

# *El hechizo de la plastilina*



Autor: Laura M. Cid Sagarra  
Ilustraciones: Laura M. Cid Sagarra  
© Laura M. Cid Sagarra — 2011

*Dedicado a mi familia y en especial a mis hijos*

# *El hechizo de la plastilina*

*Érase una vez tres hermanos que vivían en lo más alto de la colina del Bosque Encantado. Los niños se llamaban Òscar, Jordi y Xavier.*

*A los tres les encantaba jugar con el balón, especialmente cuando visitaban a sus primos; Àlex, Ignasi, Anna, Georgina y Manuel, con quienes pasaban divertidas tardes los fines de semana. Un día jugando a fútbol, Òscar chutó tan fuerte que envió la pelota hasta lo más profundo del bosque. Ésta rodó y rodó hasta una cabaña, entró por la ventana y se detuvo dentro de una jaula...*

*Los ocho corrieron entre los árboles junto a un perro vagabundo que se había unido a la carrera hasta encontrar la cabaña del bosque. Era una casa extraña, llena de libros y jarras con aguas de distintos colores. Y... ¡Sorpresa! Lo que nunca habrían llegado a imaginar era que su balón estuviera junto a un loro leyendo un periódico. Los niños se miraron y empezaron a reír a carcajadas.*



*De repente, los tres menores, Manuel, Georgina y Xavier tuvieron una brillante idea...*

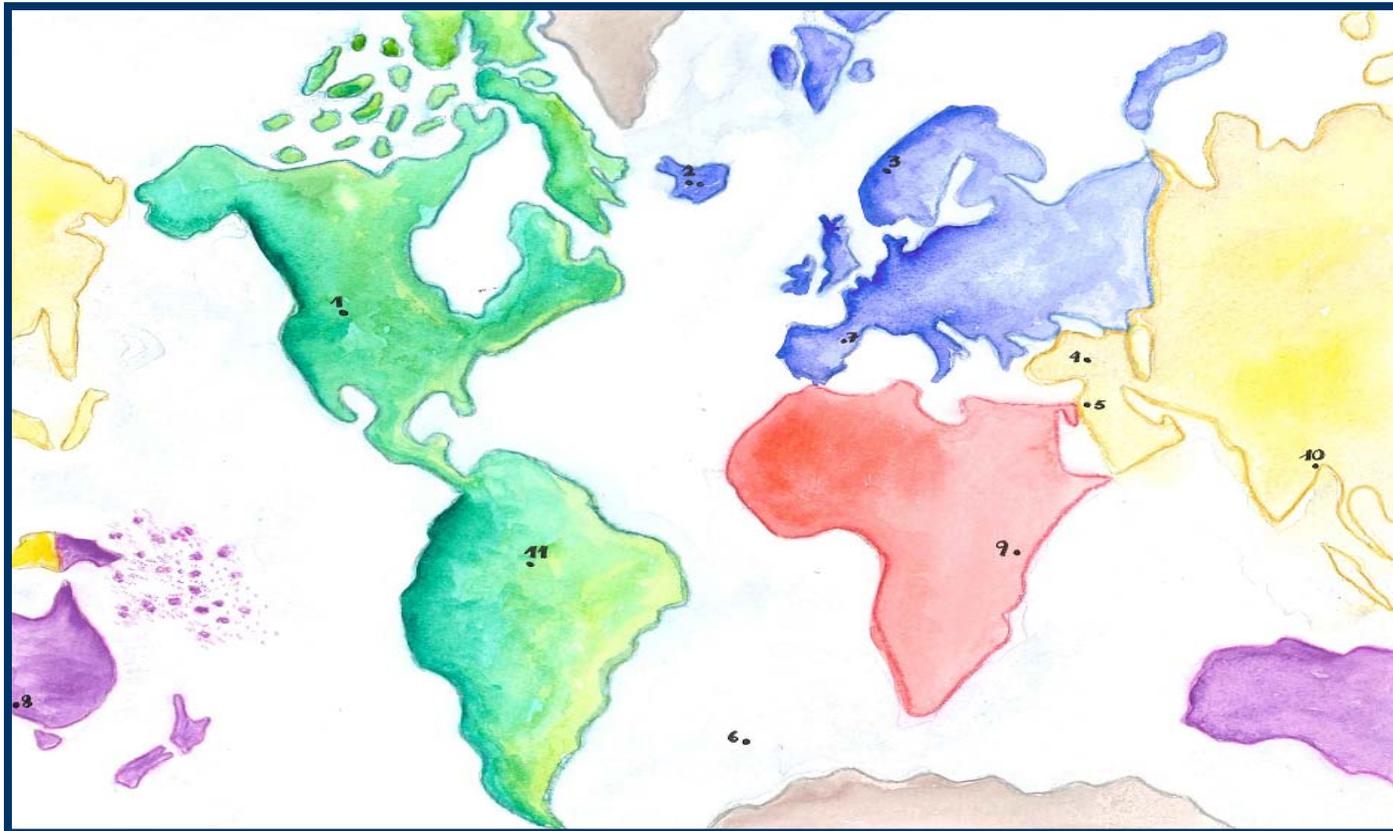
- *Xavier dijo: “¿Y si cogemos el perro que nos ha seguido desde el bosque y lo metemos dentro de la jaula?”*
- *Y Georgina, que era muy perspicaz, añadió: “Sí, y nos llevamos este loro que sabe leer”.*
- *“Yo me lo llevaría al colegio para que me ayude a hacer los deberes” exclamó Manuel.*

*Y a pesar de que los demás al principio dudaron, así lo hicieron.*

*El mago Aniol, acompañado de su fiel ayudante Pep, un pobre hombrecillo lleno de bultos y de cuerpo retorcido, que ni siquiera sabía leer, volvió a casa.*

*El viejo y sabio mago se enfadó muchísimo cuando vio a un perro callejero en la jaula de su querido loro y a quien tanto le había costado instruir. Corrió a buscar su bola mágica para descubrir quiénes habían sido los responsables de aquella travesura. No dudó ni un instante en practicar su “súper magia” sobre los niños y empezó a mezclar aguas de las jarras que cuidadosamente guardaba.*





**Últimos viajes del Brujo en la busca de aguas milagrosas:** 1.- EEUU (Yellowstone) 2.- Islandia (Laguna azul y charcos de azufre) 3.- Noruega (Valle de los Trolls) 4.- Turquía (Pamukkale) 5.- Israel (Mar Muerto) 6.- Océano Atlántico (en busca de Plancton) 7.- Catalunya (Sant Hilari de Sacalm) 8.- Australia (Lagos de Coorong) 9.- Kenia (Lago Magadi) 10.- India (Delta del Ganges) 11.- Brasil (Amazonas)

*El mago vio dentro de su bola a los ocho niños jugando en el parque y decidió ir en su busca.*

*Una vez allí, escondido detrás de una roca, empezó el conjuro, mientras los niños se columpiaban y bajaban por el tobogán felizmente. Los salpicó con su varita mágica y gritó con todas sus fuerzas:*

- *“Apmarne de anilitsalp asekanter” y que los niños se conviertan en plastilina que acalambra... ¡zaaaaaasssss!*

*A partir de aquel momento, el hechizo empezó su efecto y cada vez que los niños se sentaban mal para hacer los deberes o para comer, la espalda se encorvaba, se volvían blancos como el papel y notaban calambres al tocar cualquier cosa.*

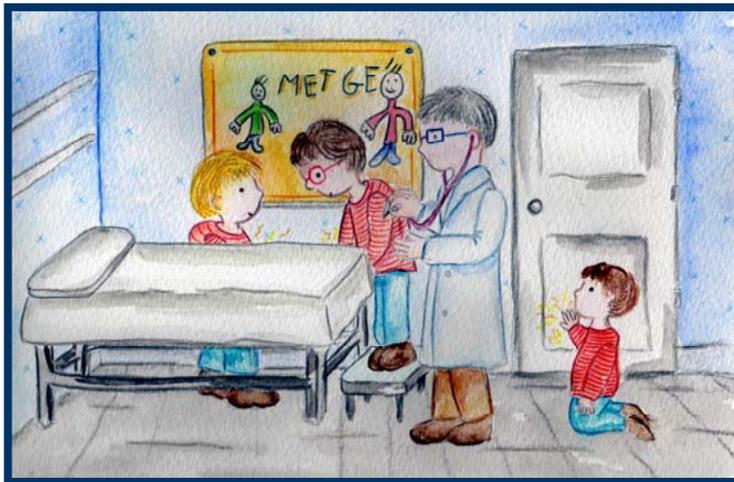
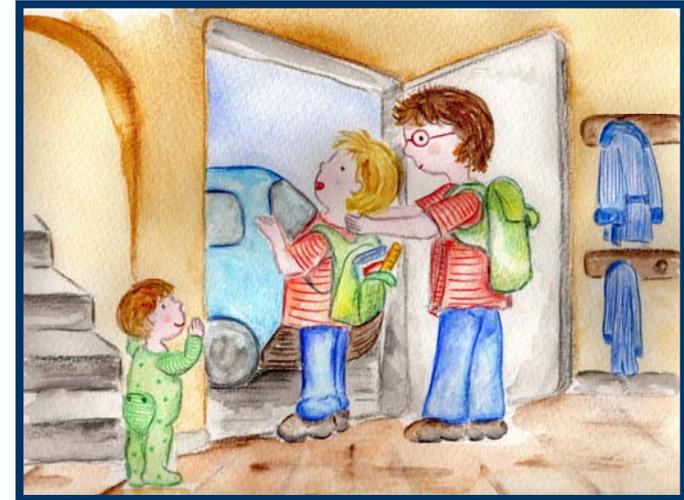
*Cuando iban a la escuela y se colgaban la mochila cargada con los libros, juguetes y cromos, se quedaban torcidos el resto del día, sacando chispas y sin recuperar su forma hasta levantarse de la cama al día siguiente.*



*Poco a poco iban retorciéndose como Pep, el ayudante del brujo, y empezaban a tener males por todas partes.*

*Los niños de mayor edad, Òscar, Àlex, Jordi e Ignasi se volvían bajitos y les salía joroba. Los hombros se encogían, los brazos se acalambaban y les salían chispas por los dedos como si de los petardos de Sant Joan se tratara.*

- *¡Por todas las hormigas de las peores pesadillas! ¿Qué nos está pasando? – preguntó Jordi.*
- *Antes recuperábamos nuestra forma pero ahora... ¡ya ni esto! ¡Pronto pareceremos aquel señor que vivía en un campanario de París! – comentaron Àlex e Ignasi.*



*Anna y Georgina también se encogían y torcían al llevar la mochila; quedaban disfrazadas a rayas y saltando constantemente por los calambres que notaban en las piernas.*

*En cuanto a Manuel y Xavier, también parecía que tuvieran muelles en los pies pero estos cobraban forma de cuatro, con la cabeza girada a un lado y mirando fijamente el suelo.*

- *Esto... podría ser cosa de brujería...- sugirió Òscar, el mayor de los primos.*

*Los padres estaban tan preocupados que decidieron visitar al Dr. Jordi, el médico que siempre los había curado.*

*El médico, toda una eminencia, estaba muy extrañado. Los examinó cuidadosamente sin pasar por alto ningún detalle; de arriba abajo, de izquierda a derecha y cada uno de los huesecillos... nunca había visto una enfermedad que convirtiera a los niños de plastilina con esas formas tan raras.*

*Mientras, el brujo Aniol les observaba a través de su esfera mágica; el hechizo proseguía con sus efectos...*

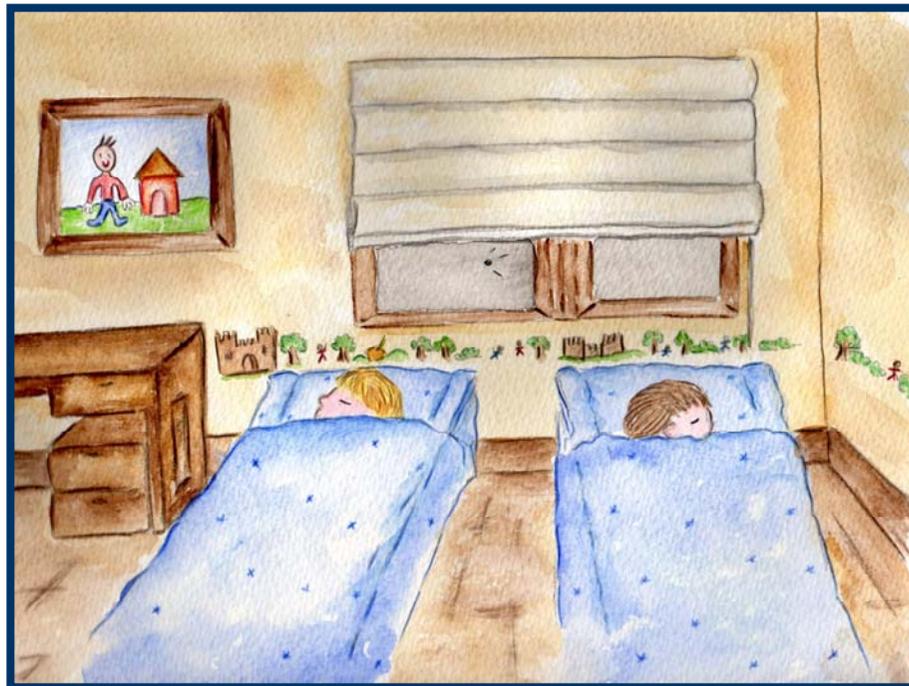


*Pep, que era muy bonachón, se acordó de cuando era pequeño. También había ido por error a la cabaña de Aniol el Brujo, quien le había lanzado el mismo hechizo. Con el tiempo, la plastilina se secaba, y aquellas extrañas formas que aparecían en su cuerpo durante el día y desaparecían por la noche, empezaron a perdurar... hasta quedar retorcido y con joroba para siempre.*

*El ayudante del brujo sintió tanta lástima por aquellos niños, que un día se dirigió hacia su casa y les llevó el libro de maldiciones de Aniol para que pudieran resolver aquel embrujo. El hombrecillo no había podido descifrar todos aquellos enigmas por no saber leer.*

*Jordi estaba durmiendo con Òscar en su habitación cuando, de repente, sintió unos golpecitos en la ventana. Eran pequeñas piedras que estaba lanzando Pep desde el jardín de su casa. ¿Qué pasaba...? Asustado por aquel ruido, despertó a su hermano mayor y, tras abrir la ventana e invitar a entrar al aprendiz, escucharon sus palabras con suma atención.*

- Escuchad muchachos, todo lo que os está sucediendo puede tener solución si se corrige a tiempo; tan sólo tenéis que seguir las instrucciones de este manual, pero... lo tengo que devolver de madrugada antes de que se despierte el brujo, así que debéis apresuraros...*



*Los tres consultaron la solución en el libro de remedios y averiguaron que consistía en remojarse con agua limpia del grifo, corregir todas aquellas posturas extrañas y descargar las mochilas de todo aquello que no era necesario, repartiendo el peso que llevaban sobre ambos hombros uniformemente.*



*Antes de que el brujo Aniol abriera los ojos, Pep ya había vuelto a casa y colocado el libro en su lugar.*

*Al levantarse, sin perder ni un instante, los tres hermanos llamaron a sus primos para explicarles cómo podrían volver a ser niños normales de carne y hueso. Desgraciadamente, Pep ya no tenía remedio, había pasado tanto tiempo que la plastilina se había secado y quedaría petrificado en aquella forma para el resto de su vida...*

*Todos se volvieron más deportistas. Dos días a la semana jugaban a fútbol o baloncesto y decidieron desplazarse a todas partes andando o en bicicleta. Anna y Georgina se colgaban la mochila sobre los hombros y regulando la altura de los tirantes. Óscar, Jordi y Xavier se sentaban apoyando la espalda en la silla, estando tan rectos como si fueran marionetas tiradas de un hilo sujetado desde el techo. Apoyaban los brazos para no quedar encogidos de hombros, y tenían la cabeza muy firme, para no quedarse mirando el suelo al ir por la calle. Àlex, Ignasi y Manuel también lo hicieron así.*

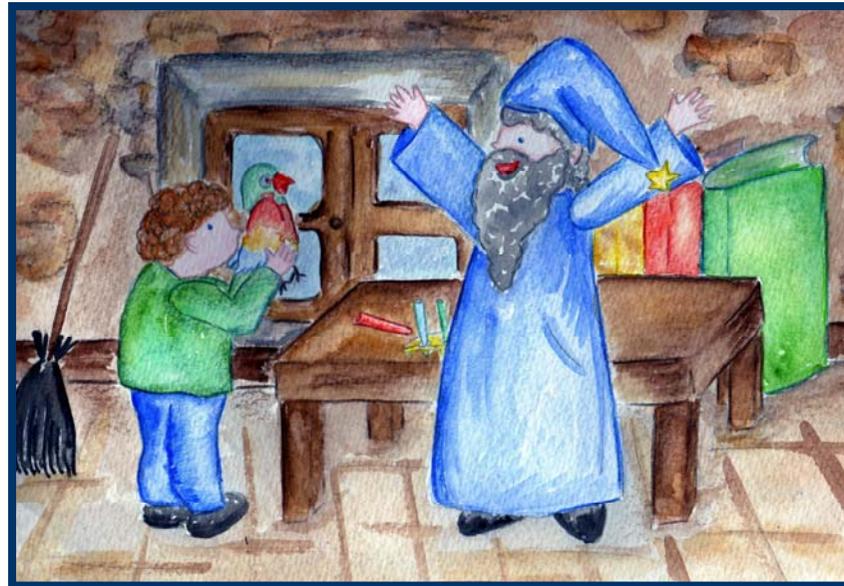


*Aniol no podía creer qué estaba pasando; los niños se volvían fuertes y perdían todas las formas extrañas.*

- ¡Por todas las chispas, rayos, truenos y relámpagos! ¿Cómo habrán conseguido el antídoto? - exclamó el brujo. Estaba muy enfurecido porque los niños habían descubierto el remedio y no sabía cómo.*

*Mientras tanto, Pep se había vuelto a escapar de excursión. En este caso a la escuela donde estudiaban los niños y así poder recuperar al loro que tantas historias le había explicado y a quien tanto echaba en falta. Jordi le ayudó a liberarlo.*

*Pep y el loro lector por fin llegaron de vuelta a su hogar, la cabaña del bosque, y Aniol al verlos se sorprendió tanto, que se olvidó de la diablura de los niños y preparó un gran festín de golosinas para los tres.*



*Quién sabe si volverán a verse en otras aventuras...*

*¡Y colorín colorado este cuento se ha acabado!*

*Pero si quieres conocer el libro secreto de hechizos y remedios puedes investigar y encontrar algo en las siguientes páginas. ¡Cualquier día a ti también te pueden embrujar!*



## *Primeras lecciones sobre hechizos y remedios del brujo Aniol*

*Tal y cómo has podido comprobar, los remedios consisten en no retorcerse y seguir algunos de los consejos que verás a continuación. De no ser así, poco a poco notarás calambres, dolores y te deformarás quedando petrificado para siempre, ya que... ¡la plastilina se acaba secando! Lee atentamente y pon remedio antes de que sea demasiado tarde...*

*Lecciones para deshacer el hechizo*

**Lección número 1. Cómo sentarse:**

- *Apoya siempre la zona baja de la espalda a la silla o cualquier otro lugar; así conseguirás mantener una postura como si te tiraran con un hilo desde arriba pero sin cansarte; si no lo haces así, . . . te encogerás.*
- *Acércate a la mesa donde trabajas, de lo contrario. . . te saldrá joroba.*
- *Coloca los pies sobre el suelo o un alza.*
- *Sitúa todo aquello que uses a menudo en un lugar cercano.*
- *Si te sientas en el sofá y no puedes apoyar la espalda porque el asiento es demasiado grande, ponte una almohada en la espalda.*



## Lección número 2. Cómo llevar el material. La mochila:

- ¡¡¡Selecciona solo lo necesario para llevar!!! Si no, cada vez te encogerás más y más. ¡Piensa que el peso habitual que convendría que llevaras encima es el tuyo dividido por 10! Y como máximo este último multiplicado por 2. No coloques objetos abultados o que pinchen en la zona de la mochila que estará junto a la espalda.
- La mochila debe ser a tu medida, con tirantes blandos y anchos, que se puedan regular en longitud. Llévala con los dos tirantes, si no quieres tener el hombro a rayas como una cebra e ir torcido como Pep. También sería muy recomendable que tuviera cinturones para ajustarlos a nivel de pecho y cintura y así transportar mejor el peso.
- Elige la mochila del color que más te guste y con muchos bolsillos para llevar todas las cosas bien sujetas.
- Pon el material de forma que no resbale ni baile, si no... tú también acabarás bailando.
- La parte que toca a la espalda debería ser blanda.
- Reparte el peso uniformemente dentro de la mochila colocando aquello que pese más de forma vertical y en la zona más próxima a la espalda. Lo que menos pese puede ir algo más alejado del cuerpo. De no ser así... quedarás muy torcido y más adelante notarás calambres en las piernas.
- Si llevas mucho peso, una mochila con ruedas puede ser una solución; pero debes regular su sujeción a tu altura. De lo contrario, te dolerán los brazos. Valora también si deberás subir escaleras con ella.
- Si tienes prevista educación física en el horario, ponte el calzado deportivo al salir de casa y evitarás cargarlo para ir al cole.
- Llevando otras cargas (cajas...) ¡abrázalas al máximo y cerca de la barriga!
- Siempre que te sea posible, es mejor hacer diferentes viajes y no llevar muchas cosas en uno mismo; venga, no seas perezoso...



### Lección número 3. Cómo recoger las cosas del suelo:

- Recuerda que las rodillas se pueden doblar, no hace falta que recojas nada del suelo arqueando la espalda y quedándote como el aprendiz; con joroba y calambres en las piernas.
- Si alguna cosa se cae al suelo y estás sentado, mejor levántate a cogerlo.
- En el caso de recoger un balón que ha ido tras una verja, no pasa nada si andas un poco más, da la vuelta a su alrededor para alcanzarlo.

### Lección número 4. Cómo atar los cordones de los zapatos

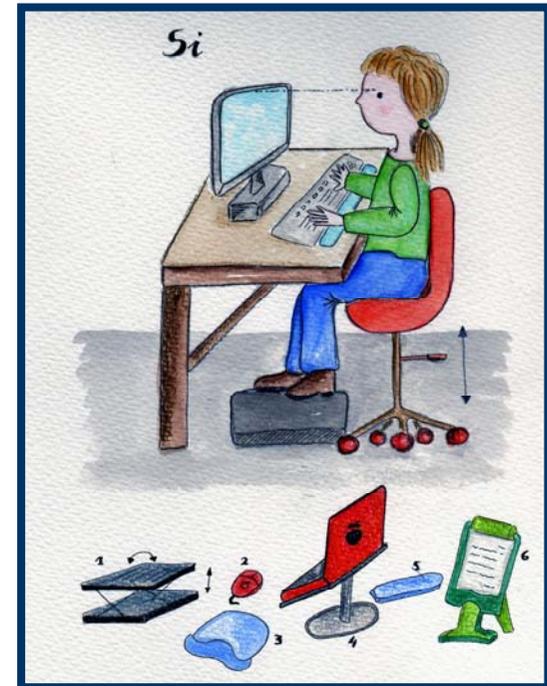
- Levanta la pierna del pie que quieras atar el cordón del zapato y no dobles la espalda para llegar a él, ya que si no, acabarás en forma de cuatro.

### Lección número 5. Cómo dormir

- Podemos dormir de lado o mirando hacia arriba, si no, sólo podrás ir con la cabeza girada a un lado por la calle pareciendo un niño antipático.
- Debemos escoger una almohada no muy alta y dura, para no doblar demasiado el cuello y mirar al suelo el resto del día.

## Lección número 6. El ordenador

- Si trabajas con ordenador, procura apoyar los brazos sin levantar los hombros. La pantalla debe estar a la altura de los ojos. Si no es así, necesitas modificar la altura de la silla y/o la pantalla. También puedes colocar una alza (caja...) si los pies no te llegan al suelo y quieres estar bien apoyado. Si no lo haces, los hombros se encogerán, notarás calambres en los brazos y saldrán chispas por los dedos.
- ¿Sabías que si no utilizas algo blando para apoyar las muñecas, tus manos se quedarán como las de los camareros llevando una bandeja?
- Hay diferentes accesorios para tareas con ordenador: el reposamuñecas, el atril para cuando copies textos de papeles, el ratón sin cables, de alta sensibilidad y que se adapte a tu mano, el reposapiés...
- Si el asiento es demasiado grande y profundo para ti,... coloca una almohada en la espalda y la silla no te acalambra las piernas.
- Cuando trabajes con ordenador portátil, procura hacer algunas adaptaciones; en primer lugar coloca bajo la pantalla una alza que permita apoyar el ordenador y nivelar su parte superior a la altura de tus ojos. Sería conveniente utilizar un teclado y ratón adicionales, de lo contrario... el mismo ordenador te obligará a tener la espalda encorvada y los hombros encogidos. Y recuerda... el portátil es para uso ocasional.
- Descansa cambiando de posición y actividad cada hora. Es esencial mirar puntos que estén a diferente distancia.



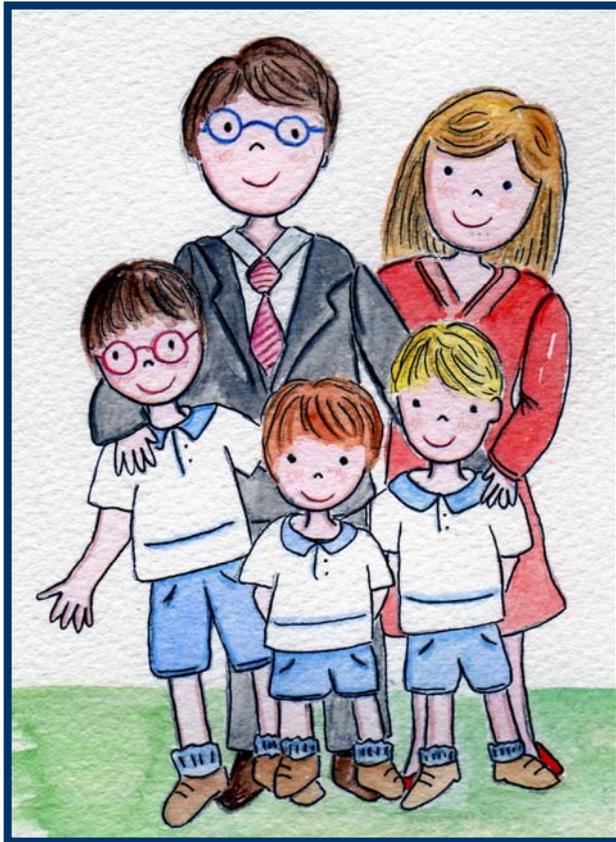
1.- Reposapiés 2.- Ratón inalámbrico 3.- Alfombrilla con reposamuñecas 4.- Alza para ordenador (portátil o pantalla) 5.- Reposamuñecas para teclado 6.- Atril. Otros: silla con accesorios regulables y mesa modificable en altura

### Lección número 7. Las consolas

- *No es adecuado jugar más de una hora seguida a videojuegos. Del mismo modo que con el ordenador las cuerdas que regulan la visión se fatigan, las que hacen mover cada uno de los huesos que tenemos en los brazos y manos también. Imaginaos una cuerda que se estira continuamente y se trata mal; ¿sería extraño que acabara rompiéndose...? Las uniones entre los huesos de las manos se van desgastando. Piensa en cuando rozas la piel con un trapo o, incluso, con la mano durante mucho tiempo...*

### Lección número 8. ¡Muévete y haz deporte!

- *Nuestro cuerpo es más rebelde a los hechizos cómo este si haces ejercicio regularmente.*



## *Principios básicos de como funciona el hechizo*

### *Nota para padres y educadores*

*Es en la infancia cuando se adquieren los hábitos de postura y sedentarios, así como los patrones de movimiento. Estos últimos, junto con la postura, formarán parte del carácter y manera de ser del adulto. La idea de este cuento es sensibilizar al niño y ofrecer unas pautas ergonómicas básicas para evitar estos vicios en el futuro.*

*A continuación, se adjuntan explicaciones en forma de símiles para que los niños puedan entender el porqué adquirir hábitos saludables a su edad.*

## ¿Cómo funciona el hechizo?

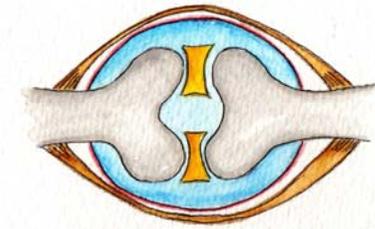
### El cuerpo es como la plastilina

De pequeños somos todos muy blanditos, como la plastilina recién estrenada. Poco a poco, a medida que nos hacemos mayores, nos endurecemos porque vamos perdiendo agua, como si ésta se evaporara a lo largo del tiempo. Hay unas partes llamadas huesos que son más duras y nos ayudan a mantener la forma que tenemos. Otras son como gomas o cuerdas elásticas que ayudan a movernos y se llaman músculos.

### ¿Cómo se juntan los huesos?

Los huesos se juntan de distintas formas. Unas veces se enganchan con pegamento (como las uniones de los huesos de la cabeza), otras son como las bisagras de las puertas (como es el caso de piernas y brazos) y otras, como los de la espalda, amortiguan los saltos interponiendo entre cada uno de ellos unos cojines parecidos a una “colchoneta”. Estas uniones se denominan articulaciones.

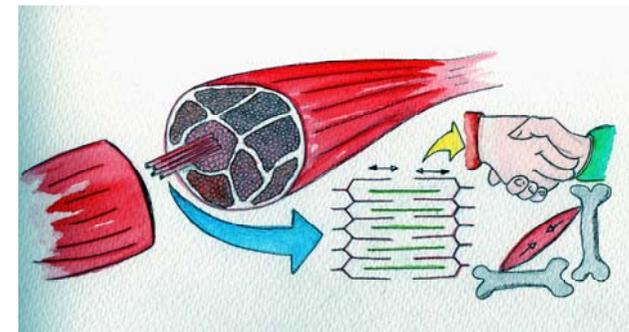
Las articulaciones están protegidas por una capa y unos refuerzos que parecen tiras de esparadrapo, llamados ligamentos.



### ¿Quién mueve las articulaciones?

Las “gomas” responsables de nuestro movimiento se llaman músculos. Éstos son como montones de cuerdas juntas. Si los cortáramos como si fueran un salchichón y los miráramos en el microscopio, veríamos que tienen unos hilos que se deslizan unos sobre otros y que al darse la mano se enganchan; de este modo el músculo se encoge. Por el contrario, cuando se sueltan estas uniones, la musculatura se relaja y se alarga.

Cuando estas cuerdas que están enganchadas a los huesos se encogen o alargan hacen que los brazos y demás partes del cuerpo se aproximen o alejen.



## ¿Quién da las órdenes para movernos?

*Las órdenes provienen de un ordenador que se llama cerebro, quien a través de unos cables envía y recibe la información a y desde todas las partes del cuerpo.*

*Del mismo modo que nosotros escribimos en el teclado y visualizamos el texto en la pantalla, el cerebro también recibe toda la información a través de conexiones; los elementos equivalentes al teclado y ratón serían los sentidos (vista, gusto, olfato, tacto y audición). Las conexiones entre el cerebro y el resto del cuerpo se denominan nervios y cuando se estrangulan se tienen sensaciones como si las hormigas caminaran sobre la piel o, incluso, puede perderse fuerza.*

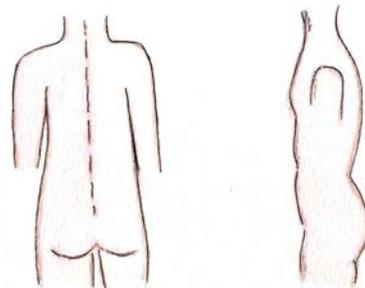
*Por tanto, las partes del cuerpo que nos permitirán hacer deporte o jugar serán... los huesos, las articulaciones y los músculos pero quien gestionará la información para que esto funcione será nuestro ordenador cerebro ayudado por los nervios. Todo ello puede complicarse, ya que todavía habrá alguien más implicado en todo este lío de amigos, unas cañerías que traerán los gases y comida para que el cuerpo respire y se alimente, y estos son... ¡los vasos sanguíneos!*

## La columna vertebral

La forma de la columna vertebral es como la de un juego de cubos de bebé uno encima del otro, como en una pirámide. Los huesos de la parte inferior soportan más peso y por eso son más grandes. Los de arriba son pequeños y poseen más movilidad. Juntando todas las piezas parece un mástil de un barco que sujeta unas velas (músculos); si tiramos de ellas el "palo" se nos va a un lado ... de igual manera que si la pieza de abajo del juego de cubos está mal colocada (en este caso sería la base de la columna la que estaría torcida) ... ¿estará bien la columna? Seguro que perderá su forma recta y vertical...



La columna vertebral no es recta vista desde todas partes; si la miras de perfil, posee unas curvas. ¿Será por capricho?



*Esto es así para que podamos estar de pie y andar. Si no, nos pasaría como al resto de animales que van a cuatro patas (los perritos, cerdos,...). Si os fijáis, los niños que gatean no tienen tantas curvas como la espalda de los adultos. Nuestro dorso se ha ido acostumbrando a tener esta forma y ha adaptado cada una de sus piezas para favorecer el equilibrio y repartir las presiones de una forma más o menos homogénea.*



*Pero... para que este conjunto de cubos tenga cierto movimiento y se amortigüen los golpes entre cada uno de ellos hay una almohadilla. Ésta resiste bastante bien la fuerza que le viene de arriba hacia bajo o al revés (como si estiraran o apretaran un muelle) pero bastante mal si la giran y además la comprimen (pensad qué le pasa a unos espaguetis crudos al ponerlos a cocer si los torcemos con mucha fuerza. Por el contrario, la misma fuerza la soportarían bien si los apretamos por ambos extremos estando estos bien alineados y sin giros adicionales).*

*Este mismo ejemplo serviría para pensar que debemos coger los pesos con la espalda recta y evitar doblarla en exceso, porque si nos giramos,... nos irá pasando como a los espaguetis crudos y, poco a poco, la almohada irá saliendo por fuera de los cubos, comprimiendo todo lo que hay alrededor y produciendo cortocircuitos produciendo "calambres" por apretar los nervios o cableado.*



## ¿Qué tal alguna actividad?

*Podríamos dividir la clase en 5 grupos, el que consiga más respuestas correctas gana el juego.*

### **1. ¿Qué llevas habitualmente en la mochila?**

*Podrías indagar si llevas el peso que te conviene o te sobra. Coge una báscula, pesa la bolsa y cada una de las cosas que llevas dentro. ¿Llevas el peso adecuado? ¿Podrías prescindir de alguna de ellas? ¿Cómo lo harías?*

### **2. Observa como se sienta tu compañero de pupitre o tu hermano en casa.**

*¿Crees que tu compañero o compañera apoya bien la espalda al escuchar al profesorado? ¿Se inclina mucho al escribir o está torcido?*

*En el sofá de casa,... ¿apoyamos bien la espalda o nos quedamos encogidos? En el caso de hacerlo mal, ¿podrías investigar por qué? Seguramente no logras llegar a doblar las rodillas si estás sentado correctamente. ¿Lo podrías solucionar?*

*Y tú... ¿cómo te sientas delante del ordenador?*

### 3.- Coger pesos

*Coge tu mochila, cuélgatela y mírate en el espejo. ¿Está a tu medida? ¿La llevas con ambos tirantes regulados a tu cuerpo? Imagina qué le pasaría a un mástil de un barco si las cuerdas sólo tiraran de un lado...o imagina una balanza... ¿se irían hacia un lado?*

*¿Cómo colocarías la carpeta, libros y el resto de material en la mochila? Y... ¿cómo llevarías una caja con libros?*

### 4. ¿Encontrarás los 10 posibles elementos que podrían adaptarse a ti y otros dispositivos útiles en trabajos con ordenador en la siguiente sopa de letras?

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

- 1.- REPOSAPIÉS
- 2.- RATÓN
- 3.- ALFOMBRILLA
- 4.- ALZA
- 5.- REPOSAMUÑECAS
- 6.- ATRIL
- 7.- SILLA
- 8.- MESA
- 9.- TECLADO ADICIONAL
- 10.- PANTALLA