# TRICOLOR

La revista de las niñas y los niños de la Patria Bolivariana

Caracas - República Bolivariana de Venezuela
N.° 432 / Marzo 2020

**El Covid-19 convirtió cada familia una escuela**
Pág. 2

**Aquiles en centenario**
Pág. 4

**¡ALEGRÍA!**
***Tricolor*: 71 años**
Pág. 10

Amigos de la Revista Tricolor
@RTricolor2020
alegriatricolor2020@gmail.com

# ÍNDICE


**1** ***En pocas palabras***
NOS QUEDAMOS EN CASA

**2** ***Grandes temas***
EL COVID-19 CONVIRTIÓ CADA FAMILIA EN UNA ESCUELA

**4** ***Caja de poesía***
BÚSQUEDA DE AQUILES

**6** ***Ciencia y conciencia***
EL CORONAVIRUS ES UN ENEMIGO INVISIBLE

**7** ***Generación de oro***
PRACTICA YOGA

**8** ***Caja de poesía***
A JUGAR, A JUGAR

**10** ***Grandes temas***
¡ALEGRÍA! *TRICOLOR:* 71 AÑOS

**13** ***La magia de los libros***
AQUILES ES UN LIBRO

**14** ***Cantando con Tricolor***
EL PÁJARO GUARANDOL

**16** ***Fauna venezolana***
ALIMENTACIÓN ALTERNATIVA PARA NUESTROS MEJORES AMIGOS

**18** ***Cuéntame y encántame***
EL VIRUS QUE MÁS AFECTA AL MUNDO

**20** ***Tricolor reporta***
LOS GUARDIANES DE LA SALUD

**22** ***Manos a la siembra***
A CULTIVAR EN CASA

**23** ***Caja de poesía***
METAMORFOSIS



*Ministerio del Poder Popular para la Educación • Publicación gratuita*


# DIRECTORIO


HUGO RAFAEL CHÁVEZ FRÍAS
Comandante Supremo de la Revolución Bolivariana

NICOLÁS MADURO MOROS
Presidente Constitucional de la República Bolivariana de Venezuela

ARISTÓBULO ISTÚRIZ ALMEIDA
Ministro del Poder Popular para la Educación

ROLANDO LEÓN
Director General del Despacho

ROSÁNGELA OROZCO RONDÓN
Viceministra de Educación

GISELA TORO DE LARA
Viceministra de Educación Inicial y Primaria

NANCY ORTUÑO
Viceministra de Educación Media

JORGE ADRIÁN C. PÉREZ J.
Viceministro de Comunidades Educativas y Unión con el Pueblo

EDUARDO ADOLFO HURTADO LEÓN
Viceministro de Instalaciones y Logística

DANIEL JESÚS CUSTODIO SIJNTYE
Director General de Recursos para el Aprendizaje

## TRICOLOR

HUGO COLMENARES
Director

NÉSTOR CURRA ARCINIEGAS
Asesor Editorial

GERSLING GRAU CANELÓN
ROSA SÁNCHEZ CASTILLO
Periodistas y Redactores

ALEJANDRA HERRERA
SANDRA TRIANA
MARÍA FERNANDA OYUELA
MIGUEL ARGINSONE
INDIRA BELLO
GILBERTO ESCALONA
Equipo Editorial, Diseño, Ilustración y Diagramación

MIGUEL RAÚL GÓMEZ
Equipo de Corrección y Revisión Pedagógica


***TRICOLOR DIGITAL***
***Visita el portal del MPPE***
*Puedes leer y descargar nuestras últimas ediciones.*


***Depósito legal: PP76-0744***

Caracas, República Bolivariana de Venezuela

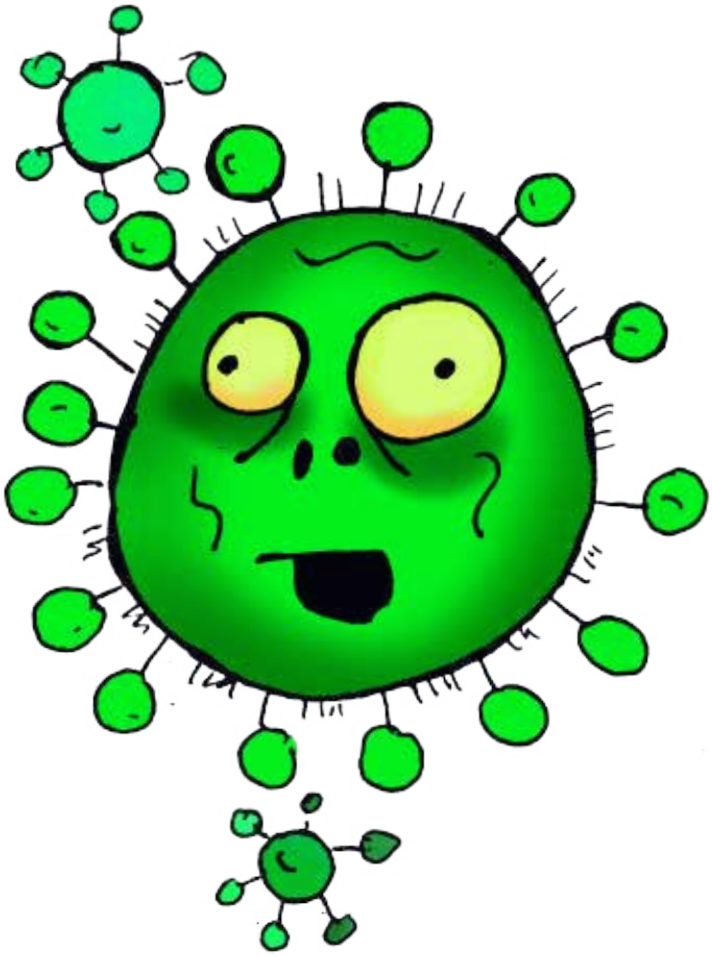
**Rafael Rivero Oramas**
Director Fundador: 1904 - 1992

Fundada el 24 de marzo de 1949

***71 años de historia.***

# Nos quedamos en casa

## *Tricolor* nos invita a mantenernos unidos por nuestra salud



El pueblo de Venezuela ha dado un ejemplo mundial, contra la amenaza de la pandemia provocada por el nuevo coronavirus, también conocido como Covid-19, que es un enemigo invisible contra nuestra salud. Se manifiesta con estornudos, tos seca, resequedad en la boca, fiebre, pérdida del olfato y del gusto.

Mientras organismos multilaterales, medios de comunicación, redes sociales y Gobiernos de los continentes deliberaban sobre las acciones a seguir para combatir el brote, el presidente de la **República Bolivariana de Venezuela**, Nicolás Maduro Moros, adelantó medidas extraordinarias de protección a la población.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, señala que el coronavirus afecta de manera severa el sistema respiratorio, en especial a personas de la tercera edad. En vista de su acelerada propagación, fue declarado como pandemia. Es así como el pueblo venezolano asumió de inmediato la recomendación del Gobierno Bolivariano de quedarnos en casa, cumpliendo con una cuarentena voluntaria. Además, nos exhortó a cumplir con medidas de higiene y prevención: lavarnos las manos con frecuencia, usar tapabocas, mantener distancia social para evitar que el virus nos contagie.

Niñas, niños, maestras, maestros, madres y padres nos quedamos en casa, con el ánimo de dedicar todo nuestro tiempo al estudio, las lecturas; a entretenernos, realizar actividades del hogar y exponer tareas creativas, para no estar lejos de las aulas, porque ahora cada **familia** se convierte en una **escuela**.

# El COVID-19 convirtió cada familia en una escuela

Daniel Custodio

El mundo actualmente vive una realidad distinta a la que conocimos hasta hace poco. La pandemia de la covid-19 nos ha obligado a modificar nuestros hábitos cotidianos. En Venezuela hemos adoptado el mecanismo de cuarentena social como método de prevención primaria, oportunidad propicia para compartir mayor tiempo en familia, en casa. Permanecer en cuarentena era una situación prácticamente desconocida para la gran mayoría, debido a que vivimos en una sociedad global con un ritmo acelerado. Cambiar el ritmo es una de las variaciones prioritarias que debemos realizar.

La familia y los niños poco se disfrutan en el día a día; los pequeños, sometidos a muchas horas de clases y actividades extracurriculares, precisan de este momento en el cual es necesario desacelerar el ritmo cotidiano y comenzar a dejar atrás la hiperactividad acostumbrada. Los miembros de la familia ya no pueden ser solo los acompañantes de las rutinas de los más chicos; por el contrario, deben asumir nuevos roles y ser partícipes de las actividades cotidianas que se generan a partir de la cuarentena. La paciencia y el autocontrol van a ser fundamentales en el hogar durante los próximos días.

Durante el período de cuarentena muchas veces los pequeños van a sentir aburrimiento. Eso hasta cierto punto es bueno porque ese estado puede impulsar su creatividad, siempre y cuando tengan la motivación de sus familiares. Por ello es necesario establecer rutinas a ciertas horas específicas para mantener el biorritmo de la vida cotidiana. De igual modo se puede desarrollar un horario flexible de deberes y obligaciones básicas para ordenar la vida familiar, como arreglar el cuarto, ayudar en los quehaceres del hogar, comer a determinadas horas, entre otras.

En los días venideros es importante ser proactivos, porque la monotonía nos arrastra al aburrimiento y este a su vez al agobio y el desespero. Luego podemos

caer en impaciencia, depresión y estrés. Es aquí que todas las familias, las instituciones y las personas en general debemos utilizar la inteligencia emocional para gestionar las emociones de los mayores y de los más pequeños, incluyendo la sensación de agobio, que es la primera en manifestarse, luego del miedo y la angustia.

En este sentido, podemos y debemos preguntarnos: ¿Los miembros de la familia tienen derecho a sentirse exhaustos? Y la respuesta es sí. En principio porque es una situación desconocida lo que se vive en todos los aspectos cotidianos, pero debemos evitar deprimirnos y tratar de mantener el buen ánimo y mucho sentido del humor. Recordemos que esta situación es temporal, y los pequeños de la casa deben ser los primeros en saberlo, es por eso que el espacio para compartir con ellos debemos aprovecharlo al máximo.

En esta edición de la revista Tricolor hablaremos sobre la pandemia de la covid 19 e informaremos tanto a los más grandes como a los más pequeños acerca de la realidad de este virus, pero sin causarles angustias ni miedos. Les mostraremos que existe una cantidad infinita de quehaceres y actividades para realizar en el hogar y en familia, sin aburrirnos y divirtiéndonos; entenderemos la razón de la cuarentena y le encontraremos el lado positivo de quedarnos en casa.

Estos son días de ensuciarse, de estar en casa con ropas cómodas, de realizar actividades en familia, independientemente de los recursos que tengamos a la mano. Mostremos a nuestros chicos las actividades que hacíamos de pequeños, para divertirnos, desarrollar la creatividad y compartir con ellos. Podemos coser, leer, cocinar, jugar aprendiendo los unos de los otros, conocernos más como seres humanos en familia. Compartamos más allá de las obligaciones y deberes cotidianos, pero sin dejarlos de lado. Ese es el mensaje de la revista *Tricolor* para hacer de la familia una escuela de primera, amorosa y alegre. Y recuerda: **Quédate en casa**.

# Búsqueda de Aquiles Nazoa

Eduardo Sanoja
1972

Hoy te busca mi solitaria pluma
en un parnaso de perdidas esperanzas
para que digas cómo con la espuma
pintas las guacamayas y las garzas
cómo haces para a cada instante
vivir las horas de la infancia
y con arreboles de hace treinta años
dar a la tarde colores de nostalgia…
Di ¿Cómo llenas el corazón con tinta
de gnomos y de hadas?

Tú tienes que saber la dirección
de alguna islita encantada
donde Pulgarcito juega metras con Pinocho
y las largartijas con las flores hablan,
donde Platero saca a pasear a Cenicienta
y el Gato con Botas anda en alpargatas
y de noche las ranas y los grillos
tocan violines y guitarras.

Sí, ando buscando a Aquiles
mas no al Aquiles de la espada
busco a un Aquiles duendecillo
que vaga en un castillo de alborada
bebiendo el rocío de las rosas
y forrando de arcoíris las piñatas;
al que monta a caballo con mariposas
cuando la tarde se esconde en la hojarasca.

A un Aquiles que fuma en una pipa
que en vez de echar humo, echa burbujas;
que tiene un reloj que es bien bonito
que no tiene números ni agujas.
Al que espanta lejos de los niños
a los fantasmas y a las brujas
y en las noches se les mete en las orejas
a contarles sueños en las cunas.
Al que con sombrero de pajilla
saluda cortésmente: buenos díííias…
mientras saca una locha del chaleco
para encaramarse en el tranvía.

Un Aquiles que tiene en la barriga
un caracol de vidrio
y un arpa, un cascabel y unas maracas
un hombre que debe tener
como cien años
cuando habla de las cosas viejas de Caracas.

# El coronavirus es un enemigo invisible

Rosa Sánchez Castillo

El coronavirus es una familia de virus que causa enfermedades leves como el resfriado común. Pero también puede causar enfermedades graves, como el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) y el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV).

Más recientemente, en diciembre de 2019, se identificó un nuevo y peligroso coronavirus en la ciudad china de Wuhan. El nombre oficial que asignó la Organización Mundial de la Salud (OMS) a la enfermedad provocada por el nuevo virus es Covid 19.

El Covid 19 ha afectado a la población de casi todos los países. En Venezuela, el primer caso se confirmó el 13 de marzo de 2020, en una mujer que regresó de Italia.

¿Cómo se manifiesta? Los síntomas del Covid-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes presentan congestión nasal, dolor de garganta y diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría, casi el 80% de contagiados, se recupera de la enfermedad sin necesidad de recibir ningún tratamiento especial.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, alrededor de una de cada seis personas que contraen el Covid-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que han padecido previamente hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de agravarse.

Como el coronavirus es un enemigo invisible, debemos seguir las recomendaciones de los organismos sanitarios: quedarnos en casa, lavarnos las manos frecuentemente, usar tapaboca y mantener la distancia social.

# Practica yoga

Nadia Castrillo

El yoga es la unión entre el cuerpo y la mente para alcanzar un estado de paz y felicidad. Esta disciplina se originó en la India y es una alternativa pedagógica para la escuela, la casa y la comunidad, para incrementar el desarrollo integral de las niñas y los niños.

La práctica de esta actividad milenaria potencia cualidades físicas, como la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Mejora la postura corporal. Impulsa la buena respiración nasal. Estimula el sistema circulatorio, mental y emocional.

El yoga potencia la atención, la concentración, la memoria y la imaginación. Permite la relajación. Aumenta la autoestima. Calma los nervios. Permite dormir mejor y elimina el estrés.

La *postura del árbol* mejora la concentración, fortalece piernas, relaja el sistema nervioso central y aumenta la autoconfianza. La meditación alcanza un estado de armonía y relajación porque logra poner en sintonía el cuerpo, el alma y el espíritu.

**Practica el yoga y genera un ambiente de paz.**

# A jugar, a jugar

Luis Darío Bernal Pinilla (*)

Vamos todos a jugar
a pesar del Pandemonio
porque yo tengo un balón
tú, una muñeca y un yoyo

Debo cubrirme narices,
las mejillas y la boca
y me pongo muy contento
porque cuando toca toca

Vamos todos a jugar
no me asusta la corona
porque llevo mascarilla
y un par de guantes de goma

Me parece que la gente
cubrirse es fundamental
se hubiese puesto a jugar
cual si fuese Carnaval.

Vamos todos a jugar
al virus mando al garete
y no lo invito a mi barrio
ni le presto mi juguete

Sabemos que esta corona
no tiene rey ni castillo
pero nada nos hará
desfallecer ni un dedillo.

Vamos todos a jugar
que este virus no ha podido
quitarnos nuestra alegría
con la que lo hemos vencido

Las niñas venezolanas
al igual que todo niño,
debemos todos unirnos
en una sola nación

Para vencer al intruso
que hoy pretende hacernos daño
no sabe que unidos todos
somos todo corazón

Por eso aquí declaramos
para sentar precedente
ya no estamos con quejidos
somos CONVIDA VEINTE VEINTE

Abril 16 del año de la CONVIDA 2020

(*) Luis Darío Bernal Pinilla, poeta, novelista, cuentacuentos y promotor de la lectura y la escritura, es colombiano residenciado en Venezuela. Autor de varios libros: *Carnavalito*, *Catalino Bocachica*, *Con las bases llenas mi toletero mayor*, *Anacaona y las tormentas*, *Coralito*, entre otros. Realiza talleres literarios y conferencias sobre literatura infantil y tiene varios premios internacionales.

# ¡ALEGRÍA!
# *Tricolor:* 71 años

Néstor Curra Arciniegas

## Nace la luz que ilumina sueños y esperanzas en niños y niñas

*En cada página de Tricolor hay amor por Venezuela desde una visión cercana a los intereses propios de la infancia.*

*Augusto Mijares*

El 24 de marzo de 1949 nace la revista *Tricolor*. Se concibió con muchos colores, textos y bastantes imágenes. Se encuentran tres hombres con visión y capacidad, talento y sensibilidad y crean una publicación con un repertorio infantil, como instrumento para la formación mágica de los niños y niñas de educación primaria.

Esos soñadores fueron Augusto Mijares, ministro de Educación, Mariano Picón Salas, director de Cultura del Ministerio de Educación y Rafael Rivero Oramas, artista, cuentacuentos, cineasta, entre otras cosas, quien fue su director fundador.

Venezuela era un país donde todavía no había televisión, ni teléfonos celulares, ni Internet. Y en donde imperaba una educación formal y rígida, que consideraba a los niños y niñas menores. Pero, además, era un país con un alto nivel de analfabetismo, pobreza y exclusión escolar y social.

En ese panorama, surge un columpio de sueños, se inicia un movimiento que abre las páginas y despierta el sonido de las palabras; una lugar que mece y estimula los colores. Se aviva la esperanza y se promueven los sueños, plantados en las raíces de lo nacional, de lo autóctono, que destaca nuestra venezolanidad.

Son 71 años de un recorrido de esfuerzo colectivo, donde se ha unido el talento con la creatividad; la literatura, la fotografía, la ilustración; los personajes de la imaginación; Tío Tigre en historias con Tío Conejo; el cuento, la poesía, los juegos, las adivinanzas; la ciencia aplicada, la historia, la geografía, la música, la gastronomía. Un trabajo lleno de magia para el conocimiento, todo un equipo de soñadores que le ha puesto amor al trabajo por más de siete décadas.

*Portada de la revista Tricolor, n.° 34, diciembre de 1951*

## Un imaginario para formar conciencia en el semillero de la Patria

Tricolor es un columpio.
*Una casa de colores donde guardamos*
*el conejo de la luna.*
*Una montaña donde nos sentamos a escuchar*
*la emocionada canción de las hormigas.*

Rafael Rivero Oramas

Se inicia un viaje a los mundos imaginarios de la lectura y la escritura lúdicos, que presenta la realidad cotidiana en dialogo con los niños y las niñas. Crece un conocimiento estimulando la creación. Desde el mismo primer número se organizan las secciones y se muestran los procesos de la *historia: Sitios históricos, Del pasado aborigen, Figuras ilustres, Historia venezolana, Nuestros héroes,* que se complementan con las tiras ilustradas de *Kari* (Arturo Moreno); *Tibisay,* recreada por Carlos Cruz Diez. En *geografía: Poblaciones venezolanas, Regiones venezolanas, Mapa político, Curiosidades geográficas*, secciones que desarrollan lo que ocurre en el territorio con sus habitantes, ampliando la mirada de los lectores.

La literatura tiene un lugar especial con *Novelas de aventuras, Obras maestras de la literatura castellana, Poesía infantil venezolana;* el telón se abre con el *Teatro infantil* en escena. El Tío Nicolás (Rafael Rivero Oramas) inicia con su ingenioso y astuto *Tío Conejo* en aventuras ilustradas con *Tío Tigre*, que enriquece en otros números, durante muchos años, con otros cuentos inspirados y recopilados del saber popular de la literatura oral: *El Chivo, El Mono y los Tigres, Onza, Tigre y León, La Ratoncita Margarita, Tío Zorro y Tío Zamuro*, entre otras muchas historias.

La sección de ciencia también se ocupa de informar y motivar a la infancia: *El mundo de la ciencia, El termómetro, Ciencia aplicada, Nuestras industrias, y Recursos naturales. Flora y fauna venezolanas* también están presentes para conocer la naturaleza. Un verdadero compendio literario recreativo e informativo. Y además, una página para recibir *cartas* por correo, y otra, donde *Los niños colaboran* con escritos y dibujos.

Una revista que se ha planteado, desde sus inicios, el propósito de ser un repertorio infantil venezolano. Y que se ha constituido en un material de trabajo, adecuado y ameno, en la escuela, la familia y la comunidad. Desde la magia y el juego promueve el conocimiento, y familiariza la historia, la geografía, la cultura, las tradiciones, el amor y la solidaridad con la Patria grande venezolana y latinoamericana.

*Ilustración de "Teatro Infantil. Las cinco jaulas (anécdota de la infancia de Bolívar)". Revista Tricolor, n.° 41, julio de 1952*

## El conocimiento se aprende jugando o viajando por mundos imaginarios

*... esa revista me atrapó el espíritu…*
*En ella aprendí muchas cosas de las que todavía hablo.*
*Era como un curso muy ameno:*
*historia, geografía, ciencias naturales, ciencias físicas y química,*
*costumbrismo, música, viajes, aventura…*
*Fue como una siembra de valores,*
*amor por lo nuestro, por la historia de Venezuela.*
*No dejaba de leerla y me alentó a dibujar.*

Hugo Chávez Frías

*Tricolor* ha sido, en nuestro país, una publicación infantil que ha estimulado y enamorado a niñas y niños, desde las primeras edades, a partir de 1949 y hasta nuestros días. Con imágenes y palabras; diseño y diagramación para viajar por mundos imaginarios con gusto y placer, que se expresan en contenidos y formas llamativos a los intereses y necesidades de los diferentes momentos de nuestra infancia.

Muchas generaciones de venezolanos y venezolanas se encontraron con la revista durante décadas. "Me encantaba leer la revista completa", decían algunos, y otros exclamaban: "¡Cuánto aprendí de *Tricolor*!". La revista ha sido un espacio para el desarrollo de las capacidades de las niñas y los niños de la Patria como sujetos del interés superior en nuestra Venezuela actual. Pero también ha viajado a países. Además, ha fortalecido la identidad y profundizado el orgullo de ser hijos de nuestros antepasados indígenas, campesinos, negros y españoles.

## Seguimos nuevos viajes con duendes y hadas sobre el arcoíris de la libertad

*La lectura es el arcoíris del espíritu,*
*que iluminada por el sol de la inteligencia,*
*proyecta en el lector todos los colores de la libertad.*

Luis Darío Bernal Pinilla

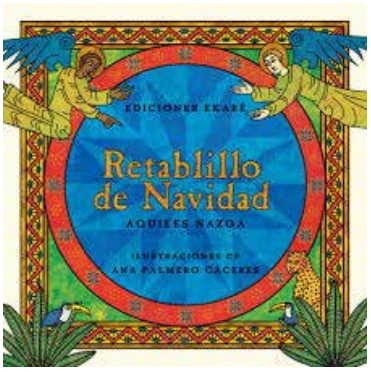
Celebramos los 71 años en un contexto muy especial: aparece el virus Covid 19, un coronavirus que nos coloca en cuarentena para proteger la vida y nos extrema en cuidados de higiene individual y colectiva, con la idea de cortar la cadena de contagio y disminuir al máximo los infectados y fallecidos.

Surge el desafío de que se inicie la revista *Tricolor* en cuarentena, en formato digital, y seguimos danzándole a la VIDA, a la creación, a la música y a las palabras que se celebran en familia. Los cuentos animan el día y preparan los sueños en las noches. Que siga el columpio de la alegría *Tricolor* coloreando nuestros sueños con colores pasteles.

*Portada de la revista Tricolor, n.° 102, Diciembre de 1958*

# Aquiles es un libro

Hugo Colmenares




La vida caraqueña, los días de la infancia, la sátira que va de la mano con el humor, están en la vida de Aquiles Nazoa, quien nació en El Guarataro, tradicional parroquia caraqueña de San Juan, hace cien años. Él es, sencillamente, un libro de páginas abiertas. En todas nuestras escuelas y familias debemos leer, representar y proyectar su obra, igualmente localista y universal, conocida en América, el Caribe y España.

El poeta Nazoa era un excelente articulista, afable, expresivo y ocurrente. Conocía muy bien la realidad política, social y cultural de su tiempo. Excelente padre, esposo y además un hijo agradecido y orgulloso de su barrio caraqueño. Siempre vestía de flux. Igual se veía como patinador, ciclista o ante las cámaras de televisión, donde hablaba de "Las cosas más sencillas".

Editoriales como SM, de España; Casa de las Américas, de Cuba; Ekaré, Playco, Monte Ávila Editores Latinoamericana, junto al sello El Perro y la Rana, de Venezuela, tienen las obras del poeta Nazoa en sus catálogos.

Entre los libros de Nazoa, mencionamos Caballo de manteca, Caracas física y espiritual, El libro de los animales, El libro de los cochinitos, El ruiseñor de Catuche, El transeúnte sonreído, Humor y amor, La cenicienta al alcance de todos, La fábula de la ratoncita presumida, Poemas de animales, Retablillo de Navidad, Retablo aragüeño y La vida íntima de las muñecas de trapo.

La obra literaria de Nazoa ha sido recreada en la radio, la televisión, el teatro, con los títeres y en escenarios escolares. Aquiles es un libro de páginas encantadas, que se encuentra con niñas y niños lectores de toditas las edades, quienes van a la escuela y cantan *"Buen día tortuguita"*.

Resaltamos una cuarteta del poeta, que se lee así:

*Como una flor de cariño*
*que me perfuma la sien*
*llevo el recuerdo de un niño*
*diciéndole adiós al tren.*

***Aquí encuentras los libros del poeta Aquiles:***

En esta página web se encuentra la mayoría de las publicaciones de Nazoa con enlaces directos a sus respectivos PDF: Obras selectas *https://aquilesnazoa*

En este enlace se encuentra el poema "Retablillo de Navidad" y un audio por la cantante Cecilia Todd: *https://www.cancioneros.com/*

Aquí se encuentra un audio, narrado por el mismo Aquiles Nazoa, de "Buen día tortuguita": *https://www.youtube.com/watch?*

# El Pájaro Guarandol

Danza — Comparsa — Folklore oriental venezolano

Coro
No me lo mate, no; señor cazador
no me lo mate, no; señor cazador,
que este es mi Guarandol que picó la flor
que este es mi Guarandol que picó la flor.

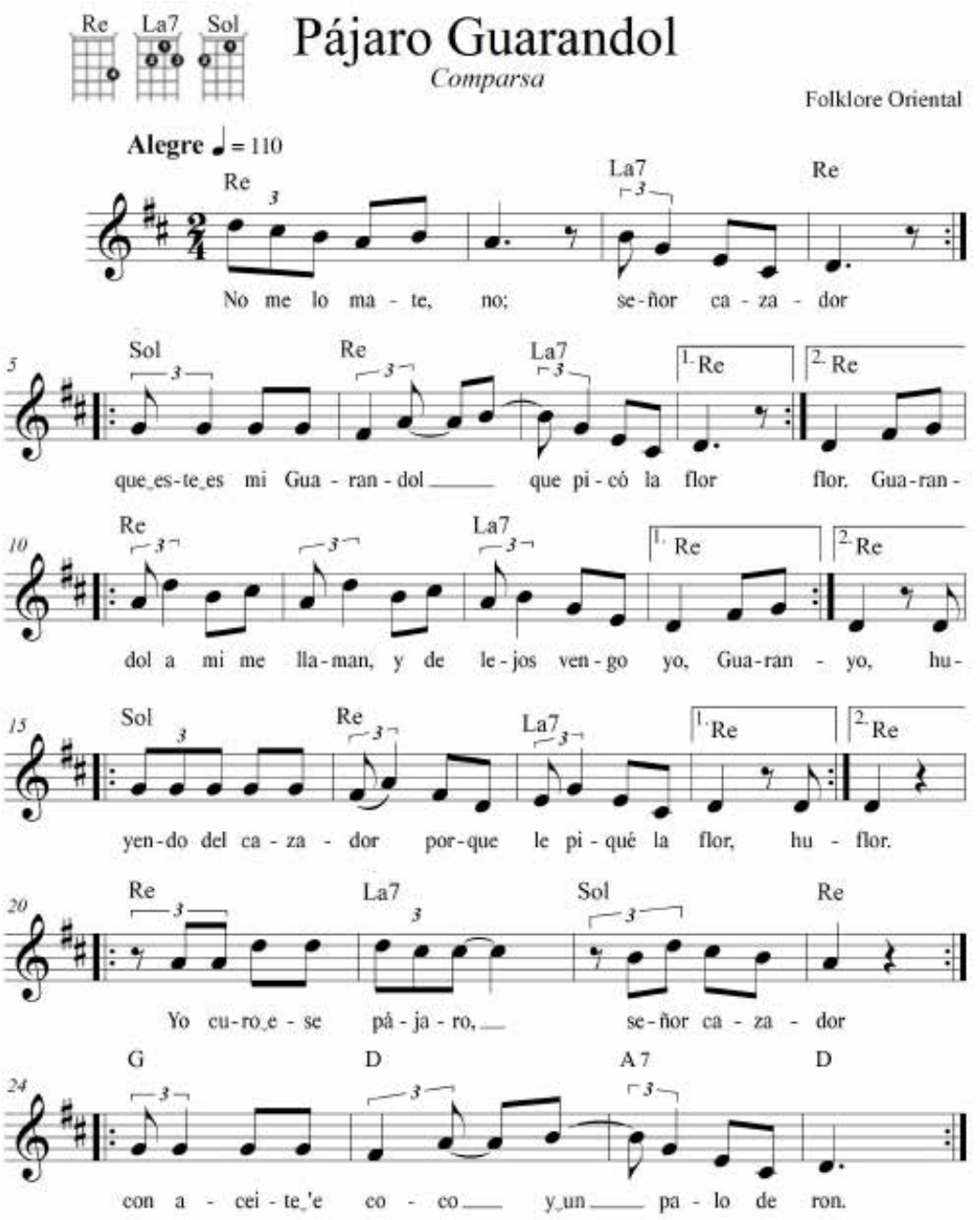
Guarandol a mí me llaman, y de lejos vengo yo,
Guarandol a mí me llaman, y de lejos vengo yo,
huyendo del cazador porque le piqué la flor.
huyendo del cazador porque le piqué la flor.

De Francia vengo, señores, soy cazador afamado
de Francia vengo, señores, soy cazador afamado
en busca del Guarandol que tiene al pueblo alarmado,
en busca del Guarandol que tiene al pueblo alarmado.

Sí se lo mato sí, con mucho dolor
Sí se lo mato sí, con mucho dolor
porque fue a la planta y me picó la flor
porque fue a la planta y me picó la flor.

Llora el perro por el hueso con lágrimas de dolor
llora el perro por el hueso con lágrimas de dolor
así lloraban los indios al Pájaro Guarandol
así lloraban los indios al Pájaro Guarandol.

Ya se murió Ña Juliana, ya se murió el Guarandol
Ya se murió Ña Juliana, ya se murió el Guarandol
mi Guarandol me lo pagan o me muero de dolor
mi Guarandol me lo pagan o me muero de dolor.

Yo curo ese pájaro, señor cazador
Yo curo ese pájaro, señor cazador
con aceite 'e coco y un palo de ron
con aceite 'e coco y un palo de ron.

*El Pájaro Guarandol* es una comparsa o baile típico de la zona oriental de Venezuela. En su ejecución participan el conjunto musical, el coro y los danzantes. La obra musical se ejecuta con bandolín, cuatro, guitarra y maracas. El coro se repite luego de la interpretación de cada estrofa. En el grupo de personas que cantan y danzan, los protagonistas son el Pájaro Guarandol, el Cazador y el Brujo o Curandero. La historia se centra en la caza del Pájaro Guarandol, una simbología antigua entre la muerte y la resurrección, un triunfo de la vida.

Selección, nota y partitura: Reinaldo Gautier

# Alimentación alternativa para nuestros mejores amigos

Jessica Andrade
Veterinaria

Los perros y los gatos por naturaleza son carnívoros. Este es un aspecto muy importante a la hora de establecer una alimentación sana y balanceada para ellos. Los alimentos concentrados (gatarinas y perrarinas) están compuestos por una serie de ingredientes (proteínas, vitaminas, minerales) que suplen en gran medida los requerimientos nutricionales de nuestras mascotas. Cuando decidimos dejar de ofrecer concentrados para comenzar una dieta "casera", deben tenerse en cuenta ciertos aspectos importantes:

- El cambio de dieta de alimentos concentrados a alimentación "casera" debe hacerse en forma progresiva (poco a poco). Así iremos adaptando el sistema digestivo de nuestros mejores amigos al nuevo tipo de alimento.
- Dentro de la amplia variedad de alimentos que existen, hay muchos que son perjudiciales para la salud de nuestras mascotas; uno de los principales es el chocolate, el cual con- tiene sustancias tóxicas (teobromina y cafeína); así que se debe evitar ofrecer chocolates y cualquier tipo de golosinas a nuestros consentidos.
- Los condimentos como la cebolla, el ajo, el aji, el cebollin y otros que comúnmente utilizamos para dar sabor a nuestras comidas, les resultan también dañinos, además de innecesarios ya que los carnívoros no tienen la misma percepción del sabor que nosotros. Por ello también debemos evitar las sales y azúcares dentro de su alimentación.
- Café, alcohol, leche, quesos, embutidos, subproductos de la carne, uvas, pasas, levaduras, masas fermentadas, también resultan dañinos para su salud.

Hay alimentos de consumo humano que muy frecuentemente se les dan a las mascotas, como las harinas, las pastas o el arroz, que en términos generales no son potencialmente peligrosos para su salud, pero no cubren sus requerimientos nutricionales. Por ello, las mascotas alimentadas a base de dichos productos, a lo largo del tiempo desarrollan trastornos metabólicos que desembocan en enfermedad. Los carbohidratos pueden ser reemplazados por verduras ricas en vitaminas y minerales, como zanahoria, auyama, calabacín, acelga, espinaca, plátano, lechuga, brócoli, pepino, alcachofa, remolacha, espárragos, apio, etc. También es recomendable que nuestras mascotas consuman fresa, melón, patilla, mango, piña, cambur, mandarina, coco, auyama, lechosa, tomate, etc. Todo previamente lavado.

Entre el 80% y el 85% de la alimentación de perros y gatos debe estar basada en proteínas. Los granos, aunque son una buena fuente de proteínas, no son recomendables para la alimentación de las mascotas.

Basándonos en el hecho de que son carnívoros, podemos establecer que las carnes son su principal alimento: pueden comer corazón de res o hígados de pollo. También son importantes los huesos carnosos del pollo, como las carcasas, las alas o los pescuezos; y de la res: costillas, cuello, pecho, patas (todos crudos), ya que sus beneficios no son solo nutricionales, sino que contribuyen a la buena salud dental de nuestros peludos. Además, las proteínas cárnicas proporcionan beneficios físicos y psicológicos (disminuyen el estrés) que no se obtienen de ningún otro tipo de alimentos.

Los huevos se pueden ofrecer como otra fuente de proteínas: uno o dos por semana serían suficientes. Los pescados también pueden ser suministrados en la dieta: una vez por semana vendría bien.

Teniendo en cuenta estas recomendaciones, podemos establecer dietas adecuadas para nuestros mejores amigos. Así tendremos mascotas más saludables y felices.

*Cuento mi historia*

# El virus que más afecta al mundo

Camila García
8 años. Dedicado a *Tricolor*. Escrito en cuarentena

***Coronavirus coronavirus,***
***lávense las manos háganlo seguido,***
***pónganse las pilas***
***en lugares concurridos.***

Desde el año 2019 se tiene noticias de un tipo de virus llamado coronavirus. ¿Por qué se llamará coronavirus? Porque la forma de sus puntas parecen coronas. Ese virus apareció en el país más habitado del mundo, como es China. Yo he escuchado que ese virus se creó por unos animales que en ese país se comían, como el murciélago. Tendríamos que investigar más cómo fue producido. Ese virus ha contagiado a casi todos los países.

A mi país llegó —mi país se llama Venezuela— los primeros días de marzo de 2020. Las clases las suspendieron. Ustedes se preguntarán por qué las suspendieron. Bueno, para evitar el contagio entre niños y niñas, para estar protegidos. ¿Ustedes saben cómo nos podemos contagiar? Este ejemplo: si tú tienes los síntomas del coronavirus, como gripe, fiebre y tos, se lo puedes pasar a otra y a otra persona, el coronavirus, sin darte cuenta. Por eso hay que quedarse en casa, dice mi mamá.

Estuve investigando con mis padres y viendo en los diferentes programas en la televisión que el virus es parecido al de la gripe h1 Influenza; también puede darnos neumonía. Este virus produce en tu garganta una babita que no te dejará respirar. Escuché en la televisión que a los 14 días, si te sientes con tos, amiguito, debes ir al médico, porque el médico te dirá cómo controlarlo.

Por eso les recomiendo que se queden en casa de verdad, juguemos en familia, y que se laven las manos. No hagan como las personas que todavía están en las

calles, porque el virus también se expande por el ambiente a través de superficies. Y si sales a cosas necesarias como lo hace mi papá, usa mascarillas y guantes.

Yo pasé por una etapa muy fea: no entendía mucho qué estaba pasando, por qué mi presidente Maduro dijo: *Todos quédense en casa*. Pensé que era mentira y les dije a mis padres: ¿Es verdad que vamos a quedarnos en casa? Y ellos dijeron sí… y yo grité ¡NOOOOOOO! Y así fue como empezó la cuarentena.

Después de todo la cuarentena no es tan mala: vi un eclipse de sol, vi la luna rosada, jugamos muchísimo con mi familia, elaboramos recetas, conversamos, vemos películas, hacemos muchas cosas divertidas. Lo disfruto mucho aunque extraño a mis amigos del colegio y a mi maestra, pero tengo un teléfono y juegos de mesas.

Gracias a eso y mis padres aprovecho mi tiempo. Y por el teléfono puedo hablar con mis otros familiares. También escribí una canción. La utilizo mientras me lavo las manos… Cántenla:

*Coronavirus coronavirus,*
*lávense las manos háganlo seguido,*
*pónganse las pilas*
*en lugares concurridos.*

Los quiero mucho. Hasta luego. Que la pasen bien con su familia.

# Los guardianes de la salud

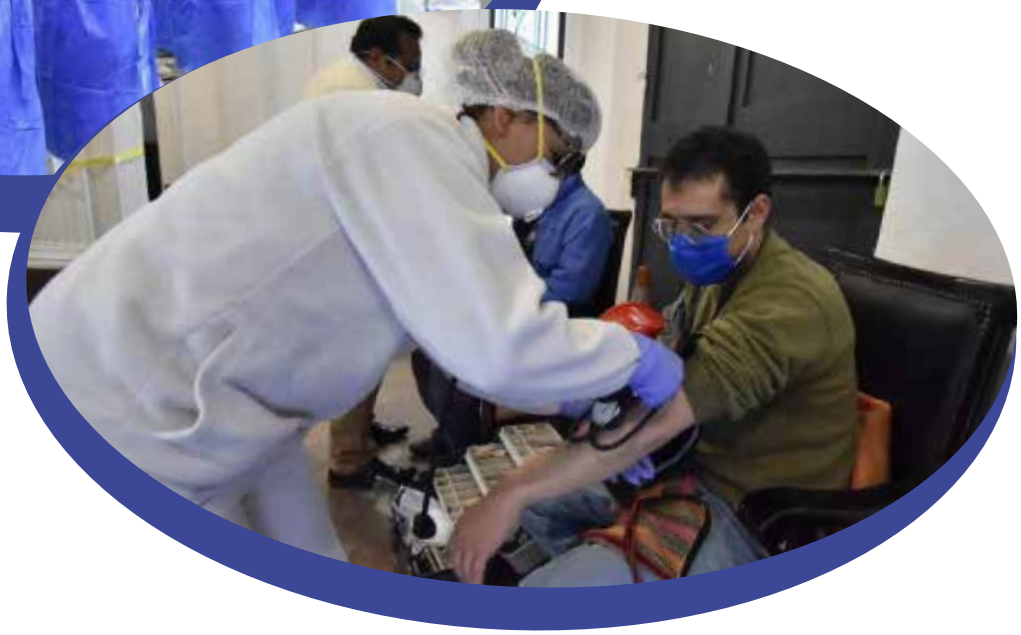
Katiuska Gómez H.
Docente Ciencias Sociales. Caracas

**Los héroes y las heroínas se visten con batas blancas, usan guantes, tapabocas y no se quedan en casa. Ellos combaten al virus con luz de su corazón.**

A los doctores y las doctoras debemos mucho respeto y amor.

Enfermeras y enfermeros ayudan a doctores y doctoras: aplican muchos tratamientos con jarabes e inyecciones; si algún paciente no puede respirar lo nebulizan.

Los y las bioanalistas detectan al enemigo llamado coronavirus en los laboratorios, mediante una prueba de sangre. Así saben si está escondido.



***Al personal de salud brindemos agradecimiento, pues vinieron a dar servicios como ángeles del cielo.***

24 de marzo

Ministerio del Poder Popular para la **Educación**

# Cultivar en casa

Rosa Sánchez Castillo

Las plantas llenan nuestra casa de colores y olores; nos proporcionan bienestar y alegría además de oxígeno.

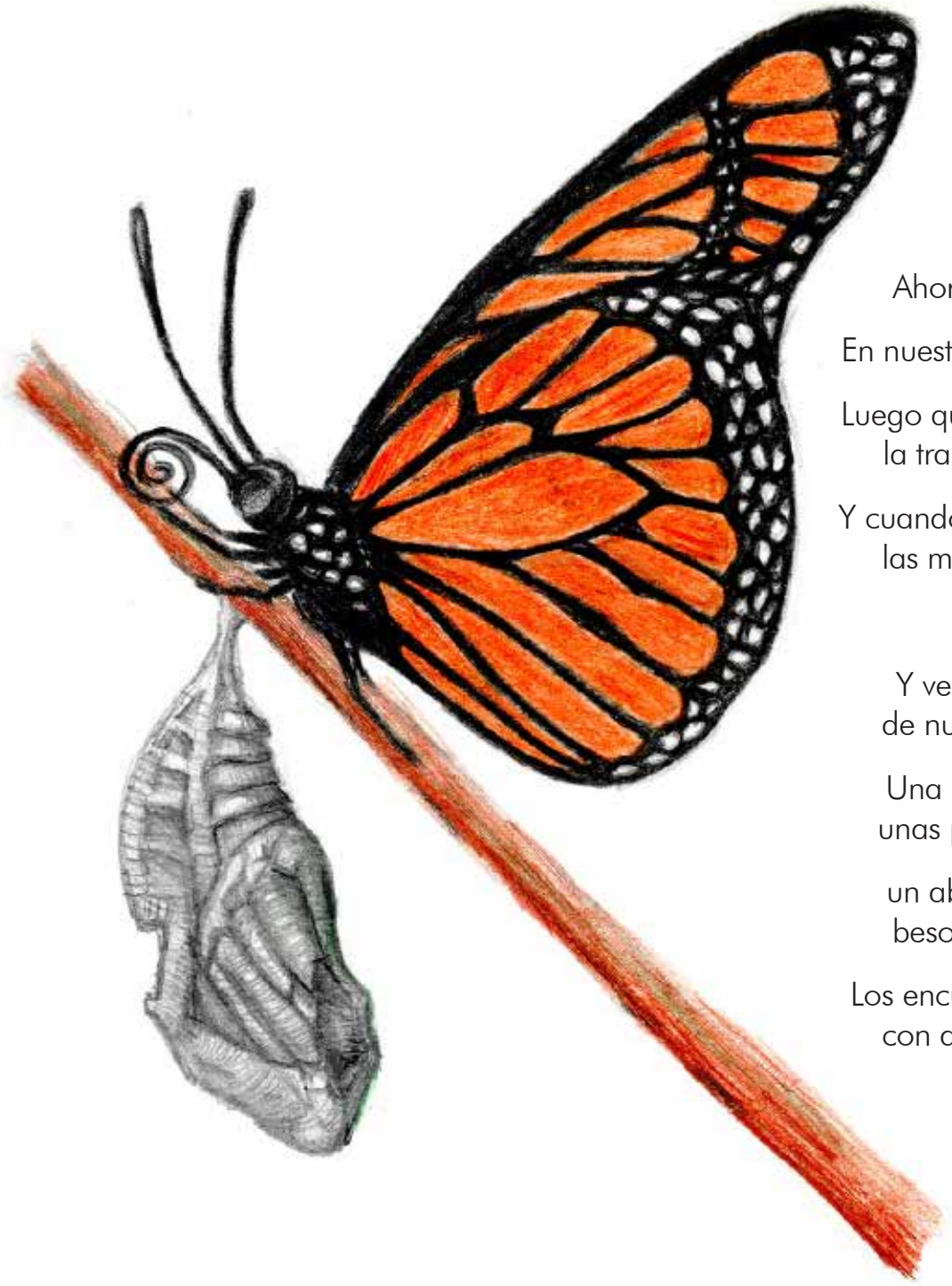
Cada día somos más las familias venezolanas que decidimos hacer nuestros propios cultivos de plantas comestibles y aprovechar sus beneficios.

Sembrarlas en casa es una pasión que se ha popularizado en Venezuela como agricultura urbana y es parte de nuestra soberanía alimentaria.

Dos de las plantas más sencillas de sembrar y cultivar en el hogar son el ají y el cebollín, pero puedes cultivar las que más te gusten. Es más fácil de lo que te imaginas. Te divertirás haciéndolo. Te explicamos cómo se hace.

# Metamorfosis

Katiuska Gómez H.
Docente Ciencias Sociales. Caracas



Ahora somos orugas

En nuestra casa invernamos.

Luego que pase el momento
la transformación será

Y cuando menos esperemos,
las mariposas saldrán.

Y veremos a la vida,
de nuevo salir a jugar.

Una pelota va al aire,
unas palmas estrechar,

un abrazo prometido,
besos para endulzar.

Los encuentros con amigos
con armonía y en paz.

# Unidas y unidos venceremos al CORONAVIRUS

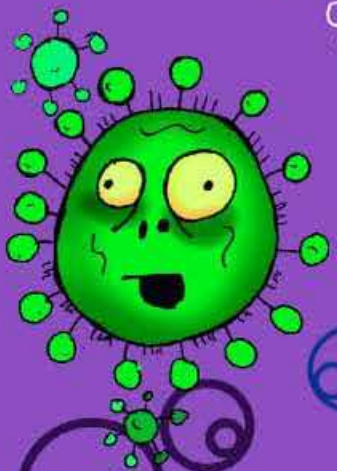
TRICOLOR

Fundación Género en Clase

LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR ACCIÓN

CONVIDA-2020

COVID-19



LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN

EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA CON LAS MANOS SIN ANTES LAVÁRTELAS

USA TAPABOCAS

ORDENA TU CUARTO Y LOS ESPACIOS DE LA CASA, REALIZA TU ASEOPERSONAL, AYUDA A PREPARAR LOS ALIMENTOS EN LA COCINA

" PLANIFICA Y ORGANIZA LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS, LEE UN LIBRO, VE PELÍCULAS, PREPARA DULCES Y COMPARTE. EN LA NOCHE: LA HORA DEL CUENTO PARA DORMIR"

**# QUÉDATE EN CASA**

ES LA MEJOR FORMA DE ROMPER LA CADENA DE PROPAGACIÓN DEL VIRUS