

Ana García-Sinertiz*
*Jordi Labanda

la banda
de Zoé

El gran
libro
de las
CAICAS

Trucos, curiosidades
y consejos
con (mucho) estilo

DESTINO





*El Gran
Libro
de las
Chicas*

*Ana García-Sinertiz**
**Jordi Labanda*

DESTINO INFANTIL Y JUVENIL, 2017

infoinfantilyjuvenil@planeta.es

www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com

www.planetadelibros.com

Editado por Editorial Planeta, S. A.

© del texto: Ana García Siñeriz Alonso, 2017

© de las ilustraciones de cubierta e interior: Jordi Labanda, 2017

Avda. Diagonal, 662 – 664, 08034 Barcelona

Maquetación: Clara Miralles

Primera edición: mayo de 2017

ISBN: 978-84-08-14691-9

Depósito legal: B. 7.737-2017

Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

¿Qué es **El gran libro de las Chicas?**

Es un libro especial, tan especial como tú. Este es el **GRAN libro** de *La Banda de Zoé*, en el que Liseta, Marc, Álex y Zoé te cuentan todos sus trucos y secretos. Las cosas más divertidas, **ESAS** que solo cuentas a tus mejores amigas, y solo de vez en cuando. En resumen, todo lo que una chica como tú tiene que saber y no le hará falta preguntar (¡porque ya lo tiene en este libro!).



Las cosas ya no son como antes. Ahora hay relojes que no solo dan la hora, sino que son teléfono y pantalla para ver tu serie favorita. Escribimos con menos letras en TXT y emails en vez de cartas. Por cierto, ¿has visto un sello alguna vez? Dormir en casa de tu mejor amiga sigue siendo una gran aventura, pero puedes comunicarte con ella sin necesidad de hablar. ¡Con fotos! Hoy, una chica tiene que saber usar (bien) las redes sociales, pero también saber qué es una estrella fugaz (no solo las de Hollywood).

Diviértete con los trucos y consejos de la Banda, y aprende un montón de cosas sin darte cuenta. Porque ser una chica en el siglo XXI es maravilloso, y mucho más fácil cuando se tiene un manual de instrucciones como este.

¡Esperamos que te guste!

Zoé



ZOÉ TEST

¿Qué es ser una chica?

Ser una chica es maravilloso, sí, pero ¿en qué consiste *ser una chica*? ¿Tienes la respuesta? Nosotros estamos buscándola. Mientras tanto, lo que sí sabemos es lo que **NO** debe ser una chica...

- ✿ Una chica no debe ser falsa ni mentirosa.
- ✿ Una chica no debe ser cruel con los demás.
- ✿ Una chica no debe ser perezosa ni descuidada.
- ✿ Una chica no debe ser egoísta.
- ✿ Una chica no debe ser presumida ni frívola.
- ✿ Una chica no debe ser aburrida.

- ✿ Una chica no debe ser indiferente a lo que ocurre en el mundo o en torno a ella





El
abecedario
de la moda
de Liseta

de la A a la C

**Porque para
saber de moda,
hay que hablar
su idioma.**

ANIMAL PRINT

Al estampado de leopardo de toda la vida se le llama en las revistas *animal print*. Ojo, en pequeñas dosis da un toque divertido, en exceso puedes convertirte en la hermana gemela de Amanda.

¡Un horror!

BERMUDAS

Pantalones cortos por encima de la rodilla. Se llaman así porque los llevaban en las islas Bermudas. Allí, los elegantes ingleses podían llevar estos pantalones cortos, sin ser considerados unos *fachosos*, aunque los combina con corbata, chaqueta... *¡y calcetines hasta la rodilla!*



CUADROS (ESCOCESES)

Es el estampado del tejido típico de Escocia: el *tartan*. Los hombres llevaban una larga tela de cuadros para indicar a qué clan o familia pertenecían. Luego, pasó a ser el estampado típico de los uniformes de los colegios, de donde lo tomaron prestado los *punks* en los años ochenta. El *tartan*, o cuadros escoceses, siempre vuelve.

Do you speak English?

Porque si estamos en Londres, en Nueva York o en Sydney y hace calor, necesitamos un helado. Y de algún modo hay que pedirlo, ¿no?

Podemos pedirlo así:

1. «AIS CRÍM»

(A gritos y señalando el sabor que nos gusta por el cristal.)

MAL. En este caso, pueden pasar dos cosas:

a. Que nos den el helado, pero con mala cara pensando que acabamos de llegar de una remota selva en la que jamás hemos oído hablar de la lengua de Shakespeare ni de la buena educación.

b. Que NO nos den el helado porque pasen al siguiente cliente sin siquiera detenerse un instante a mirar de dónde venimos ni adónde vamos.

3. «CAN I HAVE AN ICE CREAM?»

REGULAR. Te han entendido, pero es posible que te quedes sin helado, o que te hagan esperar un poco. En el país de la reina de Inglaterra son muy estrictos cuando se trata de pedir las cosas con buena educación y el *please*, o “por favor”, es indispensable. Igual que el *thank you*, o “gracias”, de después.

2. «MAY I HAVE AN ICE CREAM, PLEASE?»

ESTA ES LA BUENA. Significa: «¿Me da un helado, por favor?». De esta manera podemos estar cien por cien seguros de que vamos a poder refrescarnos con un delicioso helado de vainilla, fresa, chocolate o pistacho (o cualquiera que sea nuestro sabor preferido).



Fútbol

Qué es un fuera de juego

¿Qué **NO** lo sabes? Si alguien sabe lo que es un fuera de juego, es que sabe de fútbol. Y las chicas ahora somos las que **MÁS** sabemos del tema... ¿A que sí?

Empecemos por el principio, el fútbol es un deporte que se juega con un balón y con los pies, je je, en un campo con once jugadores y dos porterías (otro de sus nombres es *balompié*, pero ¿a que suena antiguo?). Se trata de meter gol: el balón tiene que entrar en la portería del equipo contrario.

El fuera de juego se produce cuando el jugador del equipo que ataca se encuentra más adelantado en el área de la portería que los demás jugadores del equipo contrario menos uno (que suele ser el portero).

NO se está en fuera de juego si el jugador recibe el balón desde un saque de banda, un saque de meta o un tiro de esquina. Tampoco, si ese mismo jugador juega con una pelota que haya sido tocada por última vez por un jugador del equipo contrario.

CÓMO SE PENALIZA EL FUERA DE JUEGO

Desde el punto del campo en que se produjo el fuera de juego, el equipo contrario tiene derecho a lanzar un tiro libre indirecto. ¡GLUPS!



Lo que hay que hacer (sí o sí) antes de subir a un avión



1.

Preparar la ropa

que te vas a llevar el día antes. Procura seleccionar pocas cosas y que puedan usarse en diferentes circunstancias. Viajar ligero de equipaje es la mejor manera de viajar.

2.

Guardar tus productos

del cuarto de baño (pasta de dientes, jabón, crema, etc.) en una bolsa de plástico transparente. Cuando se pasa el control de seguridad, hay que sacarlos de la maleta.



3.

Hacer la maleta, y cerrarla

poco antes de salir. Matilde, como viaja mucho, tiene un montón de trucos.

4.

Vestirte para viajar cómodamente.

Un pantalón suave, camiseta y zapatillas de deporte van perfecto. Llévate algo para taparte, pues en los aviones ponen el aire acondicionado muy fuerte. Si te pones botas, botines o zapatillas altas que te cubran el tobillo, te obligarán a quitártelas en el control de seguridad. Lo mismo pasa con el cinturón o las prendas con remates metálicos. Por eso, no te los pongas para viajar.

5.

Sacar e imprimir o llevar en el móvil la tarjeta de embarque:

es fundamental no olvidarla.

6.

Tener el pasaporte o DNI sin caducar.

A veces, el pasaporte tiene que tener una validez de seis meses para poder entrar en determinados países. Compruébalo antes de viajar.



7.

Cerrar la maleta y salir de casa. ¡Viajar es GENIAL!

9 cosas

que los gatos odian por encima de todo

1. El agua

Los gatos odian mojarse. ¿Has visto alguna vez un gato empapado? Es el animal con la carita más triste del mundo. El agua es la enemiga número uno del mundo gatuno y, aun así, algunos dueños consiguen bañar a sus gatos de vez en cuando.

2. Los perros

Pues sí, lo de llevarse tan mal como perro y gato es verdad. Los gatos pueden ser muy agresivos con los perros. Erizan su pelo para defenderse: se ponen enormes y dan mucho miedo. Y cuando un perro los hostiga, sacan las uñas y pueden arañarlos haciéndoles mucho daño. ¡Ojo con tu gato si hay algún *perrete* cerca!

3. Sus propias cacas

Los gatos son muy limpios. Se pasan la lengua una y mil veces, y se limpian con su propia saliva hasta estar... ¡impecables! Por eso no les gusta nada tener su arena con cacas, ni siquiera si son las suyas.



4. Espachurrarlos en exceso

Sí, quieres mucho a tu lindo gatito, pero no lo aplastes cuando lo abrases o hasta el minino más cariñoso puede soltarte un zarpazo. Los amores preferidos por los gatos son los cuidadosos... y a distancia.

5. Las serpientes

Las serpientes son depredadores de gatos, ratas y todo tipo de animales de pequeño tamaño. Las serpientes y algunas culebras se enfrentan a los gatos en peleas de lo más violentas; igual has visto alguna en un documental de la tele. A los humanos tampoco nos gustan... *¡Ughhh!*

6. Que los metas en una jaula

Ni siquiera para llevártelos de vacaciones al lugar más paradisíaco de la tierra. Es ver la jaula y salir por patas... de gato. ¿A que sí? Si quieres meter a tu gato en un transportín para poder viajar con él, tendrás que utilizar algún truquito o cogerlo suavemente del pescuezo, meterlo ¡y cerrar a toda velocidad!

7. Viajar, y si es en coche, peor

No, a los gatos no les gusta viajar como a los humanos. Si vives en el campo o en una casa en la que pueda salir al exterior, los gatos son capaces de recorrer grandes distancias y volver. De hecho, van a comer y beber a otras casas, y tú ni te enteras. Pero lo de barco, avión o automóvil no se hizo para la vida gatuna.

8. El ruido

¡Arghhhh! Y lo peor es que no pueden taparse las orejas con sus patitas. A los gatos no les gustan los ruidos, ni la música alta ni el lío en general. ¿No has notado que si hay mucho ruido en casa se ponen a maullar? Y, entonces, hacen más ruido.

9. El olor de los productos de limpieza

Por mucho que en casa guste el «olor a limpio», a los gatos eso les parece fatal. Oler a lejía, amoníaco o detergente es una tortura para un gato. Tanto como para los humanos el olor a suciedad.

Cómo preguntar dónde está el Museo del Louvre

Porque París es una ciudad maravillosa, y hay tanto que ver... Pero podemos empezar por la *Mona Lisa*. Y si no sabemos cómo llegar, tendremos que preguntar, ¿no?

Podemos empezar así:

1. «LE LÚBRE, LE LÚBRE...»

(A gritos y señalando hacia el Sena, que sabemos que está por ahí.)

MAL. En este caso, pueden pasar dos cosas:

a. Que nos miren de arriba abajo y pasen de nosotros olímpicamente. Esta primera opción tiene bastantes probabilidades de ocurrir.

b. Que **NOS** indiquen con la misma imprecisión con la que hemos preguntado y nos respondan: **PAR LÀ**, que quiere decir «**POR AHÍ**», y si señalan como hacia el horizonte, podemos encontrarnos al otro lado del Sena, justo donde está la réplica en miniatura de la estatua de la Libertad, que está en Nueva York.

3. «LOUFRE, SHIFUPLÉ?»

REGULAR. Has hecho un pequeño esfuerzo tratando de decir «**POR FAVOR**» de una manera casi ininteligible, y te falta media frase. Queda un poco telegráfico, y a los franceses les encanta la conversación. Lo más seguro es que te suelten un rollete que no entiendas y se despedan muy amables. Seguirás sin haberte enterado.

2. «SAVEZ-VOUS OÙ EST LE MUSÉE DU LOUVRE, S'IL VOUS PLAÎT?»

ESTA ES LA BUENA. Significa: «¿Sabe dónde está el Museo del Louvre, por favor?». Está tan bien preguntado que si además cerramos mucho la boquita para tener buen acento, probablemente nos acompañen hasta la puerta y nos regalen un **croissant**.

¡Au revoir!



Batido de chocolate al estilo *Peggy Sue*

Refrescante y delicioso

**1 l de helado de
chocolate muy frío**

1 l de leche fría

Polvos de chocolate

Una galleta

Poner la leche y el helado en una batidora y mezclar durante unos pocos segundos. Verter este líquido un poco espumoso en vasos altos y espolvorear con el chocolate molido y la galleta hecha migas por encima. Terminar con una pajita y...

¡A disfrutar!



Silbar es muy fácil

(si sabes cómo, claro)

A Álex le encanta llamarnos silbando, *je, je*. ¿Y tú? ¿Sabes silbar?

CÓMO SILBAR COMO ÁLEX EN CUATRO PASOS

1. PON LOS DEDOS ÍNDICE Y CORAZÓN DE LAS DOS MANOS ESTIRADOS Y MIRANDO HACIA ARRIBA.

2. DOBLA LA LENGUA.

3. PON LOS CUATRO DEDOS DENTRO DE LA BOCA Y ENCIMA DE LA LENGUA DOBLADA.

4. SOPLA Y HAZ PASAR EL AIRE ENTRE TUS DEDOS.

Si todo ha ido bien debería salir un sonido tipo *¡FIUUUUU!*

Si todo ha ido mal, inténtalo otra vez. ¡Ya verás como lo consigues!



◇ Pizza de patata ◇

¿Pizza de patata? ¿Has leído bien? SÍ. La pizza de patata es deliciosa. Y Zoé te enseña cómo hacerla como un *pizzaiolo* profesional.

Masa de pizza:

400 g de harina

200 ml de agua templada

½ vasito de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

levadura (del tamaño de una nuez)

Patatas en rodajas finas

Aceite de oliva

Romero

Sal gruesa de mar

En una máquina de amasar es más fácil, pero se puede hacer a mano.

Hacer un volcán con la harina, la levadura y la sal, y colocar el aceite y el agua en el centro. Untarse las manos con harina y amasar hasta conseguir una bola de masa consistente.

Estirar la masa en una superficie plana con un rodillo y cortar un círculo.

Engrasar con un poco de aceite una bandeja de horno y colocar encima la masa. Poner las rodajas de patata por encima, como si fuera una tarta, y terminar con la sal y el romero. Unas gotitas de aceite de oliva por encima... y a hornear a 200°C durante 15 o 20 minutos, hasta que la patata se vea dorada pero sin quemar.

¿A que la pizza de patata está *ESPECTACULAR*?



Las plantas y los animales que hay cerca de nosotros 1

¿Te has preguntado alguna vez cómo se llaman los pájaros que te despiertan por la mañana cuando llegan los primeros rayos de sol? Incluso si vivimos en una ciudad, hay multitud de plantas y animales que nos rodean y que deberíamos conocer.

Álex no se separa jamás de sus prismáticos y, por eso, conoce muy bien su entorno animal y vegetal. Y sin necesidad de poner en marcha sus dotes de espía...

Gorriones

Estos alegres pajarillos, los más comunes en el continente europeo, miden entre 10 y 15 centímetros, son de color pardo –se les llama también pardales– y viven alrededor de tres años.

No pesan ni 100 gramos (de hecho, no llegan ni a la mitad) y en cada nido suelen poner entre 4 y 5 huevecillos.

Desgraciadamente, los gorriones están desapareciendo por culpa de la contaminación, de la falta de zonas verdes en las que anidar y vivir y de otras especies depredadoras, como la cotorra argentina.



Palomas



Curiosamente, las palomas son unas aves muy inteligentes y afectuosas. Son monógamas –quiere decir que tienen la misma pareja durante toda su vida– y comparten, el macho y la hembra, la incubación y el cuidado primero de los huevos, y luego de los pichones, como se llama a las crías de paloma.

Las palomas son tan comunes en las ciudades que en algunos casos la convivencia se vuelve difícil por culpa de sus excrementos, que deterioran las fachadas de los edificios, y puede ser grave en el caso de algunos monumentos.

Ratón común

¿Sabes cuál es el mamífero que más abunda sobre la tierra? Nosotros, los humanos. ¿Y después? El ratón. Este simpático roedor es un mamífero, como nosotros, de tamaño no mayor que una mandarina (menos de 15 centímetros). Le gusta vivir cerca de nosotros, por desgracia para ellos, y se alimenta de vegetales, lácteos (el famoso queso), pero también es carnívoro. Vamos, que comen de todo.



Lagartijas

¡Les encanta tomar el sol! ¿Sabías que las lagartijas se alimentan de insectos y pequeños gusanos? Pertenecen a la misma familia que sus primos los lagartos, pero son más pequeñas. Y un detalle curioso: son ovíparas, es decir, que se reproducen con huevos. Pero no los ponen, si no que se rompen dentro de la madre, por lo que las lagartijitas salen directamente de su madre, sin pasar por el momento cascarón.





Armario ordenado vale por **dos**

Para ordenar tu vida puedes empezar por...
¡ordenar tu armario!

¿Que no sabes por dónde empezar?

Aquí te dejo mis trucos infalibles para tener un armario ordenado.

1. Coloca las prendas por tipos: las faldas, junto a las faldas; los pantalones, junto a los pantalones.

2. Después, ordénalo por estaciones: ropa de verano y ropa de invierno.

3. Dobla muy bien dobladita la ropa interior y haz montoncitos en los cajones. Que cuando abras el cajón, no parezca una leonera.

4. Los calcetines tienen que ir con su pareja. La mejor manera es doblarlos haciendo una bola.

5. Pon los zapatos en la parte baja, y no los guardes en el armario si no están bien limpios. No querrás tener todo lleno de tierra, ¿verdad?

6. Retira todo lo que lleve dos años sin abandonar la percha (ese jersey que no te gustó nunca y que seguro va a seguir por lo menos otros dos años allí sin ponértelo).

7. La ropa que ya no vayas a ponerte puede tener una segunda vida. Pregunta en casa qué puedes hacer con ella, pero aquí hay varias ideas: dásela a una amiga o una prima más pequeña, a la que seguro le encanta. O llévala a los puntos de recogida de ropa usada. ¿Te imaginas a tu camiseta favorita en la otra punta del planeta? Pues ocurre.

