

3ª EDICIÓN



**CUADERNO
DE
ACTIVIDADES**
ASOCIACIÓN ALUSAMEN

**PRACTICA
EN CASA**



Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales

ALUSAMEN

Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424

alusamen1990@yahoo.es

www.alusamen.org.es

En 2020 ha sucedido uno de los acontecimientos más impactantes e históricos que nos ha tocado vivir, durante este siglo aún no se había visto un acontecimiento como ha sido la aparición del virus COVID-19. Pero **si de algo ha servido, es por lo que hemos aprendido** de los seres humanos. Aún quedan personas buenas y este hecho ha sabido sacar lo mejor de nosotros y nosotras para seguir adelante y acompañarnos en estos tiempos difíciles.

Desde la asociación ALUSAMEN solo podemos **daros la enhorabuena por haber sido fuertes** y estar unidos y unidas, se necesita valor para afrontar una situación como la que estamos viviendo. Además, queremos transmitir toda la fuerza y los ánimos para continuar y para poder disfrutar de estas navidades lo mejor posible.

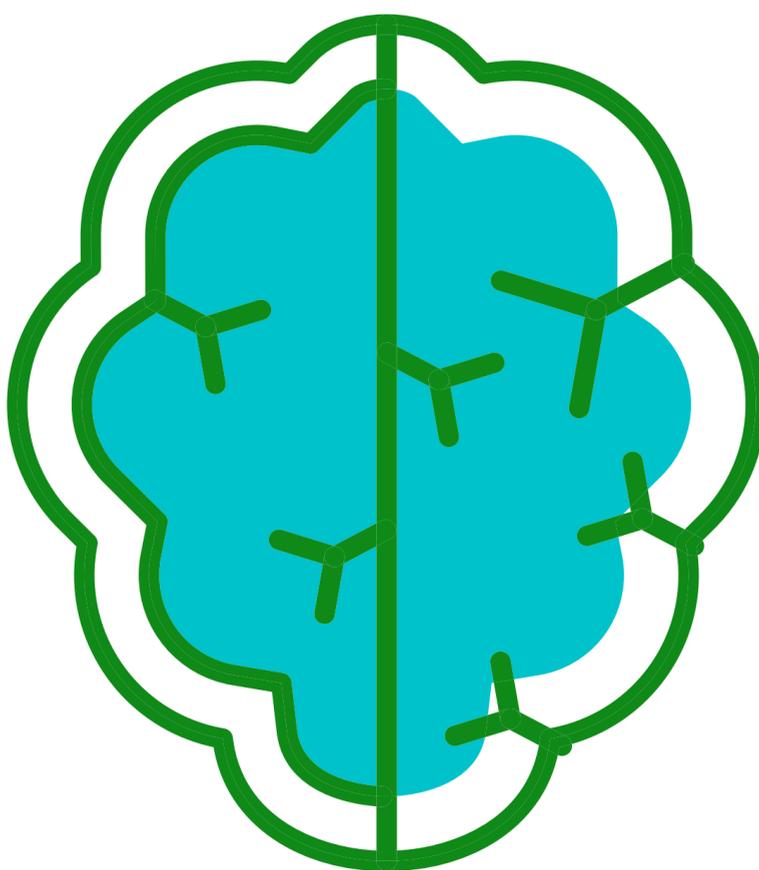
Esperamos que este 2021 nos depare **grandes oportunidades y buenos momentos**, y podamos vernos en la asociación para escucharnos y trabajar juntos y juntas.

¡Feliz Navidad! y ¡Prospero año nuevo!

Junta Directiva y equipo de ALUSAMEN.



**¡EJERCITA TU
MENTE!**





Vamos **a trabajar la memoria** con la historia del viaje de Luca a Madrid. Tendrás que ayudarle a comprobar que tiene clara la excursión y todas sus paradas, lee con atención:

Luca es un niño de 12 años que vive en un pueblecito de Ávila llamado Piedralaves, esta navidad, sus padres, Gonzalo y Laura, han decidido pasar un día de las vacaciones en Madrid, viendo las luces navideñas que están puestas por toda la ciudad.

Luca está muy emocionado porque él nunca ha estado en Madrid y, además, la navidad es su momento favorito del año. Ha decidido hacer un horario para no perderse ninguna de las actividades que se desarrollan en la ciudad en estas fechas.

Luca ha decidido que el primer sitio al que irán será al mercadillo navideño de la plaza mayor, aquí podrán ver todo tipo de objetos tradicionales navideños como belenes, adornos... El mercadillo se desarrolla desde el siglo XVII (17), a Luca le encantan las luces y todas las casetas que van a poder ver en este primer punto.

A Luca le gusta mucho el turrón, los polvorones y todos los dulces típicos de navidad, por lo que el segundo sitio al que irán será la Feria de Dulces de Navidad de Ópera, donde seguro que podrá convencer a sus padres para que le compren muchos dulces de los que tanto le gustan.

Como a Luca le gustan mucho todas las luces, ha decidido dedicar el resto del tiempo a ver toda la iluminación, tiene muchas ganas de ver la Menina Gigante que se ha colocado en la Plaza de Colón.

Finalmente visitarán el Real Jardín Botánico que este año está iluminado con miles de luces. El jardín Botánico es un recinto en el que podemos ver muchísimas especies de árboles, plantas, y disfrutar de un poco de naturaleza en medio de Madrid.



Luca ya tiene todo pensado para que este día en Madrid sea inolvidable y pueda disfrutar junto a sus padres de todas las actividades navideñas de las que dispone la ciudad.

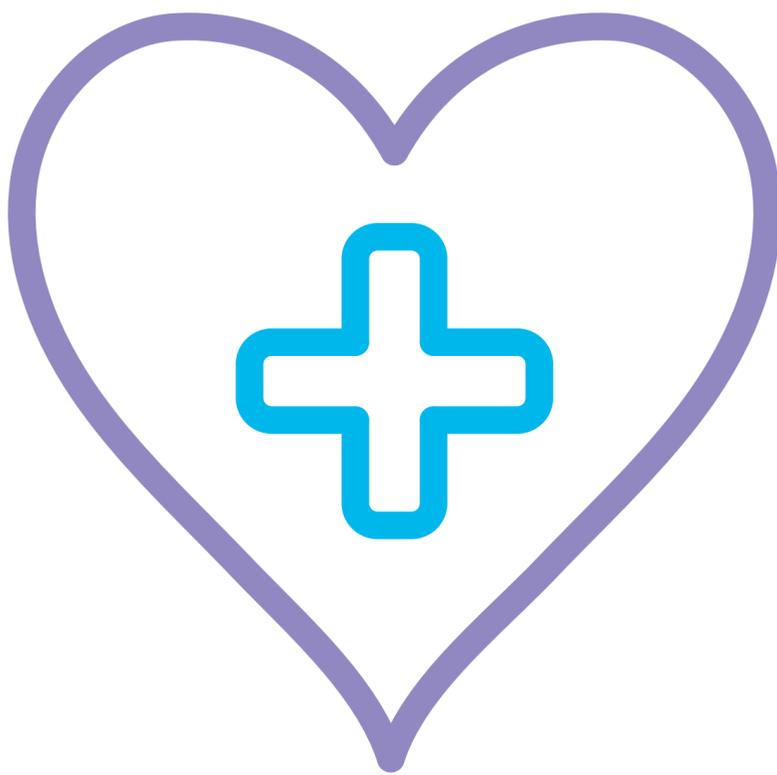


5. ¿Qué se van a encontrar Luca y sus padres en el Real Jardín Botánico?

6. ¿Qué sitio de los que va a visitar Luca te ha llamado más la atención y por qué?

7. A ti, ¿qué es lo que más te gusta de la Navidad?

**VIVIR CON
SALUD**





CONSEJOS PARA NO COMER DE MÁS DURANTE ESTAS FIESTAS

Durante las fechas navideñas **comemos más de lo necesario**, por lo que es importante controlarse a la hora de consumir alimentos. Para tratar de paliar la impulsividad al comer, os dejamos unos cuantos consejos que os pueden venir muy bien para afrontar las comidas y cenas de las vacaciones de Navidad, y así tratar de evitar comer más de lo necesario.

Carencias afectivas, el afecto negativo y trastornos de ansiedad, tienen una relación directa con las personas que comen de manera compulsiva.

Otra causa influyente en el **comer compulsivamente es la búsqueda de sensación de placer** y recompensa para compensar carencias. La persona al ingerir ciertos alimentos aumenta la producción de endorfinas y dopamina, sustancias asociadas a estados de bienestar.

El abuso de sustancias y la impulsividad, también podría ser otra causa a tener en cuenta a la hora de explicar los atracones. Los genes, como por ejemplo tener familiares cercanos que también padecen un trastorno alimentario es otro punto a tener en cuenta.

La restricción alimentaria es otro factor común a dicha problemática. Las personas que desarrollan el trastorno por atracón, anteriormente han realizado diversas dietas restrictivas.

El perfeccionismo también se estudia como un factor de riesgo para el trastorno alimentario. Diferentes estudios, concuerdan en apuntar que las personas que sufren este tipo de trastorno reaccionan negativamente hacia sus errores, interpretándolos como fracasos.

Por ello y para **cuidar nuestra salud es importante** moderar la ingesta de alimentos y tratar bien a nuestro cuerpo durante todo el año, independientemente de la fecha donde nos encontremos.

Otro factor importante es el ejercicio, no dejes de moverte durante estas fechas. A pesar del frío, puedes abrigarte bien e ir a dar un paseo a buen ritmo para ver de paso los adornos navideños de la ciudad, los comercios y los parques en esta época del año. El ejercicio es un complemento fundamental para llevar una vida sana.

Ante todo, disfrutad de la navidad de forma responsable y saludable.



Fuente: <https://www.centrojuliafarre.es/psiconutricion/comer-compulsivamente/>

¿Podría ser el hambre emocional la responsable de tus ataques de hambre compulsivo?
En cualquier caso, te damos **8 consejos para ayudarte a controlarlos**.



1

Haz 5 comidas al día

Repartir las kcal a lo largo del día ayuda a controlar el hambre².



2

¿Y si pruebas a no pasar muchas horas sin comer nada?

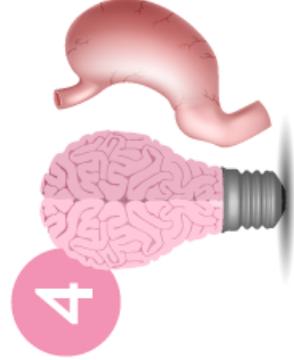
Hacer comidas pequeñas con mayor frecuencia ayuda a la ingesta total de kcal y ayuda a consumir productos más saludables³.



3

¿Conoces el “Mindful eating”?

Este término se ha puesto muy de moda en los últimos años y hace referencia a **comer de forma consciente**. Tómate tu tiempo para decidir qué comer, prepáralo y siéntate a disfrutar de los sabores y olores de la comida evitando distracciones (móvil, tele...)⁴. Te ayudará a comer más despacio y a saciarte más rápidamente.



4

¿Sabías que las hormonas que indican saciedad no empiezan a funcionar hasta varios minutos después de haber empezado a comer?

Cuando comemos, nuestro estómago y cerebro se comunican a través de receptores y hormonas para regular la sensación de saciedad, pero estas hormonas tardan tiempo en liberarse y ejercer su efecto. Así, comer rápidamente lleva a una alta ingesta de alimentos y bajos efectos saciantes⁵. Así que, ya sabes, **come despacio**.



5

Muévete un poco

Hacer ejercicio te ayudará a **regular el apetito**⁶ además de a **reducir el estrés**⁷, por lo que podría actuar mejorando el hambre emocional.



6

Consigue 7-8 horas mínimas de sueño diario

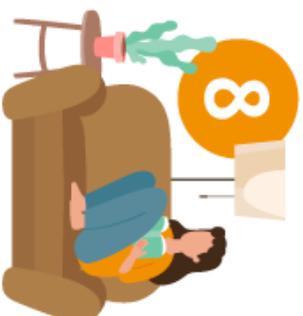
Todos sabemos lo importante que es dormir pero, ¿sabías que no dormir lo suficiente puede aumentar el apetito y los antojos de comidas con alta densidad calórica?⁸



7

¿Comprar con el estómago vacío? Mala idea...

Si vamos al súper con el estómago vacío es más probable que llenemos el carrito de alimentos calóricos⁹ como aquellos con alto contenido en azúcares, grasas y/o sal.



8

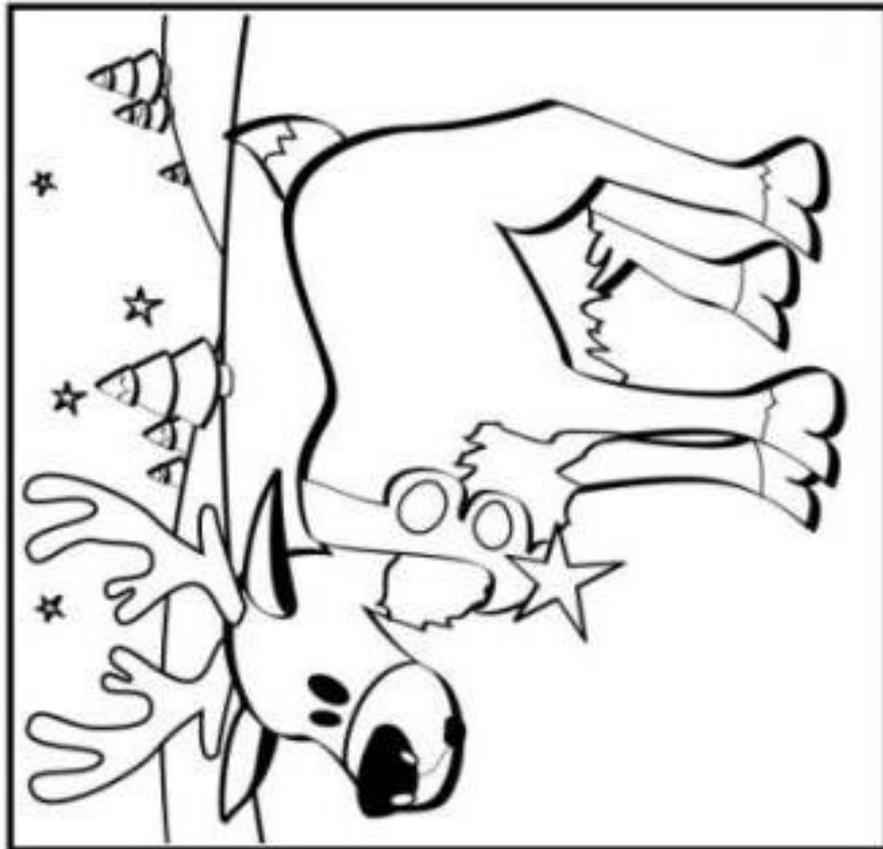
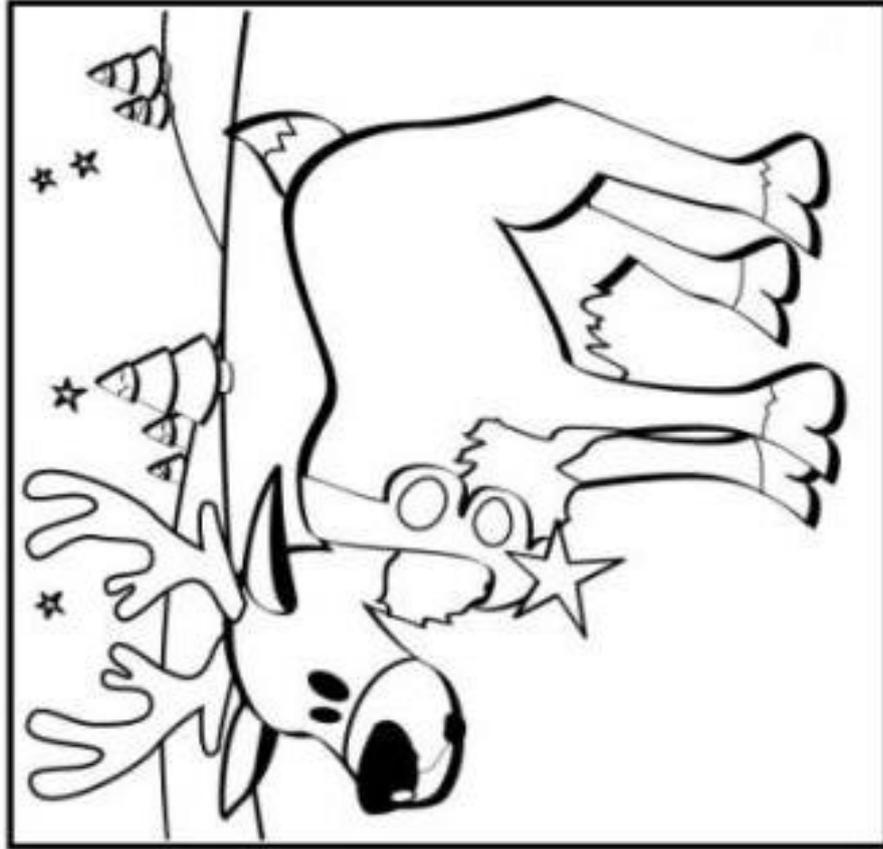
Ante el impulso de comer, busca una distracción

Intentar **ocupar la mente en otros asuntos** (tareas que tengas que hacer en el trabajo, leer, ver una película, salir a dar un paseo...) puede quitar el foco sobre ese deseo de comer.

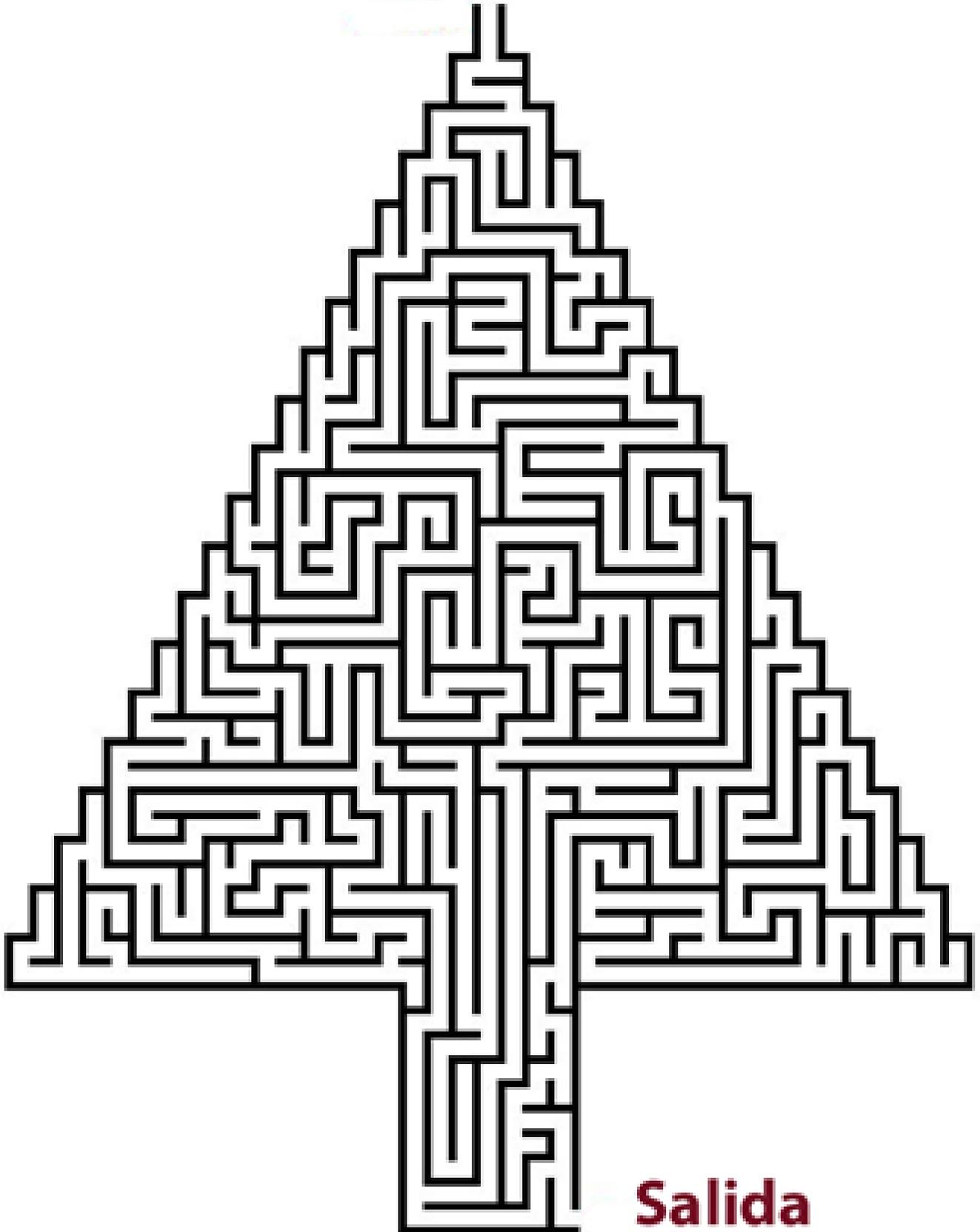
PASATIEMPOS



Encuentra las cinco diferencias y colorea especial Navidad

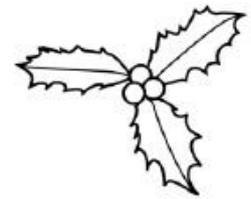


Entrada



Salida

Sopa de Letras



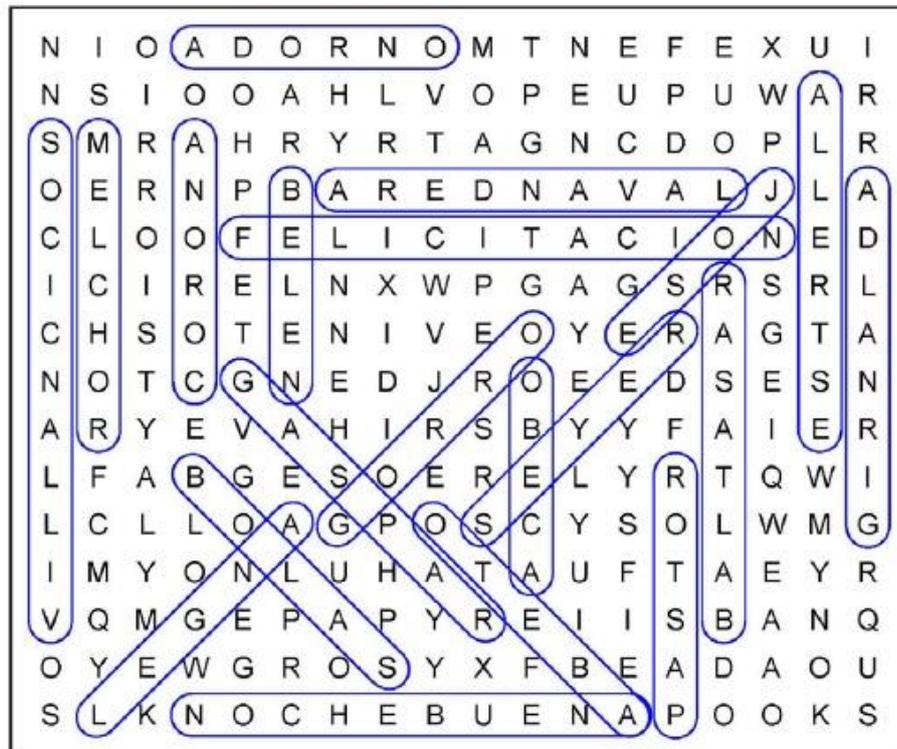
- | | | | | |
|--------|----------|--------------|-----------|-------------|
| ABETO | BALTASAR | ESTRELLA | GORRO | NOCHEBUENA |
| ACEBO | BELEN | FELICITACION | JOSE | PASTOR |
| ADORNO | BOLAS | GASPAR | LAVANDERA | REYES |
| ANGEL | CORONA | GIRNALDA | MELCHOR | VILLANCICOS |

SOLUCIONES

Navidad - Crucigrama - Solución



EclipseCrossword.com



- | | | | | |
|--------|----------|--------------|-----------|-------------|
| ABETO | BALTASAR | ESTRELLA | GORRO | NOCHEBUENA |
| ACEBO | BELEN | FELICITACION | JOSE | PASTOR |
| ADORNO | BOLAS | GASPAR | LAVANDERA | REYES |
| ANGEL | CORONA | GIRNALDA | MELCHOR | VILLANCICOS |

RECETA DE COCINA



MENÚ NAVIDEÑO SENCILLO Y DELICIOSO



Para disfrutar de una cena de Navidad maravillosa no es necesario pasarse el día en la cocina ni gastarse mucho dinero. Aquí os dejamos una propuesta económica y que disfrutaréis sin demasiado trabajo.

ENTRANTE: Mini Sándwich de Pollo

INGREDIENTES:

- ♥ 120g de pollo cocido
- ♥ 1 zanahoria
- ♥ 1/2 pimiento rojo
- ♥ 1 trocito de mantequilla
- ♥ 3 cucharadas de maíz
- ♥ 2 cucharadas de mayonesa
- ♥ 4 rebanadas de pan integral



PREPARACIÓN

1. Desmenuzamos el pollo en trocitos pequeños y reservamos.
2. Pelamos la zanahoria y cortamos en trocitos muy pequeños. Otra buena opción es rallarla.

3. Troceamos el pimiento rojo, también muy pequeño, y reservamos.
4. En un cuenco, ponemos el pollo, la zanahoria, el pimiento, el maíz y la mayonesa y mezclamos bien.
5. Ponemos una sartén en el fuego y con un poquito de mantequilla untamos cada rebanada de pan integral (sólo una de las caras). Luego, tostamos el pan en la sartén.
6. Retiramos el pan de la sartén y cada rebanada la partimos en cuatro trozos, rellenamos los mini sandwiches con la mezcla que tenemos reservada y pinchamos con un palillo cada sándwich para que al comerlo no se caiga el relleno.
7. La cara de la rebanada que hemos untado con mantequilla tiene que quedar en la parte del relleno.

PLATO PRINCIPAL: Merluza en Papillote

INGREDIENTES:

- ♥ 4 trozos de merluza
- ♥ 4 zanahorias
- ♥ 1 calabacín
- ♥ 1 cebolleta
- ♥ Sal
- ♥ Aceite de oliva virgen extra
- ♥ Papel aluminio



PREPARACIÓN

1. *Pelamos la cebolleta y la picamos, hacemos igual con el calabacín y las zanahorias, todo picadito finamente.*
2. *Lo salteamos a fuego fuerte en una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. No hay que cocinarlo en exceso ya que luego se terminan en el horno.*
3. *En un trozo de papel aluminio ponemos una cama con estas verduras, encima colocamos el trozo de merluza, añadimos un chorreón de aceite de oliva virgen extra y formamos un paquete con el papel bien cerrado.*
4. *Metemos estos paquetes en el horno, precalentado, a 180°C unos 8 o 10 minutos. Servimos los paquetes en el plato, cuando los abramos desprenderán todo el aroma.*

POSTRE: Mousse de Chocolate

INGREDIENTES:

- ♥ 175 g de chocolate fondant
- ♥ 4 huevos
- ♥ 60 g de azúcar
- ♥ 30 g de mantequilla sin sal
- ♥ 1 pizca de sal



PREPARACIÓN

1. *Separamos las yemas de las claras y reservamos en el frigorífico.*
2. *Ponemos el chocolate al baño maría y dejamos que se funda, añadimos el azúcar y mezclamos bien.*
3. *Sacamos el cazo que contiene el chocolate fuera del calor y añadimos la mantequilla o margarina, mezclamos y agregamos las yemas de huevo, de una en una, y mezclamos bien con unas varillas.*
4. *Volvemos a poner al baño maría y dejamos un par de minutos más removiendo con unas varillas todo el rato. Quitamos del fuego y reservamos.*
5. *Montamos las claras a punto de nieve con una pizca de sal y le añadimos el chocolate, lo haremos poco a poco y mezclando ambas cosas con suavidad.*
6. *Disponemos sobre los vasitos o cuencos y guardamos en la nevera al menos un par de horas. Podemos preparar este postre con un día de antelación.*
7. *Podemos servir esta mousse de chocolate con un poco de nata montada, crocante de frutos secos, fideos de chocolate o de colores...¡lo que se os ocurra!*



Anímate a hacer una foto de tu menú y envíala al  683244424

ESCRIBE DESDE EL INTERIOR





QUERIDO 2020

Hoy queremos que saquéis vuestra mejor versión y escribáis una carta de agradecimiento a este año 2020. Quizá al principio puede que os cueste un poco, pero siempre hay cosas que agradecer. Cualquier persona que lea la carta debe poder sentir que siempre hay un lado positivo.

Te dejamos unos cuantos ejemplos para inspiraros:

- ✓ Me agradezco a mí misma/o por haber superado la cuarentena.
- ✓ Agradezco a mi familia haberme ayudado tanto.
- ✓ Agradezco a los/as sanitarios/as su trabajo.
- ✓ Agradezco todo el apoyo de Alusamen.

Esto es una propuesta, si te apetece escribir sobre otra cosa deja volar tu imaginación y disfruta escribiendo.

TRABAJAR POR LA IGUALDAD



¿CUÁNTO SÉ SOBRE IGUALDAD?

Queremos proponeros un ejercicio en el que tenéis que poner a prueba vuestro conocimiento sobre la historia de las mujeres inventoras.



Si necesitáis más espacio para escribir, lo podéis hacer en las páginas en blanco que hay detrás de cada portada en este cuaderno.

1. Las mujeres inventoras, ¿Eran reconocidas y valoradas por sus inventos? ¿Por qué?

2. ¿Podían usar su nombre para patentar sus inventos? ¿Por qué?

3. ¿Existen muchas mujeres inventoras que conozcas? Enumera alguna.

4. ¿Conoces algún nombre de inventoras españolas? Enumera alguna.

5. ¿Cuáles crees que son los motivos por los que no son tan conocidas las mujeres inventoras?

6. ¿En qué año crees que fue la primera patente con nombre de mujer?

7. En España, ¿En qué año crees que pudo patentar la primera mujer?

MUJERES DE LA HISTORIA



A lo largo de la historia las mujeres no eran reconocidas por sus inventos, ellas debían poner las patentes con un seudónimo o con el nombre de sus maridos o hermanos. Es debido a esto por lo que en apariencia, parece que existen pocas mujeres inventoras a lo largo de la historia. Sin embargo, hay muchas mujeres que han hecho grandes aportaciones a la humanidad. Sus inventos han mejorado la vida a millones de personas, pero no han tenido reconocimiento social hasta hace pocos siglos.

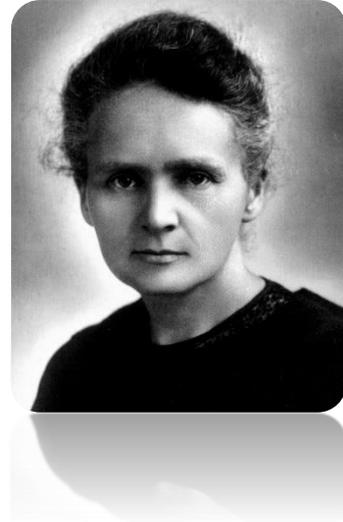
En 1637, **Amye Everard** fue la primera mujer que realizó una patente por su tinte de azafrán y esencias de rosa. Sin embargo, en España no fue hasta 1865 cuando **Fermina Orduña** patentó su sistema para expender leche fresca de vaca, burra y cabra.

A continuación, vamos a conocer algunas de estas mujeres inventoras.

MARIE CURIE

Es de las pocas científicas con fama mundial. Es de Polonia y fue la **primera mujer en ganar el Premio Nobel en física en 1903 y en 1911 el Premio Nobel en química**. Fue también la primera mujer en ocupar el puesto de profesora en la Universidad de París.

Ella hizo el descubrimiento del polonio y el radio (dos elementos químicos), y realizó los primeros estudios sobre el fenómeno de la radiactividad.



LLILIAN MOLLER GILBRETH



Primera mujer ingeniera con doctorado y elegida por la Academia Nacional de ingeniería de Estados Unidos. Apodada "*La Primera Dama de la Ingeniería*" aunque también estudio Psicología. Ella inventó el cubo de basura de pedal y los estantes de las neveras.

STEPHANIE KWOLEK

Química polaca estadounidense inventora de la fibra fuerte, delgada y versátil que se utiliza para los chalecos antibalas, material militar y espacial ya que es 5 veces más resistente que el acero.



RUTH HANDLER

Mujer estadounidense presidenta de la empresa de juguetes Mattel, que fue el cerebro que dio vida a las muñecas Barbie, las cuales se presentaron en la feria del juguete de Nueva York el 9 de Marzo de 1959.



BELUAH LOUISE HENRY

A esta mujer estadounidense se le atribuyen desde 1903, 115 inventos entre los que destaca: Esponja de jabón para niños, la primera máquina de coser sin bobina, una máquina de escribir capaz de escribir en cuatro documentos, heladera, el paraguas, muñecas para niñas...





CELIA SANCHEZ RAMOS

Mujer española y más concretamente de Zaragoza fue la inventora en 1959 un sistema para autentificar la identidad a través del reconocimiento de la córnea. Esto se utiliza en bancos, hoteles y toda clase de empresas para garantizar su seguridad.

MARGARITA SALAS

Fue la primera investigadora en iniciar el desarrollo de la biología molecular y realizó muchas aportaciones sobre como funciona el ADN. Ideó un sistema de amplificación del ADN.

Hay muchas más mujeres muy interesantes y que han aportado mucho a la sociedad, si tenéis curiosidad os invitamos a que busquéis más inventoras.



MANUALIDADES



MANUALIDADES

Te proponemos algunas ideas para que realices durante estas fechas con materiales que tengas en casa, o comprando alguno de ellos en papelerías de tu barrio a un precio económico.

PAPÁ NOEL:

Materiales necesarios

- ♥ Pegamento o pistola de silicona
- ♥ Algodón
- ♥ Cartulina roja
- ♥ Cartulina amarilla
- ♥ Cartulina negra
- ♥ Cartulina blanca
- ♥ Feltro rojo
- ♥ Ojos móviles
- ♥ Tubos de cartón (papel higiénico)



Pasos a seguir:

1. Envolvemos el tubo de cartón en fieltro rojo



2. Cortamos una tira de la cartulina negra para hacer el cinturón y después le añadimos un cuadradito de cartulina amarilla en el centro. En la parte superior del tubo añadimos una tira de cartulina blanca pegada en el interior, esto será el rostro del muñeco y será la superficie sobre la que pondremos los ojos móviles.



3. Pegamos los ojos en la parte central. Con un poco de algodón, formamos una "barba". Con cartulina rojo formamos un gorro, doblando un cuadrado en forma de cono o cucurucho.



4. Pegamos el gorro y añadimos un poco de algodón en la punta del cono. Añadimos un cuadrado de cartulina en la base de la figura y ya tenemos nuestro Papá Noel listo para adornar todo lo que queramos.



Si te has quedado con ganas de manualidades y de crear más figuras puedes crear a Melchor, Gaspar o Baltasar.

Para el Rey Mago Melchor, hemos utilizado fieltro verde para cubrir el tubo de cartón, pero podemos cambiar este color, el de la capa, el del pelo, para crear el Rey Mago que más nos guste o cualquier otra figura.

DYI “Hazlo tú mismx”



Queremos proponeros unas actividades navideñas divertidas con las que además de pasar un buen rato, podréis decorar vuestros rincones favoritos de casa con vuestros propios trabajos. Esperamos que disfrutéis mucho!

♥ EL RENO RUDOLPH. (Láminas 1 y 2)

En la primera lámina (Lámina 1) os encontraréis una figura marrón y unas orejas. Tendréis que recortar siempre por la línea continua dejando juntas las partes marrones y las pestañas en las que pone “GLUE”. Después tendréis que recortar de la misma forma las piezas de la Lámina 2, que es otra forma marrón y las astas del reno.

Cuando tengamos todas las piezas listas, deberéis doblarlas por las líneas de puntitos, siempre hacia el mismo lado. También deberéis doblar las pestañas que encontraréis al lado de las figuras marrones. Una vez con los dobleces hechos, tendréis que usar el pegamento de barra y aplicarlo en las pestañas en las que pone “GLUE” y en la zona rallada de las orejas y las astas del reno, de tal manera que las formas marrones formen un cubo en el que después pegar las orejas y las astas.



Materiales: láminas, tijeras y pegamento de barra.

♥ LÁMINAS DE NAVIDAD. (Láminas 3 y 4)

Las siguientes dos láminas son estampas de Navidad que podéis colorear con tonos por ejemplo acordes al invierno para la casa nevada en la que se encuentra el Reno Rudolph, junto a los abetos adornados, y con colores brillantes y alegres para los adornos navideños que cuelgan junto a estrellas y campanas.

Materiales: láminas y lápices de colores.

♥ PEQUEÑO PESEBRE. (Lámina 5 y lámina en blanco)

En la última lámina, encontraréis los dibujos de un pesebre, la mula, el buey, María, San José, el Niño Jesús, la Estrella de Belén y los tres Reyes Magos. En primer lugar tendréis que colorearlos con tonos vistosos y alegres, encontraréis también una lámina en blanco, que podréis pintar del color que queráis de tal manera que simule el suelo del pesebre. A continuación tendréis que recortar cada una de las figuras por la parte que indican las tijeras, las líneas continuas, para después doblar las pestañas por las líneas de puntitos (- - - -) y echar pegamento de barra en la parte blanca, que será lo que peguemos en la lámina que hayamos pintado simulando el suelo.

De esta manera, podremos colocar el pesebre al fondo, y delante las figuras repartidas, la estrella podemos pegarla por detrás del pesebre en la parte de arriba para que se vea justo encima.



Materiales: lámina, pinturas de colores, tijeras y pegamento de barra.



Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales

ALUSAMEN

Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424

alusamen1990@yahoo.es

www.alusamen.org.es

