

OCTUBRE 2018
www.loqueleo.com/es

leer en familia

Directo al corazón



loqueleo
SANTILLANA



Leer es un placer

Directo al corazón

¿Has oído los latidos de tu corazón? Tu tum, tu tum....

Controlar nuestro pulso es una forma de escuchar,

conocer y proteger nuestro corazón

no solo de las cuestiones de salud

sino de las emociones fuertes que provocan los libros.

Leer es reír, llorar, temblar, descubrir, rebelarse, desear,

hasta pasar un poco de miedo.

1

Leer hace que nuestro corazón se mueva, por eso debemos cuidar este valioso órgano y tratar de leer todo lo que podamos.

**Lee, mantén tu corazón vivo
y tu tum, tu tuum...**



Leer en familia presenta:

1

Corazón curioso

¿Sabías qué...?

2

Recomendaciones literarias

3

Ideas

Corazón marcapáginas

¡Vamos a cuidarnos!

Emociones de papel

Hummus

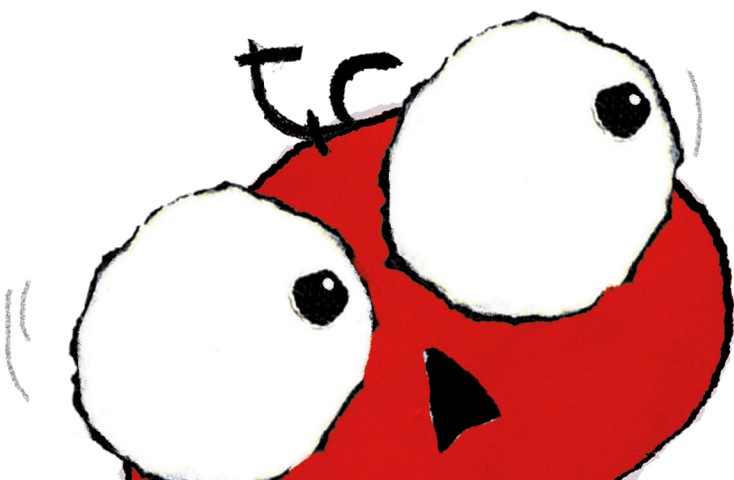
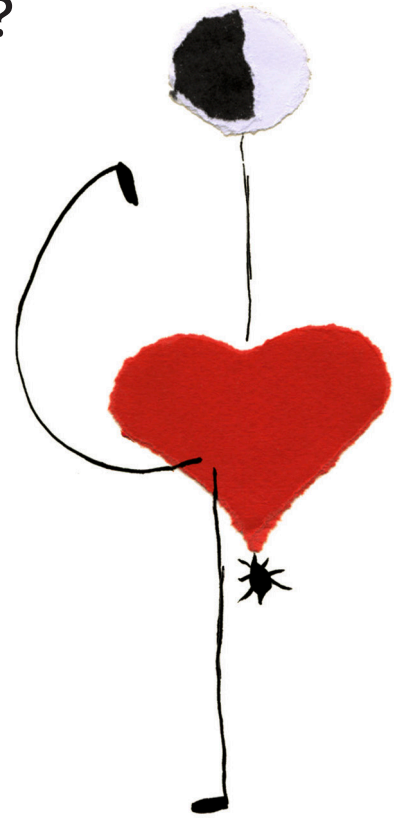
2



Corazón curioso

¿Sabías qué...?

- El corazón es el órgano que realiza más trabajo que cualquier otro músculo del cuerpo.
- Escuchar música mientras se hace ejercicio, aumenta la oxigenación del corazón.
- El corazón pesa como un refresco de lata y ocupa lo mismo que el puño de la mano.
- Cada día, el corazón genera energía como para desplazar un vehículo 32 kilómetros.
- Estar enamorado es bueno para el corazón porque late más deprisa y mejora la capacidad muscular, la presión arterial y la producción de glóbulos rojos.
- Los cantantes de los coros además sincronizar sus voces coordinan los latidos.



Recomendaciones literarias

+4

El círculo de Miró quiere ser esqueleto

Violeta Monreal

El círculo de Miró quiere ser esqueleto y tendrá que pedir ayuda a diversos cuadros para lograr su propósito.
¿Conseguirá hacer su sueño realidad?



+6

¡Ay, cuánto me quiero!

Mauricio Paredes

Ilustraciones de Verónica Laymuns

¡Ay, cuánto quiero este libro! Porque es mío y de nadie más. Bueno, tú puedes leerlo y hasta comprarlo, pero se trata de mí. Sí, reconozco que hay más personajes: una niña tímida, un par de amigos imaginarios y varios monstruos de la noche; pero yo soy el protagonista, el héroe.



4

+8

¿Seguiremos siendo amigos?

Paula Danziger

Ilustraciones de Tony Ross

“Dentro de exactamente diez minutos todos los niños y niñas de nuestra clase vamos a subir al avión para ir de viaje a China. Yo, Ámbar Dorado, estoy muy emocionada. Mi mejor amigo, Justo Daniels, se va a sentar a mi lado”. Pero a los pocos días, Justo tendrá que viajar de verdad e irse a vivir a otra ciudad. Ámbar está muy triste. ¿Podrán seguir siendo amigos a pesar de la distancia?



Corazón marcapáginas

Con este corazón podrás marcar la página de tu libro favorito.

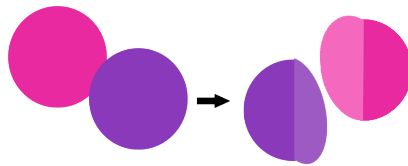
Se necesita:

- Fotocopiable N.º 1
- Pegamento
- Tijera

1. **Imprimir** el fotocopiable N.º 1.

2. **Cortar** los círculos.

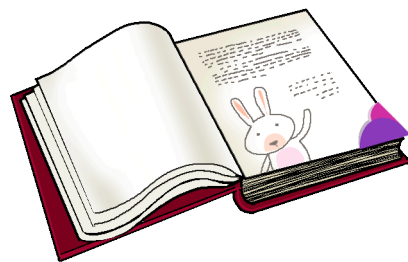
3. **Elegir** dos círculos y doblarlos al medio.



4. **Pegar** como en la imagen para formar un corazón.

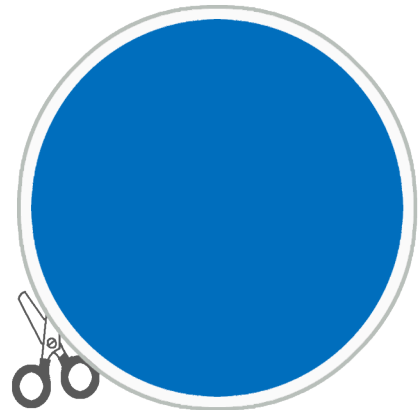
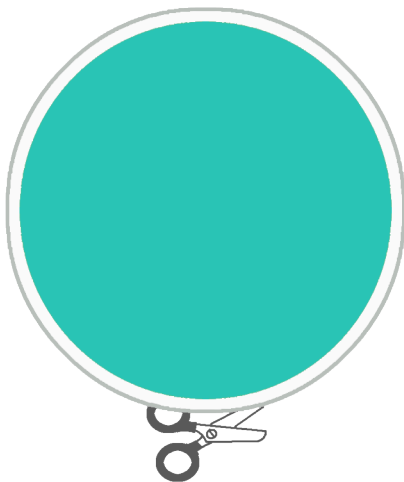
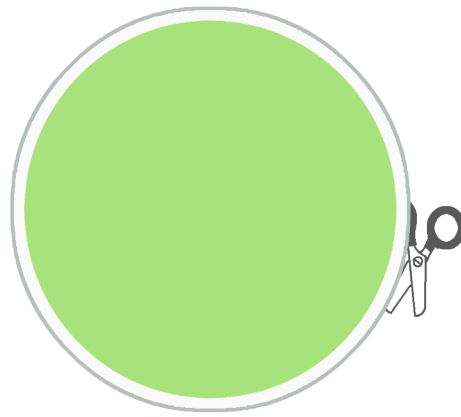
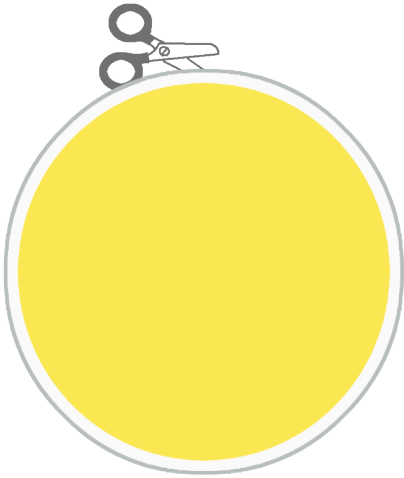
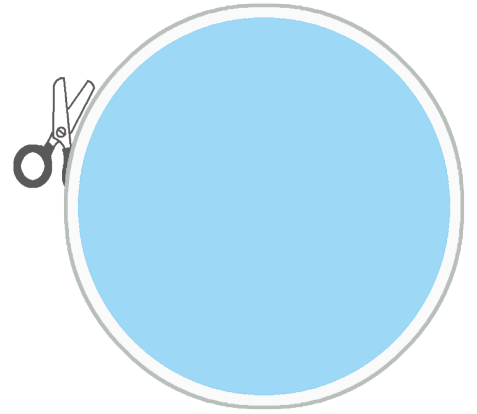
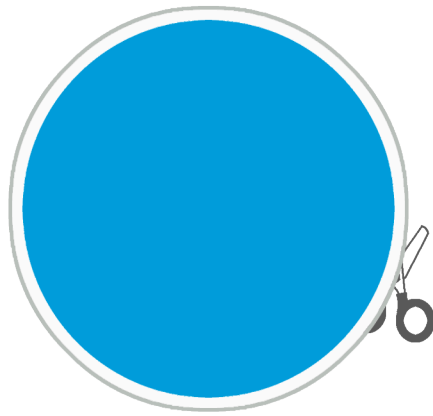
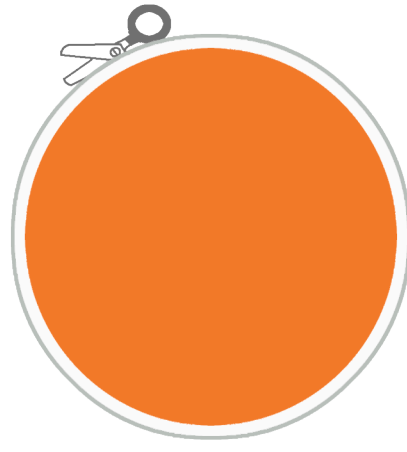
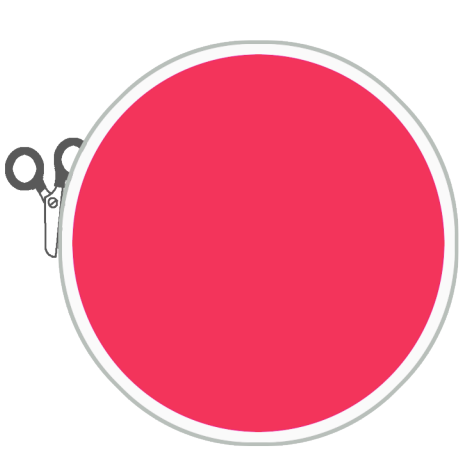


5. Colocarlo en la esquina de la página donde terminaste la lectura.



Ahora el latido de tu corazón
señalará la página
en la que dejaste de leer.







¡Vamos a cuidarnos!

Abre las ventanitas y descubre los buenos hábitos que esconde cada corazón.

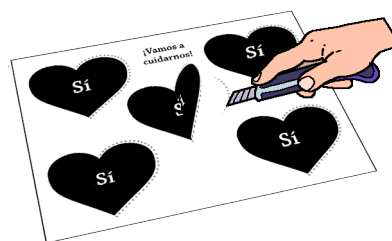
Se necesita:

- Fotocopiable N.º 2 y fotocopiable N.º 3
- Cúter
- Pegamento

1. **Imprimir** el fotocopiable N.º 2 y el fotocopiable N.º 3.

2. **Cortar** el fotocopiable N.º 2

con el cúter, por las líneas de puntos.

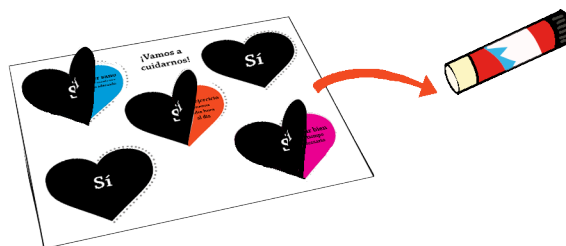


3. **Pegar** el fotocopiable N.º 2 sobre el fotocopiable N.º 3.

Deben coincidir las ventanitas que se han abierto

con el texto de la página

que queda debajo.



**Pon tu cartel en un sitio visible
para toda la familia
y recuerda estos saludables hábitos.**



**¡Vamos a
cuidarnos!**

SÍ

SÍ

SÍ

SÍ

SÍ

Comer sano
Hay que mantener
el peso adecuado

Pegamento
aquí

**Ser buen
compañero**
Pasar tiempo
con amigos

Pegamento
aquí

Hacer ejercicio
al menos
media hora
al día

Pegamento
aquí

Ser feliz
Disfrutar de buenos
momentos

Pegamento
aquí

Dormir bien
y el tiempo
necesario



Emociones de papel

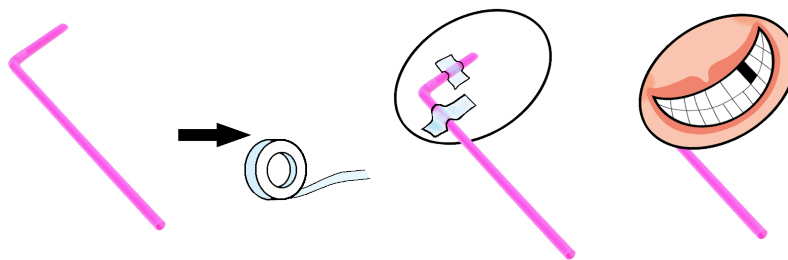
Puedes crear máscaras que expresan tus emociones.

Se necesita:

- Fotocopiable N.º 4 y fotocopiable N.º 5
- Tijera
- Pajitas
- Celo

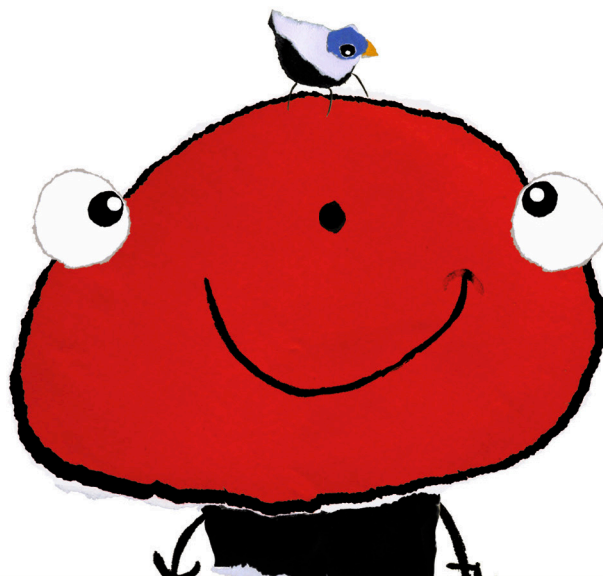
1. **Imprimir** el fotocopiable N.º 4 y el fotocopiable N.º 5.
2. **Pegar** en la parte trasera una pajita con celo a cada una de las diferentes expresiones de los fotocopiables.

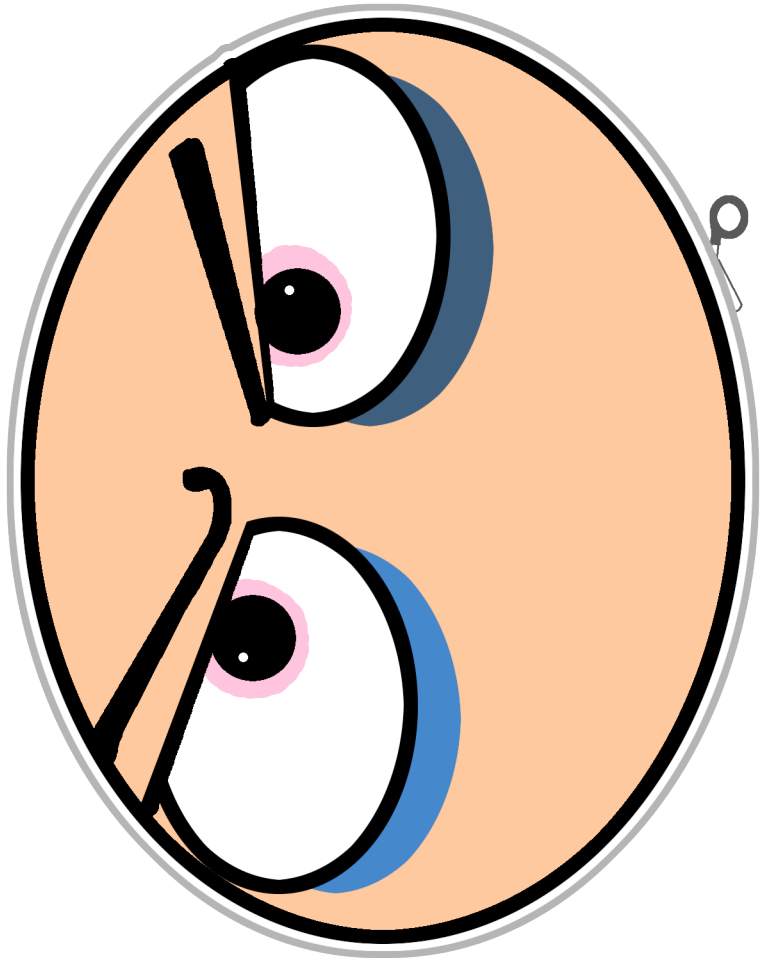
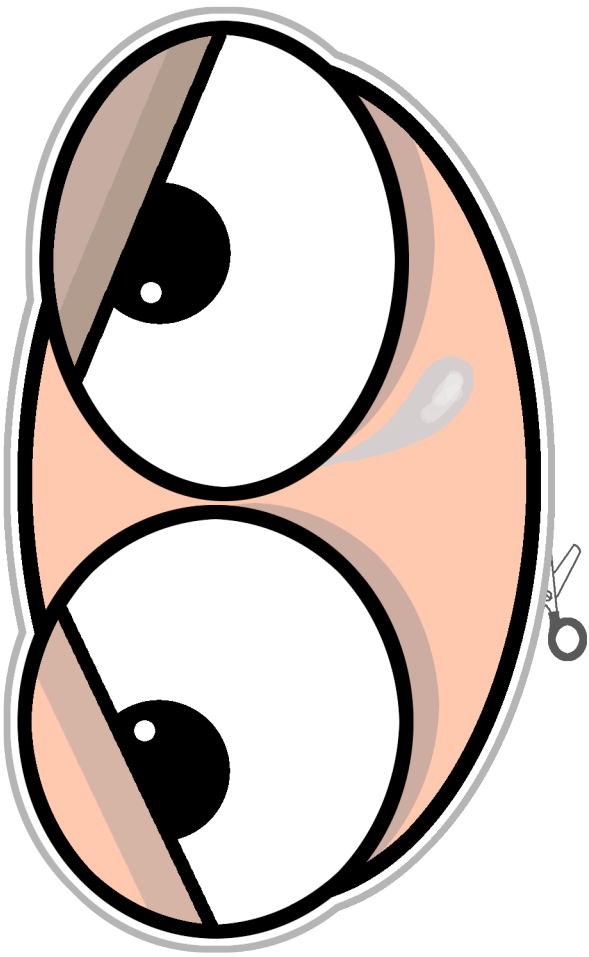
10



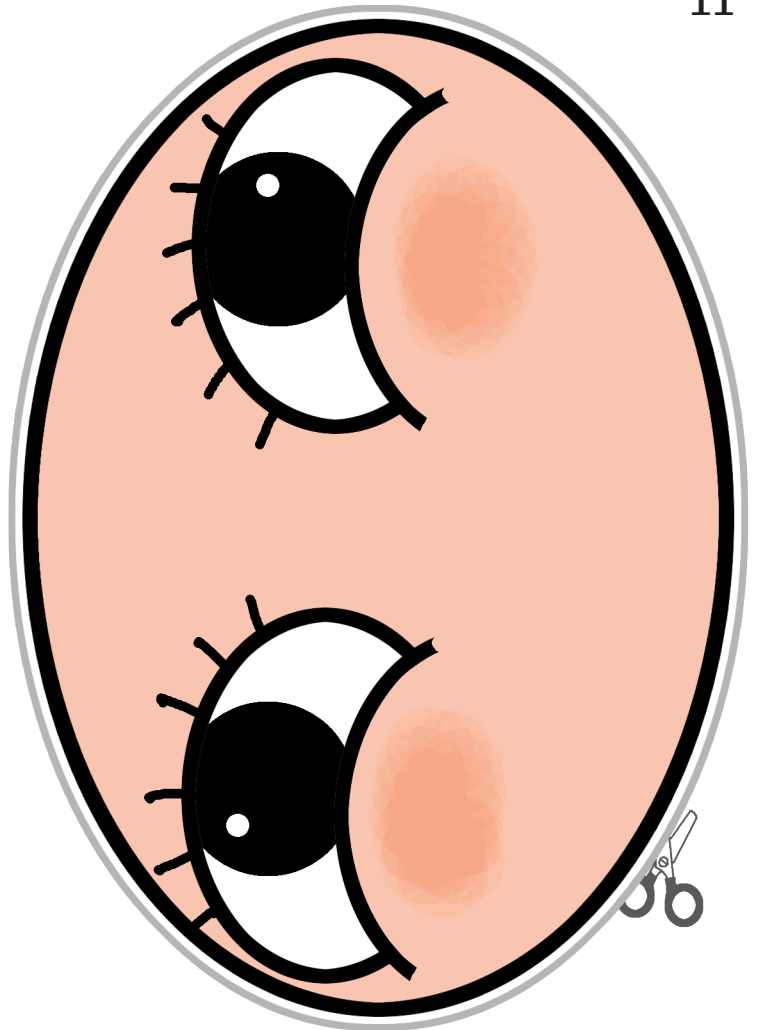
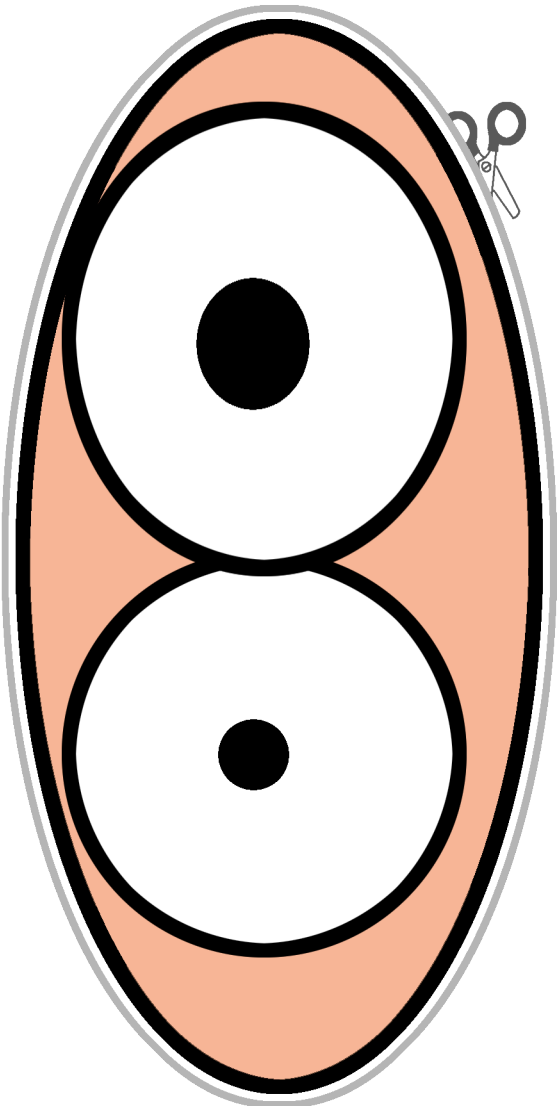
3. Puedes **combinar** ojos y bocas a tu antojo para formar las expresiones más curiosas y divertidas.

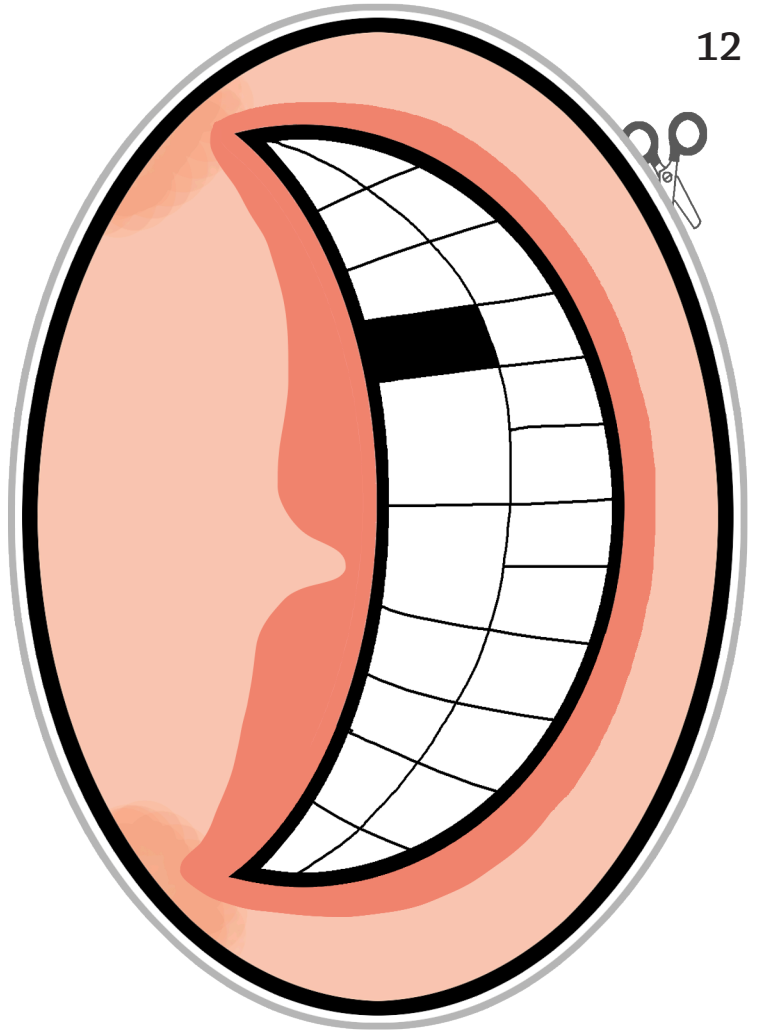
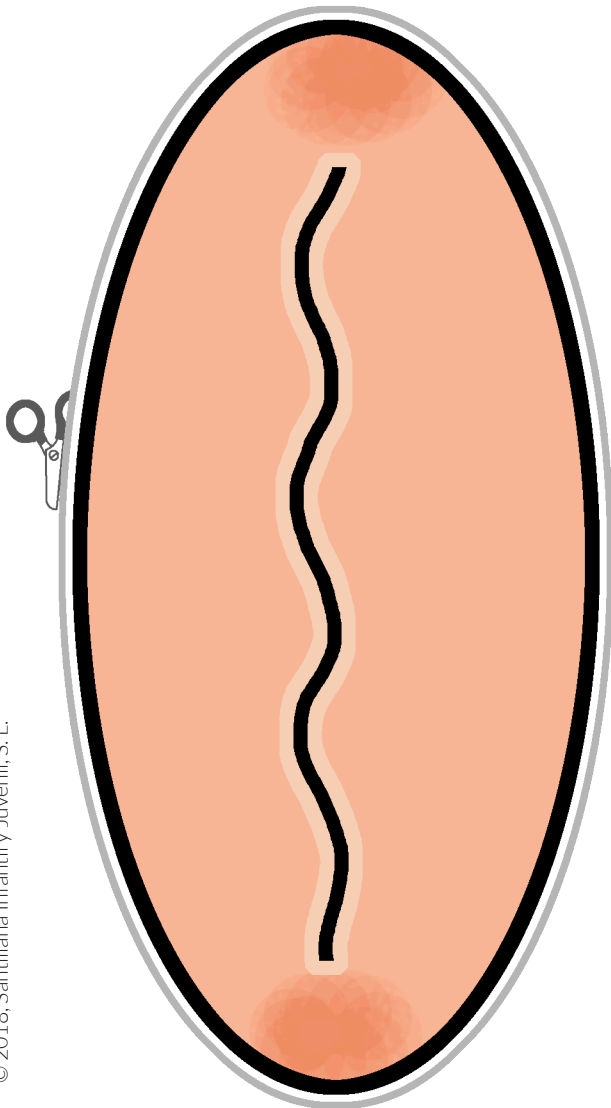
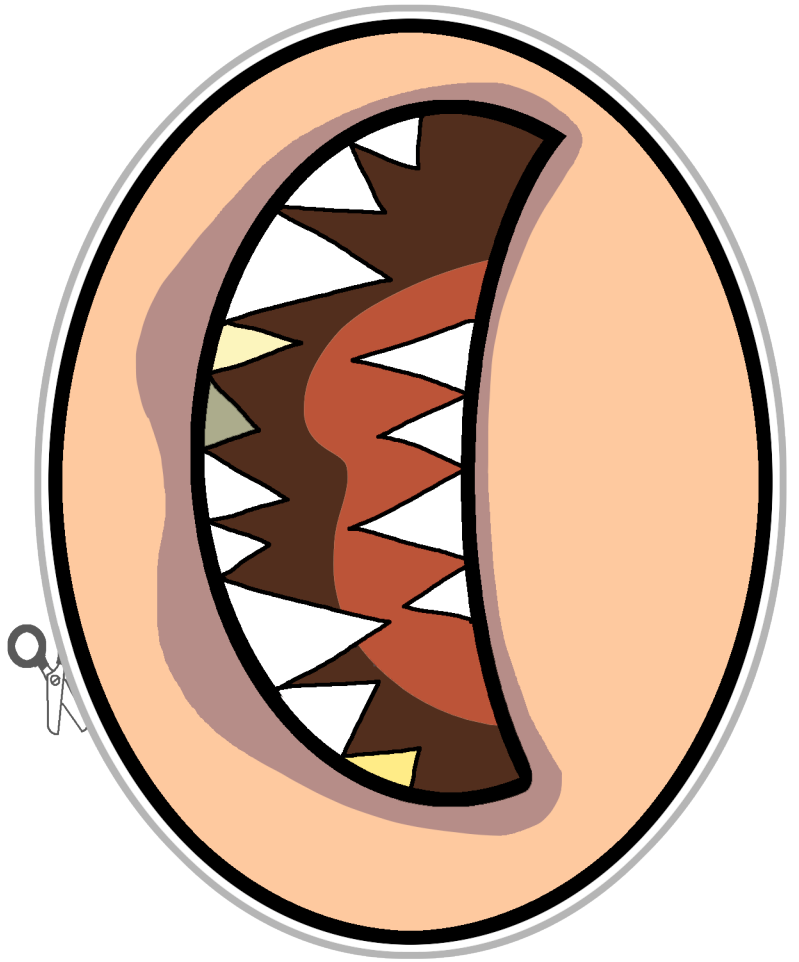
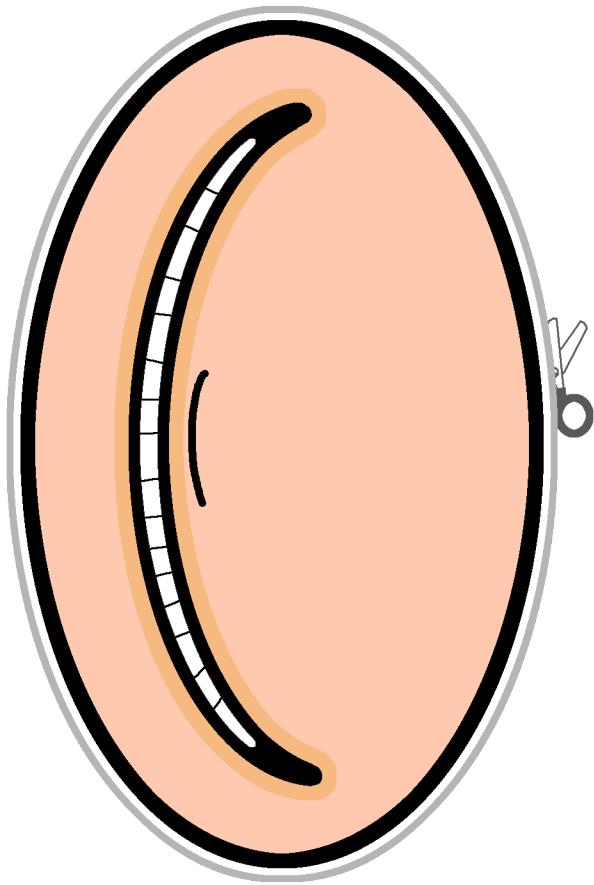
Emociónate ejercitando tu ingenio y creatividad.





11







Hummus

La alimentación nos ayuda a mantener el corazón fuerte y sano por eso te proponemos esta receta de hummus.

Los **garbanzos** contienen fibra dietética. Sirven para reducir los niveles de colesterol y son buenos para disminuir la presión arterial. Poseen gran cantidad de triglicéridos encargados de reducir el riesgo de padecer ataques al corazón.

El **aceite de oliva** mejora el control de la presión arterial. Los ácidos grasos y los antioxidantes que posee reducen los riesgos de sufrir problemas cardíacos.

El **ajo** regula la presión arterial, evita la formación de coágulos sanguíneos, disminuye los lípidos en sangre y ayuda a disminuir el colesterol. Por eso es recomendado para personas que sufren hipertensión.

El **tahini**, es ideal para bajar el colesterol ya que contiene sustancias capaces de bloquear la absorción del colesterol a nivel intestinal.

13





Hummus

Y ahora: ¡la receta!

Se necesita:

- 1 bote de garbanzos
- Medio diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada generosa de tahini (se puede comprar en herbolarios)
- Zumo de medio limón
- Sal al gusto
- Sésamo y pimentón para decorar

1. **Poner** en el vaso de la batidora: el bote de garbanzos escurrido, el medio diente de ajo, la cucharada de Tahini, la sal, el zumo de medio limón y el aceite de oliva.
2. **Triturar** hasta conseguir una crema lisa y sin grumos. Se puede agregar un poco de agua si está muy espesa.
3. Al **servir** en un bol, cubrir con de aceite de oliva y espolvorear pimentón dulce o picante y semillas de sésamo.

¡Otra manera de picotear de forma sana y sabrosa!





Autora
Inés Burgos

Ilustración de cubierta de
Tony Ross

del libro

¿Seguiremos siendo amigos?
(Loqueleo 2018)