

Un cuaderno para compartir emociones

Actividades para sentir, jugar y aprender



Nombre:

Adela Hoz Herrero

¡Lo que me hace especial!

Dibuja (o escribe con ayuda) algo que te hace especial.

Si dibujas bien — ¡dibújalo!

Si cantas bien — ¡dibújate cantando!

Si eres sensible — ¡dibújate con tu corazón grande!

Si eres curioso — ¡dibújate investigando algo!

Yo soy especial porque:



¡El soplo que enfría la emoción!

Cuando una emoción se siente muy, muy caliente dentro del cuerpo, puedes ayudarla a calmarse.

1. Ponte cómodo, puede ser de pie o sentado.
2. Imagina que tienes una vela grande delante de ti.
3. Coge aire por la nariz.
4. Sopla por la boca muy despacio para sacar el aire, como si quisieras apagar la vela de forma muy suave.
5. Repite 3 veces.



Cada soplo hace que tu emoción se haga un poquito más pequeña.

Y tú vas recuperando el control poco a poco.



Tu Mochila Valiente

Todos tenemos una Mochila Valiente, igual que Lucas.

Es una mochila muy especial porque guarda cosas que nos ayudan cuando sentimos nervios o miedo.

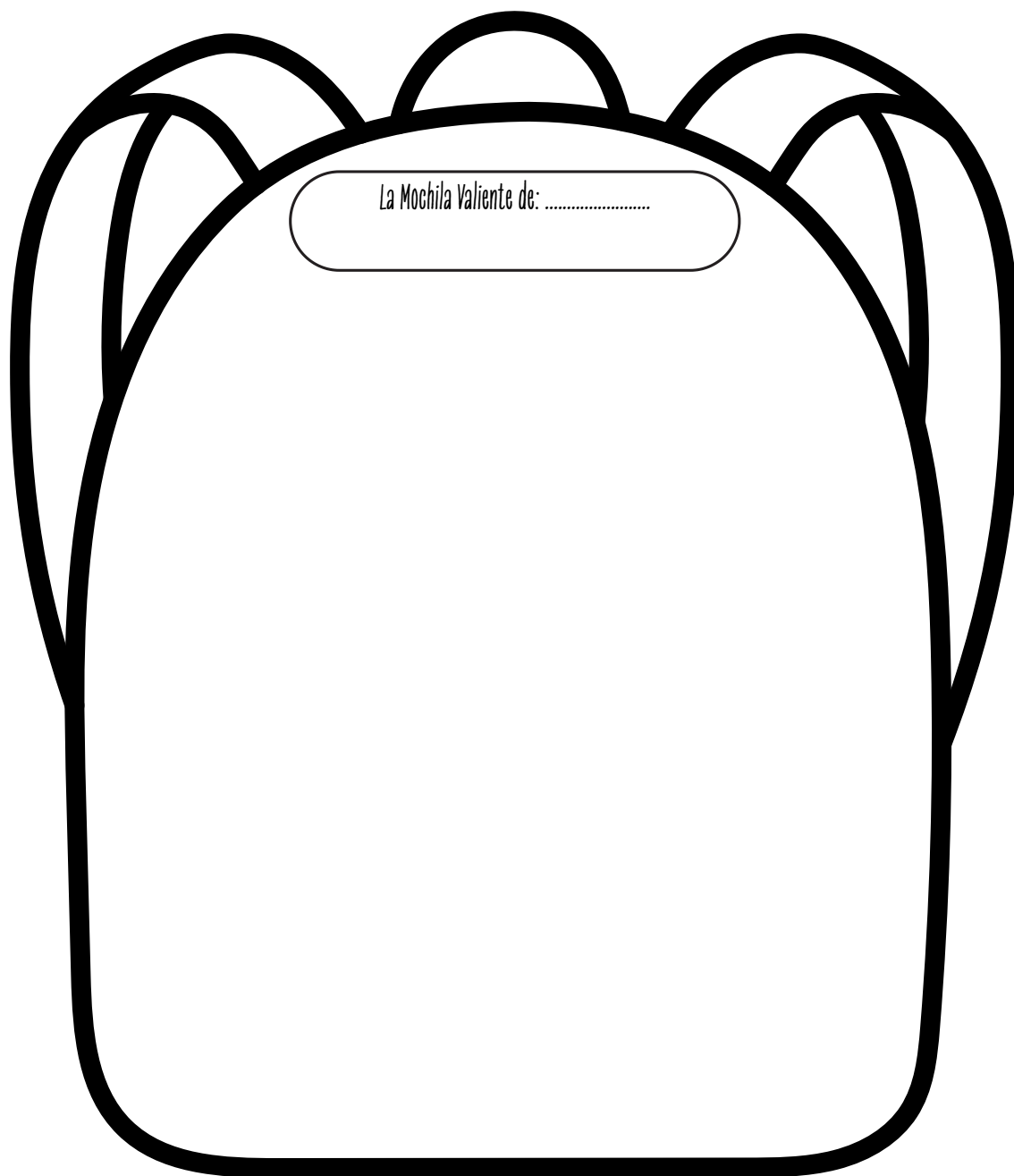
Aquí tienes tu Mochila Valiente.

Dibuja dentro todas las cosas que te hacen sentir fuerte y tranquilo/a.

Puede ser lo que tú quieras: un peluche, un abrazo, una canción, un beso de mamá o papá, una sonrisa, tu juguete favorito...

¡Todo cabe dentro de la Mochila Valiente!





Recetas de galletas de jengibre de la Luna Llena del lobo Jacobo



Ingredientes:

(20 unidades, dependiendo del tamaño de los cortadores):

- 140 g de mantequilla sin sal.



- 50 g de azúcar moreno.



- 75 g de melaza o miel de caña.



- 300 g de harina de repostería.



- 1 huevo.



- 2 cucharaditas de jengibre molido.



- 1 cucharadita de canela molida.



- 1 pizca de nuez moscada molida.



- 1 cucharadita de bicarbonato sódico (o levadura química).



- ¼ cucharadita de sal.



Para decorar:

- 200 g (aproximadamente) de azúcar glasé.



- Clara de huevo pequeña.



Consejo muy importante del lobo Jacobo: pide siempre ayuda a un adulto para preparar esta receta.

Preparación:

Lo mejor es preparar la masa el día de antes o durante la mañana porque hay que dejarla que repose mínimo dos horas:

1. Pon la mantequilla troceada en un cazo junto con el azúcar moreno y la miel.
2. Calienta a fuego suave hasta que se derrita todo.
3. Remueve despacito y añade el jengibre, la canela y la nuez moscada.
4. Deja enfriar unos 10 minutos.
5. Tamiza la harina en un bol grande y añade el bicarbonato y la sal.



6. Haz un huequito en el centro (como un pequeño volcán) y añade la mezcla de mantequilla que has dejado enfriar.
7. Añade también el huevo.
8. Mezcla con una cuchara o varillas hasta que se forme una masa pegajosa.
9. Pon la masa sobre un trozo de plástico film.
10. Aplánala un poquito y envuélvela con el plástico.
11. Déjala en la nevera al menos 2 horas.
12. Saca la masa y deja que se atempere un poco si estaba muy fría.
13. Precalienta el horno a 180 °C.
14. Coloca papel de horno en un par de bandejas.
15. Prepara el rodillo.



16. Divide la masa en dos partes para trabajar mejor.
17. Espolvorea un poquito de harina en la mesa y estira la masa con el rodillo hasta que tenga unos 4-6 mm de grosor.
(Cuanto más finas sean las galletas, más crujientes quedarán).
18. Corta las galletas con los cortadores y colócalas en la bandeja dejando espacio entre ellas.
19. Hornea 10 - 12 minutos, solo hasta que se empiecen a dorar los bordes, o justo antes porque se endurecen al enfriar.
20. Déjalas enfriar un poquito en la bandeja antes de pasarlas a una rejilla para que se enfríen por completo.



Prepara la glasa para decorar:

21. Tamiza el azúcar glasé.

22. Bate ligeramente la clara de huevo con $\frac{1}{3}$ del azúcar.

23. Añade el resto del azúcar poco a poco hasta que tenga una textura espesa y suave, como pasta de dientes.

24. Usa la glasa preparada para dibujar lo que quieras.

Puedes usar una manga pastelera o un lápiz de glasa.





Adela Hoz

Si este recurso te ha gustado, en adelahoz.com
encontrarás los cuentos que lo inspiran.

Un regalo de Adela Hoz · www.adelahoz.com