

ACTIVIDADES PARA APRENDER EN CASA O EN EL COLEGIO

Ya conocéis la historia Patatín-Patatán. ¿Os ha gustado? Sus protagonistas, Wara y Mallku, son una niña y un niño bolivianos que viven en un pequeño pueblo cerca de los Andes.

Tienen pequeños huertos en los que cultivan, animales libres que pastan entre las montañas, un gran lago en el que pescan de manera artesanal... Todas y cada una de las personas que viven en el pueblo respetan y cuidan la tierra y conviven en armonía con la Madre Naturaleza.

¿Queréis seguir conociendo su pueblo? A continuación, Wara os irá contando diferentes historias: cómo viven, cómo cultivan sus huertos, qué obtienen gracias a los animales, qué tareas realizan su madre y su padre, dónde venden y compran lo que necesitan para alimentarse...

Al finalizar la lectura de cada ficha, Wara os propondrá una serie de preguntas. Estas preguntas os servirán para profundizar sobre cada una de las historias, pero también aprenderéis muchísimo sobre otros temas: la importancia de una alimentación sana y sostenible, la cultura de los pueblos, el conocimiento de las personas mayores, el respeto al medio ambiente, el consumo responsable, la colaboración y ayuda entre todas las personas...

Wara también os planteará un reto semanal, ¿os animáis?

Estas son las diferentes historias que iréis conociendo:

1. Wara y Mallku
2. La abuela
3. Los huertos
4. La madre
5. El padre
6. Llamas y ovejas
7. El mercado
8. Papas y quinoa
9. La escuela
10. Gallinas y huevos
11. La Sabia Molle

¡Disfrutaréis y aprenderéis muchísimo! ¡Ánimo con la aventura!

WARA Y MALLKU

1



Hola, soy Wara y tengo diez años. Él es mi hermano, Mallku, que tiene ocho. Vivimos en un pequeño pueblo cerca del Altiplano de Bolivia, un país que está lejos de España, al otro lado del océano Atlántico, en un continente que se llama América.

Bolivia es un país muy distinto al vuestro. Para que os hagáis una idea, os diré que no tiene mar, pero en lo alto de nuestras montañas hay lagos tan grandes que parecen mares.

El altiplano es un sitio un poco árido, con pocos árboles, pero aun así tenemos llamas, ovejas, alpacas y muchos tipos de papas.

En mi pueblo nos ayudamos mucho entre los vecinos y vecinas. Estamos acostumbrados a vivir con muy pocas cosas. Los niños y niñas jugamos casi todo el día en la calle, nos encanta.

Hace un tiempo tuvimos un problema grave. Un señor utilizó nuestras tierras para plantar caña de azúcar. También construyó una fábrica donde la transformaba para venderla en paquetes de azúcar a otros países. Era un problema porque nos quedamos sin nuestros huertos y sin nuestros alimentos, se contaminó el lago y los mayores estaban muy preocupados. Gracias a que todo el pueblo nos unimos, conseguimos solucionarlo.

¿Queréis que os cuente más cosas sobre mi pueblo y cómo vivimos?

1. WARA Y MALLKU

Bolivia es un país precioso que nos gustaría que descubrierais un poquito más.
Contestad a las siguientes preguntas:

¿En qué continente se encuentra Bolivia?

¿Sabríais decir el nombre de algunos países cercanos a Bolivia? (podéis ayudaros con un mapa que tengáis en casa o de internet.)

1. _____
2. _____
3. _____

¿Habíais escuchado alguna vez hablar de las llamas? ¿Y de las alpacas? **Buscad información y fotos sobre estos animales y haced un dibujo de una ellas o escribid las características principales de cada una.**

En el pueblo jugamos mucho en la calle ¿cómo disfrutáis de vuestro tiempo libre? **¿Cuántas horas al día pasáis viendo la tele, jugando al ordenador y al móvil?** _____ Ya sabéis que demasiado tiempo no es bueno.

Os proponemos hacer un listado de vuestros juegos (sin pantallas) preferidos. Tal vez podáis preguntarles a vuestras familias, seguro que os sorprenden con juegos de su infancia que desconocíais. Mis juegos favoritos:

Los juegos favoritos de _____ con mi edad: _____

Y ya, por último, ¿habéis visto lo que ocurrió en el pueblo cuando instalaron la fábrica de azúcar? En el mundo hay muchas fábricas de azúcar como las del cuento, porque las personas consumimos mucha, demasiada azúcar. Según la Organización Mundial de la Salud, no debemos consumir más de 25 gramos (8 cucharaditas) de azúcar al día.

¿Cuánto azúcar crees que consumes tú a lo largo del día? _____ cucharaditas.

Seguramente has puesto el número de cucharaditas de azúcar que le echas a la leche o las que echas de cacao. Pero ¿qué pasa con el azúcar invisible? Sí, sí, invisible... Muchos productos procesados contienen azúcar sin que lo sepamos. Visita esta página web y descubre cuánto: www.sinazucar.org

RETO PARA ESTA SEMANA: Consumir menos azúcar de la que soléis tomar. Para conseguirlo, tenéis que consumir menos productos de los que aparecen en esta página web. ¡Mucho ánimo, no es fácil, pero sí posible!

LA ABUELA

2



Esta es nuestra abuela. Ella va siempre vestida así, es el traje típico boliviano, y nunca sale de casa sin su sombrero en la cabeza. Aquí, la gente mayor sigue utilizándolo, pero los niños y las niñas ya solo nos lo ponemos en las fiestas.

La abuela sabe muchísimo. Nos gusta mucho estar con ella. Nos da muy buenos consejos y nos cuenta muchas historias, conoce toda la historia del pueblo y sus gentes. Le encanta tejernos jerséis con la lana de las llamas. Pero lo que más le gusta es cultivar plantitas que, además de ser bonitas y oler muy bien, las usa como medicina para curarnos. Cuando nos duele un poco la tripa, nos da manzanilla, que también sirve para poner en las heridas cuando nos caemos; cuando tenemos gases, nos da orégano; cuando tenemos fiebre y tos, nos da guaco, una planta de aquí con muchas propiedades.

La abuela nos cuida cuando mamá no está y cocina unas cosas muy ricas con lo que cultivamos en el huerto. La gente de nuestro pueblo la respeta mucho, y siempre escucha sus consejos.

2. LA ABUELA

¿Habéis visto todo lo que sabe nuestra abuela? ¡Conoce todas las propiedades medicinales de las plantas! ¿Y vosotros y vosotras? ¿Las conocéis? ¿Probamos?

Relacionad cada planta aromática con su uso medicinal:

- | | |
|---------------|---|
| Tomillo • | • Ayuda en la digestión |
| Romero • | • Contribuye a eliminar los gérmenes |
| Hierbabuena • | • Suaviza y calma cuando tenemos una herida |
| Orégano • | • Alivia quemaduras |
| Lavanda • | • Nos relaja |

Por el momento, os animamos a ir a la cocina, seguro que en vuestras casas utilizan plantas aromáticas para cocinar. **Acercaos y experimentad cómo huelen.**

Y hablando de cocina, ¡se nos ocurre una idea! Vamos a crear un libro de recetas tradicionales. **Pedidle a vuestras abuelas, o a alguna persona mayor que os dé la receta de un plato típico de la familia.** Puede ser también una receta de la época de Carnaval, Semana Santa, verano u otra temporada. Entrevista a _____

Ingredientes: _____ **Receta:** _____

Ahora nos toca conocer un poquito más sobre la alimentación que tenían nuestros abuelos y abuelas. Os invitamos a entrevistarles. Aquí os dejamos algunas preguntas que os pueden ayudar.

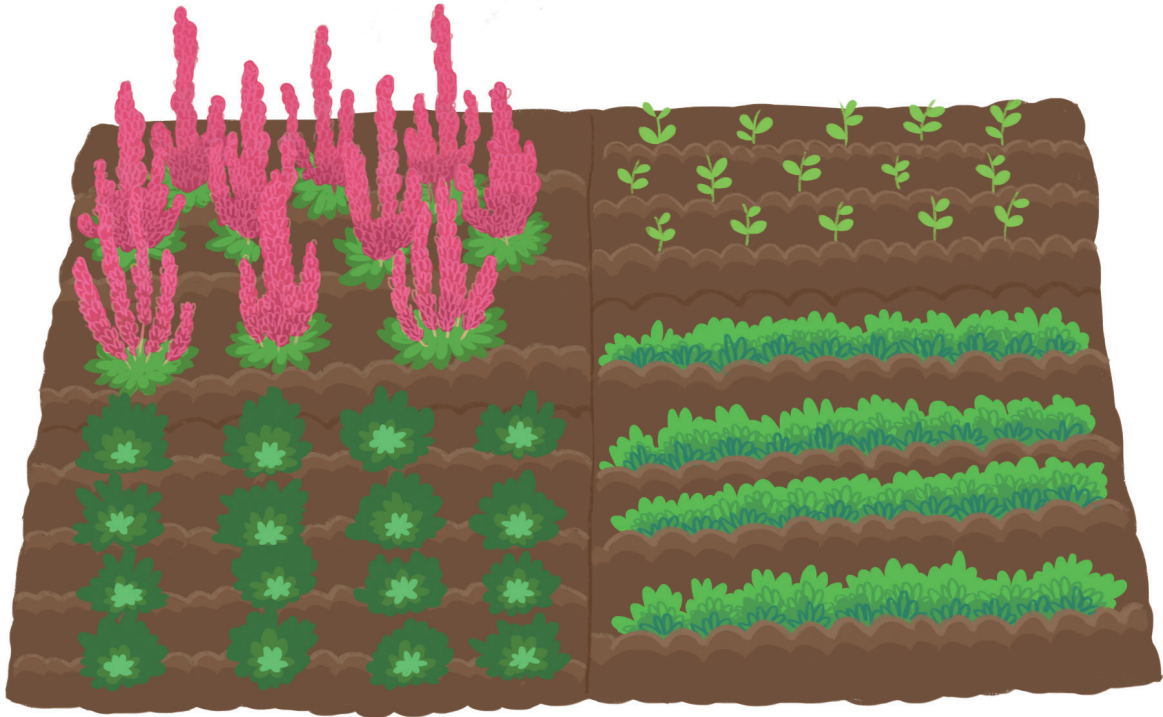
Preguntas:

- ¿Qué comías cuando eras pequeña/o?
- ¿Crees que ha habido cambios? ¿Cuáles?
- ¿Bebías muchos refrescos?
- ¿Dónde compraba tu familia los alimentos?
- ¿Venían con tantos envoltorios?
- ¿Se desperdiciaba tanta comida?
- ¿Qué hacíais para no desperdiciarla?

RETO PARA ESTA SEMANA: Ayudar en casa a cocinar la receta tradicional que habéis aprendido hoy. ¡Seguro que os sale deliciosa!!

LOS HUERTOS

3



En mi pueblo hay muchos huertos. Prácticamente en cada casa hay un pequeño huerto, pero además tenemos uno comunitario, del pueblo, que cuidamos entre todos y todas.

Con las hojas que sobran de los cultivos, damos de comer a los animales. Luego, usamos su estiércol para abonar la tierra, ¡lo aprovechamos todo!

En cada temporada plantamos cosas distintas, porque a cada planta le gusta más una estación: unas quieren agua, otras quieren calor... Al final de cada estación cogemos semillas de las plantas más grandes y sanas, y las guardamos para plantarlas el año siguiente.

En los huertos tenemos muchas plantas diferentes. Plantamos juntas las que se ayudan entre ellas y separadas las que no se llevan bien, así todas crecen mejor. Eso se llama *asociación*, y hace que no tengamos que tratarlas con químicos.

Estos huertos son muy bonitos y coloridos. No se parecen en nada al monocultivo de caña de azúcar que plantó aquel hombre que vino al pueblo y que casi estropea las tierras para siempre. No las dejaba descansar y utilizaba muchos productos químicos. Menos mal que nos unimos y conseguimos tener de nuevo nuestras tierras para que el pueblo las cultivara y seguir alimentándonos con los productos que siempre hemos comido aquí.

3. LOS HUERTOS

¡Qué bonitos son los huertos que hay en el pueblo! Plantas diversas, de todos los colores, de todos los tamaños... ¿Conocéis alguno? **Haced un dibujo de un huerto que conozcáis. También podéis ayudaros preguntando a vuestra familia o buscando imágenes en internet.**

Nos ha llamado mucho la atención que abonan con estiércol, **¿sabéis lo que es? Si no lo sabéis, buscad su significado en el diccionario:** _____

¡Seguro que os ha sorprendido que a cada planta le guste más una estación que otra!

Quizá no sepáis que, cuando las frutas y verduras se consumen en su temporada, conservan mejor las propiedades nutricionales y están más ricas. Además, las personas necesitamos los nutrientes de los alimentos especialmente en la temporada en la que se dan.

Por ejemplo: **¿Cuál es la fruta que se come en invierno para combatir el resfriado?** _____, porque tiene mucha vitamina C.

Pues ahora os toca a vosotros y vosotras investigar con la ayuda de vuestras familias. **Tenéis que relacionar las frutas o verduras que aparecen a continuación con su temporada:**

Naranja •	• Primavera
Melocotón •	
Sandía •	
Uva •	• Verano
Coliflor •	
Zanahoria •	
Tomate •	• Otoño
Alcachofa •	
Fresa •	
Berenjena •	• Invierno
Manzana •	

Os animamos a dibujar cada fruta y verdura y a colorearlas después. Una buena idea puede ser montar un mural en una pared. ¡Seguro que os queda precioso!

Podéis encontrar más información sobre los alimentos de temporada en:
<http://soydetemporada.es>

RETO PARA ESTA SEMANA: Consumir una fruta o verdura de temporada al día.
¡Veréis lo ricas que están!



Mi madre trabaja muchísimo. No para desde que se levanta. Nos da el desayuno, nos ayuda a arreglarnos para ir a la escuela, cuando volvemos nos tiene preparada la comida; también corta la leña para cocinar y calentarnos, limpia la casa y nos ayuda con los deberes del colegio. Además de esas labores, también es la que se encarga de cultivar verduras y hortalizas en el huerto y nos está enseñando un poco cómo sembrar y guardar las semillas.

Parte de los alimentos que cosecha los utiliza para cocinar en casa y para hacer conservas, y otra parte la vende en el mercado.

Cuando llegamos de la escuela y acabamos los deberes, le ayudamos. A Mallku le gusta mucho cocinar y le ayuda con la cena. Yo recojo los huevos de las gallinas y pongo la mesa. Cuando nos acostamos, nos cuenta cuentos hasta que nos dormimos.

Nuestra madre queda con otras mujeres de la comunidad y se intercambian las semillas, se explican los trucos para cocinarlas y para hacer medicinas con ellas. Cuando se juntan todas las mujeres, se ayudan mucho y además se ríen un montón.

4. LA MADRE

¿Habéis visto todo lo que hace nuestra madre? ¡Qué barbaridad! **Escribid todo lo que hace.**

Seguro que, en vuestras casas, vuestras madres también hacen muchísimas cosas desde que se levantan hasta que se acuestan, ¿a que sí? **Dibujad a vuestras madres realizando tres actividades que lleven a cabo a lo largo del día.**

Pero, en casa, a lo mejor no todo lo hacen nuestras madres, a veces lo hacen nuestros padres u otro miembro de la familia. **Analizad quién realiza las siguientes tareas en casa y marcadlo con una X.**

	Mujeres/Niñas	Hombres/Niños
Preparar el desayuno •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocinar •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer la lista de la compra •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poner la mesa •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fregar los platos •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer las camas •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llevarnos al cole •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuidarnos cuando enfermamos •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poner la lavadora •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tender y planchar •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barrer y fregar el suelo •	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Independientemente de la tarea de la casa que sea, deben repartirse entre hombres y mujeres para no sobrecargar a nadie.

RETO PARA ESTA SEMANA: Es importante que que todos y todas echemos una mano en casa. Cada día tendréis que ayudar en al menos tres tareas. Si son más, ¡mucho mejor!

EL PADRE

5



Nuestro padre siempre ha trabajado en el lago, pesca unos peces muy ricos y algunos los vende en el mercado.

El lago es muy grande y está cerca del pueblo. A veces acompañamos a nuestro padre a pescar y vamos aprendiendo. También, muchos días nos bañamos con otros niños y niñas al salir de la escuela. Gracias a ese lago, además de divertirnos mucho, tenemos bastante agua para poder utilizar en nuestras casas, para que beban los animales y para regar los huertos.

Cuando construyeron la fábrica donde se transformaba el azúcar, el agua estaba cada vez más sucia por los productos tóxicos que echaba y no se podía usar ni para beber ni para pescar ni para regar... Y teníamos que andar muy lejos, a unas fuentes que nacen en la montaña, para poder tener agua limpia. ¡Menos mal que la fábrica dejó de funcionar a tiempo!

En esa época, nuestro padre tuvo que trabajar en las plantaciones de caña de azúcar. No le gustaba nada, porque trabajaba todo el día y en condiciones muy duras. Además, al cultivo le echaban muchos productos que le hacían toser. ¿Y sabéis qué era lo peor? Que también iban niños a trabajar allí. Mallku tuvo que ir alguna vez.

Desde que el lago está limpio, nuestro padre ha vuelto a su barca y está muy contento.

5. EL PADRE

¡Qué maravilla tiene que ser pescar en el lago! Salir con la barca, con tu caña y tu pequeña red. **Dibujad a nuestro padre pescando en el lago.**

Este tipo de pesca que realiza nuestro padre se llama *pesca artesanal* y respeta muchísimo el lago y toda la vida que hay en él. Sin embargo, hay otro tipo de pesca que se llama *pesca industrial* y es muy dañina. **Investigad sobre ambas y escribid las diferencias.**

Pesca artesanal:

Pesca industrial:

Los carachis, suchis y mauris son peces típicos de Bolivia. ¿Qué peces son típicos en vuestra región? Pueden ser de agua dulce o salada. **Escribid al menos tres:**

¿Cuáles eran las condiciones de trabajo en la plantación de caña de azúcar?

Muchos de los productos que compramos y consumimos se producen en otros países, muy lejanos y en los que las condiciones de trabajo dejan mucho que desear. Pero no siempre tiene que ser así. **Os invitamos a investigar sobre el comercio justo. ¿Cuáles son algunos de sus principios?**

RETO PARA ESTA SEMANA: Os animamos a que compréis azúcar o chocolate de comercio justo. Está mucho más rico y, además, ponéis vuestro granito de arena para que se respeten los derechos de las personas en otros países y se cuide el medio ambiente.

LLAMAS Y OVEJAS

6



Las llamas son unos animales muy graciosos que solo viven en esta región de América. Están muy bien adaptadas al frío y nos dan carne y lana. Además, pueden cargar objetos en el lomo como si fueran burros.

En la zona donde vivo, también hay ovejas. Mi madre y mi abuela hacen quesos con la leche de nuestras ovejas, así aprovechamos la leche que nos sobra. El queso está muy rico y, además, podemos venderlo en el mercado, o intercambiarlo por otros productos que no tenemos. En cada pueblo hay quesos diferentes, todos muy ricos, y cada uno sabe de una manera distinta, porque se hacen de diversos modos, según las costumbres de cada pueblo, y las ovejas son de otras razas y comen pastos de otro tipo.

Con el estiércol que producen nuestras ovejas, y algo que nos da el vecino que también tiene, abonamos el huerto. Debe ser muy bueno, porque conseguimos unas verduras buenísimas. A veces, mi hermano y yo ayudamos a recoger el rebaño. Nos encanta perseguirlas para que se junten y así las guiamos hasta el pueblo, ¡es divertidísimo!

6. LLAMAS Y OVEJAS

¿Habéis visto? Nuestra familia hace unos quesos riquísimos. ¡Menos mal que tenemos animales! Y es que, gracias a la naturaleza y todo lo que vive en ella, podemos comer, beber, abrigarnos... **Completad el texto con las palabras que aparecen en el recuadro.**

leche huevos miel oveja huerto peces

Las cabras y vacas producen _____, las gallinas ponen _____ y las abejas nos regalan _____.

El _____ nos ofrece muchas frutas y verduras, como sandías, tomates y pimientos; y los lagos, ríos y mares, _____ para alimentarnos.

Y cuando hace frío, ¿qué hacemos? Abrigarnos con mantas calentitas tejidas con lana de _____.

Al igual que la llama en Bolivia, en nuestros pueblos también tenemos animales típicos, o más bien, razas típicas. Estas razas se llaman *autóctonas*.

Son animales de una región concreta y se adaptan muy bien al clima y al terreno de la zona. ¿Y sabéis por qué son tan importantes estas razas? Porque se crían al aire libre y nos ayudan a prevenir incendios al comerse los arbustos secos.

Encontrad las diferentes razas autóctonas de cabra en la sopa de letras.

PAYOYA
MALAGUEÑA
MURCIANO GRANADINA
FLORIDA
BLANCA ANDALUZA
NEGRA SERRANA

Recordad que las palabras pueden estar en vertical, horizontal o diagonal.

T R H B B A J U U Ñ Y S A O B P R M
W H I L Q M M T X Z A G J Ñ V O A U
A I B A K C X R H S K P W Z K Y C R
A S D N G H T O P A M N U F R V P C
T F S C W N M T T A T T A C H T T I
T L T A T T M X O Z Y I L A K W Ñ A
S O H A I J K A L M N O S T U V W N
X R Y N Z A B F L G I J Y A B X Y O
M I Ñ D O P Q S T A U V W A O I H H
M D N A R S T Y Z E G S T U H H J R
F A B L B E T I S T W U S M O V R A
J O A U Q U I N T A T H E R B L S N
E U G Z E N I A X I L O F Ñ O N O A
S I L A V I A S A I N T X D A R H D
P O R D E L R O I R F E S T I V A I
C H O P P E P J A G U L A N D O T N
R B N E G R A S E R R A N A W N S A

RETO PARA ESTA SEMANA: Os proponemos que investiguéis sobre las diferentes razas y veáis cómo son.

EL MERCADO

7



Los sábados son para mí el día más divertido de la semana. En el pueblo hay mercado y allá vamos con mi madre y mi padre a vender las verduras y el pescado, y algún queso.

Hay muchos puestos, se venden verduras, queso, varios tipos de papas, legumbres, carne, pan... Los mayores charlan mucho y los niños y niñas del pueblo y de aldeas cercanas nos juntamos y nos pasamos el día jugando.

El año pasado, la gente dejó de venir y comprar en el mercado. Mi madre y el resto de las personas que trabajan en el campo estaban muy preocupadas porque, si no vendían sus alimentos, se podían quedar sin trabajo. Lo que pasó fue que abrieron un supermercado muy grande y muy barato en el pueblo de al lado. Allí se vendía mucha comida que venía de lejos y la mayoría, venía ya cocinada y preparada en cajitas, envoltorios y plásticos. Al principio, como era algo nuevo, tuvo mucho éxito, pero menos mal que la gente vio que esa comida no era saludable, le echaban muchas porquerías, y que lo mejor para el pueblo era seguir comprando en el mercado.

7. EL MERCADO

¡Qué colorido es el mercado de nuestro pueblo! Con puestos de frutas, verduras, carne, pescados, cereales... **Contestad a las siguientes preguntas:**

¿En vuestro barrio hay mercado? _____

¿Dónde vais a comprar normalmente? _____

¿Qué diferencias veis entre comprar en las fruterías, pescaderías, carnicerías o mercados de vuestro barrio y comprar en un gran supermercado? _____

Seguro que os habéis dado cuenta de que en el supermercado va casi todo envuelto o plastificado. **¿Qué hacéis en casa con todo ese plástico?**

Investigad qué es la compra a granel y qué beneficios tendría.

Es importante que sepamos que todo puede tener una segunda vida. Seguro que tenéis en casa rollos gastados de papel higiénico. **Haced un listado con cinco usos que les podríamos dar.** Ilmaginación al poder! **Luego, tendréis que realizar al menos una manualidad.**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Indicad si las siguientes frases son verdaderas (con una V) o falsas (con una F) y escribidlas debajo corregidas en el caso de que sean falsas.

Cuando vayamos a comprar, debemos llevarnos nuestras propias bolsas reutilizables.

Cuanto más alimentos plastificados compremos, mucho mejor.

El plástico, el cartón y el vidrio se debe tirar en el mismo contenedor.

Hay que comprar productos de temporada, porque tienen muchos más nutrientes y no vienen de muy lejos.

Es mejor comprar en las pequeñas tiendas de nuestro barrio y no en grandes superficies, porque así ayudamos al comercio local.

No debemos comprar tanta comida fresca; lo mejor son los platos precocinados para calentar en el microondas.

RETO PARA ESTA SEMANA: Intentar comprar todo lo que necesitéis para casa en pequeños establecimientos de vuestro barrio.

PAPAS Y QUINOA

8



En nuestro pueblo tenemos muchas papas distintas, de todos los colores. Tenemos papas amarillas, marrones, papas rojas, negras, verdes... Y también alargadas, redondas, con bultitos. Las cocinamos de muchas formas diferentes. ¡A mí me encanta comer papas! También las vendemos en el mercado y en otros pueblos cercanos.

Gracias a tantos tipos de papas, tenemos durante todo el año, y además las secamos en las orillas del lago y queda una papa seca que nos dura mucho más tiempo. A eso lo llamamos *chuño* y puede durar hasta varios años. Con el *chuño* podemos hacer harina e incluso postres que están muy ricos.

Otro alimento muy importante en mi país es la quinoa. La quinoa es una planta autóctona de aquí y me contó mi maestra que la llevamos cultivando desde hace más de 5 000 años. Mamá dice que es muy nutritiva y que, si la comemos, nuestra salud será mucho mejor. La utilizamos cocida como el arroz y en sopas, ensaladas y guisos. También para hacer pan, galletas y pasteles. La abuela también la usa como medicina. La quinoa es una planta muy valiosa.

8. PAPAS Y QUINOA

¡Qué de patatas hay en Bolivia! Amarillas, marrones, rojas, negras... Y lo mejor es que todas están buenísimas. **Y la quinoa, ¿sabéis lo que es?**

A continuación, dibujad un plato que tenga como ingrediente principal la patata.

Vamos a seguir aprendiendo un poquito más sobre las patatas que hay en Bolivia. Estos son los nombres de algunas de ellas. **Investigad y escribid cuál es su color y forma.** Si os animáis, ¡también podéis dibujarlas!

Patata qeqorani

Patata wencos

Patata huayro

Patata ozette

Patata criolla amarilla

Quizá no sepáis que hay muchas verduras y frutas que se llaman de distinta manera en algunos países de América Latina. **Tenéis que averiguar cómo las llamamos aquí.**

Palta: _____

Choclo: _____

Frutilla: _____

Zapallo: _____

Frijoles: _____

Camote: _____

Zapallito: _____

Arvejas: _____

Porotos verdes: _____

Damasco: _____

Lo mismo ocurre en vuestro país con los tomates, existen muchas variedades. Buscad al menos tres variedades diferentes de tomates.

1. _____ 2. _____ 3. _____

RETO PARA ESTA SEMANA: Como habéis visto, la alimentación forma parte de la cultura de los pueblos. Os proponemos que investiguéis sobre recetas típicas de otros países. ¡Elaborad en casa la que más os haya gustado!



Todos los días, temprano, vamos a la escuela. A veces, en invierno, hace tanto tanto frío por las mañanas que entramos un poco más tarde. En la escuela aprendemos mucho. Nos enseñan matemáticas, lengua, inglés y también aimara, que es nuestra lengua, aunque también hablamos castellano, como vosotros y vosotras. Mi nombre y el de mi hermano son palabras aimaras. También tenemos más lenguas, como el quechua. Por cierto, ¿os acordáis de la quinoa, aquella planta tan importante? Pues la palabra *quinoa* viene del quechua.

Volviendo a la escuela, lo que a mí más me gusta, además del recreo, es el huerto que tenemos y que cuidamos entre todos los niños y niñas. A veces, nos enseñan a cocinar con los alimentos que recolectamos, sobre todo recetas típicas de aquí. Y después nos lo comemos.

Lo único malo es que hay algunas niñas que tienen que dejar de venir para ayudar en sus casas. Pero mi mamá dice que es muy importante que aprendamos muchas cosas para tener un futuro mejor, así que yo vengo todos los días.

9. LA ESCUELA

En nuestro pueblo, vamos a la escuela como cualquier persona de nuestra edad, pero lo curioso es que allí nos enseñan otras lenguas, **¿cómo se llaman?**

Es muy importante que vayamos a la escuela porque aquí aprendemos muchísimas cosas. **Responded a las siguientes preguntas:**

¿Por qué es importante ir al colegio? _____

¿Qué se aprende en el colegio? _____

¿Qué es lo que más os gusta? _____

¿Qué pensáis sobre que haya niños y niñas que no puedan ir al colegio? ¿Sabéis por qué no van? _____

¿Qué debe tener una escuela para que todos los niños y niñas sean felices y aprendan? _____

¡Dibujad vuestra escuela! Y también a vuestros compañeros y compañeras y a vuestra maestra o maestro.

Como habéis visto, es muy importante ir a la escuela y recibir una educación de calidad. **Os recomendamos que veáis el video de la Campaña Mundial por la Educación «Dos niñas, Dos vidas» (https://www.youtube.com/watch?v=vUqlEcBW_M8) y anotéis al menos tres diferencias que existen entre ambas.**

RETO PARA ESTA SEMANA: Pensad en alguien de vuestro colegio (un amigo, la maestra, la cocinera, el portero) a quien apreciéis mucho. Escribidle una pequeña carta de agradecimiento. Se la podéis mandar por correo ordinario, correo electrónico, whatsapp o dársela en mano personalmente.



En casi todas las casas hay gallinas, que nos dan unos huevos buenísimos, y además, cuando son viejas, usamos su carne para hacer caldo, que sienta muy bien en los días de invierno. Cuando no hace mucho frío, algunas llegan a poner hasta un huevo cada día. Yo me encargo de recogerlos todas las tardes, después de la escuela. Y me encanta cuando nacen los pollitos, siempre corremos detrás de ellos.

Las gallinas se comen las cáscaras de las patatas y los restos de las cosechas. Se lo picamos todo muy pequeñito y les gusta mucho. Además, así no tiramos nada. También les encantan los gusanitos y otros insectos, así nos libran de ellos, ¡son unos insecticidas estupendos! Y su estiércol lo aprovechamos en el huerto. ¡Las gallinas sirven para un montón de cosas!

Los gallos también me gustan mucho. Cada mañana nos levantan con su quiquiriquí, es nuestro despertador.

Con los huevos, hacemos muchas recetas. Una de mis favoritas es el chuño phuti, que es papa seca y cocida con huevo revuelto y cacahuetes. También hacemos ricos bizcochos y alfajores, que comemos en ocasiones especiales. Y en vuestro país, ¿tenéis recetas típicas en las que uséis el huevo?

10. GALLINAS Y HUEVOS

¡Qué curioso! En casi todas las casas de nuestro pueblo tenemos gallinas. ¿En las vuestras tenéis? **Contestad a las siguientes preguntas:**

¿Qué comen nuestras gallinas?

¿Qué significa que las gallinas son unos “insecticidas estupendos”?

¿Qué hacemos con los huevos?

¿Conocéis recetas de aquí que se hagan con huevos?

¿Cómo son las granjas de gallinas donde vivís?

Quizá no lo sepáis, pero no todas las gallinas crecen y viven de la misma manera. Hay gallinas que viven al aire libre (sistema extensivo) y otras que viven enjauladas o en una nave todas juntas (sistema intensivo). **Investigad sobre los dos sistemas y dibujad ambos modelos.**

¿Qué diferencias habéis encontrado?

Os estaréis preguntando cómo podéis saber en qué condiciones se ha criado una gallina, pues gracias a los huevos podemos averiguarlo. Todos los huevos que se venden en tiendas van marcados con un código. **¡Id al frigorífico a comprobarlo!** El primer número indica la forma de cría. Según el número, la gallina habrá sido más o menos feliz.

0: gallinas en libertad que se alimentan de manera ecológica.

1: gallinas en libertad que se alimentan con pienso.

2: gallinas que están en el suelo de una nave, todas muy juntas y se alimentan con pienso.

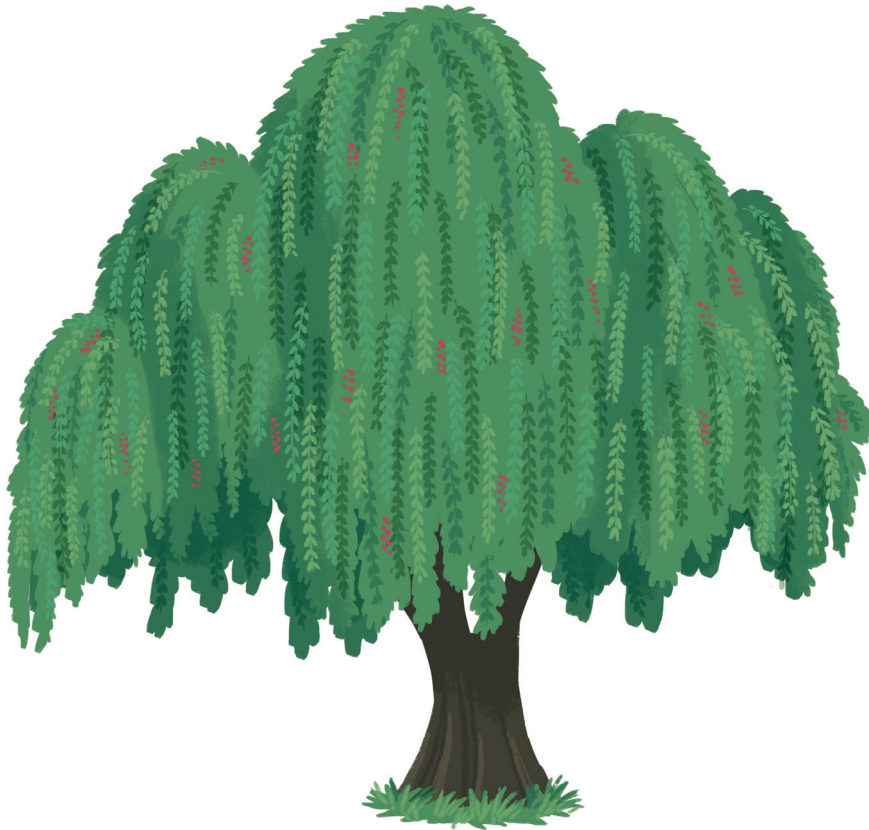
3: gallinas enjauladas que se alimentan con pienso.

¿Qué número aparece en los huevos que tenéis en casa?

El resto de letras y números del huevo nos indican el país en el que ha sido producido, así como la provincia y el municipio.

Para más información, podéis visitar la siguiente página web: www.institutohuevo.com

RETO PARA ESTA SEMANA: Intentar que los huevos que consumáis sean ecológicos (0) o camperos (1). ¡Los podéis encontrar en muchos establecimientos!



Ya me despido, pero no podía hacerlo sin presentaros a la sabia Molle, el árbol del centro de mi pueblo, el más grande que vi nunca. Nadie sabe cuántos años tiene, pero cuentan las personas más ancianas que sus tata-tatatatarabuelos y tatatatatatatarabuelas ya narraban historias sentadas a su alrededor. Está allí desde siempre, cuando apenas había cuatro casas y la gente se reunía después de trabajar, para organizar las tareas en grupo. Ha visto los pequeños huertos, ha dado cobijo a todos los pájaros, insectos y murciélagos que polinizan las plantas para que den buenos frutos y ha escuchado todos los problemas que se discutían bajo su sombra. Además, todo el mundo sabe, incluidos los animales, que en las tardes de calor se está fresquito bajo la Molle.

Cuando llegó ese señor y quiso que solamente plantásemos caña de azúcar, la Molle enfermó por los químicos utilizados en el cultivo. En vez de curarlo, intentó talarlo para poder pasar mejor con sus grandes y humeantes tractores camino a la fábrica.

Desde que hemos conseguido defender los derechos de nuestro pueblo, la sabia Molle ha recuperado el color en sus hojas y vuelve a dar una tupida sombra.

Ahora, me encantaría conocer algo sobre vosotros y vosotras y sobre vuestro pueblo o ciudad. ¡Seguro que también os pasan muchas cosas!

11. LA SABIA MOLLE

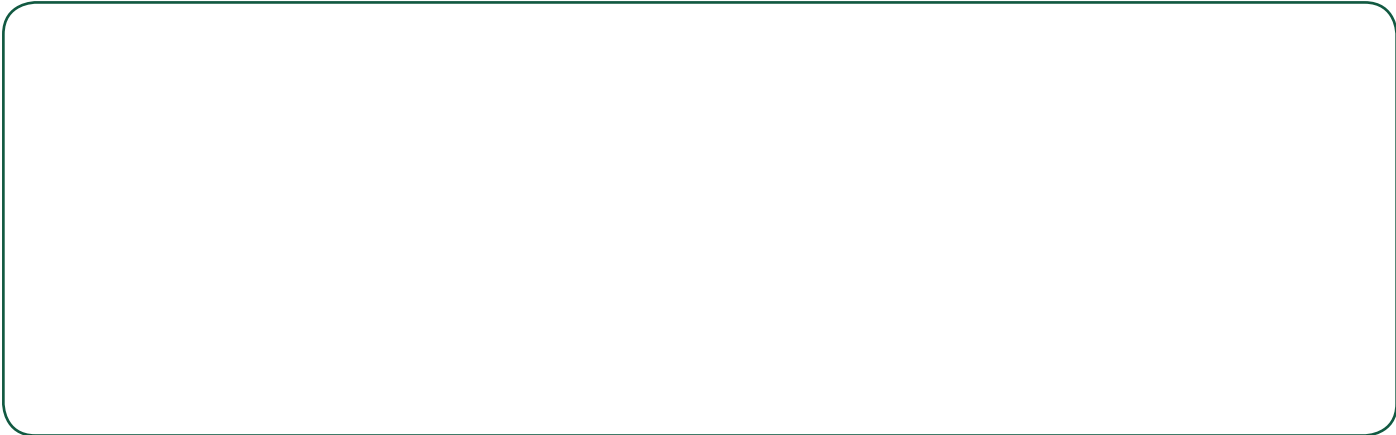
Culturalmente, los árboles han sido un lugar de encuentro de todas las comunidades. Bajo su sombra, se reunían para debatir y acordar todo lo que tuviera que ver con sus habitantes y su pueblo. **Contestad a las siguientes preguntas:**

¿Por qué es importante La Sabia Molle? _____

¿Por qué creéis que cuidar y conservar las plantas silvestres y la naturaleza es importante? _____

Si echamos productos químicos a las plantas, ¿qué les ocurre a los cultivos? _____

¡La Sabia Molle tiene que ser preciosa! **Te proponemos que la dibujes.**



Ahora os toca a vosotros y vosotras darnos a conocer cómo es vuestra ciudad o pueblo. **Escribidnos una carta contándonos cómo es vuestra vida, lo que más os ha llamado la atención de todo lo que habéis aprendido y las diferencias o similitudes que habéis encontrado con Bolivia.**

RETO PARA ESTA SEMANA: En vuestras ciudades y pueblos también hay árboles centenarios. Preguntad a vuestros familiares, a las personas mayores, y cuando podáis, ¡id a visitarlos y dibujadlos!