

#EcoQuedateEnCasa

**Propuesta semanal
para divertirse
y superar al coronavirus**

20/abril – 27/abril 2020



Ecoideas © 2020



#TodoSaldráBien
#AuladelaNaturaleza



Ayuntamiento
de Albolote

#EcoQuedateEnCasa



Esta semana empieza con más energía y no es metafóricamente hablando, ayer tod@s l@s peques de menos de 14 años pudieron disfrutar del aire libre y de los rayos del sol. Esa vitamina D y esa posibilidad de correr y saltar seguro que os hace sentirnos mejor. Todavía tenemos que seguir siendo un@s campeon@s pero lo más difícil lo habéis superado y con una nota de SOBRESALIENTE.

De todas formas queremos pedirnos mucha preocupación ahora que podéis salir una hora al día. La precaución y la higiene son muy importantes. Pintaros cada mañana un bicho feo, lo más feo que sepáis en las manos de tod@s los que estéis en casa y recordar que solo lo estamos haciendo bien si conseguimos que desaparezca varias veces durante el día.

Feliz Eco Semana



#EcoQuedateEnCasa

Antes de las 7 propuestas, una por cada día de la semana vamos a contaros una historia.

LLUVIA DE BESOS

No hace tanto tiempo un dichoso virus muy maligno vino al mundo y asoló con letalidad a muchas personas y cambió la forma de hacer y ver las cosas para todas las personas. Pese a todo, las familias, especialmente en aquellas en las que había niñ@s, no perdían la ilusión y cada día fantaseaban con volver a ver el arcoíris. Pasaban los días quedándose en casa e intentando divertirse pasando más tiempo en familia y encontrando juegos, rutinas, ejercicios y cosas que hacer hasta que aquella “pesadilla” se hubiera ido muy lejos.

El hada de los mimos se dio cuenta que pese a que l@s pequeñ@s estaban siendo los más valientes de toda esta historia porque incluso se habían convertido en el motor y la energía para que lo sobrellevaran los mejores tenían en el corazón un escape. ¿Un escape? Sí, sí, un escape. Al cabo del día había muchos besos y abrazos que les apetecía dar y que no podían: a sus abuel@s, a sus amig@s del cole, a sus maestr@s, a sus prim@s, a sus tit@s, a sus vecin@s... Y ella decidió irlos almacenando y lleno cajas y cajas de todos esos mimos que no se podían dar por culpa del Coronavirus y justo por estar él estorbando e incordiando a todos era cuando más se necesitaban.

Por fin un día, el Gobierno anunció que aunque el Coronavirus seguía por ahí estaba más débil y la gente al menos podía pasear un ratito, ya no solo los niñ@s, también los mayores y justo ese

día... para sorpresa de todos que salían con un poco de esperanza pero con cara de tristeza porque no podían estar con todos los seres queridos que deseaban y los seguían echando tanto de menos... empezó a llover. Una lluvia de todos los colores cayó sobre todas las personas y al caerles cada gota sentían cómo si un beso les reconfortara. La gente al verse llena de colores sonreía y miraba al cielo. L@s niñ@s saltaban en los charcos que se formaban y salpicaban a los demás siendo la única forma de contactar con otras personas y haciendo que la alegría se multiplicara y se sintiera más fuerte la esperanza de ver el arcoíris pronto.

Detrás de aquella lluvia estaba el hada de los mimos haciendo buen uso de todos los besos que no se podían estar dando. Guardar esos besos que muy pronto estarán sabiendo más dulces que nunca.



#EcoQuedateEnCasa

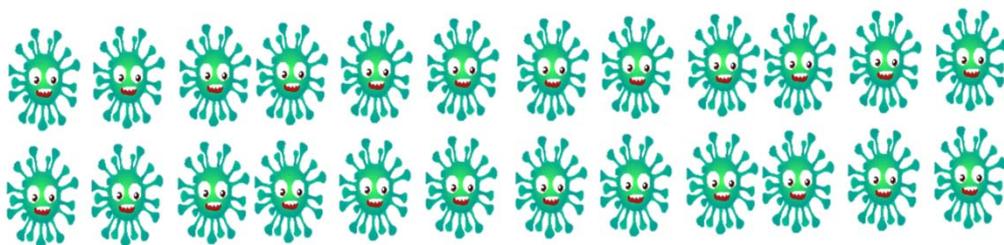
Cartilla de Puntos contra el CORONAVIRUS

Hoy podréis salir al la calle, por fin pero como sabéis "Se trata sólo de un pequeño alivio dentro de la regla general de confinamiento que deerie seguir para vencer y acabar con el **CORONAVIRUS**.en la **Primera entrega** de los cuadernillos de ecoactivida es, ecoexperimentos, ecomannualidades, etc.... Os poníamos un reto para poder llenar esta «cartilla de puntos contra el CORONAVIRUS, bueno ahora podremos ganar más puntos porque como sabéis podréis salir pero cumpliendo unas condiciones para evitar contagios. Así que esta serán las que os ayude a sumar puntos para esa cartilla y comprobar cuando termine este confinamiento quien es el que mas puntos ha ganado en este gran reto que nos ha puesto la vida.

Asi que ademas de los puntos que ya ganamos ahora podremos ganar puntos extras si:

- Cuando salgo llego a casa hacemos juegos en familia
- Si veo a un amigo lo saludo y mantengo la distancia
- Cuando termino paseo cumplo perfectamente las indicaciones de mamao papa para la desinfección
- Si Todas aquellas cosas que pueden conseguir que aburramos a ese coronavirus porque no tiene nada que hacer contra nosotr@s y nuestros ecopoderes

Podéis tachar coronavirus, cuantos más tachéis mejor o incluso fabricarlos de plastilina y aplastarlos haciendo una bola que pesaremos a final de semana, cuanto más pese mejor habremos conseguido nuestra misión.



#EcoQuedateEnCasa

LUNES

MUSICA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Los lunes hay que empezarlos con energía, es el inicio de la semana y esta es hoy mas especial por eso como sabemos que esa energía la vais a recargar cuando salgáis a la calle. Hoy os vamos a proponer que hagáis **YOGA** que además de los muchos beneficios propios de esta actividad lo mejor será lo divertido que será si realizamos las diferentes posturas en familia que se convierten en un juego super divertido.



#EcoQuedateEnCasa MARTES

RECETA CASERA DE PEGAMENTO SENCILLO I

Después de todas estas semanas de confinamiento puede que nos este faltando material por eso, este martes os proponemos: :Receta casera de pegamento sencillo, plastilina, y pintura al 100 % libres de tóxicos y más baratos, biodegradables y fáciles de lavar.

Un elemento muy importante para el reciclaje y las manualidades es el pegamento, sin embargo el que compramos en la tienda contiene muchos químicos y viene en envases de plástico que no podemos reciclar. Antiguamente cuando éramos pequeño ecológicos sin saberlo USABAMOS pegamento echo en casa en su forma mas básica de harina y agua, y sirve para pegar muchas cosas, y .buceando en el baúl de los abuelos encontré esta receta para realizar un engrudo mas profesional y con mayor poder de adhesivo. Es fácil de hacer, barato y ecológico así que no hay excusas para no utilizarlo.

PEGAMENTO CASERO

Materiales:

- 1 taza de harina
- 1/3 de taza de azúcar
- 1 cucharada de vinagre
- Un poco de agua

Preparación

En una olla se coloca el azúcar y harina con un poco de agua, cocina a fuego medio hasta que se haga una mezcla espesa, agrega el vinagre, déjalo enfriar y guarda un envase de vidrio (y ponlo en la nevera, sirve por aproximadamente dos semanas.



RECETA CASERA DE PLASTILINA, Y PINTURA II

Receta de plastilina casera

Materiales

1 taza de agua, 1 taza de harina, 1/4 de taza de sal, 2 cucharadas de zumo de limón o vinagre, Colorante alimentario, o temperas.

Procedimiento

Se colocan todos los ingredientes en una cacerola y sin dejar de mezclar se cocina a fuego medio, una vez que empieza a endurecer y se forma una pasta alrededor de la cuchara, lo retiramos del fuego y de la olla y lo dejamos enfriar sobre alguna superficie no porosa. Una vez frío amasamos con la mano hasta obtener la consistencia y suavidad deseada...y a jugar!!

Receta de pintura para dedos

Materiales

3 tazas de agua, 1 taza de harina de maíz (maicena), colorante alimentario vegetal

Procedimiento

Disolvemos la harina de maíz en una taza de agua, las otras dos las ponemos a hervir. Cuando lleguen al punto de ebullición agregamos la preparación anterior y el colorante sin dejar de revolver. Una vez que hemos logrado la consistencia deseada dejamos que se enfríe y a pintar!!

Si los guardas en un envase de cristal con tapa y los guardas en un lugar fresco o en la nevera te aguantarán mucho más!!



#EcoQuedateEnCasa MIÉRCOLES DELICIOSO

Reconozcamos que estar en casa nos abre el apetito así que vamos a proponer hoy una Cenas para niños saludables y divertidas:

RATONES DE PATATAS RELLENAS

¿A qué niño no le gustan las **patatas rellenas** de las ferias?

Pues hoy las vamos hacerlas igualmente y, gracias al **microondas**, en menos de 10 minutos todo el proceso y nuestras patatas asadas (con cortes para que no estallen y envueltas papel film en 8 0 10 min, estarán listas.

Los ingredientes pueden variar hasta el infinito. Podéis añadir **zanahoria rallada, atún, aceitunas**, y cualquier otra cosa que a vuestros niñ@s se les antoje. Además podemos gratinar un poco el queso para que queden aún más ricas.

A continuación ponemos una capa de patata encima del relleno, y ya solo nos queda convertiremos nuestra patata asada en un ratón, con guisantes, palillos y zanahoria.

Y de postre este **helado fácil de Oreo** que es perfecto para hacer con los niños: que solo tendremos que batir los ingredientes y esperar que el congelador haga su trabajo.

Ingredientes: 250 g de nata para montar; 200 g de leche condensada; 12 galletas Oreo; 1 cucharadita de esencia de vainilla.

* ***Podemos usar nata y leche condesada sin lactosa.***



#EcoQuedateEnCasa

JUEVES

PLANTAS Y ANIMALES

Este jueves seguiremos con la obtención **NUESTRAS PROPIAS SEMILLAS EN CASA.**

Hoy vamos plantar fresas, Lo hacemos igual que hicimos para el tomate.

También vamos a ver como podemos hacer para conseguir rebrotar una zanahoria, lechuga después de habernos comido gran parte de la raíz y guardando la parte superior

ZANAHORIA: Los pasos son sencillos, debemos coger la parte de arriba de la zanahoria y meterla en agua , Colocarla en la ventana para que le de luz. En 7 o 8 días empezará a brotar tendremos nuestra zanahoria para poder sembrar. La plantamos en una maceta y empezará a crecer.

LECHUGA ya sea de la huerta o del mercado, cortamos a 2 dedos de la base con un cuchillo que sería la base de la lechuga, en un cuenco la depositamos con la mitad de agua. Colocarla en la ventana para que le de luz. En unos 15 días empezará a brotar y tendrá sus primeras raíces. La plantamos en una maceta y empezará a crecer.



#EcoQuedateEnCasa VIERNES - TEATRO

Como seguimos echando de menos ir a eventos sociales y culturales así el viernes pasado construimos nuestro teatro, así que hoy vamos a hacer ser los protagonistas en nuestro teatro, para ello vamos enseñar **cómo hacer un pintacaras**, Os enseñaremos a hacerlas pero luego... no olvidéis montar la historia y representarla... claro, siempre mejor en familia.



NECESITAMOS pinturas para la cara. Como las vamos a usar sobre la piel, mejor que estén recomendadas para eso. **O la podemos fabrica de forma ecológica nosotr@s.** Como???

- 1 cucharada de loción corporal suave crema hidratante.
- 2 cucharadas de almidón de maíz o harina
- 1 cucharada de agua
- Colorante para alimentos.



#EcoQuedateEnCasa

SÁBADO

CONOCIENDO MUNDO

Otro fin de semana pero “encerrados” en casa todo parece igual así que seguimos otro sábado con una propuesta innovadora que os ayude a imaginar que estamos en otro lugar. Este sábado crearemos una mos

Materiales necesarios

Una botella o frasco transparente con una forma bonita (cristal o plástico)

Aceite vegetal, Comprimido efervescente, Agua, Colorante líquido para alimentación

Pasos para hacer una lámpara de lava casera

Lavamos **la botella o el frasco**. Vierte agua en la botella hasta completar 1/4 de su contenido, y después **añade aceite vegetal hasta llenarla**. Espera unos minutos para dejar que ambos líquidos se establezcan dentro de la botella. El agua quedará debajo y el aceite arriba.

Ahora debes **añadir un chorrito del colorante líquido** en el color deseado, y verás que cambia totalmente el aspecto de tu lámpara de lava casera.

Parte un par de **comprimidos de las pastillas efervescentes** y mételos en la botella. Cuando entren en contacto con el agua se empezarán a crear un montón de burbujas y subirán hasta donde está el aceite.

Como las burbujas no pueden atravesar la capa de aceite, volverán a bajar, **lo que hace que estén en continuo movimiento**.

Cuando se pase el efecto de las burbujas y quieras tenerlo nuevamente, es tan sencillo como añadir un par de pastillas más.



#EcoQuedateEnCasa DOMINGO SORPRESA

El domingo debe ser especial así que hoy **TARDE DE CINE EN CASA, ¿TE APUNTAS?**

Os dejamos algunas películas divertidas para poder pasar el rato Y imprescindibles de temática relacionada sobre el medio ambiente os dejamos algunas.

- **Sapos y Princesas,** (recordar a las familias respeto de la vida submarina y de los ecosistemas terrestres)
- **Minúsculos. El Valle de las hormigas perdidas** (ver las consecuencias que trae tirar cosas al suelo)
- **Efraín** (enseña a respetar el medioambiente y refleja la relación entre los animales y los seres humanos.)
- **Avatar** (la continua lucha que existe entre la preservación del planeta, sus recursos)
- **Wall-e** (a deforestación y los residuos se comen el planeta)
- **Lorax: En busca de la tréfila perdida:** (enseña que el cuidado del ambiente está en las manos de las nuevas generaciones)
- **FernGully: Las Aventuras de Zak y Crysta** (no podemos vivir sin los bosques porque nos dan vida.

Una tarde de cine en casa se merece un picoteo especial: con patatas, biscocho, una tarde de cine auténtica y genuina lo que necesitas son unas **palomitas de maíz clásicas con sal, o con azúcar o este magnifico** Pastel de palomitas y smarties, (La receta la encuentras en la siguiente pagina.)



#EcoQuedateEnCasa

Como vuestro mural seguí en ese sitio visible para que las calles se llenen de mensajes de alegría y vuestro arco iris que habeis creado dentro de cas, hoy os dejamos otro arco iris que seguro os gusta y mucho. #EcoquedateEnCasa.

TARTA ARCO IRIS #ECOQUEDATEENCASA

- 50 g de Leche condensada
- 175 g de Nubes
- 85 g de palomitas de maíz hechas
- 150 g de SMARTIES
- una nuez de mantequilla

En un molde de corona repartir en el fondo unos cuantos smarties, Untar un bol con mantequilla y añadir las nubes. Poner en el microondas 1,5 o 3 minutos a potencia alta, hasta que las nubes se hinchen.

Untar un bol con mantequilla y añadir las nubes. Poner en el microondas 1,5 minutos a potencia alta. Sacar y añadir la leche condensada, las palomitas y el resto de los smarties. Removemos rápido con una espátula para mezclar bien todos los ingredientes. Nos humedecemos las manos e ir poniendo la mezcla en el molde y presionando para que quede compacto. Dejar enfriar y desmoldar.



#EcoQuedateEnCasa

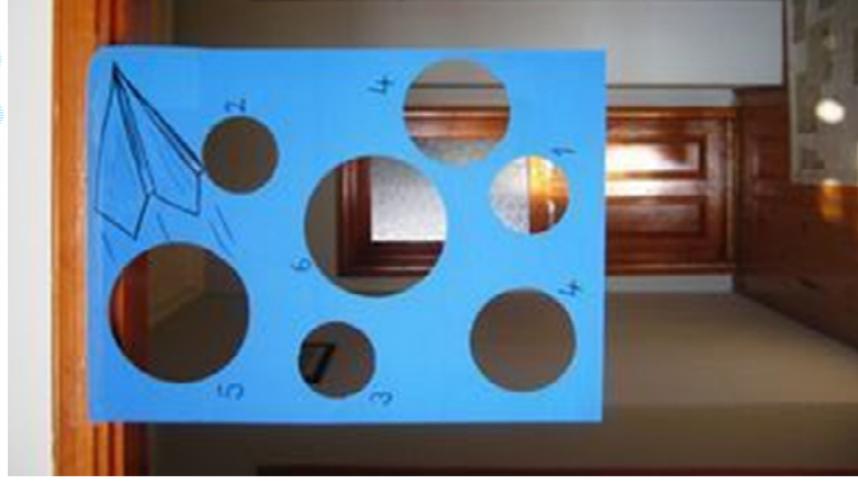
Sabes que vosotr@s, l@s niñ@s del Aula de la Naturaleza habéis sido el motivo y la inspiración para poner en marcha esta ecopropuesta y por eso queremos que sigáis siendo parte de nuestra alegría, nuestro motivo de seguir adelante aún en este estado de alarma y confinamiento. Por todo eso queremos que sigáis siendo protagonistas y que compartáis con nosotr@s lo que estáis haciendo con vuestra familia para sobrellevarlo. Podéis mandar fotos y vídeos realizando nuestras ecopropuestas o haciéndonos llegar otras que podrán formar parte de futuras propuestas semanales a mcsanchez@ecoideasconsultoria.es y lo compartiremos en nuestro Facebook, de alguna manera así todos nos sentiremos más cerca.

Recorrer este camino junt@s lo hará más fácil y tendremos más animo para superarlo sin perder la sonrisa.

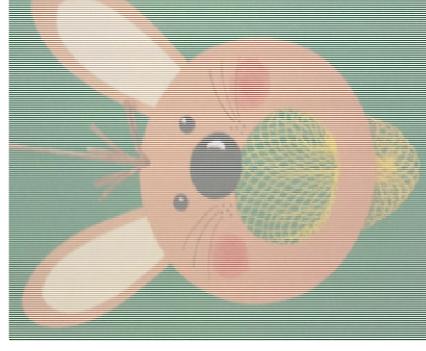




#EcoQuedateEnCasa Ideas de Juegos Caseros



.Desarrolla habilidades de puntería con los aviones de papel. Obviamente los orificios más pequeños dan más puntos



#EcoQuedateEnCasa



Ecoideas © 2020



#TodoSaldráBien
#AuladelaNaturaleza



Ayuntamiento
de Albolote