

**Cartilla
del Lobo**



SALTADOR
para lobatos y lobeznas





¡HOLA!
¡QUÉ ALEGRÍA
ENCONTRARNOS!



QUIZÁS RECIÉN
INGRESAS EN
LA MANADA Y SÓLO
NOS CONOCEMOS
AHORA



¡ESTA ES
TU CARTILLA
DE LA ETAPA
DEL LOBO
SALTADOR!



ES PEQUEÑA
Y LA PUEDES LLEVAR
SIEMPRE CONTIGO



AQUÍ
PUEDES CONTAR
LAS COSAS
QUE TE PASAN.
NOSOTROS
GUARDAREMOS
TUS SECRETOS.



¿TE ACUERDAS
DE MÍ?
YO SOY
FRANCISCO

(pega aquí una foto tuya
de cuerpo entero)

Mi nombre es _____

Mis amigos me dicen _____

Mi dirección es _____

_____ Teléfono: _____

Estoy en la Manada _____

del Grupo _____

¿Cuánto has crecido?



Si hace poco tiempo que has ingresado a la Manada y ésta es tu primera cartilla, puedes comenzar pegando un autoadhesivo en los lugares en que están escritas las metas que habías logrado antes de ingresar.



Junto con conocerse bien, tú y tus dirigentes se pondrán de acuerdo en cuáles son esas metas.



Si estás en la Manada desde hace tiempo y ésta es tu segunda cartilla,

no olvides pedirle a tus dirigentes que te den nuevos autoadhesivos para ponerlos

en los espacios en que aparecen las metas que ya habías logrado en la etapa del Lobo Pata Tierna. Así, podrás comenzar esta cartilla justo donde dejaste la anterior.

En cualquier caso, en esta etapa del Lobo Saltador podrás seguir superando desafíos.

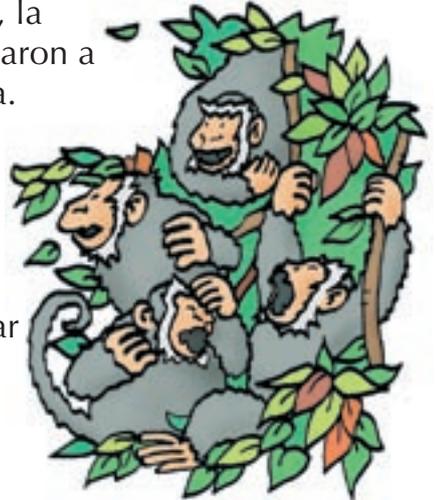
¡Buena Caza!

La Tregua del Agua



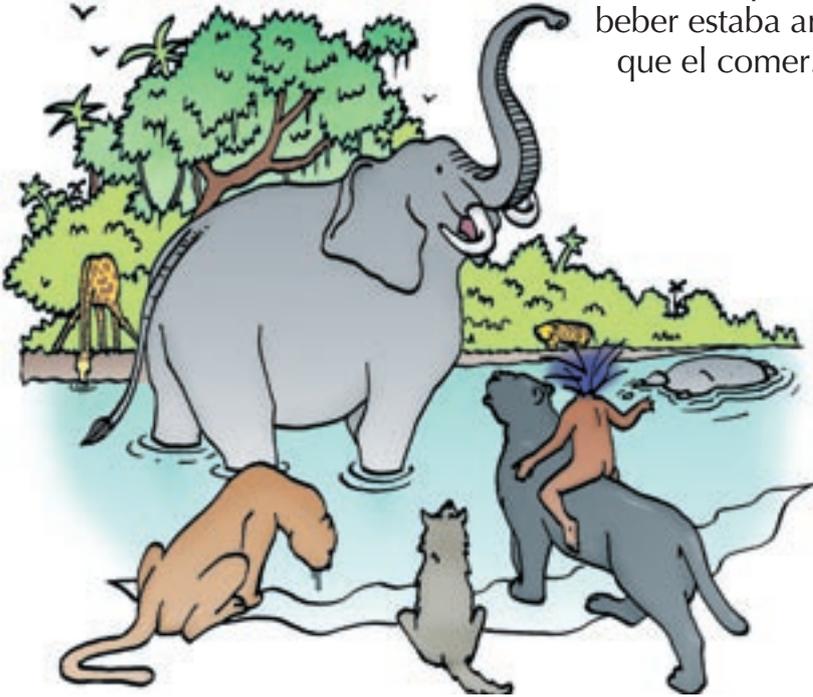
Ya conoces el Pueblo Libre de los lobos, que vive en las espesuras de las selvas de la India. Recordarás a Akela, el viejo lobo que los protege y guía; a Raksha, la mamá loba que rescató a Mowgli de las garras de Shere Khan, el tigre cojo; a Baloo, el oso pardo, encargado de enseñar la ley a los cachorros; a Bagheera, la pantera negra que junto a Baloo y Kaa, la anciana serpiente pitón, enseñaron a Mowgli los secretos de la selva.

También recordarás a los Bandar-log, el pueblo sin ley que habita en las Moradas Frías. Esos monos no hacen otra cosa que murmurar y saltar de rama en rama, armando barullo y molestando a los habitantes de la selva, que por eso los ignoran y desprecian.



Te contaremos algo más sobre tan singulares personajes

Ocurrió un año que las lluvias del invierno faltaron casi por completo. Cuando Hathi, el elefante, vio asomar un largo, seco y azul banco de piedra en el centro del río Waingunga, comprendió que estaba mirando la Peña de la Paz y -como lo había hecho su padre cincuenta años atrás- levantó su trompa para proclamar la Tregua del Agua: desde ese momento se castigaría duramente al que matara en los sitios de beber, porque el beber estaba antes que el comer.



Estaban Mowgli y los animales reunidos a la orilla del Waingunga, comentando los tiempos difíciles que se avecinaban por la falta de agua, cuando llegó hasta allí Shere Khan y metió su hocico en el agua para beber.

-¿Qué abominable cosa es esa que ahí nos traes?- preguntó Mowgli al tigre, mientras observaba oscuras y oleosas rayas flotando en el agua a partir de donde él bebía.

-¡Un hombre!- dijo fríamente Shere Khan. -Hace una hora he matado a un hombre.



Se produjo entre los animales un profundo silencio que luego se transformó en un murmullo y terminó siendo un sordo clamor.

-¿No tenías otra caza a mano?- dijo Bagheera.

-No lo he hecho por necesidad, lo he hecho por gusto- y sin dar tiempo a las quejas de los animales, agregó -ahora quiero beber tranquilo, ¿hay alguien que se atreva a oponerse a ello?

-¿Has matado por gusto?- preguntó Hathi, que hasta entonces se había mantenido en silencio.

-Eso es- respondió el tigre, que sabía muy bien que cuando Hathi preguntaba lo mejor era responderle de inmediato. -Era mi derecho pues esta noche es mía. Tú lo sabes.

-Sí, lo sé- dijo Hathi y agregó -ya bebiste todo lo que necesitabas, ahora márchate. El río es para beber, no para ensuciarlo. Sólo el Tigre Cojo puede hacer gala de su derecho en esta estación en que sufrimos todos, tanto los hombres como el pueblo de la selva. ¡Vuelve a tu cubil, Shere Khan!

Las últimas palabras resonaron como trompetas de plata y Shere Khan, sin pronunciar el más mínimo rugido, se levantó alejándose de inmediato. El silencio que siguió sólo fue interrumpido luego de unos minutos por la voz respetuosa de Mowgli.

-¿Qué derecho es ese de que habla Shere Khan?- preguntó fuerte para que Hathi pudiera escucharlo.

-Es una antigua historia, casi tan vieja como la selva misma. Si quieren escucharla, guarden silencio todos, los de ésta y la otra orilla, y yo se las contaré.



Entonces Hathi les narró una vieja historia, tan antigua como la selva misma y que cuenta cómo el miedo se apoderó de los habitantes de la selva.

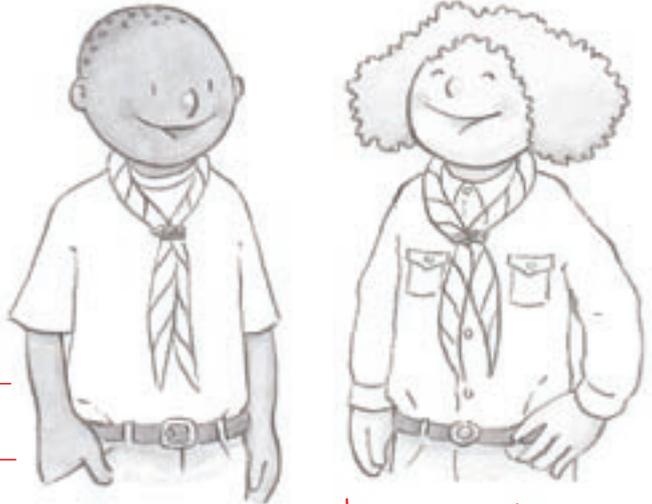
¡Pídele a tus dirigentes que te la cuenten! Así sabrás -entre otras cosas- quién y por qué le puso al tigre el apodo de "el rayado".

¡Ahora hablemos de tu Manada!

¡Prepara tu uniforme!

¡Pinta estas camisas del color de la tuya
y pónle a las pañoletas los colores de tu Grupo!

Recibí mi
pañoleta
el día



Los colores de mi pañuelo scout
significan _____



Al cambiar de etapa,
debes reemplazar
en tu uniforme la insignia
del lobo Pata Tierna
por la del lobo Saltador.



Cuando pases
a la etapa del lobo
Rastreador,



tendrás que
reemplazarla
por esta otra insignia.

**Al cambiar insignias te das cuenta
que vas creciendo y que cumples tus metas.**

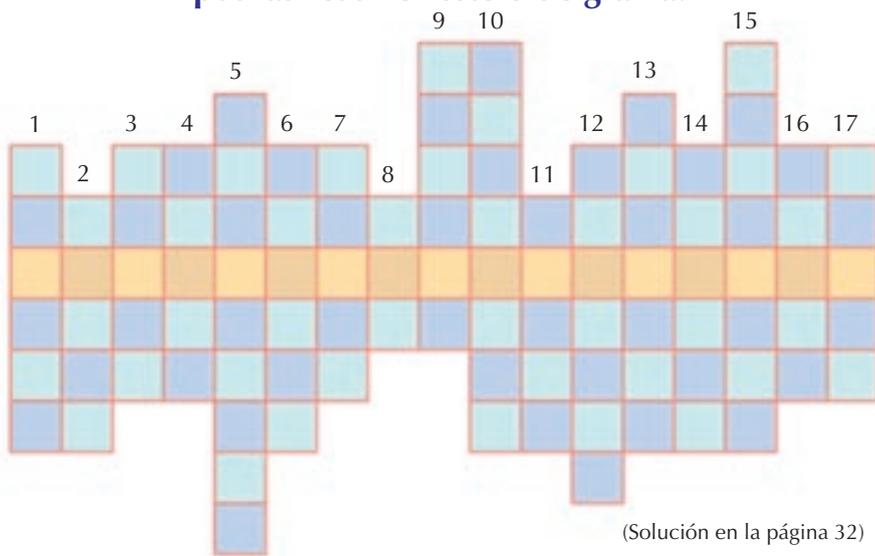
Si llevas algún tiempo en la Manada, ya sabes muchas cosas interesantes, pero aún te falta mucho por conocer.

¿Supiste por qué lobatos y lobeznas se saludan con la mano izquierda?

Porque _____

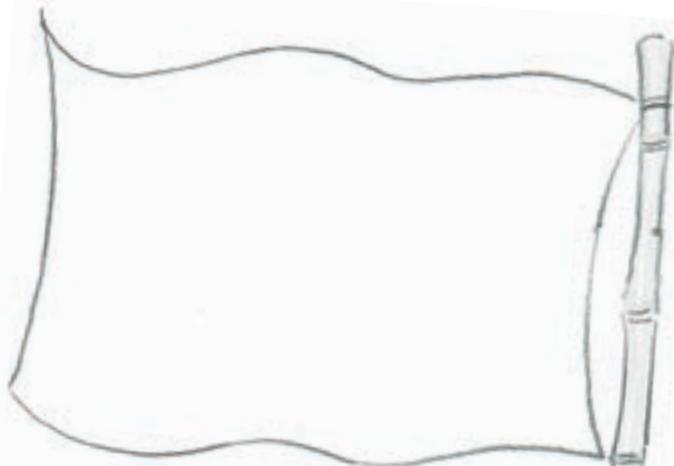


Con lo que ya conoces de la vida de la selva, podrás resolver este crucigrama.



(Solución en la página 32)

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Pájaro tejedor | 9. El conjunto de los lobos |
| 2. Forman un pueblo sin ley | 10. La esposa de Darzee |
| 3. Principal característica del Pueblo de los lobos | 11. El país de Mowgli |
| 4. El jefe de los lobos | 12. Era blanca y cuidaba un tesoro |
| 5. Era cojo | 13. En estas colinas vivían los lobos |
| 6. Su papá se llamaba Cazamar | 14. El cachorro humano |
| 7. La casa de los lobos | 15. Enseña a cuidar el cuerpo |
| 8. No tiene veneno ni patas | 16. Enseña la ley |
| | 17. Los animales respetan su ley |



Una bandera negra y blanca,
tiene el pirata sobre su barca.
En el Palacio de Gobierno,
nuestra bandera
flamea al viento.



En la Manada
¡qué salvajada!
nuestra bandera
está guardada.
¡Es imposible,
es increíble!
siempre debiera
estar izada.

¡Gran error!
¿hay solución?
¡claro que sí!
Antes que el verso
llegue a su fin,
nuestra bandera
estará en el cubil.

**Dibuja la bandera de tu Manada.
Si no tienen bandera,
puedes proponer una
actividad para diseñarla
y dibujar aquí el modelo
que tú propongas.**



Así como algunos pueblos han escogido un animal como emblema, la Manada tiene un símbolo que la representa y que recuerda al Pueblo Libre de Seonee.

Es el Tótem



Por lo general, se trata de una vara de madera adornada con cintas de colores y pieles, que tiene en la parte de arriba la imagen de un lobo.

Así como las Manadas son diferentes unas de otras, el Tótem que las representa no es el mismo para todas y cada una lo construye de una manera especial.

Dibuja el Tótem de tu Manada

¿Qué significan cada uno de sus elementos?

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing the Totem of the tribe.Seven horizontal lines stacked vertically, intended for writing the meaning of the elements of the Totem.

Más adelante hablaremos de otros temas sobre la vida de la Manada

Fuertes y sanos como

Bagheera



¡Hola!, ¿te acuerdas de mí? Nos encontramos nuevamente, soy Bagheera, la pantera negra.

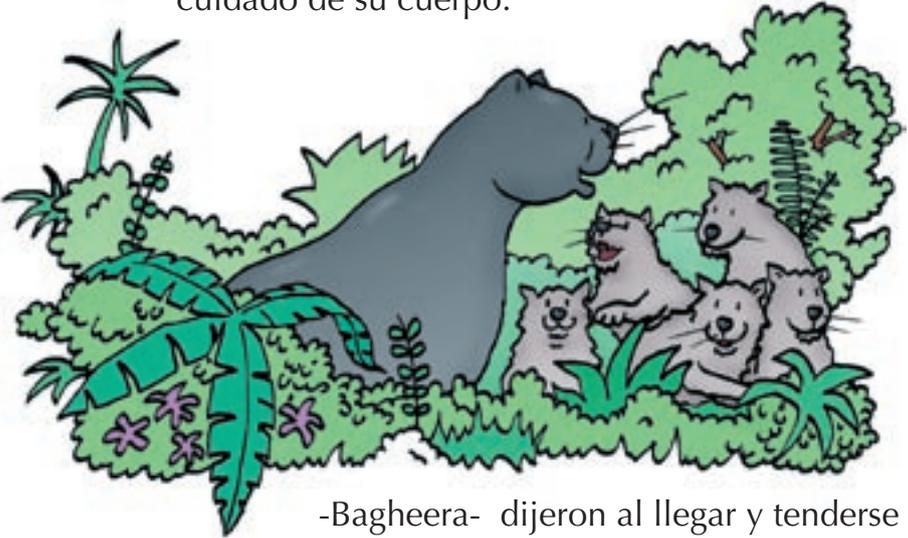
Agiles son mis patas, fuerte es mi zarpazo y certera soy en la caza. Camino con sigilo y escucho con atención lo que la selva me dice. Mi cuerpo es mi tesoro y de él cuido: alimentación, descanso y ejercicio le procuro.

¿No has olvidado mis consejos, verdad? Lo que aprendiste hasta ahora te servirá para toda la vida. Por eso, sigue cuidando tu cuerpo: aliméntate bien, lávate con frecuencia y preocúpate de hacer ejercicio.

Ahora que ya tienes más experiencia también podrás ayudar a quienes recién forman parte de la Manada y compartir con ellos todo lo que sabes.

¡Píntame para que me vea como soy!

A medida que crecían, los cachorros de la manada estaban preocupados por saber más sobre el cuidado de su cuerpo.



-Bagheera- dijeron al llegar y tenderse a mi lado. -Hemos seguido tus consejos y creemos que lo hemos hecho bien. Pero queremos saber más.

-Lo primero que tengo que decirles- les advertí -es que no deben olvidar lo que han aprendido. Ya saben que cada uno es responsable de su propio cuerpo. Todas las mañanas, sin que sus mamás se los tengan que recordar, deben ir al río y lavarse para mantenerse limpios. Lo mismo, deben correr diariamente por las praderas para ejercitar sus músculos y respirar profundo.

-¡Eso lo sabemos!- dijeron todos a una voz. -Pero ahora quisiéramos saber en qué debemos fijarnos para escoger nuestro alimento. No queremos que nos ocurra lo mismo que a Mowgli, el cachorro humano, que se enfermó por comer las raíces venenosas de la planta de hojas azules.

-¡Agrr! En eso deben seguir dos reglas muy importantes. La primera, es hacer caso a los consejos de sus padres, ellos saben qué necesitan comer ahora que están creciendo.

La segunda, es comer con prudencia, y esto significa que no pueden andar comiendo todo el día, sólo lo suficiente para saciar su apetito.

-Eso es verdad- dijo uno de los cachorros. -A veces como demasiado y en lugar de sentirme mejor, me siento pesado y sin ánimo. Creo que de ahora en adelante comeré porciones más pequeñas.

-¡Buena idea!- le dijo uno de sus amigos -además si engordas mucho ya no podrás acompañarnos en nuestras cacerías nocturnas.

Y sin que el otro pudiera darse cuenta, de un empujón lo lanzó lejos.

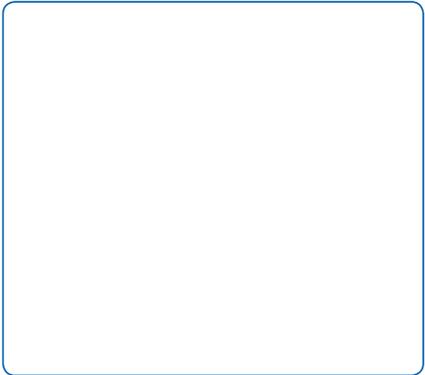


-Escúchenme con atención- les dije para restablecer el orden -hay otras cosas que pueden hacer para crecer sanos...

El diálogo que a continuación tuve con los cachorros es un poco largo para escribirlo aquí. Pero, cosas muy parecidas a las que en aquella ocasión les aconsejé, son las que veremos en las páginas siguientes. Muchas de ellas no te sorprenderán, porque ya te has acostumbrado a hacerlas para cuidar tu cuerpo, pero otras serán verdaderos desafíos.

El cuerpo es una máquina maravillosa. Consta de muchas partes distintas que funcionan como un verdadero equipo. ¡Cómo no cuidarlo!

Todas estas cosas hago para cuidar mi cuerpo



Adivina buen adivinador

¿Quién tiene más huesos, un adulto o un niño?
(Solución en la página 32)

Que no se trabe tu lengua...

Perejil comí, perejil cené y de tanto perejil, me emperejilé.

Hablaremos de otras cosas que puedes hacer para mantener tu cuerpo sano y fuerte.

¿Has aprendido a escuchar?



**Trato de seguir los consejos
que me dan los más grandes
para tener un cuerpo fuerte y sano**



¿Haces
ejercicio?

Yo practico

¿Duermes
lo suficiente?



Me

acuesto a las _____

y me levanto a las _____



¿Mantienes
tu habitación
limpia y ventilada?

Todos los días

yo hago mi _____

y ordeno mi _____



¿Te bañas,
lavas tu pelo
y limpias
tus dientes?

Me lavo los dientes

_____ veces al día

**El corazón late unas 70 veces por minuto.
¡37 millones de veces al año!
Cuando te enojas, lo haces trabajar aún más.
¿Vale la pena?**



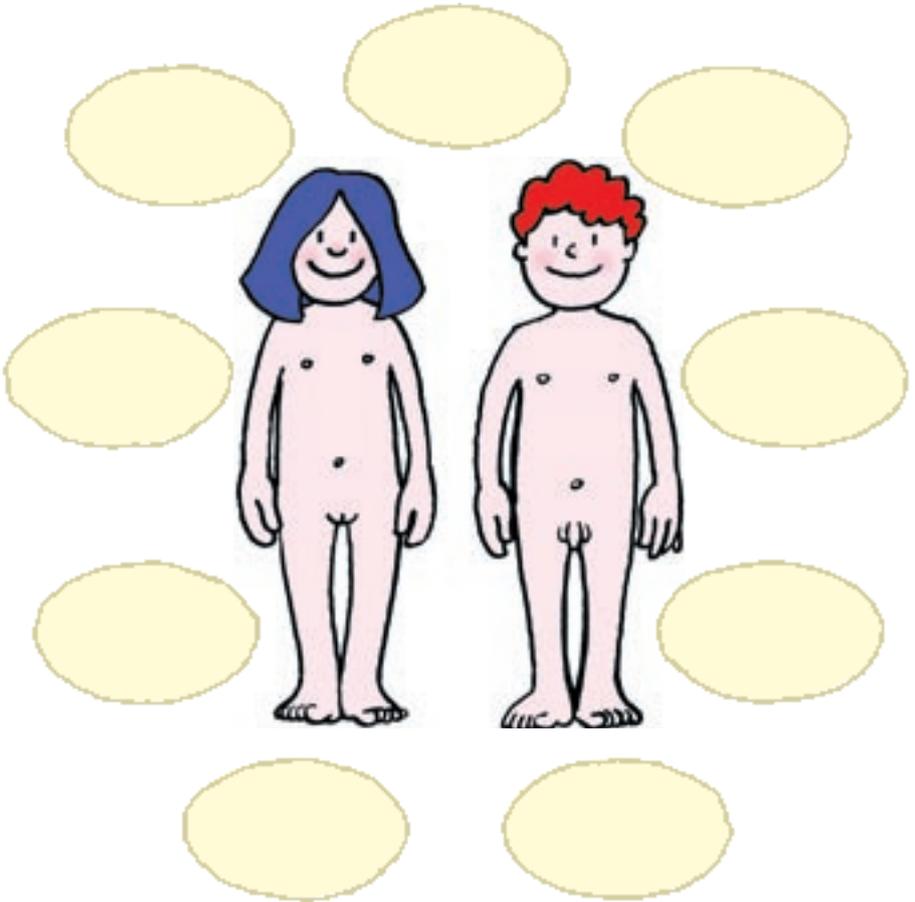
¿Cuánto conoces sobre tu cuerpo?



Sé en qué lugar de mi cuerpo están ubicados los órganos más importantes

Seguramente ya conoces varios órganos de tu cuerpo.

En cada círculo anota el nombre de un órgano e indica con una flecha el lugar del cuerpo donde está ubicado.



¿Sabes también para qué sirve cada uno?

¿Cómo cuidas tu cuerpo?

Conozco las principales enfermedades que me pueden dar y por qué



Hay varias enfermedades que les pueden dar principalmente a los niños y que se previenen, es decir, se evitan con vacunas.

¿Sabes lo que es una vacuna?

Pregúntale a tus papás o a las personas mayores con las que vives qué vacunas te han puesto.

A mí me han vacunado para evitar que me dieran estas enfermedades:



Luis Pasteur, científico francés, demostró que muchas enfermedades eran causadas por microbios y que se podían evitar con vacunas. Por ejemplo, descubrió la vacuna contra la rabia o hidrofobia, que ha salvado la vida de las personas que han sido mordidas por animales enfermos de rabia; y ha permitido vacunar a gatos y perros para protegerlos y evitar que transmitan la rabia a las personas.

¡Averigua... averigua!

¿Tendrá algo que ver con Pasteur la "leche pasteurizada"?

¿Te preocupas por vivir sanamente?



Participo en actividades que me ayudan a tener un cuerpo cada vez más fuerte, ágil, veloz y flexible

¿Sabías que...?

El cuerpo humano tiene 639 músculos y para caminar hay que mover unos 200 músculos.

¿Cuántos habrá que mover para ver televisión?

Si quieres mantener tu cuerpo ágil y fuerte, camina, salta, baila, haz deportes, sal de paseo y juega. También puedes ver televisión, pero con moderación.



Cuando algo me molesta lo digo sin necesidad de pelear con los demás

A veces intentamos solucionar los problemas peleando. Cuando te has peleado con alguien, **¿cómo te has sentido?**





¡La higiene protege la salud!

Me preocupo porque mi cuerpo esté limpio



Me lavo las manos antes de

_____ y después de ir al _____.

¡También cuando estoy en campamento!

Me lavo los dientes cuando me _____ y

cuando me _____; y también después

de _____.

¿Sabías que...?

El agua limpia, fundamental para la vida, es escasa. Si dejas la llave corriendo mientras te lavas los dientes, puedes perder hasta 19 litros de agua. En cambio, si sólo la abres al momento de enjuagar tus dientes, utilizarás sólo 2 litros.



¿Cuánta agua puede ahorrar tu familia si pone en práctica este consejo?

Sabías también que más del 90% de las aguas que se usan en las casas y en las industrias de los países más pobres, se descargan, sin limpiarlas, en ríos, lagos y en el mar cercano a las playas. Al tomar esas aguas, las personas sufren enfermedades tales como diarreas, gusanos intestinales y hepatitis. Esto afecta principalmente a las familias más pobres de esos países.



Ayudo a limpiar y ordenar los lugares en que estoy



¿Qué te parece si tu seisena se ofrece para limpiar y arreglar el cubil?

Cuéntanos cómo les fue



¿Te alimentas bien?



Trato de comer de todo y no digo que algo no me gusta sin haberlo probado antes

En la cartilla del Lobo Pata Tierna hablamos de la necesidad de "comer balanceado", es decir, de combinar bien unas comidas con otras.

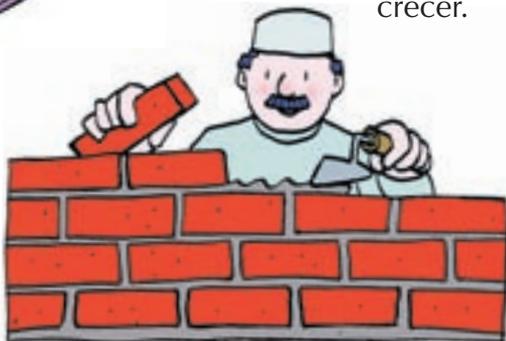
Ahora queremos contarte más para que sepas por qué esto es tan importante.

Los diferentes alimentos sirven para cosas distintas



Hay alimentos como legumbres, huevos, leche y todo tipo de carnes, que sirven para formar nuestro cuerpo y crecer.

Sirven también para recuperar los tejidos dañados. Por eso decimos que sirven para "construir" nuestro cuerpo.



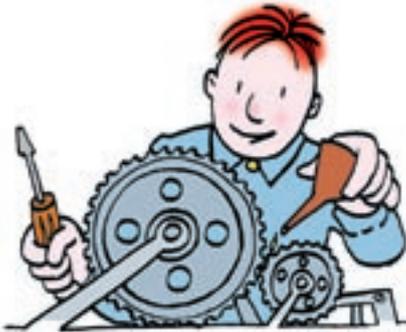
¿Te has fijado que cuando te haces una herida
tu cuerpo se encarga de
"hacer" más tejido para sanarla?

Hay otros alimentos, entre los que se encuentran las masas, el pan, el arroz y otros cereales...



...que nos dan la energía que necesitamos para mover nuestro cuerpo y así poder desarrollar muchas actividades. Son como la gasolina para un automóvil.

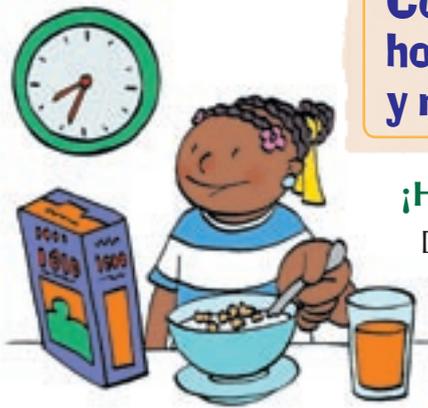
Y, por último, están las verduras y las frutas...



...que ayudan a que todas las partes de nuestro cuerpo funcionen perfectamente, como las distintas piezas de un motor bien aceitado.

Si todos los días comes algo de cada grupo de alimentos, comerás "balanceado".

Como a las horas adecuadas y no a cada rato



¡Hagamos una prueba!

Durante un día completo anota todo lo que comas y bebas.

¡Qué no se te olvide nada, también las golosinas y bebidas! En la noche,

revisa si comiste a cada rato

o si tu estómago e intestino tuvieron tiempo para descansar.

Todo esto comí hoy

A esta hora

Comí

¿Sabías que...?

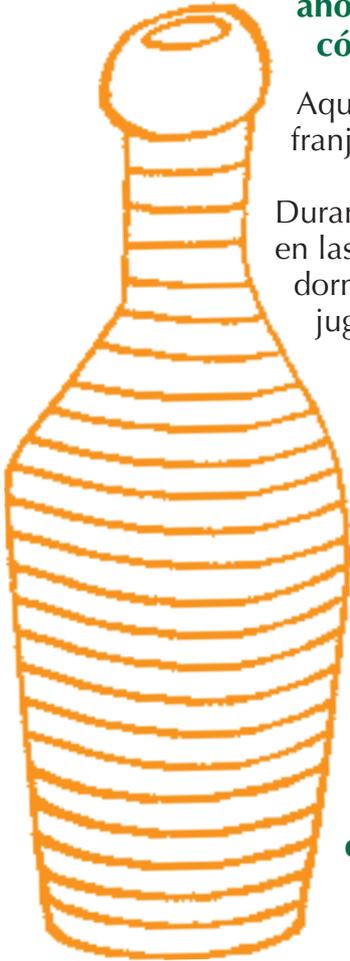
Después que comemos, los alimentos se demoran horas hasta convertirse en sustancias nutritivas para nuestro organismo. Primero, en el estómago se convierten en una sopa espesa.

Después, en el intestino delgado, esta sopa se divide en dos: lo que nos sirve pasa a la sangre y se distribuye por todo el cuerpo; y lo que no nos sirve, pasa al intestino grueso para ser eliminado.

¡Revisa cómo estás usando tu tiempo!

Te propongo que repitas este juego que ya hiciste en la cartilla anterior y compares los resultados.

Si no lo hiciste antes, igual te servirá ahora para darte cuenta cómo usas tu tiempo.



Aquí tienes una botella dividida en 24 franjas, como las 24 horas de un día.

Durante un día anota las horas que ocupas en las diferentes cosas que haces: dormir, comer, ir a la escuela, jugar, ver televisión, estudiar.

Después, escoge diferentes colores para representar cada actividad; y pinta con ese color una franja por cada hora que ocupes en esa actividad.

Cuando esté terminada, piensa qué podrías hacer para ocupar mejor tu tiempo.

Compara tus dos botellas.

¿Cómo ha mejorado el uso de tu tiempo?



Hago a tiempo y con calma las tareas que me dan en la escuela

**¿Te preocupas por
mantener tu cuerpo sano?**



**Me gusta hacer
actividades al aire libre**

Estas son las cosas que más
me gusta hacer al aire libre

A large yellow rectangular area with four horizontal lines, intended for writing the activities the person enjoys doing outdoors.

En todas estas excursiones he participado
desde que estoy en la Manada

Fecha

Lugar

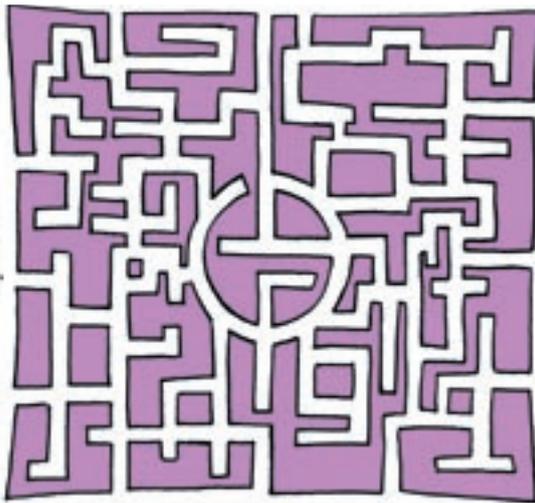
A light green rectangular area with five horizontal lines, intended for writing the dates of the excursions.

A light green rectangular area with five horizontal lines, intended for writing the locations of the excursions.

Esto fue lo que más me gustó
de la última excursión de la Manada

Estas personas salieron de paseo
pero no lo están pasando muy bien,
porque perdieron un implemento muy importante.

¿Puedes ayudarlas a encontrarlo?



Para bañarte, espera al menos 2 horas
después que hayas comido. ¿Sabes por qué?

Me gusta practicar deportes



Adivina buen adivinador...



Cinco colores
tenemos,
los cinco continentes
representamos.
Somos redondos
como un anillo,
uno de nosotros
es de color amarillo.
¿Qué somos?

(Solución en la página 32)

Al jugar y hacer deporte lo más importante es
respetar las _____ del _____;
competir con honestidad; y saber _____
o _____.

¡Qué contrariedad!

En este enredo de letras se han perdido 7 deportes olímpicos.

¿Podrías encontrarlos?

O	Y	E	T	N	U	B	G	L	S	I	E	R	N	F	O	P	K	J	M	X	C	A
L	I	E	R	T	N	E	X	C	P	A	N	W	C	S	R	E	J	S	D	G	T	U
U	Q	W	F	V	C	I	C	L	I	S	M	O	A	A	O	K	U	L	I	Y	B	M
P	G	I	M	N	A	S	I	A	M	O	I	E	Q	S	C	V	D	G	Ñ	O	I	C
C	B	S	D	C	U	B	P	O	A	T	L	E	T	I	S	M	O	Z	Z	O	E	B
X	C	F	U	T	B	O	L	U	I	E	B	K	J	A	M	N	X	O	Ñ	P	L	K
U	Y	H	X	B	V	L	C	X	Z	D	S	R	E	N	A	T	A	C	I	O	N	N

(Solución en la página 32)



Me gusta jugar con compañeros de mi edad



Cuando salgas de paseo
con tus compañeros, acompáñense
con esta linda canción

¡HOLA-HI! ¡HOLA-HO!

A paseo vamos ya, ¡hola-hi, hola-ho!
A gozar del lindo sol, ¡hola-hi, la-ho!
Dejaremos la ciudad, ¡hola-hi, hola-ho!
Con el ánimo alegre, audaz, ¡hola-hi, la-ho!

¡Vibre un alegre cantar! ¡Hola-hi, hola-ho!
Y de sus notas al son, ¡hola-hi, la-ho!
Enredado en su vibrar, ¡hola-hi, hola-ho!
Ríe alegre el corazón, ¡hola-hi, la-ho!

La entonación de esta canción la puedes encontrar
en el libro "50 cantos para lobatos y lobeznas".

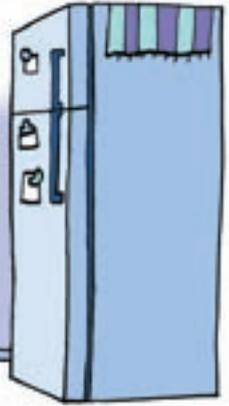
**Si te gusta mucho cantar y tocas algún instrumento,
puedes tener tu propio cuaderno de canciones
y convertirte en un verdadero "experto".**

En estas páginas anoto
otras cosas que voy a hacer
para que mi cuerpo crezca
fuerte y sano

Estas palabras
nuevas aprendí:



¡Qué tiro
más **certero!**
(seguro)



procurar

hacer esfuerzos para
que ocurra lo que se quiere.

Pedro, con gran **sigilo**,
(secreto)

se dirige a **saciar** su hambre
(satisfacer)

nutritivo

es todo lo que sirve para hacer crecer y fortalecer el cuerpo.
La leche es muy nutritiva y la fruta también. Los caramelos no
son nutritivos.

**Averigua y anota el significado
de otras palabras que no conozcas:**
