



Recetas para jugar

Apapachar una plantita.
Receta para germinar semillas

Necesitas:
1 vaso o recipiente transparente
Algodón
Un poco de agua
Legumbres
Una zona con luz natural y calor

Colocamos una capa de algodón de 2 cm de grosor en el fondo de nuestro recipiente y lo humedecemos. Sobre la cama de algodón humedecido, no encharcado, ponemos las legumbres o cualquier otro tipo de semilla que nos interese. El contacto con el algodón les aportará la humedad necesaria para brotar. Colocamos otra capa superior de algodón humedecida cubriendo nuestras semillas y, con el paso de los días, veremos una delicada raíz y un pequeño tallo. Dejamos nuestro recipiente cerca de la luz. No necesita sol directo, sino iluminación y una temperatura agradable, en torno a los 20 - 25°. Cada día podemos dedicarle un momento a nuestra plantita y ver si tiene la cantidad de luz, calor y humedad adecuada. ¡Listo! Ahora toca sembrar en tierra fértil la plantita y seguir cuidando y disfrutando del nacimiento de sus ramas, hojas, flores y frutos.

*Te invitamos a realizar lo mismo con distintas semillas, así podrás observar cómo cada una tiene sus propios tiempos y formas.

¿Jugamos a ir al Museo?

Burbujas de jabón

Islas de mantas mullidas

Espacios verdes

Nosotrxs juntxs

Érase una vez...

S O L

Tierra en las manos

Arreglos florales

Reír a carcajadas

¿Cómo jugamos hoy?



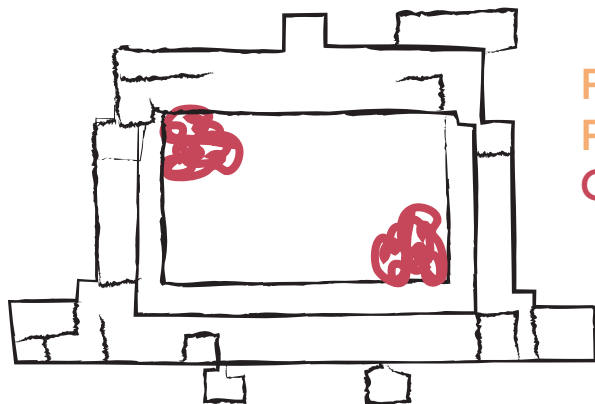


¡Apapachos de colores!

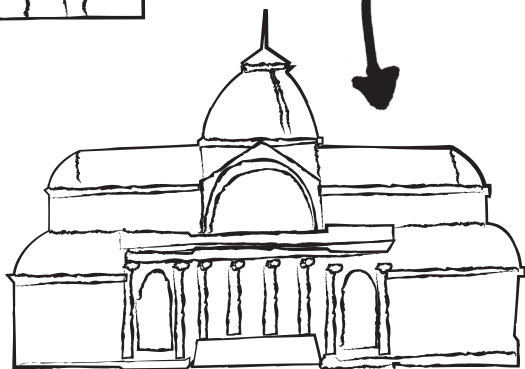
El rojo es un beso, verdes los abrazos.
Si ves un amarillo, ¡cuidado! que es hora de
hacer cosquillas.
¿Y un azul? Pues fácil: una suave caricia en la
cara. Naranja, dos saltitos de alegría.

Si encuentras los colores de la tierra, es el
momento para que me cuentes un secreto al
oído, bajito, bajito, en un susurro.

Y con todos esos colores que ves a
tu alrededor, ¿por qué no jugamos a
maquillarnos de mentiritas? El rostro como un
lienzo más, tus dedos mágicos, los pinceles
y las caricias, golpecitos y toques, los trazos
con los cuales pintar tu propia obra.

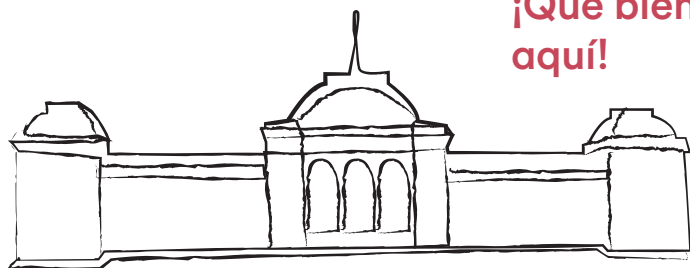


Parque del Retiro.
Palacio de Cristal:
Collage natural



Edificio Sabatini,
Jardín de las mixturas:
¡El viaje de la semilla!

Parque del Retiro.
Palacio de Velázquez:
¡Qué bien que estoy
aquí!





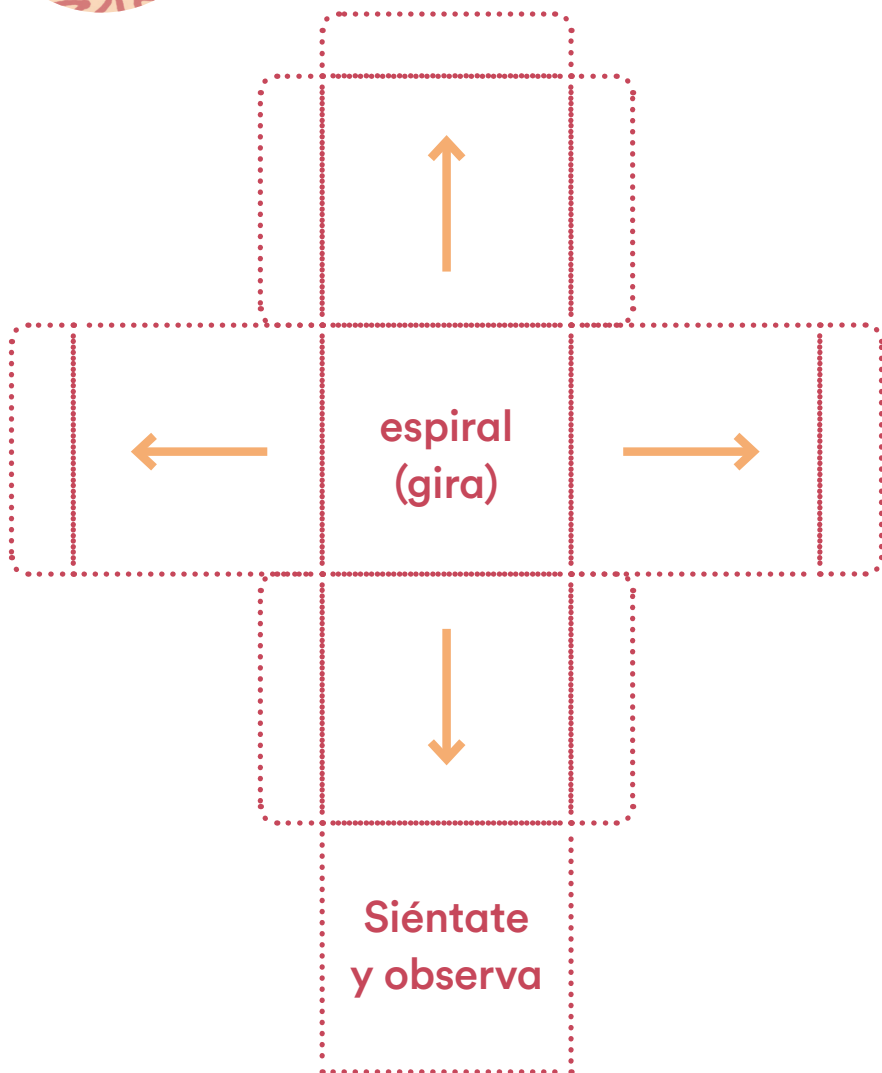
Apapáchate



Notas dejadas

Nota la vista del
jardín desde esta
ventana...

Siente el ritmo
de tu respiración



bienestar

El sentido del bienestar nos habla del escenario vital de nuestro cuerpo. Se trata de sentirnos bien en nuestra piel y reconocer cuándo no lo estamos. Cuidar nuestros ritmos, lo que comemos, los tiempos de descanso, cuidarnos en el quehacer cotidiano... apapacharnos. El apapacho está en el mimo, pero también en dar tiempo y presencia, en dar calor, en generar risa, en conectar con la integridad del otro, en ir al campo, en dormir bajo un árbol, en escuchar el río fluir.

NIPO: 828-22-003-3