

OcioSOS

elCorreoGallego | 11 de julio de 2021

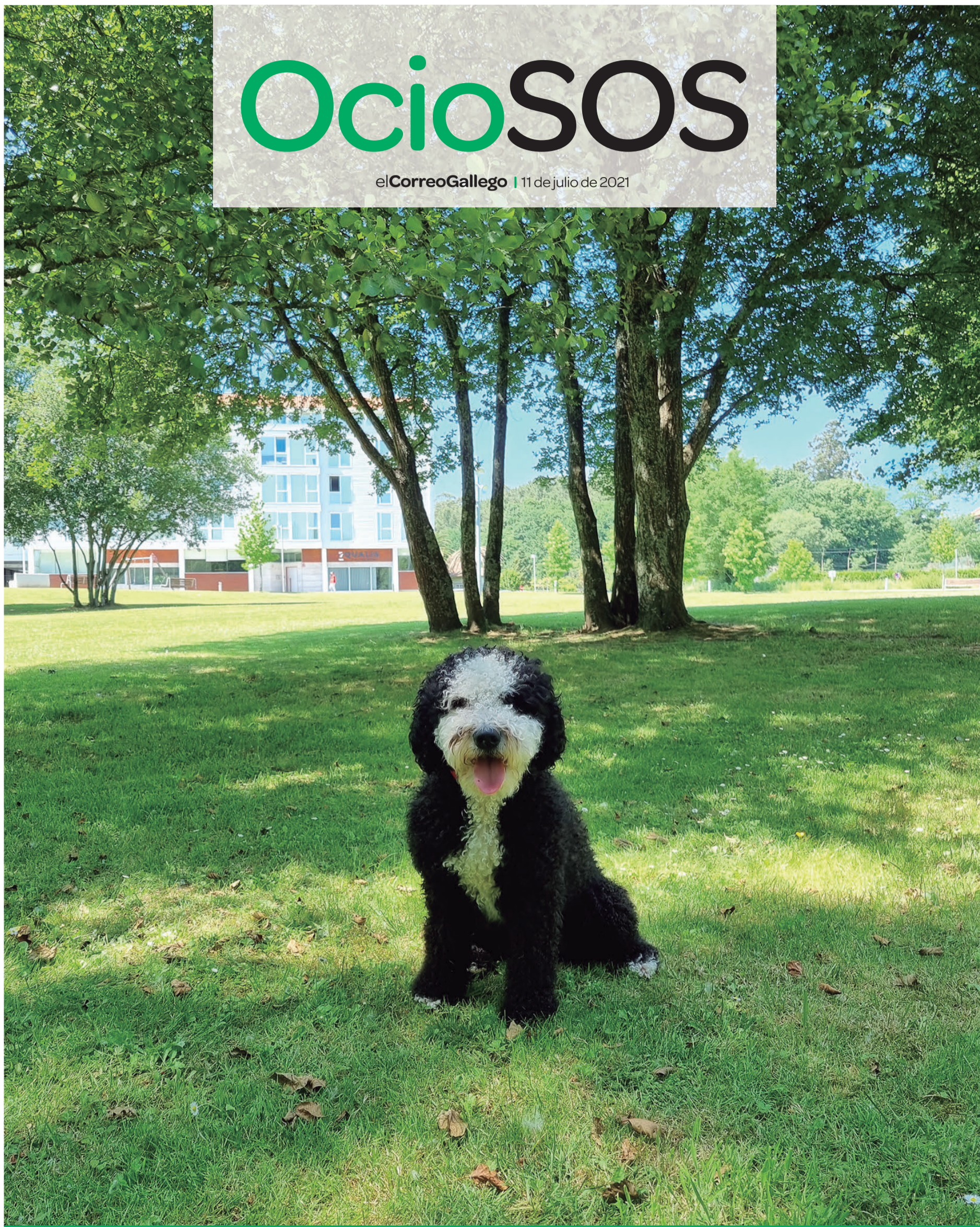


FOTO: Olga Santalices, @olgasantalices
LOCALIZACIÓN: Bertamiráns
MASCOTA: 'Lola', perro de agua español

DIRECCIÓN: Ana Iglesias • **DISEÑO:** Fran Ageitos
COLABORACIONES: Toni Martín, Juan Morandeira,
Martina Izard y Mar Solar

en primera persona

Nombre
María Isabel Silva Granja

Lugar de Nacimiento
San Lorenzo de A Granxa (BOQUEIXON)

Profesión
Profesión Artista

Instagram
@sabelaartista



Aprendió solfeo de pequeña y cantó en un grupo de música ligera, pero su vida cambió cuando la descubrió el compositor y productor Manuel Muñiz, que lanzó su carrera en solitario hace cuarenta años. Desde entonces Sabela ha ido construyendo una sólida trayectoria que la sitúa como una de las artistas gallegas más editadas, con giras internacionales, catorce discos en el mercado y gran presencia en programas de *Televisión de Galicia*. La vocalista que acercó los *Galego Mix* a la música gallega acaba de lanzar *En galego moito mellor*, una versión del célebre *Parlez vou français* del dúo Baccara a nuestro idioma. Una adaptación de Xosé Manuel Martín y Xosé Manuel Piñeiro, con arreglos de Fernando Campos, que está teniendo muy buena acogida y que espera llevar por los escenarios de la Comunidad Autónoma este verano, mientras prepara nuevos temas

TEXTO Ana Iglesias | FOTOS archivo personal



“
Lo más bonito que me han dicho es que mi voz es muy personal

impresionaron al principio, pero ahora ya son como de la familia.

EL TRABAJO DEL QUE MÁS ORGULLOSA ME SIENTO ES de mi primer *Galego Mix*, del que vendí 40.000 copias en Galicia a finales de los 80 y principios de los noventa.

LO MÁS SORPRENDENTE QUE HE HECHO EN LA VIDA HA SIDO cantar para 32.000 personas en la Plaza Monumental de Toros en Barcelona.

LO PRIMERO QUE HAGO POR LA MAÑANA ES poner música y hacer café.

EN EL COCHE SIEMPRE ESCUCHO la radio.

MI CANCIÓN PREFERIDA PARA ACOMPAÑAR UN MOMENTO ROMÁNTICO ES *Ojos de gata*, de Enrique Urquijo y Joaquín Sabina.

LO MÁS BONITO QUE ME HAN DICHO ES que mi voz es muy personal.

NUNCA ME HE ARREPENTIDO DE elegir ésta profesión.

HAY MUCHOS DÍAS FELICES en mi vida, por suerte.

ME ENCANTARÍA dar la vuelta al mundo. Por pedir...

MI COMIDA PREFERIDA ES un buen cocido de la tierra.

SOY UNA PERSONA alegre, divertida, muy positiva y con muchas ganas de disfrutar de la vida.

MI MAYOR VIRTUD ES la sinceridad.

Y MI MAYOR DEFECTO, ser demasiado confiada.

ME MORÍ DE VERGÜENZA en una actuación en Suiza. Me pasé bailando toda la canción porque me quedé en blanco.

LO QUE MÁS DETESTO EN EL MUNDO ES la traición.

ADMIRO la sinceridad.



animales y a las personas mayores.

PARA SUPERAR UN MAL DÍA... ¡una cita que me alegre! (jajaja)

ME GUSTA VESTIR juvenil, cómoda, y al mismo tiempo elegante.

EL MEJOR REGALO QUE ME HAN HECHO ES, sin duda, la vida que me ha tocado vivir.

LA PELÍCULA QUE MÁS VECES HE VISTO HA SIDO *En busca del arca perdida*, de Steven Spielberg, con Harrison Ford,

ME EMOCIONO SIEMPRE QUE a través de mi ventana veo el Pico Sacro.

EN UN KARAOKE SIEMPRE ELEGIRÍA *Señora*, de Rocío Jurado, y la cantaría yo sola.

MI LIBRO DE CABECERA es *The secret*, de Rhonda Byrne.

EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA ES despertar con un buen desayuno.

EL MEJOR REFRÁN ES "Haz bien y no mires a quien".

A ESTE VERANO LE PIDO muchos bolos.

SOY AFICIONADA al deporte y a bailar.

ENCUENTRO IRRESISTIBLE una gran copa de helado, y si puede ser de chocolate emjor que mejor.

ME SACA DE QUICIO el maltrato a los

EL MENÚ DEL XACOBEO

Una original propuesta gastronómica para degustar los valores del Camino

Una antigua horma de zapatero transformada en pieza de arte tras la intervención de un artista multidisciplinar fue el inicio de una colección que dio paso en 2017 a la constitución de la **Fundación Andante**, cuyo objetivo es difundir la cultura y los Caminos de Santiago. Por eso, en pleno Xacobeo 21-22 la entidad ha puesto en marcha varias iniciativas que promuevan este fenómeno, y entre los que destaca una propuesta gastronómica a base de tapa, plato central y postre con la firma de tres grandes chefs gallegos, Miguel F. Vidal, Juanma Muñoz y Chechu Rey, y que se presentará la próxima semana en Compostela

TEXTO Ana Iglesias

Más de 1000 obras de artistas de más de 25 países, entre ellos los gallegos Manolo Paz, Soledad Penalta, Quintana Martelo, Alfonso Costa, Julia Ares, Xaime Cabanas, Vari Caramés, Jorge Peteiro, Chelín o Ramón Conde, forman parte de la colección de hormas de zapatero convertidas en piezas de arte, y que han dado pie a la creación de la Fundación Andante, volcada este año en la promoción del Xacobeo 21-22 con distintas actividades, entre ellas un menú especial creado por tres chefs, y que se presentará en el Centro Superior de Hostelería de Galicia, el próximo día 13 de julio, a las 13.00 horas. Allí los asistentes degustarán la tapa de Miguel Fernández Vidal, *Vieira Botafumeiro*, una singular creación gastronómica, que precederá al plato principal, *Lenguete-ando*, una creación de Juanma Muñoz, para concluir con el postre *Esta horma huele a queso*, de Chechu Rey.

Vieira Botafumeiro

Elaborada por el chef Miguel Fernández Vidal, quien junto con su socio Augusto Álvarez regentan en Madrid los restaurantes Morgana y Volandeira, este último abierto en plena pandemia. Formado en las cocinas de DiverXo (3 Estrellas Michelin), donde aprendió nuevas técnicas de la mano del chef Daviz Muñoz, y en las del Hostal de los Reyes Católicos, en las que trabajó las bases de la cocina tradicional gallega, cursó estudios en el CSHG y desde la inauguración de su primer local en 2017, no ha dejado de cosechar reconocimientos públicos y privados, entre ellos el XXVII Premio de Gastronomía de Galicia por potenciar las excelencias de los productos gallegos fuera de Galicia.



-Por qué esa defensa del producto gallego?

Como *buen gallego* pienso que tenemos una materia prima de lujo; somos conocidos por el pescado y marisco de nuestros mares, y por la vaca rubia, pero Galicia es mucho más, es carne de cerdo, lácteos, huerta, que es muy buena...



-Cómo definirías tu cocina?

Me gusta definirla como una "cocina viajera con alma gallega", donde el producto gallego es el protagonista, pero se pueden ver elaboraciones de distintos países, incluso en un mismo plato. La carta cambia muy a menudo, jugando siempre con la estacionalidad para ofrecer cada producto en su punto óptimo.

-Cómo surgió la idea de la tapa?

Desde el momento en que me propusieron hacer la tapa para el Xacobeo 2021 tuve claro que elaboraría un plato con la vieira como protagonista, ya que la concha del peregrino es un icono del Camino de Santiago.

-Y cómo llegaste a la propuesta definitiva?

Empecé a pensar en la forma en que presentaría este molusco tan típico del recetario gallego; personalmente pienso que tenemos la *mala* costumbre de cocinar de más la vieira, por lo que en esta creación se presenta el producto en crudo, previamente curado en sal y cortado con la técnica japonesa sashimi. En mis restaurantes acostumbro a ahumar la vieira en parrilla y apliqué esta misma técnica con una doble intención, mejorar su peculiar sabor yodado y hacer un guiño a otro de los iconos del Camino, el botafumeiro. Y por último y pesando en una guarnición para acompañar a la vieira me viene a la cabeza otros de los símbolos del peregrino, la calabaza, y es en ese momento cuando el plato ya estaba en mi cabeza, porque la vieira y la calabaza combinan de maravilla, y solo hace falta añadir un cítrico para contrarrestar el dulzor. Si además añadimos una grasa, en este caso ibérica, el resultado es excelente.

Lenguete-ando



El plato central es una creación de Juanma Muñoz, conocido como o Pilán, chef del restaurante Ateneo en O Reino, en el que la lengua de ternera gallega cocinada a baja temperatura es la protagonista principal. Formado en el Centro Superior de Hostelería de Galicia, cuenta con una dilatada formación en afamados fogones, y a pesar de su juventud es ya todo un veterano al frente de su cocina en la carretera N-525.

-Por qué la lengua de vaca como ingrediente de un plato inspirado en el Camino?

El elemento que dio origen a la Fundación Andante es la horma del zapato, por eso busqué un producto que se asemejara a dicha imagen y así llegué a la lengua de vaca; en su fisonomía ambos son muy parecidos.

-Cuál es el valor simbólico de esta creación?

Pienso que la lengua simboliza a todas las culturas que confluyen en Galicia realizando la peregrinación, poniendo de relieve valores como la comunicación, el respeto, la solidaridad y la empatía.



Esta horma huele a queso



-Cómo surgió en tu cabeza este plato?

Hace casi 10 años, cuando me entregaron la horma para intervenirla, enseguida vino a mi cabeza el dicho popular de que cuando haces el Camino y después del esfuerzo, los pies acaban "olviendo a queso".



-Por qué has cambiado algunos ingredientes de la propuesta inicial?

Después del tiempo transcurrido se me ocurrió versionarlo y presentarlo de nuevo integrando verduras y frutas de temporada al elemento principal, que sigue siendo el queso, consiguiendo de esta forma un sabor más actual.

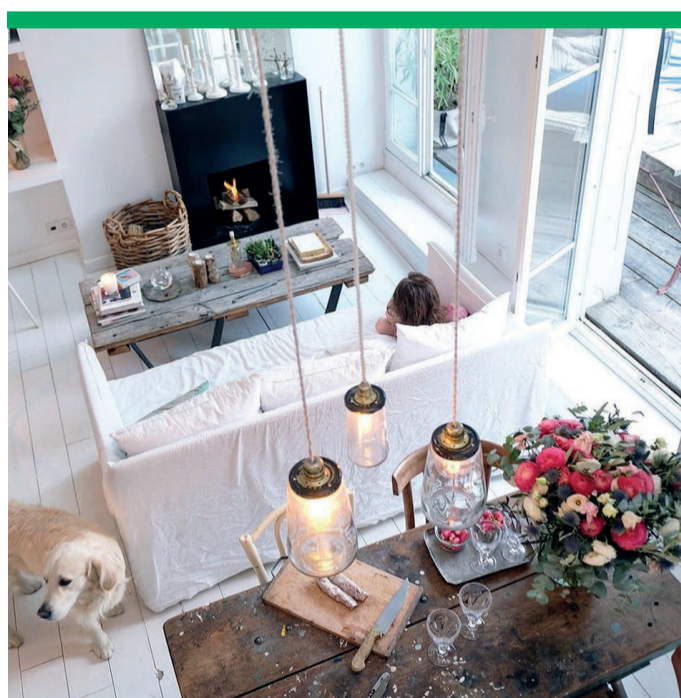
+PLUS

Para acompañar a este menú tan variado y singular, la Fundación Andante seleccionó la bodega As Laxas de Arbo, propiedad de la familia Simón Ferro. Cuatro generaciones elaborando con pasión los mejores vinos y cuidando este legado con las más avanzadas técnicas de elaboración.





ESTILO FRENCHCANDINAVO EN LAS CASAS MÁS BONITAS DE PARÍS

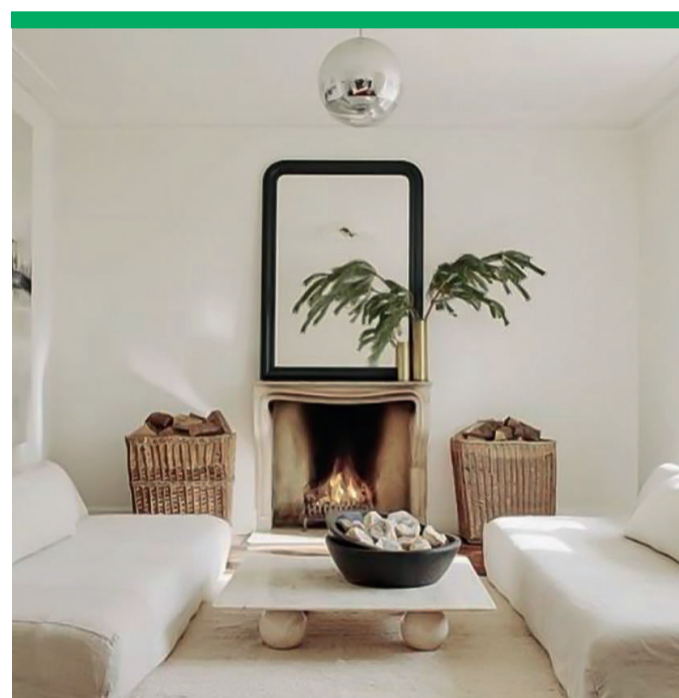


Juan Morandeira



Interiorista

Las casas más bonitas de París siguen las pautas de un nuevo estilo que une lo mejor del credo nórdico con el estilo francés vintage. Se llama *frenchcandinavo* y estas son sus claves decó



En el *frenchcandinavo*, la fusión de lo mejor de los estilos nórdicos y franceses, el color definitivo es el blanco, entendido tanto en el sentido cromático como lumínico. Por un lado, las paredes y los sofás, pero también las puertas y las piezas de arte, tienden a ser neutras. Por otro, se busca que las fuentes de luz natural, como las ventanas y los balcones, sean lo más grandes y numerosas posibles. Se trata también de evitar obstáculos al flujo de luz, con estores y cortinas de tejidos ligeros.

En cuanto a los materiales, la madera natural es la protagonista, especialmente si es antigua ■





viajes

Nos vamos de viaje!!!!



Julio y agosto son los meses vacacionales por excelencia, pero aunque el deseo de viajar y la flexibilización de las restricciones están reactivando el sector, todavía son muchos los que organizarán el viaje en el último momento y se decantarán principalmente por destinos nacionales, e incluso muchos lo harán dentro de su comunidad. Los expertos creen que los posibles cambios derivados de la situación pandémica está muy presente, lo que apunta a que 2 de cada 5 españoles reservarán sus vacaciones con menos de 10 días de antelación y crezca la contratación del seguro de viajes. Además, buscamos *chollos last minute*

TEXTO Mar Solar

Las previsiones de los expertos apuntan a que 2 de cada 5 españoles reservarán sus vacaciones con menos de 10 días de antelación, y que julio y agosto serán los meses con menor anticipación de reservas. Así lo ha confirmado el comparador de seguros Acierto.com, para quien entre las razones para hacerlo se encuentran no solo el miedo a posibles cambios derivados de la situación pandémica, sino también “la búsqueda del chollo de última hora, especialmente en el caso de las familias”. Y es que tras analizar los datos para ver cuál será el comportamiento de los españoles este verano, los profesionales del sector tienen claro que el last minute será el que prime estos meses para los que se animan a viajar, que además, valoran especialmente la posibilidad de cancelar el viaje sin penalización a última hora.

De hecho, se ha registrado un incremento de la venta de seguros de cancelación y también se han disparado las consultas a mediadores. “Se trata de productos pensados específicamente para viajar y que incluyen servicios como la posibilidad de cancelar el viaje, regreso anticipado, asistencia médica, demoras, la pérdida del equipaje e incluso coberturas COVID específicas en muchos casos”, señalan los expertos, que recomiendan “comparar las prestaciones que ofrecen las distintas compañías del mercado, pues las condiciones pueden variar de una aseguradora a otra”. El turismo nacional seguirá siendo el gran favorito de este año, y entre un 70% y 90% se moverán dentro del territorio español, siendo los destinos preferidos la Comunidad Valenciana, Andalucía, Cataluña, Castilla y León y finalmente,

Cantabria. Además, muchos se quedarán en sus propias regiones, descansando, reconectando con la naturaleza y buscando seguridad.

Cómo buscar el viaje más económico?

- **Buscar ofertas y no destinos.** Lo ideal es ser flexible. Existen plataformas como skyscanner que permiten encontrar viajes a varios destinos introduciendo las fechas y hasta un rango de precios.
- **Configurar alertas.** Nos avisarán de las gangas. Hay canales de telegram y plataformas especializadas en este tipo de ofertas de última hora.
- **Temporada baja y destinos menos concurridos.** Existen destinos que tienen más afluencia en determinada época del año, y todo lo contrario. Por ejemplo,

en verano los destinos de playa tienen más demanda y, consecuentemente, los precios suelen ser más altos.

- **Hacer escalas.** Una manera de abaratar, en este caso en los vuelos, es hacer escalas. Los vuelos directos suelen ser más caros, y lo mismo ocurre con los aeropuertos secundarios, que habitualmente son más baratos.
- **Utilizar una VPN para buscar el viaje.** Se trata de un truco para conseguir precios más baratos de última hora. Algunas páginas detectan desde dónde estamos haciendo la reserva y varían los costes.
- **Poco equipaje.** No añadir facturación de maleta, que suele encarecer los precios de los billetes.
- **Dedicar tiempo a la búsqueda** es fundamental si se quieren abaratar los costes ■



Protegerse de las radiaciones solares es imprescindible para todo el mundo, pero aún más para quienes toman medicamentos fotosensibilizantes o fotosensibles, es decir, aquellos que reaccionan ante la luz solar provocando lesiones en la piel, y los que pierden parte de su eficacia ante las radiaciones. La lista de los primeros suma más de trescientas referencias, entre ellas algunas medicinas bastante comunes como el ibuprofeno, el omeprazol o la azitromicina. Expertos farmacéuticos dan una serie de consejos para evitar una reacción fototóxica este verano

Sol y medicamentos



TEXTO @anitasix

Con la llegada del verano se intensifican las campañas advirtiendo de los peligros de tomar el sol en exposiciones prolongadas o sin la protección necesaria, y la palabra precaución es la más repetida por los expertos para evitar daños en la piel, que van desde irritaciones cutáneas a quemaduras y cáncer. Pero si además se están tomando medicamentos, los riesgos se multiplican y consecuentemente, las medidas deberían extremarse. Así lo afirma Amanda Dutruc, farmacéutica de DosFarma, quien explica que “hay muchos fármacos fotosensibilizantes que pueden pro-

vocar quemaduras solares severas, y muchos de ellos se toman de forma muy habitual, por ejemplo los antihistamínicos, algunos antibióticos o los anticonceptivos orales. Por eso, recomendamos siempre hablar con el médico y el farmacéutico primero, para que nos indiquen si hay que tomar alguna precaución, si hay que tomar la dosis en cierto momento del día o, incluso, si es mejor optar por otro producto equivalente”. El objetivo es neutralizar el riesgo de sufrir una reacción fototóxica o fotoalérgica ya que, insiste, las radiaciones ultravioletas del sol pueden entrar en conflicto con algunos medi-



camentos. En unos casos, pueden provocar una lesión en la piel, y en otros que el fármaco en cuestión pierda parte de su eficacia. Por eso es importante distinguir el tipo de medicamentos que son. Los fotosensibles. La luz solar altera las propiedades físico-químicas de estos fármacos y hace que pierdan eficacia, por lo que siempre deben protegerse de la luz, razón por la que los fabricantes los presentan en envases opacos e indican en el prospecto que no hay que exponerlos al sol. En este caso, la luz solar no supone ningún efecto secundario para las personas, pero



reduce la efectividad del producto. Los fotosensibilizantes, sin embargo, son aquellos que, combinados con la radiación solar, pueden provocar una lesión en la piel. Esta condición viene indicada como tal en el envase con un pequeño símbolo, una nube y un sol en su interior. Actualmente, hay más de 300 fármacos fotosensibilizantes que obligan a extremar las precauciones al exponerse al sol, y muchas son bastante comunes. En el listado de DosFarma, además de los antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno, naproxeno, piroxicam, ketoprofeno...), figuran los anticonceptivos orales, algunos antibióticos (azitromicina, norfloxacino...), los antihistamínicos (difenhidramina, mequitazina...), antiulcerosos, como el omeprazol, algunos psicofármacos antidepresivos (imipramina, clomipramina) y ansiolíticos (diazepam, alprazolam, clordiazepóxido), antifúngicos (griseofulvina, voriconazol...), retinoides (etretinato, acitretina...), anticancerígenos (crizotinib, imatinib, fluorouracilo...), cardiovasculares (quinidina, amiodarona...), y medicamentos para

enfermedades como la hepatitis C o el VIH (efavirenz, simeprevir...) y contra el colesterol, como la simvastatina. “Cuando el sol incide en una persona que está tomando uno de esos 300 fármacos fotosensibilizantes, pueden producirse dos tipos de reacciones en el cuerpo, una reacción fotoalérgica, que es poco frecuente, y una fototóxica, que supone el 95 % de las que producen las medicinas fotosensibilizantes”, señalan los expertos. “Es una reacción no inmunológica que aparece inmediatamente después de haberse expuesto al sol, y su apariencia es similar a la de una quemadura solar intensa, situada en las zonas donde ha dado la luz, y produce ardor, urticaria e incluso ampollas, siendo más o menos intensa dependiendo de la dosis del fármaco que se esté tomando”. Aunque menos frecuente, la reacción fotoalérgica, que “solo les ocurre a las personas con predisposición previa”, dicen, es una reacción inmunológica que puede aparecer incluso si se toman dosis muy pequeñas del medicamento, “por ejemplo, al aplicar un

poco de una pomada o una crema”. Además, surge de forma retardada, más de 24 horas después de haberse expuesto a la luz. “Aparece como una dermatitis de contacto, como una erupción o un eccema, que se hincha y pica, y no tiene por qué surgir solo en las zonas expuestas, sino que se puede extender a otras áreas del cuerpo”. La clave para evitar cualquiera de estas dos reacciones es la prevención. Por eso los expertos de DosFarma recomiendan.

1.

Preguntar al médico y al farmacéutico

“Tras la prescripción de algún fármaco, el primer paso debe ser siempre consultar al médico y al farmacéutico de confianza, que sabrán indicar si la medicina tiene alguna contraindicación o si obliga a tener más precauciones durante el verano. Igualmente, si se trata de algún producto sin receta, sabrá si existe una alternativa no fotosensibilizante”.

2.

Utilizar protector solar

“Es un consejo válido para cualquier época del año y para evitar quemaduras, envejecimiento prematuro, manchas cutáneas, melanoma... Del mismo modo, utilizar protector solar es imprescindible durante el tratamiento con un fármaco fotosensibilizante”, indican, explicando que “es importante usar protección antes de salir de casa, incluso aunque esté

nublado. Además, el sudor, el roce de la ropa o el agua hace que se pierda parte su eficacia. Por eso, lo ideal es llevar la crema solar encima y reaplicar cada 2 horas”

3.

Evitar las horas centrales del día y proteger la cabeza y los ojos

“En verano, hace más calor y hay mayor radiación solar entre las 12.00 y las 17.00 horas. Para reducir el riesgo de una reacción fotosensibilizante, hay que evitar estar al aire libre en esta franja horaria, y cuantas menos áreas del cuerpo estén expuestas a la radiación, menor riesgo habrá”. Además, recomiendan utilizar prendas de manga larga y de colores oscuros y usar sombrero o gorra y gafas de sol.

4.

Vigilar cualquier alteración en la piel

“Si se observa algún síntoma de quemadura solar, hay que consultar al médico para que valore retirar el medicamento”.

5.

Si el medicamento es de una toma diaria, mejor por la noche

“Algunos fármacos se toman una vez al día. En ese caso, tras consultar con el farmacéutico o el médico, puede ser una buena opción dejar la dosis para la noche, a fin de que el compuesto fotosensibilizante esté menos presente en el cuerpo cuando se vaya a exponer de nuevo a la luz al día siguiente”.

6.

Añadir alimentos o suplementos ricos en antioxidantes

“De manera tópica y oral, las vitaminas A, C y E, al igual que otros nutrientes como los bioflavonoides, son unos potentes antioxidantes. Estos compuestos son indispensables para combatir y prevenir el daño en las células por los radicales libres”. Además, aconsejan incrementar la ingesta de antioxidantes si se toma un medicamento fotosensibilizante “bien a través de los suplementos como de frutas y verduras como los frutos rojos, la alcachofa, las espinacas o la zanahoria” ■



trends

LA MODA DISCO SALTA A LA CALLE

El verano se viste de color, de escotes, de plumas, de brillos, de lamés, de lentejuelas... *el disco style* vuelve a tomar la calle en contraposición con las prendas deportivas, que desde el inicio de la pandemia han estado muy presentes. Grandes firmas como Balmain, Isabel Marant o Louis Vuitton darán buena cuenta de la importancia de volver a brillar con *pailletes* y *sequins* en monos, *top crops*, vestidos, faldas, *hot pants*, minis, pantalones, *blaziers*...

TEXTO: @anitaisix



El confinamiento y las restricciones de hace unos meses hicieron que la moda se volviese más deportiva, más cómoda y más de andar por casa. Afortunadamente, el verano nos ha traído la alegría del color, de las flores, del crochet. Las ganas de lucir bronceado con prendas que se acortan, incluso a veces volviéndose minúsculas: *top crops*, *hot pants*, micro tops..., con escotes y cortes *cut out*, conviven con el afán por brillar más que nunca. Por eso, no es de extrañar que grandes firmas como Balmain, Louis Vuitton, Balenciaga, Burberry, David Koma, Chanel, Valentino o Isabel Marant hayan abanderado la vuelta del *disco style* que ya triunfó en los ochenta, y que se deja ver cíclicamente en



las pasarelas y las calles, tras pasar por los escaparates de las grandes cadenas y franquicias, como Inditex, Mango o H&M. La estética propia de la mítica Studio 56 de Nueva York ha vuelto a tomar protagonismo llenando los *outfits* de lentejuelas, *glitter*, *pailletes*, *sequins*, mallas metálicas y de red,



pedrería y lamés en toda clase de prendas, desde los *crop tops* a los trajes pantalón, las blusas, las *blazers* con hombreras marcadas, pasando por los pantalones, los monos y los vestidos, y en el caso de la red y la malla incluso en mini capas. La moda más glamurosa vuelve a tener protagonismo, no solo para la noche, sino



también para el día, combinando prendas en distintos materiales, a veces para rebajar los looks, y a veces para todo lo contrario, darles un toque festivo. Valen para salir de fiesta, ir a la oficina, tomarse unas vinos... el mejor truco es combinar las prendas festivas con ropa y accesorios casual, zapatillas deportivas, sandalias planas, con prendas denim... el efecto *resplandor* tiene muchas posibilidades y los resultados son sorprendentes. Y atención, porque la tendencia tendrá más recorrido del que podría parecer, ya que también se ha visto en las pasarelas de la próxima temporada otoño/invierno, como la de Ángel Schelesser, o incluso la primavera/verano 2022, donde ya ha sido vista en propuestas como la de Paco Rabanne ■



Vacaciones escolares



El verano es la época de las 3D: Descansar, Desconectar y Disfrutar, especialmente tras este curso tan complejo. Y aunque todavía no podemos hacer muchos de los planes que habitualmente solíamos programar para el período estival antes de la pandemia, el verano sigue siendo verano y hay que buscar la forma de disfrutarlo, tanto adultos como niños

TEXTO Toni Martín

Aunque el verano de este año, afortunadamente, no será tan extraño como el anterior, seguirá siendo atípico y hay que buscar fórmulas para conseguir las 3 D, no solo nosotros, sino también los más pequeños de la familia.

Hay que tener en cuenta que ellos necesitan actividad, y estos días dan para mucho. Los expertos de Lingokids explican que “la forma de disfrutar no se ve igual desde los ojos de los niños que desde los mayores. Ellos necesitan estar activos, no parar, tener siempre algo que hacer, alguien con quien estar... Hoy en día no hay cabida para el aburrimiento, porque si no hay planes, siempre les queda la *tablet*, la consola o el *smartphone*, pero nada de espacios vacíos en los que aburrirse avivaría su imaginación”.

Por eso, esta empresa especializada en contenidos en inglés para niños de edades tempranas, ofrecen algunas ideas para gestionar el tiempo de vacaciones.

1. Actividades al aire libre. Hay que dejarles disfrutar de estar en la calle, en contacto con la naturaleza, ya sea jugando con amigos, corriendo, saltando, andando en bici, haciendo guerras de agua, en la montaña, en la playa o la piscina, o practicando cualquier deporte; siempre será lo más positivo. El sol, el aire y la brisa marina son de lo más saludable, siempre que se les proteja adecuadamente.

2. Aprender tareas de adultos. Se puede aprovechar para introducirles en algunas de las tareas domésticas de una forma lúdica y adaptada a su edad, mientras se charla con ellos o se canta juntos alguna canción. Por ejemplo, enseñarles a hacer su cama, dejarles que participen en la preparación de la comida o la cena, recoger la ropa del tendedero, preparar juntos la lista de la compra, pasar la aspiradora o ir a comprar el pan a la tienda de al lado. Puede ser entretenido para ellos y, al mismo tiempo, aprenden la importancia de colaborar en las tareas de la casa.

3. Pequeñas inmersiones culturales. Conocer otras culturas y descubrir nuevas facetas de la nuestra es algo siempre enriquecedor que, además, aportará conocimientos y valores a los niños. Es interesante aprovechar la estancia en un nuevo destino para conocer su historia y visitar sus monumentos y museos, pero también, si estamos en casa, podemos visitar nuestra propia ciudad y acudir a alguna de las actividades culturales programadas, conciertos, exposiciones, obras de teatro, cine al aire libre... También la gastronomía es cultura, así que es muy recomendable descubrir los platos típicos de la zona, y un buen plan es programar sesiones gastronómicas basadas en cocinas de diferentes países a través de restaurantes especializados o preparándolo juntos en casa.

4. ‘Reinventar’ los juegos en familia. Jugar en familia es una de las cosas que más gustan a los niños. Sen el exterior se puede disfrutar con algunos de los juegos tradiciona-

les como el escondite, el pañuelo, la gallinita ciega, las carreras de sacos, carreras con el huevo y la cuchara, morder la manzana atada a una cuerda... Son más divertidos para el verano que los juegos de mesa al uso. También se pueden inventar juegos nuevos entre todos.

5. Sacar partido a las sobremesas. Hay que buscar actividades más sosegadas para después de comer; es un momento ideal para que echar una siestecita, dedicar un rato a la lectura de algún libro, e incluso para emplear un tiempo razonable jugando con la *tablet*, siempre y cuando manejen apps y contenidos apropiados para ellos. Existen contenidos basados en juegos, vídeos y canciones, algunos diseñados expresamente para el verano, como el Lingocamp, con el que los más pequeños pueden divertirse un ratito cada día mientras descubren nuevos conceptos, desarrollan habilidades matemáticas, de pensamiento lógico o la agudeza visual, y además practican el inglés ■