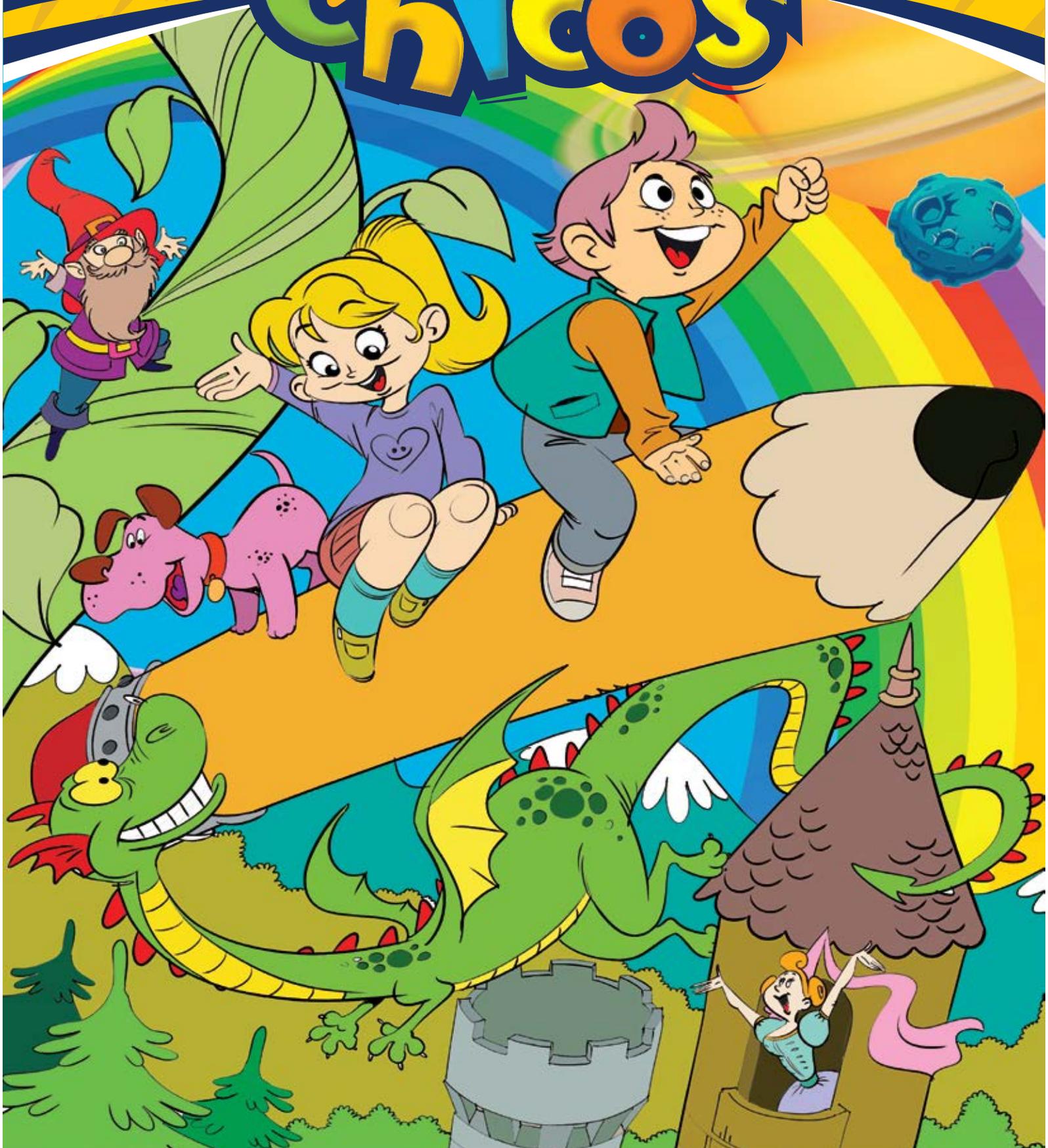




MEJOR  
maipú

# mejor los chicos

AGOSTO 2018



# LA TORTUGA IRUPÉ

- ¡Uf, todo me sale mal!

La tortuga Irupé se lamentaba constantemente. Y no era para menos, ya que siempre llegaba tarde, era la última en terminar sus tareas, casi nunca ganaba premios por su rapidez y, para colmo, le encantaba dormir.

Un buen día, harta de que sus compañeros del bosque le recriminaran por su poco esfuerzo, optó por no hacer nada, ni siquiera tareas tan sencillas como amontonar las hojitas secas caídas de los árboles en otoño o quitar las piedras del camino.

- ¿Para qué preocuparme en hacerlo, si luego mis compañeros lo terminarán más rápido?

- No es una buena idea, Irupé -dijo una hormiga-. Lo que verdaderamente cuenta no es hacer el trabajo rápidamente. Lo importante es hacerlo lo mejor que podás. Hay labores que requieren más tiempo y esfuerzo. Si no lo intentás, nunca sabrás lo que sos capaz de hacer y te quedarás con la duda de qué hubiera sucedido si hubieras hecho ese intento alguna vez. Te aconsejo que pongás manos a la obra, ya que podrías sorprenderte.

- ¡Tenés razón! ¡Necesitaba estas palabras para comprender el valor del esfuerzo!

Así, Irupé empezó a esforzarse y se sentía feliz consigo misma pues, cada día, lograba lo que se proponía.

- He encontrado mi felicidad. Lo que importa no es marcarse metas grandes e imposibles, sino terminar todas las pequeñas tareas que contribuyen a objetivos mayores -la escuchaba, al tiempo, emocionada, su amiga la hormiga-.



# LOS MEJORES ALIMENTOS

Para hacer una correcta selección y consumo de los alimentos se los clasifica en diferentes grupos, que tienen propiedades nutricionales semejantes. Consumir alternativamente diferentes alimentos de un mismo grupo asegura la variedad necesaria en el aporte de sustancias nutritivas. A lo largo del día es recomendable incluir mayor cantidad de alimentos como cereales, derivados y legumbres y menor cantidad de azúcares, dulces, grasas y aceites. El agua es imprescindible para la vida, por lo que es fundamental beber en abundancia, diariamente, 2 litros.

## ¿CUÁLES SON LOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE BENEFICIAN TU SALUD?

### Primer grupo: Cereales

Arroz, avena, cebada, maíz, trigo, sus derivados (harina, fideos, pan, galletas, etc.) y legumbres secas (arvejas, lentejas, porotos, soja, garbanzos). Son fuente principal de hidratos de carbono y fibra. Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que una persona consume al día, por eso comeremos más porciones de este grupo de alimentos que de cualquiera de los otros. La cantidad que cada persona debe consumir depende de la energía que gasta en el día, lo cual está relacionado con su edad, sexo y actividad física. Lo recomendable es, en general, que el aporte energético en una dieta equilibrada de los carbohidratos represente entre el 50 y 60 % de la energía total consumida incluyendo, principalmente, hidratos de carbono complejos.

### Segundo grupo: Verduras y frutas

Son muy importantes por su aporte de vitaminas (A y C) y minerales como el potasio y magnesio). Ofrecen a nuestro cuerpo fibra y agua y son bajas en grasa. Debemos aprovechar la variedad de frutas y verduras que existen en nuestro país para elegir las más económicas y de diferentes tipos y colores, ingiriendo así una variedad de vitaminas y minerales. Se recomienda comer cinco porciones entre frutas y verduras por día, tratando de ingerir por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas.



# EDU VIAL

### EN LA VEREDA:

Es recomendable caminar lejos del cordón.  
Tener especial cuidado en las esquinas.  
Pasar con mucha atención delante de la entrada de vehículos.

### AL CRUZAR LA CALLE:

Siempre que sea posible se debe cruzar por las esquinas usando la senda peatonal.  
Si hay semáforo, quedarse sobre el borde de la vereda, mirar hacia ambos lados y en cuanto se ponga la luz en verde, cruzar caminando a buen ritmo y en línea recta.  
Nunca cruzar la calle pasando entre vehículos estacionados. Es una conducta muy peligrosa.  
Si la calle es de una sola mano se debe mirar para el lado que vienen los vehículos. Sin embargo, antes de cruzar, es recomendable mirar en la otra dirección para chequear que no venga ningún vehículo de contramano.



Leer y aprender

# SAN MARTÍN

## ¡EL GRAN PADRE DE LA PATRIA!

EL 24 DE AGOSTO DE 1816 NACIÓ MERCEDES TOMASA, FRUTO DEL AMOR ENTRE EL LIBERTADOR DE AMÉRICA Y REMEDIOS DE ESCALADA, EN LA CASA DE LA ACTUAL CALLE CORRIENTES 343, DE LA CIUDAD DE MENDOZA, QUE OCUPABAN LOS SAN MARTÍN DESDE QUE FUERA NOMBRADO GOBERNADOR INTENDENTE, EN 1814.

EN 1953, LA DOCENTE MENDOCINA LUCÍA ZULOAGA DE GARCÍA SADA PRESENTÓ A LA DIRECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS UNA INICIATIVA PARA DECLARAR AL 24 DE AGOSTO COMO DÍA DEL PADRE, EN HONOR A DON JOSÉ DE SAN MARTÍN. A PARTIR DE SU APROBACIÓN, ESTA FECHA FUE INCLUIDA EN EL CALENDARIO ESCOLAR. TRES AÑOS DESPUÉS SE LLEVÓ ESTA PROPUESTA AL CONSEJO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN, QUIEN LA INCLUYÓ EN EL CALENDARIO ESCOLAR DE TODO EL PAÍS.

## UN HOMBRE Y SU PEQUEÑA: UNA VIDA, JUNTOS

La pequeña Mercedes estuvo pocos meses en Mendoza, ya que junto con su madre fueron enviadas a Buenos Aires a la casa de los abuelos maternos, debido a que San Martín debía preparar su campaña libertadora. Su madre siempre tuvo una salud muy delicada, por lo que volvió a Mendoza por unos meses, entre 1818 y principios de 1819 pero, finalmente, falleció el 3 de agosto de 1823.

Con tan solo 7 años, Mercedes quedó a cargo de su abuela. Esta relación y la situación vivida la convirtieron en una niña muy consentida. Un año después de pasar el mando de la campaña libertadora a Simón Bolívar, San Martín volvió a Mendoza y, luego, viajó a Buenos Aires para reencontrarse con su hija. Se trasladaron a Londres y, luego, a París. Desde el reencuentro, San Martín dejó atrás la liberación de América para dedicarse completamente a Merceditas.



DETRÁS DEL GENERAL, HABÍA UN PAPÁ DEDICADO Y CARIÑOSO!

4

EN UNA CARTA ESCRITA POR SAN MARTÍN A SU AMIGO TOMÁS GUIDO, DECÍA: "SEPA USTED QUE, DESDE ANTEAYER, SOY PADRE DE UNA INFANTA MENDOCINA".



## MÁXIMAS PARA MERCEDES

Hasta el momento en que San Martín fue a buscar a Mercedes, ella estaba bajo el cuidado de su suegra Tomasa de Quintana. Su preocupación iba más allá de la educación y formación, siendo lo primordial ayudarla a formar su carácter y personalidad. Esta situación fue la inspiración para que escribiera las máximas para la niña, un reflejo de su esencia.

1. HUMANIZAR EL CARÁCTER Y HACERLO SENSIBLE AÚN CON LOS INSECTOS QUE NOS PERJUDICAN. STERN HA DICHO A UNA MOSCA ABRIÉNDOLE LA VENTANA PARA QUE SALIESE: "ANDA, POBRE ANIMAL, EL MUNDO ES DEMASIADO GRANDE PARA NOSOTROS DOS".
2. INSPIRARLA AMOR A LA VERDAD Y ODIO A LA MENTIRA.
3. INSPIRAR LA GRAN CONFIANZA Y AMISTAD PERO UNIENDO EL RESPETO.
4. ESTIMULAR EN MERCEDES LA CARIDAD CON LOS POBRES.
5. RESPETO SOBRE LA PROPIEDAD AJENA.
6. ACOSTUMBRARLA A GUARDAR UN SECRETO.
7. INSPIRARLA SENTIMIENTOS DE INDULGENCIA HACIA TODAS LAS RELIGIONES.
8. DULZURA CON LOS CRIADOS, POBRES Y VIEJOS.
9. QUE HABLE POCO Y LO PRECISO.
10. ACOSTUMBRARLE A ESTAR FORMAL EN LA MESA.
11. AMOR AL ASEO Y DESPRECIO AL LUJO.
12. INSPIRARLE AMOR POR LA PATRIA Y POR LA LIBERTAD.

5

## UNA CANCIÓN

EL HISTORIADOR PANCHO O'DONELL Y ANTONIO TARRAGÓ ROS, EN 2008 EDITARON "PASIONES EN LA HISTORIA ARGENTINA", DONDE LOS TEXTOS HAN SIDO MUSICALIZADOS EN TORNO DE PERSONAJES DE NUESTRA HISTORIA, ENTRE ELLOS, SAN MARTÍN Y MERCEDES.

Es la vida la que enseña y como padre te diré, Merceditas, hija amada, bella dueña de mi amor.

Hay que odiar a las mentiras y vivir en la verdad. Tus hermanos son los pobres, respetá la religión.

Merceditas San Martín, gurisita de papá, soy nacido en Yapeyú, tu alma suena a chamamé serás lo que debas ser o serás nada, es mi ley amarás la libertad, gurisita de papá.

No es la riqueza plata y oro ya verás. Amé a mi Patria y lo que tengo es lo que di esa es tu herencia, hija mía, no olvidés. Medallitas y recuerdos nada más.

## San Martín amaba profundamente a su hija

En 1844, escribió: "Aunque es verdad que todos mis anhelos no han tenido otro objeto que el bien de mi hija amada, debo confesar que la honrada conducta de ésta y el constante cariño y esmero que siempre me ha manifestado han recompensado con usura todos mis esmeros, haciendo mi vejez feliz".



**Maipú  
Municipio**  
Mendoza

# GUARDIANES AMBIENTALES MAIPÚ

Los chicos de la escolita Jardín p-442 del Pilar en Luzuriaga, Maipú han presentado un increíble proyecto comunitario educando a los vecinos sobre los cuidados con el medioambiente. ¡Increíble!



El proyecto surge al ver mucha basura en los alrededores del barrio. Los mismos chicos de la escuela contaban que algunos padres, tiraban basura en la calle. Frente a esta problemática, tuvieron la idea de dar una vuelta al barrio y entregar un folleto a los vecinos para explicar, en cada casa, cómo cuidar el medio ambiente para tener un "mundo feliz" como ellos dicen.



Empezaron recorriendo el barrio, verificando la tala de árboles, el cuidado del agua y los depósitos de la basura. Luego, visitaron casa por casa, entregaron la información y explicaron a los vecinos cómo mejorar el cuidado de la ecología.

El resultado fue excelente, pues los padres de los chicos recordaron y comentaron que ellos mismos ahorran agua y prestan más atención al cuidado del reciclado de la basura.

Los vecinos agradecieron su visita y, ahora, son más cuidadosos y se encargan de que nadie tire basura en la calle.



visitá nuestra  
página web:  
<http://guardianesmaipu.gob.ar/>



¡Excelente chicos! Aplausos a la escolita y sus docentes.

Composición poética fácil de componer y memorizar, muy tradicional y difundida en otros tiempos. Aparece en forma de cuartetos o estrofas de cuatro versos, de cinco, seis u ocho sílabas cada uno según el caso. Puede ser de autor o bien, folclórica y anónima.

# Actividades Escolares

## Coplas camperas

Hay animales silvestres  
aparte de los mentados  
de los aires silvestres  
que merecen ser cantados.

Negras hormigas caminan  
con su carga vegetal  
en multicolores filas  
marchan con paso marcial.

Como ríos y afluentes  
cual la rosa de los vientos  
sus caminos concurrentes  
al hormiguero, que es centro.

Anda con luz la mulita  
comiendo en los hormigueros  
y el peludo por las noches  
abandona sus agujeros.

De día sale muy poco  
y si entonces se lo caza  
es siempre peludo flaco,  
que no tiene mucha grasa.

La vizcacha, que es de cueva,  
también nace adelantada  
y en cada primavera  
una o dos en la camada.

La tijereta es valiente  
es un pájaro atrevido  
ataca al más prepotente  
en defensa de su nido.

De barro hacen los horneros  
como horno de pan su nido;  
allí crían sus pichones  
en un hogar protegido.

El rumor del aleteo  
con su sonido apagado  
de una bandada de patos  
que se eleva del bañado.

Su telégrafo transmiten  
las ranitas del zarzal  
pidiendo agua alegremente  
con su cantar de cristal.

En una tarde tranquila  
se oye el canto del chingolo  
contra un cielo color lila  
da su mensaje sonoro.

Entre los juncos navega  
un cisne de cuello negro  
albos pichones lleva  
sobre su lomo materno.

León Gallardo  
De "Ciento y tantas nuevas coplas"  
(1990)

## Actividades

- Formen grupos.
- Inventen coplas a partir de un tema que, para ustedes, sea importante.
- Regístrenlas en un afiche.
- Compartan, en el grado, las producciones.

La copla es una composición poética de fácil memorización, muy tradicional y difundida. Se escribe en forma de estrofas de cuatro versos de cinco, seis u ocho sílabas cada uno, según el caso. Puede ser de autor o anónima.

## GLOSARIO

**Mulita:** otra forma de denominar al quirquincho, mamífero desdentado americano con armadura ósea, capaz de enrollarse en forma de pelota.

**Peludo:** mamífero desdentado americano, excavador y con armadura ósea. Tiene un pelaje largo y abundante.

**Vizcacha:** mamífero excavador de hábitos nocturnos. Es grande y gordo, de color grisáceo y con franjas blancas y negras en la cara.

**Tijereta:** pájaro migratorio de larga cola negra, que llega a Mendoza en primavera.

**Zarzal:** conjunto de zarzas.

**Chingolo:** ave pequeña muy parecida al gorrión, aunque un poco más pequeña.

**Albos:** de color blanco.

# MORRIÓN DE GRANADERO

CORTO  
Y PEGO

Ampliá los moldes a escala real y recortalos por sus contornos. Marcá y recortá el contorno de las partes A y B en cartulina azul y de la parte C en cartulina negra. Recortá las cintas amarilla y negra de la parte A en cartulina y pegalas sobre la parte A. Con ayuda de una regla y birome en desuso marcá las líneas finas internas y doblá por las mismas. Cerrá la parte A y armá el tronco de cono pegando las pestañas de la misma al contorno de la parte B. El eje de simetría de la parte B te indica dónde deben quedar el centro y la unión de la parte A. Pegá las pestañas de la visera (C) haciendo coincidir su línea central con la central de la parte A. Pintá su borde dorado. Sujetá en los laterales el cordón rojo con borlas en sus extremos, pegá el escudo, la escarapela y el penacho hecho con esponja teñida de rojo.

## NECESITÁS:

- Cartulina azul, amarilla y negra
- Cola vinilica
- Lana roja o cordón
- Esponja
- Pintura o papel dorado

