

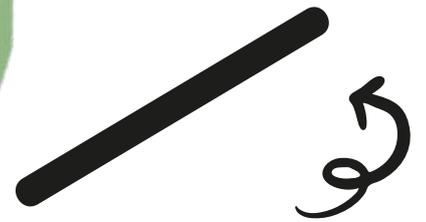
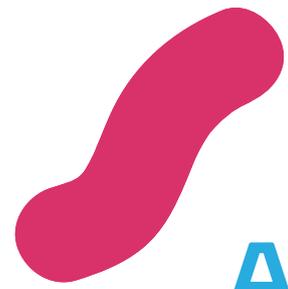
Aprendemos en Clan

# LIBRO

de

M

ET



**A TODAS LAS NIÑAS Y NIÑOS AVENTUREROS  
QUE NO PUEDEN VIVIR SIN RETOS**

Una producción de Training Wheels para RTVE y Clan.

<https://www.rtve.es/aprendemos-en-clan/>

**#1** TEATRO DE LAS EMOCIONES

ENTRA EN ACCIÓN **#2**

**#3** MICROCUENTOS POR TELÉFONO

ESCRITURA MEDIEVAL (LETTERING) **#4**

**#5** CONCENTRACIÓN ZEN

A QUIÉN HE SALIDO **#6**

**#7** LA CÉLULA COMESTIBLE

HAZ UN ESCAPE ROOM **#8**

**#9** CONSTRUYE UN COCHE CON VELAS

INVENTA UN PINCHO DE COCINA **#10**

# TEATRO DE LAS EMOCIONES

¿Cómo está  
Señorita Feliz?

Encantada de salir  
en la tele. Todo me  
parece genial.

Pues yo no le  
veo la gracia. No  
sé qué pintamos  
aquí.



Señorita Feliz

Señor Gruñón

## EL RETO

Tienes que hacer 5 muñecos de calcetín.  
¡Fácil!

Y cada uno debe representar una **emoción**.

Nacho Mapacho ya tiene dos: un personaje feliz y otro gruñón.  
Pero hay más.

Lo bueno de que cada uno sea una emoción es que es muy fácil  
jugar con ellos: la emoción será su personalidad.

**Señorita Feliz:** Me encanta el teatro de las emociones.

**Gruñón:** Pues yo no lo veo tan interesante. Total, unos calcetines  
y ya está.

**¿Te atreves?**



# # Materiales

- Calcetines
- Pegamento
- Rotus
- Emociones
- Cartulinas para ojos

Todos tenemos emociones y son siempre las mismas. Hasta James tiene emociones.

Las más conocidas son:

- Asco
- Tristeza
- Alegría
- Sorpresa
- Temor
- Amor



A que te suenan, ¿verdad? Crea tus personajes pensando en las emociones que tú también tienes.

## NACHO MAPACHO

Los mapaches tenemos más emociones que los demás

## JAMES

Imposible.

## NACHO MAPACHO

De eso nada, también tenemos hambre.

## JAMES

¿Pero eso no es una emoción!



# ENTRA EN ACCIÓN



¿Conoces a nuestra mascota contra el bullying? Se llama Pignacio.



Es un camaleón con una visión especial que vigila todo lo que pasa a su alrededor. Así detecta cualquier acoso escolar.

¡Vaya ojos! No me mira mal ¿verdad?



## EL RETO

Este reto tiene dos partes:

- Haz un cartel denunciando a los que abusan y apoyando a los que lo sufren.
- Haz un buzón para que en tu clase todos podáis meter un mensaje cuando estés triste o te lo hagan pasar mal.

**ATENCIÓN:** el buzón solo podrá abrirlo un adulto responsable como James o tu profe.



# # Materiales

- Para hacer un cartel solo necesitas cartulinas, colores, rotus y muchas ganas de ayudar.

## ¿Qué es el bullying?

Es cuando los abusones se lo hacen pasar mal a algún niño o niña porque le agreden de forma continuada. Esto quiere decir que pasa en bastantes ocasiones.

Las agresiones no tienen por qué ser sólo físicas, también pueden ser verbales, como insultos o risas. O psicológicas, cuando no dejan que esa persona participe en las actividades o tenga amigos.

**Ante el bullying no me río y no me callo**

### NACHO MAPACHO

No me gustan nada los abusones. ¡Hay que actuar!

### JAMES

Claro que sí, es muy injusto cuando tratan mal a una niña o un niño.

### NACHO MAPACHO

Y también cuando tratan mal a los mapaches.



# MICROCUEENTOS POR TELÉFONO



Deja el teléfono ya,  
James.

Tienes razón, los  
adultos abusamos de  
la tecnología.

A mí solo me gusta  
el teléfono para  
contar y escuchar  
microcuentos.

¿El qué?

## EL RETO

¿Tus familiares están siempre con el teléfono? Graba un microcuento y envíaselo. Si es a los abuelos mejor.

Un microcuento es un relato muy cortito, en el que hay un personaje o dos, pasa algo y se resuelve.

Primero lo escribes en un papel y después lo grabas. Envíaselo a quien tú quieras. ¡Verás qué sorpresa!



# # Materiales

- Papel y lápiz para escribir.
- Si no te viene nada a la cabeza el truco es leer cuentos!
- Un teléfono para grabarlo (supervisado por un adulto).
- Que no haya ruidos alrededor, apaga la tele.
- Pides que se lo envíen a quien tú quieras.

Este microcuento te servirá de ejemplo:

*Era un ratón pequeñito  
que se entendía a poquitos  
con una ratoncita a la que decía,  
aunque seas pequeña,  
te siento muy grande a través de  
mis bigotitos.*

*No hacía falta que se dijeran nada  
para estar siempre juntitos.*

*Así es como también te quiero yo,  
a poquitos.*



## NACHO MAPACHO

Desde hoy solo se podrá usar el teléfono para escuchar mis microcuentos.

## JAMES

¿Me has mandado uno ya?

## NACHO MAPACHO

Todavía no, tengo demasiadas ideas.



# ESCRITURA MEDIEVAL (LETTERING)

Yo aquí no entiendo nada, solo la primera letra.

En la Edad Media los libros se copiaban a mano y muchas veces las primera letra era una obra de arte.

No es para tanto, a mí el lettering me sale mejor.



## EL RETO

¿No sabes qué es el lettering?

Viene del inglés y se puede decir que es el arte de dibujar las letras.

El reto consiste en que inventes el dibujo de unas letras y luego la uses en la portada de tus cuadernos.

Por ejemplo, con tu nombre.

También puedes usarlo como primera letra de tus trabajos.

¿No es genial?





## # Materiales

- Para hacer lettering necesitas lo mismo que para dibujar.
- Si tienes pinceles, mejor.
- Hay rotuladores especiales que son rotus y pinceles a la vez.
- Lo más importante es la imaginación y desarrollar un estilo.

Hay diferentes estilos de lettering con letras más rectas, inclinadas, redondeadas, con más o menos florituras. Con el tiempo verás cuál es el tuyo y podrás potenciar aquello por lo que destaca.

### **Pista:**

Los trazos ascendentes se realizan sin apenas hacer presión con el rotulador creando un trazo muy fino.

Los trazos descendentes serán al contrario, se realizarán haciendo presión con el rotulador creando un trazo más grueso.



### **Consejo:**

Sujeta el rotulador, o el pincel, un poco por encima de donde sueles hacerlo.

### **NACHO MAPACHO**

Yo no necesito pinceles para mi lettering.

### **JAMES**

¿Por qué? ¿No te gustan?

### **NACHO MAPACHO**

Es que yo utilizo mi cola.



# CONCENTRACIÓN ZEN



¿Dónde vas con eso?

Es que como me has dicho que te vas a concentrar, voy a ver si es verdad.

Mi concentración es ZEN ¡No podrás conmigo!



## EL RETO

Concentrarse no es nada fácil. Practica tu concentración ZEN y no dejes que nada te altere mientras un amigo o un familiar te tira pelotas de papel o cosas que no hagan nada de daño.

¿Cuánto aguantarás de concentración ZEN?

¿Superarás los cinco minutos?





## # Materiales

- Una esterilla para sentarse y estar cómodo.
- Papeles y pelotas de ping pong para tirar. También se pueden poner caras feas o cantar.
- Ropa cómoda.
- Aprende a respirar.

La concentración ZEN es como el agua. Siempre igual es, en todas partes está, fundamental para la vida es, tranquila y a la vez poderosa.

Para buscarla tienes que concentrarte, quedar muy tranquilo, respirar muy relajado y sentir todo tu poder.

Ponte en una posición cómoda como tortuga que pasa el día al sol.

Respira como elefante que con la felicidad sueña.

Concéntrate en una única cosa, por ejemplo, en un color. No es fácil. Cierra los ojos.



Cuando los abras, verás mucho más que antes. Te darás mejor cuenta de los detalles.

### NACHO MAPACHO

A mí, nada me altera.

### JAMES

¿Seguro? Mira que la merienda está lista.

### NACHO MAPACHO

¡Vamos a por ella!



**B**

B

B

B

I

**I**

I

I

E

E

**E**

E

N

N

N

**N**

B B B B

I I I I

E E E E

N N N N

# A QUIÉN HE SALIDO



Pues no sé por qué dicen que todos los mapaches nos parecemos.

Todos nos parecemos, al menos, a nuestros padres biológicos y a nuestros abuelos. Es la genética.

Vaya, me gustaría saber más de mí mismo, porque soy superimportante.

## EL RETO

Seguro que has escuchado alguna vez que te pareces a tus padres, hermanos y hermanas.

Tienes que crear un retrato robot de ti mismo, pero utilizando fotos de familiares. A ver si es verdad que te pareces.

Cuando lo tengas, piensa también en qué otras cosas que no se ven te pareces a tus familiares. Por ejemplo, ¿te gusta leer como a tus hermanos? ¿eres paciente como tu abuela?

Apúntalo debajo del retrato robot.

Si el retrato se parece a ti, habrás superado el reto.



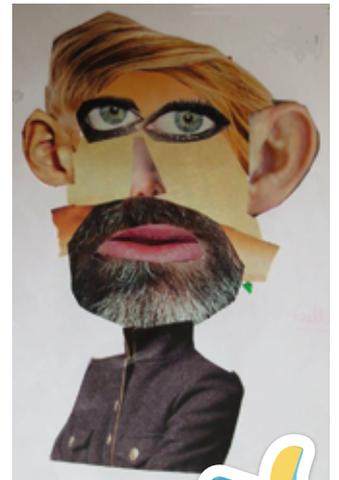
## # Materiales

- Copias de fotos de tus familiares. (No uses las originales del álbum familiar).
- Papel.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Atención: usa imágenes de caras que tengan más o menos el mismo tamaño. Al hacer una copia puedes ampliarlas o reducir las.

El retrato robot se llama así porque se compone de partes de diferentes imágenes. Por ejemplo, una nariz de una persona, un ojo de otra, el pelo de una tercera, las orejas de una cuarta, etc.

La técnica de utilizar recortes de fotos y pegarlas para obtener un retrato nuevo se llama collage. La inventó Picasso, entre otros.

El retrato robot puede ser dibujado. Es lo que hace la policía para buscar sospechosos cuando no tienen ninguna foto.



### NACHO MAPACHO

Soy clavado a mi tía Ernestina.

### JAMES

Sí te pareces. Aunque eres un mapache un poco especial.

### NACHO MAPACHO

Lo sé. No como tú, que no te pareces a ningún mapache distinguido.

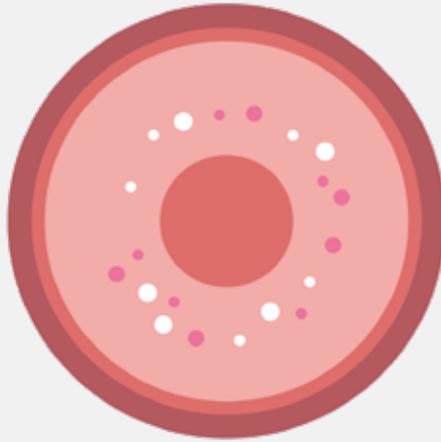


# LA CÉLULA COMESTIBLE

¿Y dices que nuestro cuerpo está compuesto de células como ésta?

Todos los seres vivos están compuestos de millones de células que interactúan unas con otras. Hay de muchos tipos.

Pues a mí me parece un huevo frito.



## EL RETO

¿Te has fijado que las células suelen ser redondas y que todos tienen partes comunes como el núcleo?

¿Sabes qué es redondo también? ¡Una pizza!

Tu reto es elaborar una pizza en la que los ingredientes se parezcan a los de una célula (y colocados en orden parecido).

Todos los ingredientes deben ser elementos que puedas identificar como parte de una célula y tiene que haber al menos cinco.

Cuando la tengas lista, ¡al horno!

**ATENCIÓN:** en este reto pide ayuda a un adulto para encontrar la comida y, sobre todo, para manejar el horno.



## # Materiales

- Masa o base de pizza.
- Ingredientes de pizza a los que les puedes buscar parecidos a una célula, por ejemplo:
  - Salsa de tomate
  - Champiñones
  - Queso de cabra
  - Perejil
  - Etcétera

No te olvides de la imaginación.

En biología, una célula es la unidad más pequeña que puede vivir por sí sola, aunque lo normal es que forme parte de organismos vivos más grandes, como tú y como Nacho Mapacho.

El cuerpo humano tiene más de 30 billones de células.

Las células forman todos los organismos vivos y los tejidos del cuerpo.

Las tres partes principales de una célula son la **membrana**, el **núcleo** y el **citoplasma**. Pero hay muchas más. ¡Sigue investigando!

### NACHO MAPACHO

Me ha salido una célula riquísima.



### JAMES

Pero si ya te las comido.

### NACHO MAPACHO

¡Es que mis células de verdad tenían mucha hambre!



# HAZ UN ESCAPE ROOM



¡Socorro! De esta no salimos James.

Tranquilo, es un escape room, no es una bomba de verdad. Solo tenemos que resolver los enigmas en menos de 30 minutos.

00:30:00

Ah bueno, pues mientras lo haces, me voy a echar una siesta.

## EL RETO

¿Sabes qué es más divertido que un escape room? ¡Prepararlo!

Tienes que diseñar y preparar uno con al menos cinco enigmas!

Puedes usar candados, sobres misteriosos, códigos, crucigramas, puzzles, problemas de lógica, adivinanzas, lo que quieras!

Cuando lo tengas todo, pídele a los amigos que lo jueguen mientras tú haces de Game Master (el maestro del juego).

Y no se te olvide poner un límite de tiempo, por ejemplo, media hora.



# # Materiales

- Aquí puedes usar de todo: imágenes que puedas descomponer en trozos de un puzzle.
- Adivinanzas que inventes o busques por Internet.
- Códigos secretos como el de tinta de limón en papel (solo se lee al trasluz).
- Cartulinas.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Sobres.
- Candados.

Para diseñar un Escape Room empieza por la prueba final, por ejemplo, un candado que cierra una caja con la merienda. La llave del candado la escondes. Para encontrar la llave tus jugadores necesitarán el sobre con la pista de dónde está.



El resto de enigmas los vas encadenando hacia atrás. Por ejemplo, para encontrar el sobre con la pista de la llave, tendrán que hacer antes un puzzle que tiene escrito por detrás dónde se esconde el sobre.

Para encontrar el puzzle y poderlo montar, lo metes en un sobre que esté en el buzón de casa y la pista del buzón la pones en la bañera.

Para saber que tienen que buscar en la bañera dales un patito de goma. ¡O lo escondes también!

## NACHO MAPACHO

Si lo hiciera yo, pondría todas las pistas en la basura. Así puedo merendar mientras busco.

## JAMES

Pero si lo haces tú, no puedes jugar después. Tienes que ser el Game Master.

## NACHO MAPACHO

Prefiero jugar porque así gano.



# CONSTRUYE UN COCHE CON VELAS

Bienvenidos a la primera carrera de coches contruidos por mapaches y humanos.



Preparados,  
listos...

Crea tu vehículo para la carrera con una **condición:** solo se pueden impulsar con la fuerza del soplido.

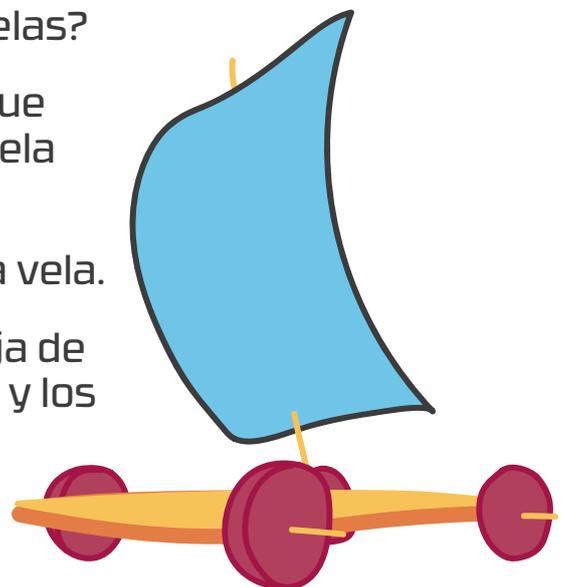
## EL RETO

¿Estás listo para una carrera basada en tu ingenio para construir un coche con velas?

El reto consiste en montar un coche que tenga cuatro ruedas y al menos una vela para impulsarse.

Para hacerlo caminar puedes soplar la vela.

**ATENCIÓN:** si te fijas la vela es una hoja de papel. Lo más difícil es montar la base y los ejes para las ruedas. Pide ayuda.

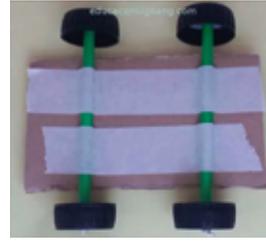




## # Materiales

- Cartón o cartulina para la base.
- Pajitas para los ejes.
- Palillos para unir las ruedas a los ejes.
- Tapones de botella para las ruedas.
- Un palillo chino en donde poder poner la vela.
- Pegamento.
- Tijeras.

Para los ejes esta idea te puede servir:



Cuidado a la hora de montarlo todo, necesita equilibrio para que ruede bien cuando soples la vela. Consejo: cuanto más grande sea la vela, más grande tendrá que ser la base.



Para la carrera podrás usar tus soplidos, pero también puedes tener globos preparados sin atar, para que te den un extra de energía de soplido.

La energía del viento se llama energía eólica y es una de las fuentes de energía renovables y limpias que más se usan en el planeta.

### NACHO MAPACHO

Te he vuelto a ganar, James.

### JAMES

No me extraña, usas globos y abanicos.

### NACHO MAPACHO

Es lo que tiene que rebuscar en la basura. ¡Aprende a reciclar!



# INVENTA UN PINCHO DE COCINA



James, ¿tú eres de dulce o de salado?

De las dos cosas, la verdad. ¿Por qué elegir?

Creo que te voy a sorprender.

## EL RETO

¿Conoces los sabores? ¿Te atreves a combinarlos?

Tienes que crear un pincho de cocina combinando al menos dos sabores diferentes.

Un pincho, o tapa, es una porción pequeña de comida que se suele tomar como aperitivo.

El reto consiste en combinar. Por ejemplo, haz un tostada de pan rico, le pones helado de chocolate por encima cuando esté caliente para que se derrita un poco, añade un chorrito de aceite y un poco de sal. Pruébalo porque está increíble y hemos combinado lo dulce con lo salado.

¡Anímate e inventa un nuevo pincho!





# # Materiales

- Alimentos.
- Hornos.
- Tostadoras.
- Sartenes.
- Cuchillo.
- **ATENCIÓN:** pide ayuda a un adulto para utilizar utensilios de cocina o para calentar alimentos.

Los cocineros más vanguardistas intentan sorprender siempre a sus invitados. Lo consiguen haciendo las cosas de forma diferente, como una tortilla de patatas por capas, o mezclando sabores.

Los sabores principales son cinco:

- Dulce - Plátano.
- Salado - Sardina.
- Ácido - Limón.
- Amargo - Café.
- Umami - Carne, pescado.



Mezcla los sabores hasta que des con una combinación increíble.

**Atención:** no todos los experimentos salen bien.

## NACHO MAPACHO

¿Qué te han parecido mis pinchos?

## JAMES

No estaban mal, pero había alguna cosa que olía mal.

## NACHO MAPACHO

Es que en la basura te encuentras de todo.









Wow!