



YASSET LLERENA

## EL SIGNIFICADO EDUCATIVO DEL JUEGO

**S**e ha demostrado que con el juego los niños aprenden a ser consecuentes con el papel que escenifican y a resolver los conflictos que surgen. Jugando llegan a imaginar anticipadamente una secuencia de hechos, a planificarla y a desarrollarla, muestran iniciativas y capacidad para participar, a la vez que se estimulan sus habilidades manuales.

Según los especialistas, a través del juego adquieren el hábito de la limpieza y del orden. Aprenden a organizar su tiempo, espacio y actividades de cada momento. Incrementan el diálogo y su vocabulario. Se

entrenan en especificar sentimientos y conflictos emocionales y en resolver los que surgen.

En estos casos, la participación de los padres es también fundamental. Más que jugar con ellos -recomiendan los expertos- es conveniente que intervengan al principio y al final del juego, para ayudarlos a organizarse y fijar en el recuerdo la experiencia vivida. Al principio se les apoyará a anticipar y a imaginar cómo desarrollarán la travesura; y al final, preguntándoles cómo ha ido todo, qué cosas han ocurrido y cómo la han pasado.

## DATOS CURIOSOS

\*La cucaracha puede vivir nueve días sin su cabeza, antes de morir de hambre.

\*Las mariposas tienen el sentido del gusto en sus patas.

\*Los elefantes son los únicos animales en el mundo que no pueden saltar (por suerte).

\*Las estrellas marinas no tienen cerebro.

\*A los nueve años, Einstein no hablaba fluidamente, esto hizo que sus padres pensaran que era retardado.

\*En Los Ángeles hay menos personas que automóviles.



freepik.com

## Ríate

Una joven muy liberada entra en un bar completamente desnuda. Se para frente al cantinero y le dice:

-Deme una cerveza bien fría.

El cantinero se queda mirándola sin moverse.

-¿Qué pasa? -dice ella ¿Nunca ha visto a una mujer desnuda?

-Muchas veces.

-Y entonces, ¿qué mira?

-Quiero ver de dónde va a sacar el dinero para pagar la cerveza.

# BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DEL REINO VEGETAL

**Coles:** las puedes comer sin cocción, cortándolas en tiras finas; hervidas al vapor y también agregándoles papas o huevos duros. Es ideal para las palpitations del corazón, enfermedades de la piel, artritis, gota, asma y vías respiratorias.

**Romero:** en té acciona contra las debilidades del corazón (enfermedades cardíacas) y fortifica todos los órganos. Se recomienda para el insomnio, reuma y gota.

**Menta:** esta hierba es muy utilizada en todas las cocinas de los países del oriente; la puedes agregar a las ensaladas de verduras. El té fortifica el corazón, combate el mal aliento, alivia los nervios, facilita la digestión, y también se usa contra el malestar del estómago y el dolor de cabeza.



EVY ALLING

## A la cocina



### FRITURAS DE MALANGA

Excelentes para cualquier ocasión, las frituras de malanga son sin duda un plato clásico de la cocina tradicional cubana. Ideales para acompañar carnes, o simplemente como bocadillos, comparten lugar con las de maíz tierno, frijol carita, calabaza, bacalao y yuca, entre otras muchas.



#### Ingredientes:

- 3 malangas
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana o media cebolla grande
- 1 huevo completo batido
- 1 cucharada de vinagre
- ½ cucharadita de pimienta
- 3 hojas verdes de cebollino (o puede ser un ramito de perejil)
- sal a gusto
- aceite para freír

#### Preparación:

Para preparar esta receta comienza por pelar y lavar bien las malangas. A continuación rállalas hasta lograr una pasta gruesa y muy blanca. Toma el huevo (previamente batido) y lo añades. Seguidamente agrega el ajo bien cortado y la cebolla picada

bien chica, junto a las hojas de cebollino o perejil, cortadas finas. Por último, añade la sal a gusto, junto con la pimienta y la cucharada de vinagre, mezcla todo bien para unir la totalidad de los ingredientes y deja finalmente reposar en el refrigerador por unos 15 minutos.

Coloca al fuego una sartén apropiada y le añades el aceite (unos 400 ml o 2 tazas). Deja precalentar un poco y seguidamente con una cuchara toma porciones de la mezcla de malanga y ve agregándolas al aceite caliente.

Es ideal vigilar el fuego, pues este debe estar moderado para que las frituras no se quemem solamente por fuera, porque quedarían crudas por dentro. Fríe a fuego mediano hasta que se doren bien y tengan una textura crujiente. Luego las bajas y las colocas sobre un papel absorbente para eliminar los restos del aceite y ya están listas para servir.