



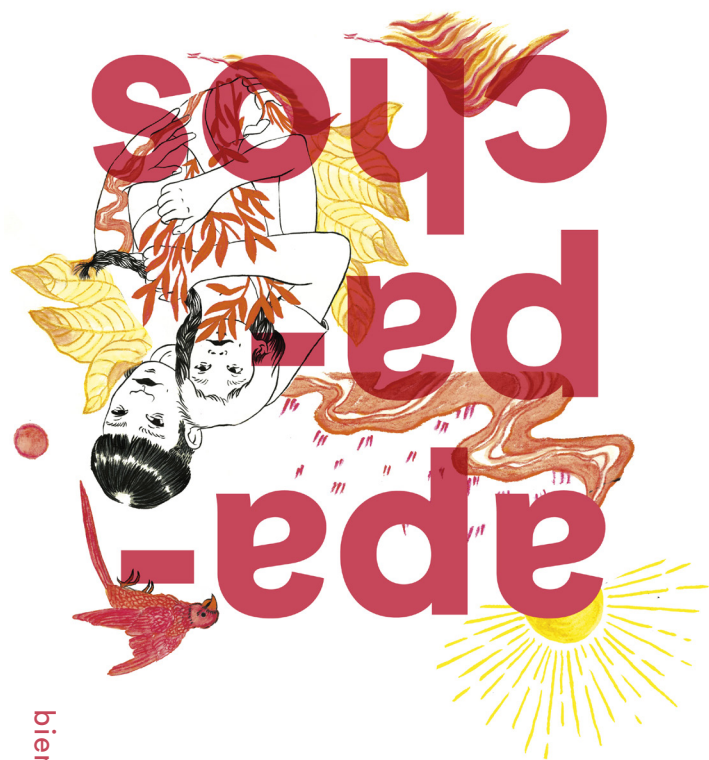
Recetas para jugar

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.



bienestar 2

Savia Mapas para jugar el Museo

¿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?



2



¡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.

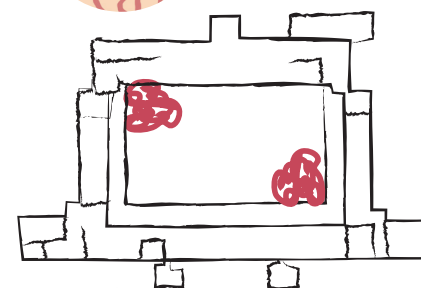
3

educación:
Santander
Patrimonio

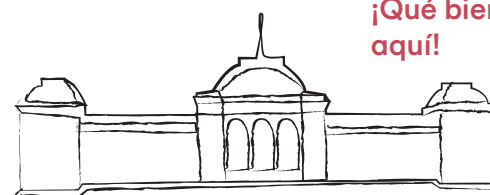
MUSEO NACIONAL
CENTRO DE ARTE
REINA SOFÍA
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE

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... 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.

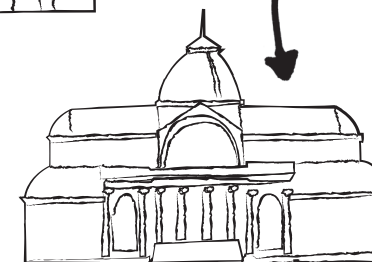
bienestar



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



Parque del Retiro.
Palacio de Cristal:
Collage natural



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

4



Apapáchate

5

6

**Notas
dejadas**



Nota la vista del jardín desde esta ventana...	
	Siente el ritmo de tu respiración

7

