LA SOLUCIÓN NO ES VIVIR EN MARTE, ES SALVAR LA TIERRA

EL PAÍS

EDUCA

LUNES 22 DE ABRIL DE 2019 | EDICIÓN 9

PERIÓDICO PARA NIÑOS Y NIÑAS

HOY CELEBRAMOS EL DÍA DE LA TIERRA

El planeta nos da la vida y las materias primas para subsistir, estamos a tiempo para salvarlo.

Actualidad
Hallan restos de una ballena con cuatro patas

Geografía
Una joya colonial en Trujillo

Educación Vial
Un viaje en bus con seguridad

Cultura General
Vamos al zoológico Joya Grande

Juegos de verano 2019 Pekes

Las poblaciones mundiales de animales han disminuido en un 60 por ciento en poco más de 40 años, ya que la aceleración de la contaminación, la deforestación, el cambio climático y otros factores provocados por el hombre han creado una crisis "alucinante".

Las tasas actuales de extinción de especies son ahora hasta mil veces más altas que antes de que la participación humana en los ecosistemas animales se convirtiera en un factor.

El futuro del planeta está en tus manos

MÉTODOS DE DESTRUCCIÓN

Un informe describe las diversas formas en que las actividades humanas han provocado pérdidas en las poblaciones animales.

Las especies destacadas incluyen elefantes africanos, que disminuyeron en número en Tanzania en un 60% en solo cinco años entre 2009 y 2014, principalmente debido a la caza furtiva de marfil.

La deforestación en Borneo, diseñada para dar paso a las plantaciones de madera y aceite de palma, llevó a la pérdida de 100 mil orangutanes entre 1999 y 2015.

Y se espera que la cantidad de osos polares disminuya en un 30% para el año 2050, ya que el calentamiento global hace que el hielo ártico se derrita, haciendo que los lugares donde viven sean cada vez menos seguros y estables.

La vida animal se redujo más rápidamente en las zonas tropicales de América Latina y el Caribe, con una caída del 89% en las poblaciones desde 1970, mientras que las especies que dependen de hábitats de agua dulce, como las ranas y los peces de río, disminuyeron en la población en un 83%.

Día de la Tierra

El Día de la Tierra intenta concienciar al mundo, cada 22 de abril, de la necesidad de proteger el medio ambiente y de la conservación de la biodiversidad. Todos los días deberían ser el Día de la Tierra, pero por desgracia, la vorágine consumista que nos envuelve nos hace olvidar con demasiada facilidad problemas que comienzan a ser graves para el planeta como la superpoblación, la contaminación y el uso responsable de los recursos naturales.

Estamos a tiempo de que un cambio de mentalidad y de hábitos facilite y mejore la situación para las generaciones venideras. Cientos de ejemplos que conocemos, y que no siempre ponemos en práctica, contribuyen a hacer más sostenible y habitable el planeta. De hecho, la mejor herencia que podemos dejar es un planeta habitable, porque la Tierra no pertenece a los humanos, sino que son éstos los que pertenecen a la Tierra.

Celebramos el Día de la Tierra para recordar que el planeta y sus ecosistemas nos dan la vida y nos proporcionan las materias primas para subsistir. Con este día asumimos, además, la responsabilidad de todos de fomentar esta armonía con la naturaleza y la Madre Tierra.

Cómo podés ayudar

- Planta un jardín con flores para salvar abejas y mariposas, y cuida tu jardín de forma natural, sin emplear químicos que son venenosos para nuestros amigos los insectos polinizadores. Escoge plantas que sean propias de la zona y del país en el que vives, no extrañas.
- Reduce, reutiliza y recicla. El reciclaje es el último recurso, ya que se necesita mucha energía para descomponer y recomponer materiales.
- Usa menos plástico a diario dejando de utilizar objetos de un solo uso, como las bolsas de plástico, las pajillas y tapaderas de plástico de las cafeterías. El plástico no se biodegrada por completo y es muy perjudicial para la fauna marina en particular.
- ¡Come más sano! Menos carne y consume alimentos locales cuando sea posible. La producción de carne gasta mucha energía, grano y agua. Intenta limitar tu consumo de carne a unas pocas veces por semana.
- Utilizar bombillas de bajo consumo
- Aportar vida a la naturaleza plantando al menos un árbol.
- Visitar un parque nacional o zona reserva de la biosfera para admirar y concienciarse de su belleza e interconexión entre todos los elementos.
- Reciclar y conocer qué es biodegradable y qué no.

Encuentra toda la calidad, los mejores precios y la variedad de productos en los principales distribuidores escolares.

Encuéntranos en:

@utilesdehonduras

Distribuidor exclusivo

útiles de honduras
Los útiles más útiles

Este árbol se ha vuelto famoso porque se convierte en una cascada.

¿Por qué brota agua de este árbol como una cascada?

Mucho ha llamado la atención un centenario árbol de moreras, situado en Dinosa, Montenegro, Europa, que lleva 25 años actuando como fuente de agua durante los días de intensas lluvias.

Se trata de un fenómeno natural bastante inusual, que se produce en los terrenos donde existen manantiales subterráneos, que se inundan por las fuertes lluvias. La presión bombea el agua a través del tronco hueco del árbol y produce un efecto de cascada que brota hacia el suelo. Este singular fenómeno ha atraído a muchos turistas y visitantes, que han compartido imágenes por las redes sociales.

Así lucían las ballenas con cuatro patas.

Hallan restos de una ballena con cuatro patas

Un grupo de investigadores ha encontrado en la costa de Perú, restos de una ballena con cuatro patas con una forma similar a una nutria, que datan de 42.6 millones de años.

Los cetáceos, el grupo animal que incluye ballenas y delfines, se originaron en el sur de Asia hace más de 50 millones de años de un pequeño antepasado de cuatro patas y pezuñas.

Ahora, este grupo de científicos del Real Instituto Belga de Ciencias Naturales ha encontrado restos de una ballena con cuatro extremidades en los sedimentos marinos de la costa peruana, lo que da una nueva perspectiva de la evolución de este animal y su dispersión por otras partes del mundo.

Según los investigadores, la presencia de pequeños cascos en la punta de los dedos de manos y patas de la ballena y la forma de su cadera y extremidades sugieren que pudo caminar en tierra.

Los detalles del esqueleto permitieron concluir que el animal era capaz de maniobrar su gran cuerpo (hasta 4 metros de largo, con la cola incluida), tanto en tierra como en el agua.

Actualidades

Descubren una nueva especie de rana 'espacial'

Un grupo de biólogos indio-estadounidense ha descubierto una especie nueva de rana en las montañas próximas a la costa suroccidental de la India que pasó millones de años desapercibida.

Unas marcas azules pálidas sobre su piel de color marrón (café) que se asemejan a constelaciones estelares destacan a estos anfibios enanos entre el resto de su clase.

Este distintivo y su tamaño pueden explicar por qué el animal pasó sin ser visto durante mucho tiempo. Los biólogos aseguran que la supervivencia de la especie se debe a sus habilidades de esconderse. Además de las marcas 'espaciales' su parte inferior de color naranja le permite imitar el color de las hojas húmedas y por lo tanto cuesta observarla.

También es conocida como “rana enana estelar”.

CON LA CUENTA DE AHORRO Cipotes de Banco de Occidente

AHORRAS TU DINERO Y CRECE LA IMAGINACIÓN DE TU FUTURO

Los cañones fueron situados estratégicamente alrededor de la fortaleza apuntando hacia la hermosa Bahía de Trujillo, listos para defender el territorio de los invasores.

Una joya colonial en Trujillo

SI ERES NIÑO CON LA AYUDA DE TUS PADRES ABRE TU CUENTA DE AHORRO CIPOTES Y GANA INTERESES

Banco de Occidente, S.A.

APOYANDO AL PEQUEÑO DE HOY, HACEMOS EL GRANDE DEL MAÑANA.

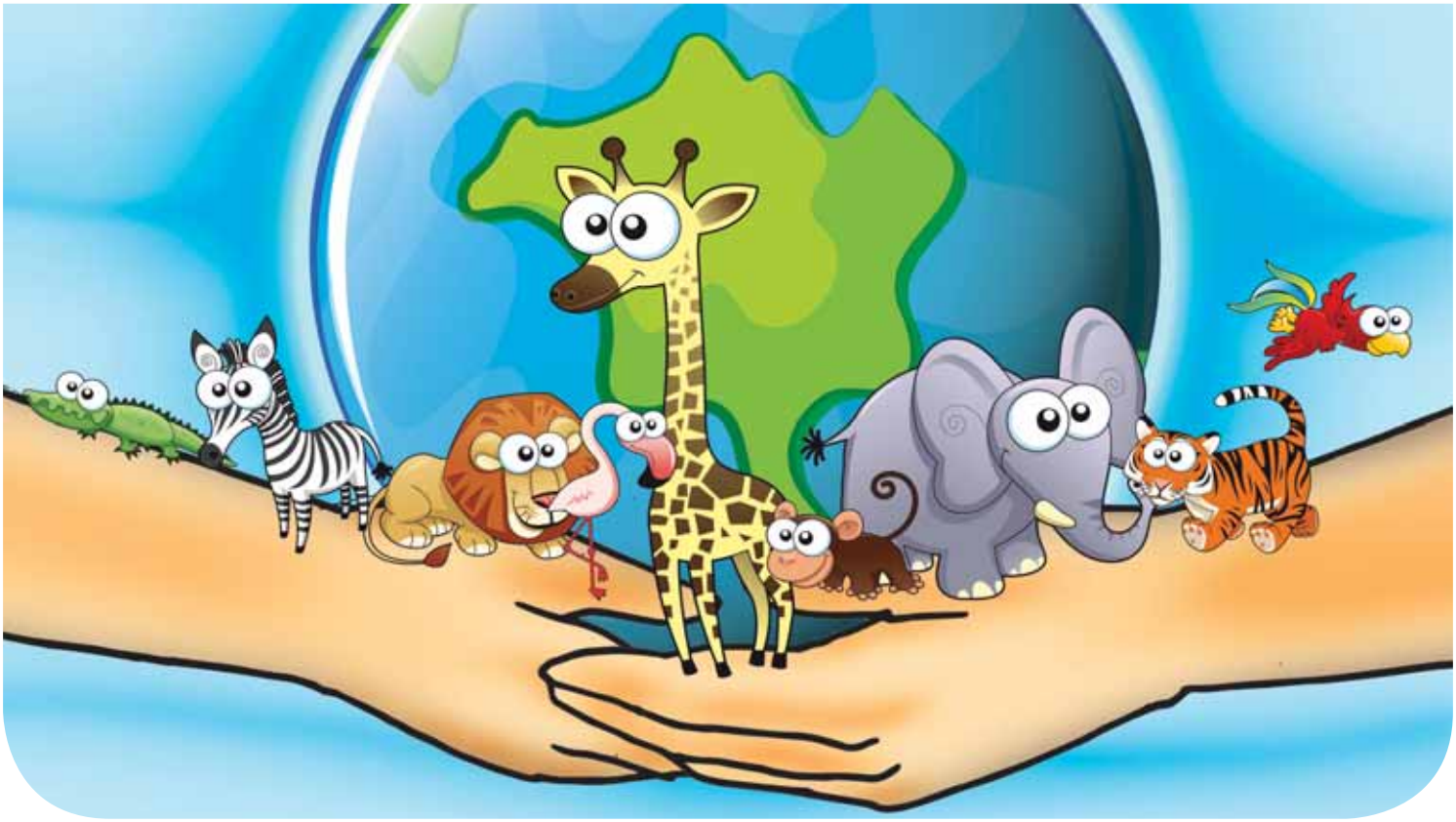
Conocida también como el "El Castillo", la Fortaleza de Santa Bárbara, ubicada en la ciudad de Trujillo, departamento de Colón, guarda mucha historia de Honduras y actualmente es un lugar muy visitado por turistas nacionales e internacionales. Su nombre es en honor a la Virgen de Santa Bárbara, Patrona de los Artilleros y aunque se desconoce la fecha exacta de su construcción, se estima que fue edificada en el año 1550 por los conquistadores españoles con mano de obra indígena y su objetivo principal era defender las costas, el Puerto y las posesiones de los españoles de los piratas franceses, holandeses e ingleses que atacaban frecuentemente el poblado. La Fortaleza se encuentra en las faldas de los cerros Capiro y Calentura, sobre una pequeña cumbre desde donde se tiene una impresionante vista de la Bahía de Trujillo. En el Museo se pueden apreciar piezas como balas de cañón, grilletes, espadas, imágenes religiosas, alfarería, piezas arqueológicas y una maqueta que muestra cómo era la fortaleza en los años de 1600 y artículos que los garífunas utilizaron en los tiempos de la colonia.

Datos:

- En 1575, la Capitanía General de Guatemala ordenó trasladar y colocar cuatro cañones en un punto defensivo de la costa.
- Actualmente se pueden visitar La Fortaleza y el Museo de Trujillo, para conocer la historia del lugar.

El museo donde se pueden apreciar diversos objetos.

El lugar es muy visitado por los turistas.



La solución no es vivir en Marte, es salvar la Tierra

Hace dos años, el destacado físico británico Stephen W. Hawking reveló que por el camino que vamos, dentro de 100 años la vida para los hombres en nuestro planeta será casi insostenible. La sobrepoblación y su elevada correlación con el deterioro del medio ambiente y el cambio climático son problemas casi sin solución, por lo que tendríamos que pensar en iniciar, en los siguientes 30 años, la colonización de otro planeta para salvar a la humanidad.

Lo expresado por Hawking no se trata de una profecía, sino de la constatación científica de que si seguimos transitando en esta especie de incertidumbre, en 100 años habremos hecho de la Tierra un lugar mucho menos amigable para la vida de los seres humanos. Si bien la idea de salvar a la humanidad colonizando Marte suena fascinante, parece muy difícil de alcanzar, si consideramos un tiempo tan corto, especialmente por los costos que ello implicaría, más allá de las limitaciones tecnológicas asociadas a esta aventura.

Cualquier parte del planeta Marte es mucho más inhóspita para la vida humana que el peor de los lugares de la Tierra.

En Marte no hay un aire respirable, y nuestra necesidad de oxígeno y nuestra fragilidad frente a la radiación implicaría la necesidad de construir domos si no queremos vivir permanentemente con trajes espaciales.

La no existencia de agua sería un problema muy complicado de resolver. Y si bien los gorditos se sentirían mejor porque la balanza les mostraría menos peso, nuestros músculos y huesos se irían debilitando hasta convertirnos físicamente en otros seres, incluso muy diferentes a los aliens que se ven en las películas.

En fin, seguramente que la vida podría adaptarse en millones de años a estas condiciones, como lo hizo anteriormente, pero la complejidad de vida humana no le permitiría hacerlo en un plazo en el cual pueda conservar sus características de desarrollo alcanzadas.

Por lo anotado, pensar que podemos construir un ambiente mínimamente amigable para la vida humana en otro planeta es casi una ilusión, por lo que es nuestra responsabilidad salvar el pequeño planeta que hoy nos cobija para que sea habitable para nuestros hijos y los hijos de nuestros hijos.

EL PAÍS EDUCA

Una publicación de Medios Unidos S.A. de C.V.
Fundado el 29 de Junio de 2017.

Departamento de Publicidad

Periodistas
Azucena Maldonado / Lenin Berrios
Salvador Jerez

Diseño y Diagramación
Elmer Obed Sánchez / Salvador Jerez

Colaboración
PLAN INTERNATIONAL,
WATER FOR PEOPLE

Dirección: San Pedro Sula, Barrio La Guardia.
Teléfonos: Pbx 2556-5750

Un viaje en bus con seguridad

POLICIA DNT TRANSITO HONDURAS

Si vas a la escuela en un bus contratado para llevarte, es importante que conozcas las reglas que debes seguir para mantenerte seguro.

*Si los escolares tienen que cruzar la calle, deben hacerlo por **la parte trasera del bus** y los autos que circulen por esa calle están obligados a detenerse a tres metros de distancia hasta que todos los escolares hayan bajado o subido al bus.*

*Los buses o busitos escolares deben tener a la vista **una señal de "ALTO"** para usarla en el momento en que los escolares bajan o suben a la unidad de transporte.*

EL PAÍS EDUCA

Big Boy se alimenta tres veces al día con pasto, zanahorias y cebolla, en la verdura le dan las vitaminas que necesita. Los visitantes la pueden alimentar solo si es hora de su comida.

Vamos al zoológico Joya Grande

Su fortaleza, energía y majestuosidad hacen de este un mamífero realmente imponente, por eso es llamado el rey de la selva.

Hoy los invito a disfrutar una gran aventura en la que además aprenderemos mucho, en este recorrido nos encontraremos cara a cara con el rey de la selva, también podremos observar tigres, hipopótamos, cebras y por supuesto la estrella del lugar, que se llama "Big Boy", una linda jirafa que tiene 12 años.

Así que prepárense para adentrarse al mundo de Joya Grande, un zoológico ubicado en el municipio de Santa Cruz de Yojoa, departamento de Cortés.

Para empezar debemos saber que en este lugar le brindan la atención que los animales necesitan para estar saludables y por eso podemos apreciar lo hermosos que son. Con este fin iniciaron un programa de educación ambiental para que todos aprendamos más de la naturaleza y cómo podemos cuidarla.

La coordinadora de educación ambiental de Joya Grande se llama Sagrario Escobar y ella nos explicará muchas cosas que debemos saber de los animales que viven en este zoológico.

Nos comentó que el objetivo de este programa es influir en ustedes, los niños, para formar el valor del respeto hacia la naturaleza, porque muchos de los problemas que sufre nuestro planeta Tierra son porque nosotros no cuidamos, pero ustedes que son el futuro pueden hacer la diferencia. Por ejemplo, es importante saber que los animales que pertenecen a la vida libre no pueden ser mascotas, no

DATO

En Joya Grande habitan 68 especies, alrededor de 400 animales, entre ellos 14 leones, 16 tigres, 12 jaguares, 66 venados cola blanca, cebras, camellos, avestruces, hipopótamos, monos, llamas, babuinos sagrados, así como especies hondureñas, entre ellas ocelote, zorro gris, pizote, guacamaya roja y tigrillo; también hay 120 especies de aves libres.

El tigre es el felino más grande del mundo.

El hipopótamo puede permanecer hasta cinco minutos bajo el agua, sin ahogarse.

El jaguar es la especie de felino más grande de América.

El avestruz es la ave más alta y más pesada.

Tapir centroamericano especie nativa de Honduras en peligro de extinción.

Las cebras pueden llegar a vivir más de 30 años.

En la joroba los camellos reservan grasa y no agua como muchas personas creen.

El babuino sagrado es originario de África, se alimenta de frutas y carne.

podemos tener un venado o una guacamaya de mascota, pero sí podemos tener un perrito o un gatito porque a ellos les encanta vivir en nuestras casas.

A los niños que visitan el zoológico les dan pequeñas charlas de los animales por ejemplo sobre los rumiantes como los venados, se llaman rumiantes por su manera de comer, por eso aquí te explican cómo lo hacen, también cómo es su vista, dentadura, qué comen y para qué son utilizados.

Podrás ver especies nativas de Honduras principalmente el venado cola blanca, que es el Mamífero Nacional y la guacamaya roja, Ave Nacional, los cuales llegaron al zoológico por el tráfico ilegal, es decir que se los quitaron a personas que los querían vender y es prohibido, por eso las autoridades los llevaron a Joya Grande donde los cuidan mucho.

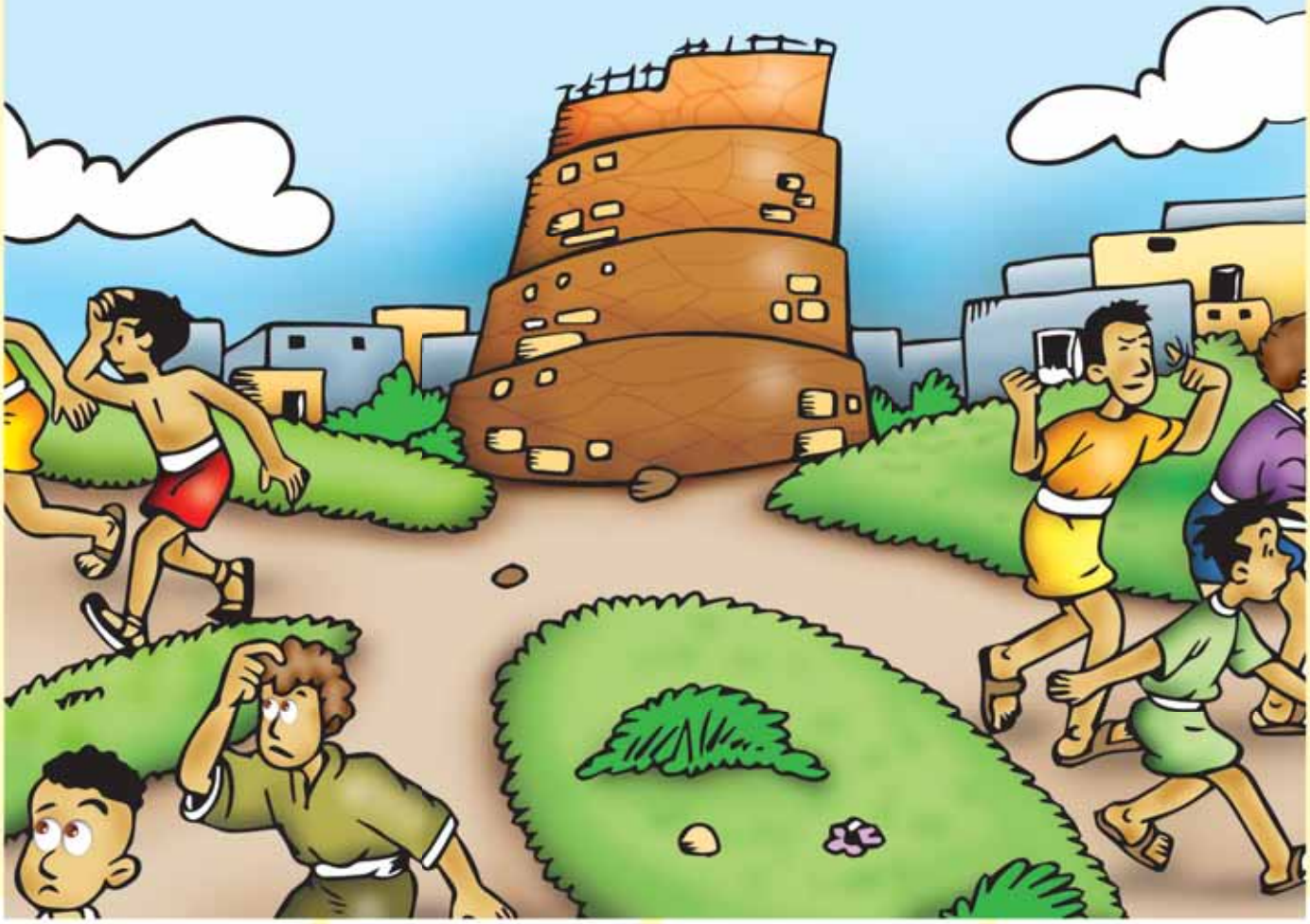
Durante el recorrido, Sagrario nos explicó que, a estos animales no los pueden regresar a su hábitat natural porque no sobrevivirían ya que hay muchas personas que se dedican a cazarlos. Así que mejor los alimentan y cuidan bien en el zoológico. También nos contó que este programa ambiental inició a mediados del año pasado y pasa desarrollarlo de la mejor manera necesitan el apoyo de los padres de familia para que lo tomen como un valor más en la vida de sus hijos y los dejen interactuar con algunos de los animales ya que de esta manera aprenden más y se crea ese respeto a la naturaleza que es de donde dependemos.

Horario

Joya Grande está abierto todos los días de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., la entrada tiene un valor de 250 lempiras los adultos y 150 los niños.

La Torre de Babel

¿Te acuerdas del gran diluvio y el arca que Noé construyó para salvar a los animales? Luego de que Dios enviara las lluvias para borrar toda maldad de la Tierra, prometió que nunca más haría algo igual para acabar con los hombres. Porque ahora ellos eran buenos y los amaba a todos.



Por muchos años, los hijos de Noé convivieron en paz y engendraron a nuevos generaciones, que llegaron a crecer hasta convertirse en un poblado muy numeroso. Entre estas personas destacaba uno de los bisnietos de Noé, que se llamaba Nemrod.

Lamentablemente, él no era bondadoso como su bisabuelo. El mal había aflorado en él convirtiéndolo en un sujeto arrogante y muy problemático. Mataba más animales de los que necesitaba comer por pura diversión, y también a los hombres que no estaban de acuerdo con él. Todos lo temían y por su carácter violento, no había nadie que se atreviera a contradecirlo.
A Dios no le agradaba Nemrod, pues de nuevo estaba corrompiendo al resto de los humanos.

Un día, Nemrod fue coronado rey de Babel, la ciudad que habían construido entre todos y quiso llevar a cabo un ambicioso proyecto.

—Vamos a construir una torre grandísima—dijo él—, tan grande que va a tocar el cielo y entonces estaremos cara a cara con Dios. ¡Nos convertiremos en seres semejantes a él! ¡Seremos dioses y no habrá poder más grande que el nuestro!

Dios vio esto con malos ojos, pues Nemrod y los suyos no construían la torre con buenos propósitos, sino para vanagloriarse a sí mismos.
Comenzaron pues apilar ladrillos incansablemente, yendo y viniendo, acarreando materiales de todo tipo y elevando cada vez más aquel edificio monstruoso, mientras Nemrod se regocijaba en su soberbia. Y llegó el momento en el que Dios quiso ponerle fin a tal sinsentido.

En ese entonces, todos los hombres que habitaban Babel hablaban el mismo idioma. Pero Dios provocó que la gente comenzara a hablar en distintas lenguas y la confusión se apoderó de la ciudad.

Como las personas ya no se entendían entre sí, poco a poco dejaron de construir la torre y Nemrod no podía creer lo que estaba sucediendo. Intentó ordenar que sus súbditos volviesen a trabajar, pero ya ni siquiera su propio ejército lo comprendía. El trabajo quedó sin concluir y Babel se transformó en Babilonia, que quiere decir "enredo".
La gente que hablaba el mismo idioma se empezó a reunir en grupos y así, poco a poco fueron emigrando de Babilonia para vivir en otras partes del mundo, donde pudieran comprenderse entre sí.

Es por eso que hasta el día de hoy, nuestro planeta se encuentra separado por las lenguas. Afortunadamente ahora nos comprendemos mejor que antes, pues podemos aprender el idioma de los demás o traducirlo con la tecnología que tenemos a la mano.

Pero no por eso hay que olvidarnos de la enseñanza de esta historia: no está bien dejarnos arrastrar por la vanidad.

Antes de hacer las cosas por la fama, es mejor hacerlas por amor.

La mujer samaritana

Un día, Jesús y sus discípulos viajaron hasta una tierra llamada Samaria, donde existía la ciudad de Sicar. Allí se detuvieron junto a un viejo pozo de agua y mientras él mandaba a sus acompañantes a comprar comida, se acercó una mujer llevando un cántaro con ella. Entonces Jesús le pidió que le diera de beber.

La desconocida se sorprendió mucho cuando esto ocurrió, pues en aquella época, los samaritanos como ella y los judíos como él, no se hablaban.

Si supieras quién soy yo —le dijo Jesús con tranquilidad—, me pedirías el agua viva.

Pero Señor, si no tienes con qué sacarla y este pozo está muy hondo. ¿Dónde tienes el agua viva? ¿Es qué eres mejor que Jacob, nuestro padre, quien construyó este pozo para nosotros?

Cualquier persona que bebiera de esta agua volvería a tener sed. Más quienes beban del agua que yo les daré, no sentirán sed nunca más. Porque el agua que yo les dé será su fuente de vida eterna.

Al escuchar esto, la mujer se acercó a Jesús casi de rodillas.

Señor, dame esa agua —le pidió.

Jesús le dijo que llamara entonces a su esposo y ella le respondió que no tenía.

Has tenido cinco maridos en tu vida —le dijo él—, y el hombre con quien vives ahora no es tu esposo.

La samaritana palideció al escuchar esto y supo que Jesús era un profeta, pues había acertado en todo cuanto había dicho. Luego le preguntó en qué lugar prefería Dios que lo adoraran, si en Jerusalén o en el monte sagrado que poseían los samaritanos.

Las personas que aman a Dios lo adoran en su espíritu y su corazón.

Cuando terminaron de hablar, la mujer fue a anunciarles a todos en la ciudad que había un hombre muy sabio que había llegado desde Jerusclén. La fama de Jesús se extendió rápidamente en Samaria y acudió mucha gente a verlo. Cuando la multitud se reunió en torno a él, Jesús se encontraba comiendo con sus discípulos.

—¿Será él el Mesías? —se preguntaban los unos a los otros.

Y cuando Jesús los vio llegar se puso muy contento, pues sabía que su misión en la Tierra era difundir la palabra que su padre, Dios, le había transmitido.

Luego de escuchar a la mujer y de presenciar sus parábolas, los mismos habitantes de la ciudad le pidieron que se quedara con ellos. Jesús permaneció en aquel lugar dos días, inspirando a todas las personas que platicaban con él, instándolas a ser buenas con su prójimo y a tener confianza en Dios.

Pasado este tiempo se marchó con sus discípulos para seguir viajando, pues tenían un largo camino que recorrer.

En cada sitio en el que paraban, Jesús enseñaba a sus semejantes a amarse y respetarse como lo hacía con la mujer samaritana. Y fue así como muchos creyeron en su palabra y lo aceptaron como Cristo, el auténtico salvador del mundo.

Clasifiquemos la basura

La basura acumulada produce mal olor, *permite que se crien moscas, zancudos, cucarachas y ratones, contaminando el ambiente y produciendo enfermedades respiratorias, de piel y estómago.*

Por eso es mejor clasificarla, para poder usarla y prevenir enfermedades.

La basura orgánica (restos de alimentos) *se echa en un hoyo especial, donde al cabo de unos seis meses se descompone en sustancias orgánicas fértiles, que se pueden usar como abono.*
Los trapos, papeles de letrina y otros, cartones, ropa vieja pueden enterrarse.
Todo lo que no puede reutilizarse como latas, vidrio, etc. se entierran en otro hoyo.

Aprendamos a usar y tapar el basurero
Las niñas y niños podemos contribuir al aseo de la casa*, basta con aprender que el basurero es para echar la basura como papeles, latas, cáscaras de frutas y todo lo que no usamos. Si aprendemos a utilizar el basurero y mantenerlo tapado, habremos contribuido a mantener la casa limpia y libre de posible contaminación.*

Depositemos la basura en el basurero
El basurero en la casa es muy importante *y debe permanecer tapado para que la basura no se disemine por todos lados, también para evitar la entrada de cucarachas y de otros animales. Se pueden fabricar basureros en casa, pueden ser de cartón o de madera, las niñas y niños en la escuela pueden hacerlos como trabajo manual.*

Cuidemos que no haya agua estancada alrededor y dentro de la vivienda porque se crían zancudos
Las aguas estancadas en llantas, valdes, pilas son una fuente para que se crien los zancudos.
Lavemos la pila periódicamente *y la tapamos, si tenemos valdes con agua los mantenemos tapados y si hay llantas viejas las colocamos en un lugar seco.*

Del diario de Toto

Ayer mi abuelita María me contó sobre la cantidad de frutas y verduras *que ella comía cuando tenía mi edad. Me explicaba que para tener una buena salud hay que comer variado y poco.*

Con añoranza me dijo que en sus tiempos las personas comían más saludable *y que en estos tiempos las personas se enferman más porque no tienen una dieta balanceada. No entendía muy bien que quería decir con eso,* ***así que le pregunte qué significaba una dieta balanceada.***

Muy animada me dijo que a diario debemos incluir frutas, verduras, granos, legumbres, algo de carne y tomar bastante líquido. También me explicó que el ***exceso de azúcar puede afectar la salud*** *de las personas. Cuando dijo azúcar yo le mencioné que a mí no me gustaban muchos los dulces. Me aclaró que los refrescos de soda tenían muuuucha azúcar, que los jugos naturales es mejor tomarlos sin echarle azúcar y endulzarlos con miel, que el pan y otros carbohidratos como la tortilla de harina y de maíz se convierte en azúcar.* ***Por eso, prosiguió ella, muchos adultos y niños padecen de diabetes tipo A.*** *También me comentó que comer comida frita y procesada no es saludable. "La mejor comida es la que la misma tierra nos da", dijo ella muy convencida.*

Pronto mi abuelita va a cumplir 90 años y ya estoy entendiendo las razones por las cuales ella se ve saludable y fuerte a pesar de su edad.

Esta plática me hizo pensar que quiero llegar a la vejez siendo como ella para poder disfrutar a mis hijos y mis nietos. Bueno, eso me lo dijo ella y creo que tiene mucha razón.

¡De ahora en adelante comeré más saludable porque ya aprendí que requiero los nutrientes necesarios para crecer, pensar mejor y tener energía para jugar con mis amigos! *Hoy le pediré a mi mamá que compre más verduras, granos, legumbres, cereales, hortalizas con hojas verdes, tubérculos y poca carne roja. Como dijo mi abuelita, las proteínas y vitaminas que la carne da las podemos encontrar en todo lo que acabo de mencionar.*

Gracias abuelita por tus consejos. ¿Y tu amiguito, estas comiendo balanceado?

Escrito por Dilcia Betancourt / Psicóloga y Life Coach / www.global-lifecoaching.com

Cruci diversión

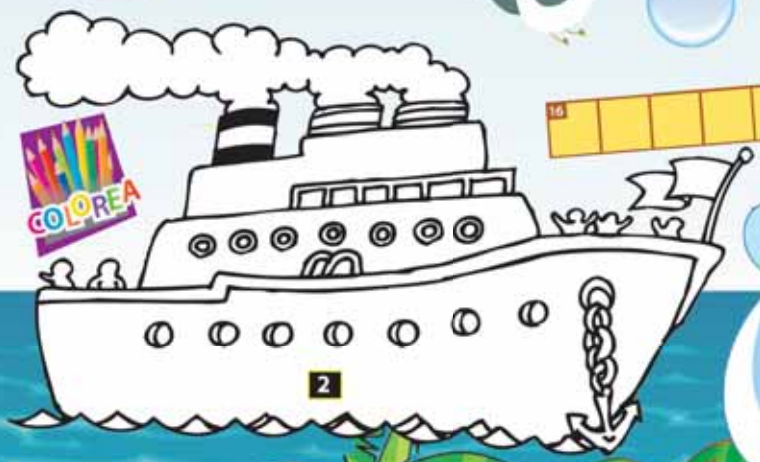
Juegos de verano 2019

OJO: Ten en cuenta que hay nombres horizontales y verticales con números repetidos.

En estas vacaciones Pekes te invita a escribir en el número el nombre de las imágenes que ves en el paisaje.

Pekes

Disfruta este verano jugando con todos estos divertidos juegos que te traemos en las páginas de la mejor revista infantil del país Pekes



¿Cómo la pasaste en Semana Santa?

Envíanos tus fotografías para que sean publicadas a: Pekes@el pais.hn

Encuentra toda la calidad, los mejores precios y la variedad de productos en los principales distribuidores escolares.

Encuéntranos en:

@utilesdehonduras

Distribuidor exclusivo

útiles de honduras
Los útiles más útiles

10

Laberinto de Helados

MENU
10
12
18

Este niño desea disfrutar de un rico helado, ayúdale a cruzar el laberinto.

13

3

Pesca resultados

Diviértete con este juego haciendo sumas, conecta con una línea dos cantidades que sumadas te den alguno de los resultados que están en la orilla del mar, en cada línea que conéctes escribe el resultado para que no te confundas.

46
8
52
8
11
42
15
41
29
23
63
75
83

Cooperativa Mixta USULA

Chiqui Cuenta USULA

Es la cuenta para incentivar el ahorro a los niños menores de 15 años de edad.

COOPERATIVA MIXTA USULA

Escribe en uno de los círculos blancos la letra del camino correcto para que nuestro amiguito pueda llegar a depositar con tiempo su dinero ahorrado.

F

A

E

D

B

C

Abre la cuenta con sólo L. 200.00 y recibe gratis una hermosa alcancia.