en barreños muy grandes. Y además, muchas veces ni siquiera compraban el jabón, porque también ellas hacían el jabón en casa.

La abuela seguía contando cosas y sin saber cómo llegó la hora de acostarse. Manu dio las «buenas noches» y se fue a dormir. Esa noche tuvo mucho cuidado de no dejar la taza llena de gotitas de pis y de limpiar el lavabo después de lavarse los dientes.



# ACTIVIDADES



## OBSERVA

En tu casa, quién se ocupa de:

	Yo	Papá	Mamá	Otros/as
Limpiar el lavabo después de usarlo				
Dejar la taza sin gotas de pis				
Reponer el papel higiénico cuando se acaba				
Cambiar las toallas				
Recoger el agua del suelo después de bañarse				
Limpiar los cepillos y los peines				
Desinfectar diariamente el inodoro				
Limpiar el espejo				

El cuarto de baño es un lugar muy importante; se utiliza para cosas muy diversas. Aparte de ser el lugar donde hacemos pis y caca, también es donde realizamos la mayor parte de nuestro aseo personal y también es, a veces, un sitio que sirve para relajarnos y estar a gusto.



**Clasifica** las cosas que haces tú en el cuarto de baño.

Actividades relacionadas con la salud	Actividades relacionadas con la higiene	Actividades relacionadas con la imagen	Actividades relajantes



## INVESTIGA

Evalúa los cuartos de baño de diferentes lugares que conoces y frecuentas, poniendo una puntuación de 1 a 3 a cada uno en función de

😊 agradable      😐 poco agradable      ☹ desagradable

	Limpieza	Olor	Tienen siempre lo que necesito			Es un sitio agradable
			JABÓN	PAPEL HIGIÉNICO	TOALLAS	
Cuarto de baño de mi casa <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando me levanto</li> <li>• Al volver del cole</li> </ul>	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
Aseos del colegio <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al entrar</li> <li>• Al salir</li> </ul>	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
Aseos de un bar que conozco	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
Aseos de un lugar donde hago actividades (polideportivo, música, etc.)	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊

## OJO

Los cuartos de baño se limpian con productos que son tóxicos (llevan sobre todo lejía y amoníaco), esto quiere decir que hay que utilizarlos con mucho cuidado: sólo pueden usarlos personas mayores y deben protegerse las manos con guantes y utilizarlos en habitaciones bien ventiladas.

Pregunta a las personas mayores de tu familia por qué hay que usar estos productos en la limpieza del cuarto de baño.

Y sobre todo, **TEN MUCHO CUIDADO DE NO USARLOS TÚ**. Muchos de ellos puedes descubrirlos por los siguientes signos:





**Piensa** un poco:

- ¿Por qué crees que en tu casa se preocupan tanto por la limpieza del baño?

- ¿Por qué crees que en la mayoría de las casas son las madres quienes se preocupan tanto de que todas las personas de la casa tengan lo que necesitan para su higiene?

¿Crees que los padres podrían hacer lo mismo?



## Comprueba

- Pregunta a tu madre dónde y de quién aprendió todas estas cosas.



**Compara:** haz un gráfico con las respuestas que tus compañeros/as y tú habéis obtenido. ¿Qué te sugiere?

¿DE QUIÉN APRENDIÓ?

De su hermana

De su madre

De su vecina

De su tía

De otras personas





## CREA

Elabora una serie de carteles para decorar los cuartos de baño del colegio y con los que informéis y tratéis de convencer al resto de alumnos y alumnas para mantenerlos lo más limpios posible y así poder usarlos a lo largo del día.

- Buscad una frase corta con la que transmitáis claramente vuestra idea.
- Elaborad dibujos explicativos.
- Usad poco texto, pero claro.



## HAZ MAGIA

Sin que nadie te lo mande:

- Prueba a dejar el lavabo limpio después de lavarte los dientes.
- Prueba a dejar la taza del aseo limpia, sin gotas de pis, tanto en tu casa como en el colegio.

Y prueba a agradecer a las personas que limpian el centro, el trabajo que hacen para mantener el colegio limpio para que podáis usarlo todos los días.



EL  
CUMPLEAÑOS  
DE PAPÁ.  
MENUDA  
FIESTA



I

Manu estaba feliz. Acababa de oír la conversación que su madre tenía por teléfono: ¡La semana que viene será el cumpleaños de papá! ¡Con fiesta sorpresa incluida! Eso significa ver a sus primos y primas. Poner una mesa muy bonita con unos platos riquísimos, bailar, jugar, soplar velas, comer tarta, pasteles y bombones.

Pero también había oído decir a su madre que «mejor una comida familiar», «que no había muchas ganas de fiesta», «que la crisis de los cuarenta», «que este año estamos un poco cansados y no hay ganas de discutir sobre asuntos pendientes». Manu no sabía muy bien el significado de todas esas palabras, pero sin duda podía intuir que la fiesta de cumpleaños «estaba en peligro». Así que, sin dudarle, le dijo a su madre: -«Mamá, yo te ayudo a preparar la fiesta de cumpleaños para papá».



II

La verdad es que Manu tenía cierta preocupación. Se había ofrecido a preparar una fiesta y no sabía ni por dónde empezar. Su madre siempre dice que no es tan fácil, y que las cosas no aparecen en la mesa solas, ni las personas invitadas vienen por casualidad: hay que pensar en muchas cosas, hay que comprar, hay que preparar; y todo eso necesita tiempo y dedicación.

Su madre sugirió que podía empezar por el regalo. Así que Manu ocupó dos tardes en dibujar y colorear el coche preferido de su padre. Este sería su regalo. Otro día acompañó a su madre al supermercado; mientras ella compraba en la carnicería, Manu fue metiendo en el carro todas las cosas que su madre había apuntado en una lista. Otro día convenció a su hermano pequeño para hacer cadenetas y colgarlas del techo, pero se cansaron enseguida y lo dejaron a medias.

El viernes por la tarde ayudó a su madre a hacer los postres: tarta de galletas y flan con nata, ¡los postres preferidos de papá! A Manu le gustaba montar nata en una batidora especial que tiene su madre e ir probando cuando ella está de espaldas. Pero siempre se da cuenta:

-«Manu, ¡qué te he visto!» - suele decirle.



Y con una sonrisa de complicidad añade: -» ¡yo también quiero probarlo!» Y siempre terminan riéndose a carcajadas.

Y por fin llegó el sábado: el día de la fiesta.

Cuando Manu se levantó, su madre andaba por la cocina y olía fenomenal. Su padre ya se había marchado a recoger a la abuela, pero había dejado preparada una mesa especial que ponen cuando se junta mucha gente a comer y que es una tabla sujeta con unas patas que se llaman borriquetas.

Manu sabe poner muy bien una mesa de fiesta y enseguida se puso manos a la obra. Su especialidad es doblar y colocar las servilletas y hacer unas tarjetitas con el «menú», como las que ponen en las bodas. Quedó una mesa tan bonita que su madre le felicitó. Después puso sillas para todo el mundo: como no llegaban las del comedor, tuvo que cogerlas de las habitaciones, de la cocina, incluso hubo que poner el taburete del cuarto de baño.

La comida estaba ya preparada. Mamá se pasó toda la mañana en la cocina y, como siempre, había logrado tenerlo todo preparado a tiempo. ¡Ya podía empezar la fiesta!



Enseguida empezó a llegar la gente. Primero llegó papá con la abuela y, poco a poco, el resto. Papá iba recibiendo a la gente con grandes abrazos y diciendo lo contento que estaba por verles de nuevo. Como siempre, la comida estaba deliciosa y los invitados e invitadas no paraban de decir «¡Esto está riquísimo!»

Toda la familia lo pasó muy bien, y sobre todo el papá de Manu. Aunque, como siempre, había discutido un poco con el tío Carlos, se sentía rodeado de gente que le quería, le habían hecho regalos preciosos (entre ellos el dibujo de un coche), le habían cantado «cumpleaños feliz»...

Pero Manu tenía la seguridad de que el mejor regalo de todos había sido la fiesta. Ahora sabía que su madre no eligió cualquier menú sino el que más le gustaba a papá. Y también sabía que para su padre era importante reunirse en torno a una mesa con las personas que aprecia y quiere. La fiesta había sido el gran regalo de su madre.

# ACTIVIDADES



## OBSERVA

- ¿Cómo celebras los cumpleaños en casa?  
- Qué cosas hacéis. -Quién las organiza.
- ¿Has ayudado a organizar alguna vez una fiesta?  
Cuenta qué tareas tuviste que hacer.
- Piensa qué te gustaría comer el día de tu «cumple». ¿Y sabes lo que les gustaría a otras personas de tu familia?

Comida para mi cumpleaños	Comida para el cumpleaños de .....	Comida para el cumpleaños de .....	Comida para el cumpleaños de .....



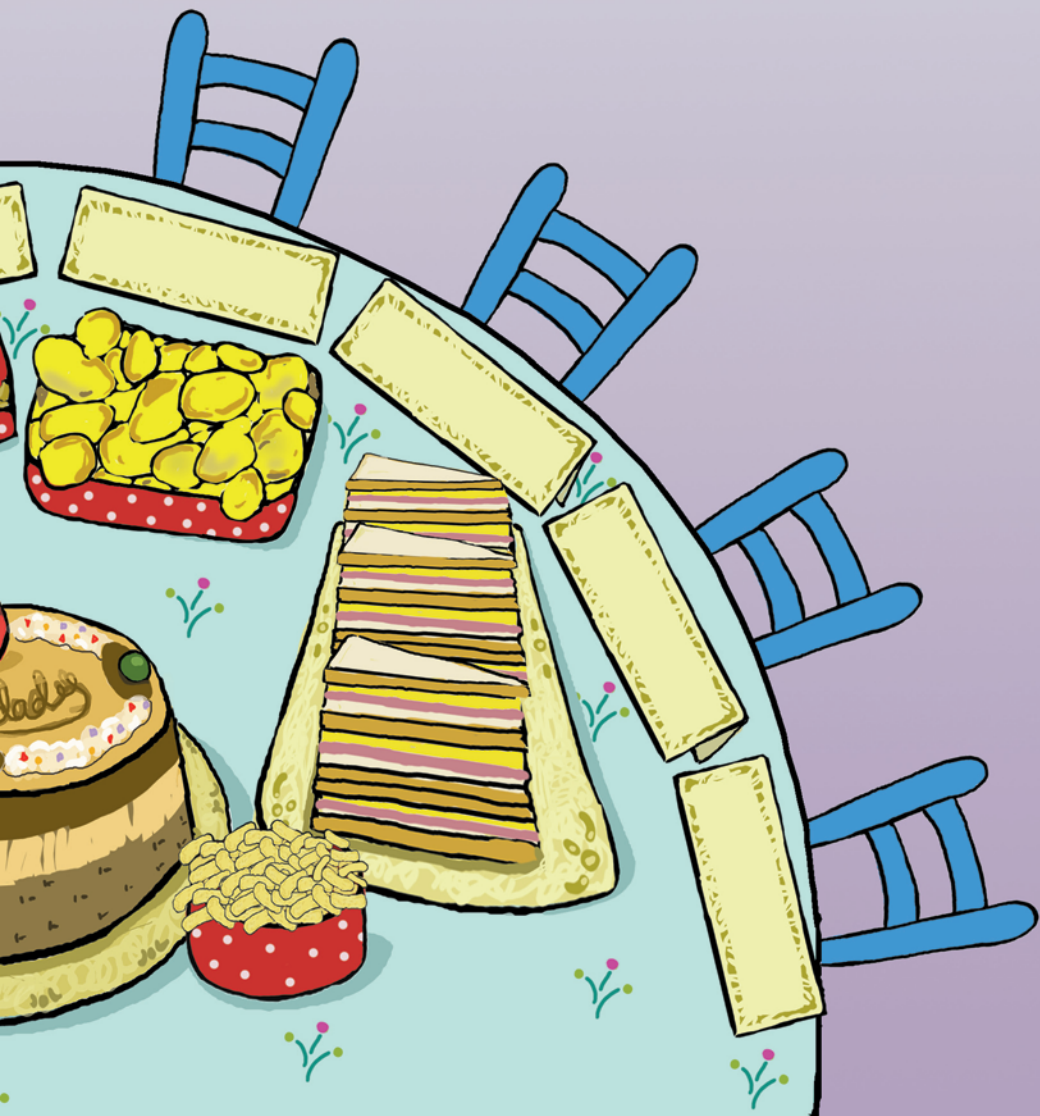
## INVESTIGA

- ¿Por qué piensas que celebramos fiestas, a pesar del trabajo que supone a las personas que las organizan?
  - Ordena a las personas invitadas a la fiesta de Laura para que todas estén contentas:
1. Mi hermano Angel es más pequeño y necesita que le ayuden un poco para comer. A mi lado estará mejor.
  2. Hassan es mi mejor amigo y cuenta unos chistes estupendos y se lleva muy bien con Luisa.
  3. Javier quiere estar al lado de Pepa, pero no le gusta estar con Luisa.
  4. A Luisa no le importa dónde la coloquen; siempre está de acuerdo.
  5. Kevin se ha peleado con Pepa por una tontería, pero mejor no ponerlos al lado, por si acaso. Seguro que luego acaban jugando como si nada.
  6. Sofía siempre está pinchando a Angel porque es pequeño, pero con el resto se lleva bien.



Javier  
Pepa  
Luisa  
Hassan  
Kevin  
Sofía  
Angel  
Laura





- Manu tiene que poner la mesa de invitados. La mesa es alargada y mide casi dos metros. En el cajón de los manteles hay tres diferentes: uno es redondo y tiene un diámetro de 1 metro, otro es rectangular y mide dos metros justos. Otro también es rectangular y mide tres metros. ¿Qué mantel elegirías tú? ¿Por qué?
- Averigua el tiempo total que la madre de Manu ha dedicado a la preparación de la comida de la fiesta, sabiendo que: ha empleado treinta y cinco minutos en pensar sobre el menú y los ingredientes necesarios; dos horas y trece minutos en ir a la compra, veinticuatro minutos en colocarlo todo en su sitio. Dos horas y doce minutos en preparar los postres la tarde anterior a la fiesta. Tres horas en preparar la comida. Una hora y veinte minutos en recoger la cocina.



## CREA





Hacer una fiesta cuesta dinero; es divertido, pero hay que organizar bien las cosas para no gastarnos más de lo que podemos y queremos. En la mayoría de las casas, las madres saben mucho de cómo hacer las cosas para no pasarse en el presupuesto.

Prueba a intentarlo:

- Tienes que celebrar tu cumpleaños y quieres dar a cada amigo y amiga una bolsa con chuches; pero no puedes gastarte todo lo que quieres: dispones de 5 € para dar a los 7 amigos y amigas que has invitado.

Los precios de la tienda son los siguientes:

UN PAQUETE DE	ENTRAN	CUESTA
Gusanitos 	10 gr.	20 céntimos
Chicles 	10	60 céntimos
Chupa-Chups 	5	1 €
Nubes 	25	1 € y 50 cents.
Gominolas 	100	3 €

UN PAQUETE DE	ENTRAN	CUESTA
Caramelos 	20	50 céntimos
Pipas 	50 gr.	25 céntimos
Globos 	50	60 céntimos
Pastillas chocolate 	30	30 céntimos

Haz la lista de las cosas que vas a meter en cada bolsa para tus amigos y amigas, sin gastarte más de lo que tienes.

	NECESITO	ME VAN A COSTAR
Gusanitos 		
Chicles 		
Chupa-Chups 		
Nubes 		
Gominolas 		
Caramelos 		
Pipas 		
Globos de agua 		
Pastillas de Chocolate 		
<b>TOTAL:</b>		

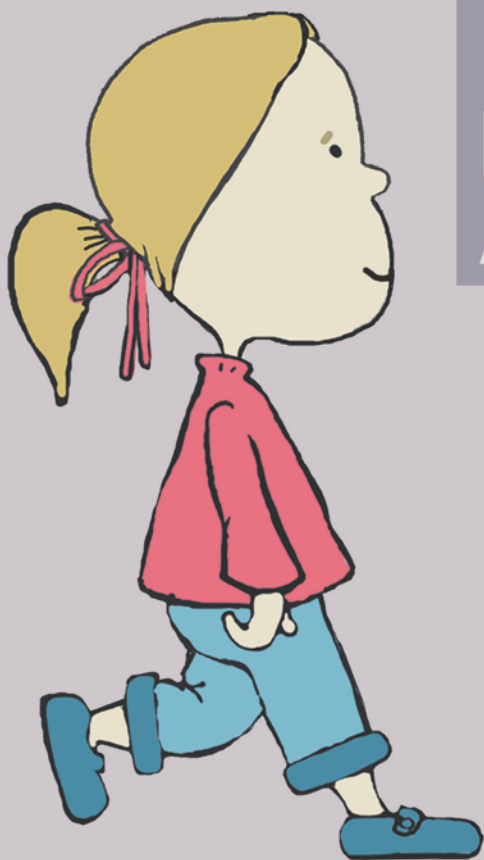
- Haz tú una lista con las cosas que hay que hacer para organizar una fiesta de cumpleaños. Por ejemplo, la tuya. Pide a tu mamá o a tu papá que la revise y completa lo que a ti no se te haya ocurrido.

Cosas que tengo que hacer	Cosas que se me había olvidado hacer
Cosas que tengo que comprar	Cosas que se me había olvidado comprar



## HAZ MAGIA

En casa, a veces las personas mayores se ponen nerviosas cuando hay una fiesta y prefieren que no haya niños y niñas «por el medio». Cuando esto pase en tu casa, puedes hacer en tu habitación unas tarjetas con «el menú», para cada uno de los comensales. Procura que estén bien adornadas y tengan un dibujo chulo. Verás qué contentas se ponen todas las personas invitadas.



NOS VAMOS  
DE VIAJE.  
¡QUÉ BIEN  
LO VAMOS  
A PASAR!



I

Viernes por la tarde. Marta salió del colegio a toda velocidad. Su madre le había advertido de que no se podía entretener en nada porque tenían mucha prisa, ¡se iban de viaje! ¡Bien!

«Todo el colegio» sabía ya que Marta se iba a Portugal; a una ciudad que se llama Lisboa, que es la capital; que iba a montar en tranvías de color rojo con el suelo de madera y que iba a pasar por un inmenso puente blanco que va por encima del mar; y que además visitaría un acuario con pingüinos y jugaría subiendo por las murallas de un castillo; y que tendría que aprender algunas palabras en otro idioma. Su mamá ya le había enseñado a decir «buenos días», «gracias», «adiós» y «por favor» en portugués. También había visto en un mapa dónde está Lisboa y el camino tan largo que hay hasta llegar allí; y había repasado mil veces con su hermano pequeño un montón de libros con fotos de la ciudad.



II

En casa, los preparativos para el viaje se venían realizando desde el lunes. El papá de Marta la llevó al polideportivo y mientras hacía gimnasia, él se fue al taller porque tenían que «poner el coche a punto»; es decir, que una persona que sabe de motores tiene que comprobar que todo funciona bien para que el coche no se estropee por el camino.

Al día siguiente, mientras Marta estaba en un cumpleaños, su madre se fue a comprar un diccionario de portugués, un plano de Lisboa y libros de fotos. También fue después a una agencia de viajes para reservar un lugar donde dormir.

Por fin llegó el jueves. Había que hacer las maletas. La mamá de Marta era una «*gran experta en maletas*». Sabía decidir muy bien qué cosas había que llevar. Marta pensaba que su madre era un poco «adivina» porque antes de salir parece que ya sabe si se necesitaba ropa para la lluvia, o si, aunque sea invierno, allí hará calor; o si se necesitarán botas o playeras. También parece que sabe antes de salir si el pequeñajo se va a poner malo y entonces mete en su neceser el jarabe ese que te dan cuando tienes fiebre y un montonazo de pañuelos de papel.

La mamá de Marta decidió cuánta ropa había que llevar:

-«Marta: tienes que elegir tres camisetas, tres braguitas, tres pares de calcetines, un pijama, dos camisas, un jersey, una sudadera y un pantalón». Y una vez que tenía la ropa de toda la familia encima de su cama sacó una maleta y la fue metiendo. A Marta le gustaba mucho ver cómo su madre hacía la maleta: le gustaba ver cómo iba colocando la ropa muy estirada para que no se arrugara; cómo iba rellenando huecos, cómo iba repasando en voz alta todo lo que metía para no olvidarse de nada y cómo al final, casi por arte de magia, ¡todo dentro!

Luego sacó un neceser grande y otra vez lo mismo: «Marta, por favor, necesito tu cepillo y crema de dientes; cepillo del pelo, horquillas y cintas; colonia y el gel que te gusta». Y todo al neceser, junto con los objetos de aseo de toda la familia. Al final, el neceser se convirtió en una caja de sorpresas donde se podía encontrar de todo: un estuche con tijeras, pinzas, limas...; otro con aguja, hilo, botones...; otro con el frasco de curar heridas y tiritas de las de muñecos; cajas con pastillas, cepillos diferentes, cremas de muchas clases, cuchillas de afeitar... ¡Cuántas cosas se necesitan cuando viajas!

Ya sólo faltaba preparar los juguetes. Entre Marta y su madre eligieron cuatro cassettes de música de la que se puede cantar, tres cuentos, las cartas de los oficios, dos coches, dos muñecos, pinturas y un cuaderno.

Marta estaba feliz. ¡Por fin, ya estaba todo preparado!, ¡ya se podían ir de viaje!



El viernes por la mañana, Marta se fue al colegio sabiendo que ya no volvería a su casa hasta el lunes. Así que se despidió de su gatito y se fue tan contenta.

A mediodía, cuando su madre y su padre volvieron a casa, lo primero que hicieron fue bajar el equipaje al coche y colocarlo en el maletero.



Después su madre estuvo quitando la ropa seca del tendedero y doblándola, revisando la nevera para que no quedara nada que se pudiera estropear y asegurándose de que en el congelador había comida para el lunes; después metió en una bolsa fruta, galletas, yogures y más cosas para merendar durante el viaje.

También había que dejar preparada comida, agua y arena para el gatito. Había que regar todas las plantas de la casa y cambiar algunas de sitio para que tuvieran más luz.

Después se ocupó de que los cuartos de baño quedaran limpios, que no hubiera cacharros sucios en el fregadero ni en el lavavajillas, que el gas y el agua estuvieran cerrados, la calefacción apagada y el cubo de la basura con la bolsa limpia.

Mientras tanto, el papá de Marta se había ido al supermercado a comprar un montón de cosas que se necesitaban para el lunes; esas que siempre compran los fines de semana: leche, galletas, servilletas de papel, papel higiénico, zumos ... También se acercó a una gasolinera para llenar el depósito del coche.

Cuando llegó a casa, entre los dos lo colocaron todo.

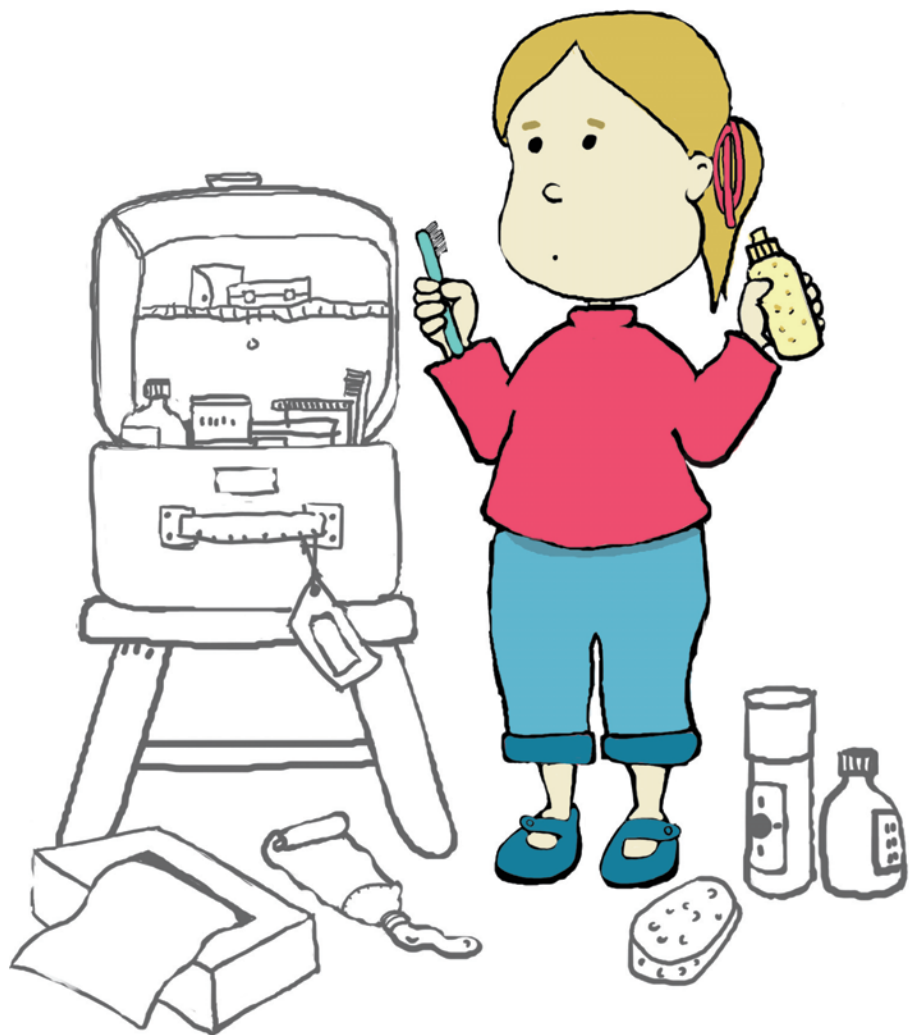
Después en una mochila metieron una cámara de fotos, unos prismáticos, un teléfono móvil y su cargador, una cartera con las tarjetas que sirven para sacar dinero del banco, otra con las tarjetas que sirven para ir al médico, y otra más grande con los planos y libros que mamá había comprado.

Después cerraron ventanas y persianas y ¡por fin!, la puerta de la casa.

Cuando Marta salió del colegio, enseguida vio el coche y a su padre y a su madre dentro comiéndose un bocadillo. Se acercó rápidamente y al tiempo que les daba un beso exclamaba: -«¡jjo, mami, yo también quiero merendar!».

«Me parece muy bien, Marta» - respondió su madre. - «Mira, en esa bolsa tienes de todo. Prepárate lo que quieras y deja que papá y yo terminemos de comer».

A Marta se le quitó el hambre de repente. Rápidamente cambió su petición por un ofrecimiento: -«¡ya merendaré luego! Ahora, ¿quieres que te vaya pelando una naranja?»



# ACTIVIDADES



## OBSERVA

Seguro que alguna vez te has ido de viaje, o de vacaciones. Intenta recordar todos los preparativos que en tu familia se tuvieron que hacer:

- ¿Quién preparó las maletas?
- Cuando te vas de viaje, ¿decides qué es lo que te tienes que llevar o alguien lo hace por ti?
- Escribe todas las cosas que Marta se ha llevado al viaje.
- ¿Tú te hubieras llevado algo más? ¿Y algo menos?



## INVESTIGA

- Busca en el diccionario o pregunta a alguna persona adulta, cómo se dice en portugués «buenos días», «gracias», «por favor», «hola», «adiós». ¿Por qué crees que la mamá de Marta le ha enseñado a decir precisamente esas palabras, y no cualquier otra?
- Y en castellano, ¿Utilizas habitualmente esas palabras?
- Portugal es un país vecino. ¿Qué sabes de este país? ¿Y de su capital, Lisboa?



- Imagínate ahora que te vas de viaje con tu familia a un apartamento en la playa durante un fin de semana de Agosto. Piensa lo que necesitas llevar y mételo en la maleta. Ten en cuenta que el espacio en la maleta es limitado y que a veces queremos llevar cosas que después no vamos a utilizar. Piensa primero lo que necesitas.

Aquí tienes una tabla que te puede ayudar.

PIENSA Y RESPONDE:		Ropa que necesito	Útiles de aseo	Juguetes o entretenimientos
¿Cuántos días vamos a estar fuera?				
¿Qué vamos a hacer?				
¿Qué tiempo va a hacer?				
¿Dónde nos vamos a alojar?				

- Y Ahora coloca en la maleta lo que consideres más importante y te quepa.

Piensa que en cada cuadro sólo puedes colocar (dibujar) una cosa.



- Cuando se prepara un viaje, hay muchas cosas que las personas adultas tienen que hacer y que tú no ves. Pregunta en casa qué cosas son y quién las hace. Puedes tomar como ejemplo el último viaje que hayas hecho y contestar la siguiente tabla. Puedes completarla con lo que se te ocurra.

FUIMOS A: .....

Pregunta	Papá	Mamá	Otras, otros
¿Quién propuso dónde ir?			
¿Quién preparó la maleta?			
¿Quién buscó el alojamiento?			
¿Quién buscó información?			
¿Quién revisó el coche?			
¿Quién se ocupó de dejar la casa en orden?			
¿Quién preparó los bocadillos para el viaje?			



**CREA**

- ¿Te gustaría viajar a algún sitio? ¿Por qué?

Ahora que has elegido destino, prepárate para viajar. Tendrás que conseguir información sobre el lugar que vas a visitar.

Rellenar la siguiente tabla, puede ayudarte:

Lugar al que quiero ir		
Distancia en kilómetros desde mi casa		
Cuántos días voy a estar		
Medio de transporte en el que voy	<b>Alternativa elegida</b>	<b>Coste aproximado</b>
	Coche	
	Avión	
	Barco	
	Tren	
	Otros	
Tipo de alojamiento al que voy a utilizar	Hotel	
	Camping	
	Apartamento	
	Otros	
Dónde voy a comer	Restaurante	
	Bocadillos	
Actividades que voy a realizar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monumentos que quiero ver</li> <li>• Paisajes que quiero visitar</li> <li>• Deportes que voy a realizar</li> <li>• Museos que me interesan</li> </ul>		



## HAZ MAGIA

La próxima vez que te vayas de viaje, prueba a decidir lo que te quieres llevar. Luego consúltalo con una persona adulta, para asegurarte de que está bien.

Recuerda que para decidir esto es importante que preguntes antes cuántos días vas a estar fuera, qué tiempo va a hacer y qué actividades vas a realizar.



¡QUÉ  
DESMADRE,  
MADRE  
MÍA!





I

Marta había oído muchas veces la palabra «desmadre», pero realmente no sabía muy bien lo que significaba. Se imaginaba algo así como cuando llegan los primos y empiezan a sacar juguetes; toda la habitación se pone al revés y encima le toca a ella recoger, además de que siempre queda algún juguete roto.

Todavía no sabía que «**desmadre**» es justo lo que ocurre cuando no se tienen en cuenta o cuando se deshacen las cosas que habitualmente hacen, dicen y piensan las madres y es entonces cuando aparecen palabras como desorden, descuidos, destrucción, desamor, desconocimiento, desdicha, desamparo, descontrol.

Marta se dio cuenta de todo esto un día que llegó a casa y estaban su padre y su madre viendo la TV. Parecían muy preocupados y no dejaban de decir: «es increíble, qué horror». Marta miraba la pantalla y solo acertaba a ver humo, personas corriendo, ruidos muy fuertes.

Al principio no le prestó demasiada atención porque su madre y su padre ven muchas cosas así. Es verdad, hay un programa en la tele en el que sale una presentadora hablando y luego salen imágenes como esas, y otra vez habla la presentadora y de nuevo otras imágenes diferentes pero de lo mismo. Vamos, ¡un rollo!

Sin embargo, justo ese día, mientras mamá veía la TV dijo: «¡qué desmadre!; ¡esto no tiene ni pies ni cabeza!; ¡han perdido totalmente el juicio!» Y se fue a la cocina muy, pero que muy enfadada.

II



Marta se quedó delante de la TV con su padre y le preguntó:

-«Papá, ¿qué es un desmadre?»

Él se quedó pensativo y, como siempre que piensa, empezó a rascarse la cabeza:

- «Pues... esto...».

Pero antes de que pudiera responder, Marta ya tenía otra pregunta:

- «¿Y qué es un “despadre”?»...

- «Pues... esto...».

- Ah!, ¡ya sé!: Es como cuando la abuela dice “*esto es el lío padre*”...

- «Ah..., pues... sí..., algo así».

- Pero... ¿la abuela nunca dice “*esto es el lío madre*”? ¡Jo, papi! ¡Qué lío!, ¡QUÉ LÍO!».

Entonces su padre por fin dejó de rascarse y dijo:

- «Vamos a la cocina, seguro que tu madre nos ayuda a desliarlo».

En la cocina ella seguía preocupada, hablando sola mientras cocinaba la comida del día siguiente. Marta repitió su pregunta:

- «Mamá, ¿qué es un desmadre?»

- «Pues... muchas veces, hija... ¡este mundo es un desmadre!»

Marta se encogió de hombros con un gesto de no entender absolutamente nada:

- «Pero, ¿por qué es un desmadre?; ¿porque no hay madres?»

Su madre sonrió un poco y luego se sentó. Cogió las manos de Marta:

- «La verdad es que tienes toda la razón: un desmadre es algo parecido a cuando no hay madre que ponga orden o no se le hace caso y entonces el cariño y el bienestar de las personas deja de ser importante: por ejemplo, en las guerras.»

- «¿Y eso es lo que se ve en la tele?»- dijo Marta.

- «Sí, eso pasa en muchos sitios que salen en la tele, pero también en otros muchos que no salen»- le respondió su madre. “A veces pasa en las casas, en la calle, en el cole, cuando nos peleamos y no tenemos en cuenta a los otros y a las otras».

- «Pero eso no pasa aquí, en nuestra casa, ¿verdad, mamá?»

- «Procuramos que no pase, pero hay que estar pendientes siempre. Por suerte no todo es un desmadre, aunque en la tele parezca que sí».



Marta respiró aliviada. Por lo menos su casa y muchos sitios que ella conoce, no eran un desmadre.



A Marta, no obstante, le quedaban muchas dudas: «¿dónde están los desmadres?, y ¿por qué había desmadres?» Aquella noche, al acostarse, le preguntó a su abuela, que es una mujer muy sabia:

- «Abuela, ¿tú conoces algún desmadre?»

- «Sí, hija, hay muchos desmadres».

- «¿Y qué pasa en esos desmadres?» - siguió preguntando Marta.

- «Pues a veces, cuando hay un poco de desorden, decimos ¡qué desmadre! Y puede ser hasta divertido; pero otras veces, cuando va en serio, nadie quiere cuidar de nada ni de nadie y entonces es terrible...»

La abuela seguía hablando, pero Marta ya no la escuchaba... Empezó a soñar que caminaba por un sendero oscuro y tenebroso, con carteles agrietados que señalaban «AL DESMUNDO». Al fin llegó a una plaza muy grande y gris, con edificios muy altos de paredes desconchadas. La plaza estaba llena de niños y niñas que caminaban de un lado a otro buscando cosas diferentes: una niña buscaba a alguien que le contara un cuento; otro niño buscaba a alguien que le diera un beso; había otra niña que buscaba que alguien estuviera un ratito con ella... Marta, de repente, se dio cuenta de que estaba sudando. Tenía miedo y a su alrededor estaba todo oscuro. Entonces se despertó, la abuela seguía a su lado y se tranquilizó, ¡qué suerte no encontrarse en el «desmundo»!

Se lo dijo a la abuela y también le dijo que quería hacer cosas



# Bibliografía

INSTITUTO DE LA MUJER (2000). *Familia y reparto de responsabilidades*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. . Madrid.

I.P.E. (2002). *Sensibilización para la coeducación*. Colección Servicios Sociales. Serie: didáctica nº 4. Dirección General de Servicios Sociales. Consejería de Salud y Servicios Sociales. Gobierno de la Rioja.

RAMBLA, XAVIER Y TOMÉ, AMPARO (1998). *Una oportunidad para la coeducación . Las relaciones entre familias y escuelas*. Universidad Autónoma de Barcelona. Institut de Ciènces de l'Educatió, Barcelona.

SALAS, BEGOÑA Y SERRANO, INMACULADA (1998). *Apren- demos a ser personas*. E.U.B. Barcelona.

SALAS, BEGOÑA; SERRANO, INMACULADA; URRUZOLA, MARÍA JOSÉ (2001). *Educación desde la igualdad. La aventura de ser persona*. Concejalía de la Mujer. Area de Servicios Sociales y Mujer. Ayuntamiento de Pamplona.

SANTOS GUERRA, MIGUEL ANGEL (coordinador) (2002). *El harén pedagógico. Perspectiva de género en la organización escolar*. Barcelona, Graó.

SOLSONA I PAIRO, NURIA (2002). *La actividad científica en la cocina. Educación Primaria*. Serie de Cuadernos de Educación No Sexista nº12. Instituto de la Mujer.

VV. AA. (1999). *Educación En relación*. Serie de Cuadernos de Educación No Sexista nº 6. Instituto de la Mujer.



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO  
DE LA MUJER



**Región de Murcia**

Consejería de Presidencia

Instituto de la Mujer  
de la Región de Murcia



**Región de Murcia**

Consejería de Educación y Cultura

Secretaría Sectorial de Educación

Dirección General de Formación Profesional  
e Innovación Educativa