

RITXAR BACETE

El



DE LOS

CHICOS

RETOS, PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PARA LOS NIÑOS DE HOY



DESTINO

El PODER DE LOS CHICOS

RETOS, PREGUNTAS Y RESPUESTAS
PARA LOS NIÑOS DE HOY



DESTINO

DESTINO INFANTIL Y JUVENIL, 2019
© Editorial Planeta, S.A., 2019
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com

© del texto: Ritxar Bacete, 2019
© ilustración de cubierta e interior: David Sierra, 2019
© de la ilustración del *collage* de la página 114, Esperanza Durán

Primera edición: febrero de 2019
ISBN: 978-84-08-20428-2
Depósito legal: B. 135-2019
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 este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 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.

ÍNDICE

Marca los retos que hayas superado

<input type="checkbox"/>	Construye tu avatar.....	11
<input type="checkbox"/>	Aviso importante.....	14
<input type="checkbox"/>	¡Protege tu diario!.....	15
<input type="checkbox"/>	El cuerpo.....	16
★	Iqbal Masih.....	18
?	¿Sabías que?.....	19
<input type="checkbox"/>	Masterchef.....	20
<input type="checkbox"/>	Comprueba si les ha gustado.....	22
?	¿Sabías que?.....	23
<input type="checkbox"/>	¡A por el miedo!.....	24
★	Malala Yousafzai.....	27
?	¿Sabías que?.....	28
<input type="checkbox"/>	Conectar con la alegría.....	29
<input type="checkbox"/>	Las cosas importantes.....	30
<input type="checkbox"/>	Caminar con los zapatos de otro.....	31
<input type="checkbox"/>	El mapa del amor.....	32
★	Javier Fernández.....	35
<input type="checkbox"/>	El principito.....	36
<input type="checkbox"/>	Tristeza... ¡A volar!.....	38
?	¿Sabías que?.....	41
★	Clara Campoamor.....	42
?	¿Sabías que?.....	43
<input type="checkbox"/>	El poder de la calma.....	45
<input type="checkbox"/>	<i>Instant karma</i>	47
<input type="checkbox"/>	El superpoder que esconde la risa.....	49
?	¿Sabías que?.....	50
★	Raquel Riba Rossy.....	51
<input type="checkbox"/>	¡Cuidado con la rabia!.....	52

<input type="checkbox"/>	Solo ante el espejo.....	54
<input type="checkbox"/>	La fuerza secreta del optimismo	56
★	Rosa Parks	58
?	¿Sabías que?.....	59
<input type="checkbox"/>	Los niños de poder leen	60
<input type="checkbox"/>	¿Cómo estás hoy?.....	61
<input type="checkbox"/>	Dibujar siempre ayuda. Pinta tu mandala.....	62
<input type="checkbox"/>	El superpoder de la aguja y el hilo.....	64
★	Boyan Slat	67
<input type="checkbox"/>	<i>Flower Power</i>	68
<input type="checkbox"/>	Aprender a jugar con la envidia	70
?	¿Sabías que?.....	71
<input type="checkbox"/>	Viaje al mundo de nuestros abuelos y abuelas	72
<input type="checkbox"/>	Palabras de poder: ¡NO!.....	73
<input type="checkbox"/>	Palabras de poder: ¡SÍ!.....	75
<input type="checkbox"/>	Palabras de poder: ¡GRACIAS!.....	77
<input type="checkbox"/>	Palabras de poder: ¡PERDÓN! ¡LO SIENTO!.....	78
<input type="checkbox"/>	Palabras de poder: ¡TE QUIERO!.....	79
<input type="checkbox"/>	Llorar.....	80
?	¿Sabías que?.....	83
<input type="checkbox"/>	El jardín de la diversidad	84
★	Alfred García Castillo	86
?	¿Sabías que?.....	87
<input type="checkbox"/>	¡A madrugar!.....	88
<input type="checkbox"/>	Los chicos de poder viajan en el tiempo	89
<input type="checkbox"/>	Los niños valientes meditan	91
<input type="checkbox"/>	La caja	92
<input type="checkbox"/>	Gánale la partida a la vergüenza	93
★	Albert Casals.....	95
<input type="checkbox"/>	Los poderes de las chicas.....	96
<input type="checkbox"/>	Los poderes de los chicos.....	97
<input type="checkbox"/>	Crea tu propio Androgeneitor. El nuevo superhéroe	98
<input type="checkbox"/>	Experimenta el poder de la paz	99

□	A recuperar el poder de los colores	100
★	Los hermanos Zarzuela	102
?	¿Sabías que?	103
□	El poder de las verduras te hace único	104
★	Federico García Lorca	105
□	¡A escribir!	106
□	El poder del abrazo	108
★	Daniel Radcliffe	110
?	¿Sabías que?	111
□	El jardín de la amistad	112
□	¿Qué hay debajo de una falda?	114
□	El verdadero poder. Luces y sombras	115
★	Emma Watson	116
?	¿Sabías que?	117
□	Agente cuidador secreto	118
□	Los niños de poder hablan bien de las niñas	120
★	Philip Mosley	122
?	¿Sabías que?	123
□	El árbol de tu familia	124
□	La isla mágica de los superhéroes	126
□	Escuchar el latido de la tierra	127
?	¿Sabías que?	129
□	El superpoder del <i>collage</i>	130
★	Pau Gasol	132
□	Ángel de la guarda	133
□	El poder del disfraz	135
□	¿Viajamos al pasado?	136
?	¿Sabías que?	138
□	Los chicos de poder piden ayuda y la ofrecen	139
□	El semáforo de las emociones	140
□	Eres único	142
□	Bitácora de viaje	145
□	Para las personas adultas que acompañan a los chicos de poder	155

CONSTRUYE TU AVATAR

Tienes entre tus manos un libro secreto, un diario. Un libro mágico, especial, único e irrepetible, como tú.

En él podrás encontrar ingredientes misteriosos que nadie más que tú conocerá. De esos que solo están al alcance de los auténticos superhéroes y de los verdaderos artistas, y que servirán para descubrir el verdadero poder que habita en ti, esa fuerza interior que te ayudará a ser más fuerte, libre y feliz.

Junto a este diario harás un viaje intergaláctico alucinante que te enseñará lo mejor de ti mismo y a hallar el mayor de los tesoros...

Sigue los pasos que te proponemos, supera los retos, lee las historias, responde las preguntas y así abrirás una puerta a sitios desconocidos y apasionantes de tu vida, tu familia, de las chicas y de los chicos, mientras te entrenas como un verdadero investigador y aprendes a actuar como un agente secreto, como un mago, de esos que tienen en sus manos el poder de transformar el mundo que los rodea.

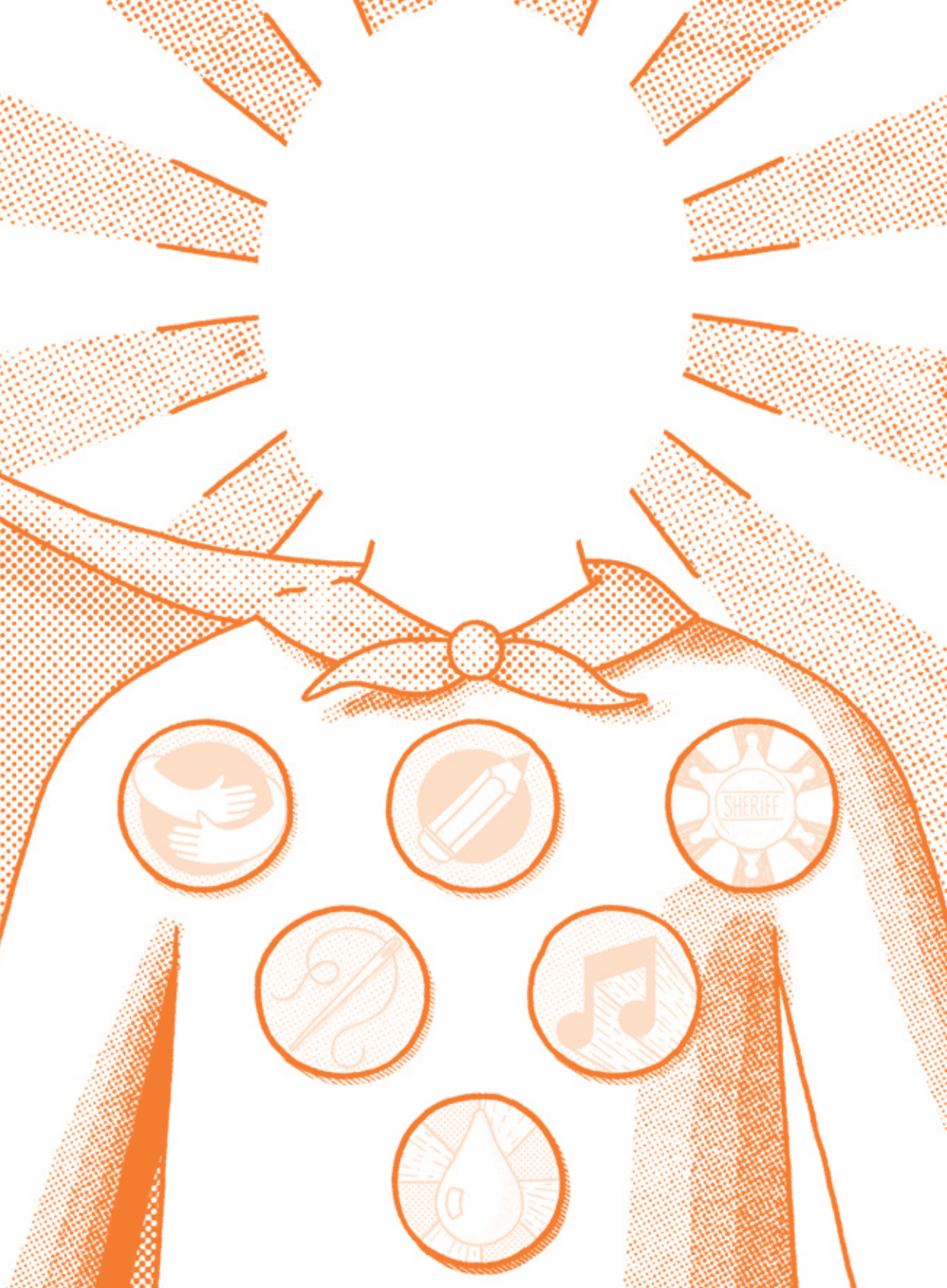
Cada vez que superes un reto, ganarás fuerza y poder, y con algunos de ellos obtendrás un premio que te ayudará a construir y completar el avatar. ¡Vamos allá!

Busca una foto tuya, recorta tu cara. Pégala y tu avatar estará en marcha.

Si no tienes una fotografía a mano, o mientras la consigues, también puedes dibujar tu cara, ¿te atreves?

¡COMIENZA LA AVENTURA!





¡AVISO IMPORTANTE!

El camino que empiezas a recorrer puede tener efectos importantes sobre tu vida y la de las personas a las que quieres. Por eso, si te atreves...

¡FIRMA ESTE CONTRATO!

Yo,,
como chico aventurero, me comprometo a:

- Proteger este libro, manosearlo y mantenerlo en secreto...
- Compartirlo con las personas adultas solo cuando lo necesite y lo considere oportuno.
- Aprender cosas nuevas cada día.
- Entrenarme como investigador.
- Cuidarme a mí mismo, a las personas que me rodean y a mi entorno.
- Ser aprendiz de mago.
- Divertirme, ser más feliz.
- Descubrir el poder que habita en mí.

En

Fecha de inicio de la aventura / /

Firma aquí:

¡PROTEGE TU DIARIO!

Tu diario y su contenido es secreto, personal e intransferible. Debes cuidarlo, protegerlo y decidir siempre con quién quieres compartirlo (si es que quieres).

VAMOS A COMENZAR UN VIAJE Y HAY QUE ESTAR PREPARADO.

1 Busca una cuerda lo bastante larga, ata tu diario con ella dándole varias vueltas y haz un tipo de nudo que solo tú sepas hacer; así siempre sabrás que está protegido.

2 Mantenlo escondido en un lugar secreto donde nadie pueda encontrarlo, **¡pero no te olvides de dónde lo dejaste!**



EL CUERPO

Eres un chico, y eso es maravilloso.
Eres un tesoro, un ser único e irrepetible.
Tienes el don de la vida y vienes equipado con todo lo
que necesitas para aprender, crecer sano y ser feliz.

Tu cuerpo es pura magia, potencia, flexibilidad, fuerza, sensibilidad, ternura.

Con **tus piernas** puedes correr, saltar, jugar, alcanzar la rama de un árbol, escapar de un peligro o llegar a la meta (aunque seas el último, para la vida serás el primero, porque es tu propia meta).

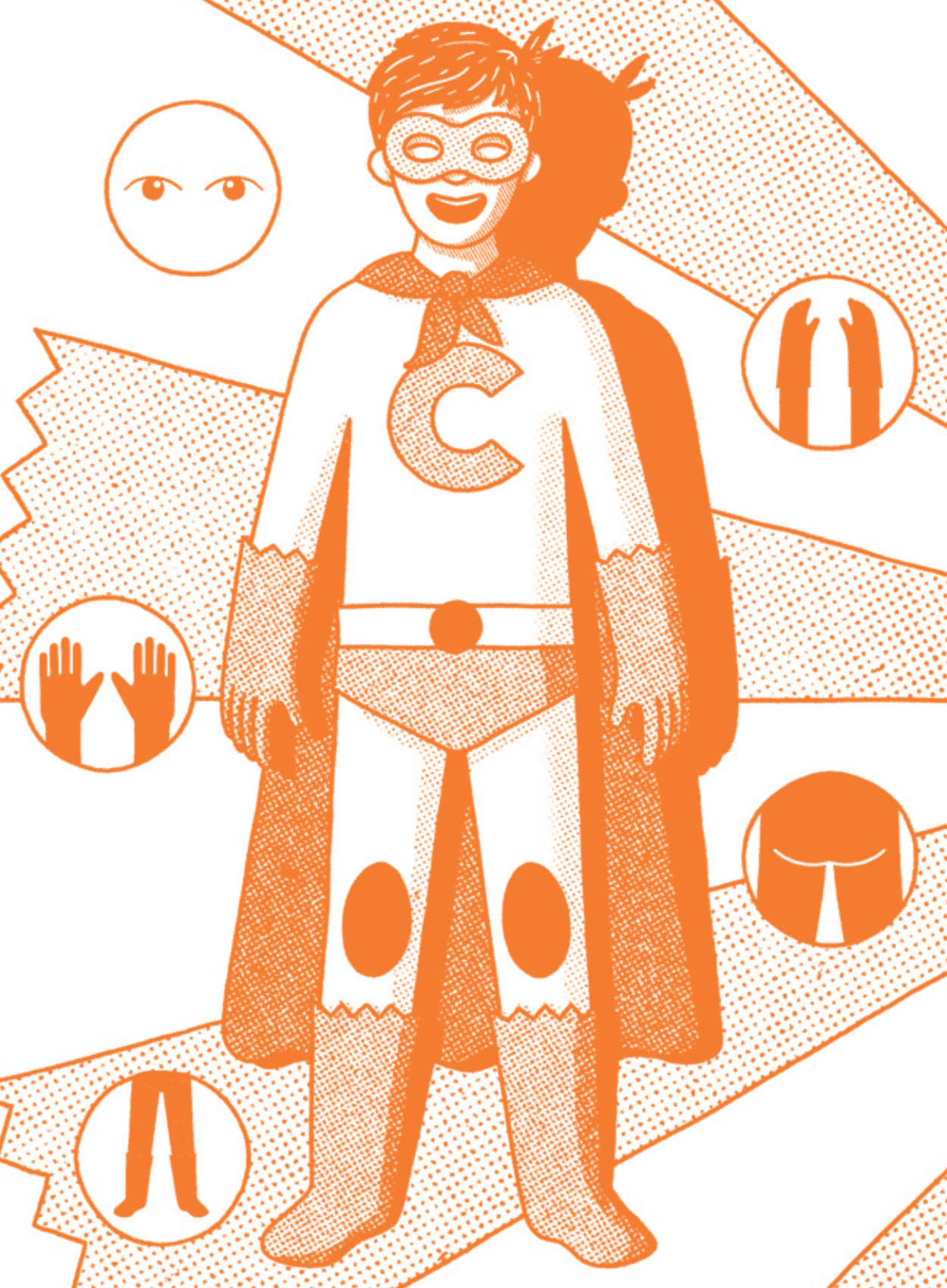
Con **tus manos** puedes acariciar, dibujar, hacer castillos de arena, preparar el desayuno, construir una máquina del tiempo, pintarte las uñas de colores, hacer cosquillas, escribir, parar a alguien que se mete contigo o ayudar a un amigo.

Con **tus brazos** puedes nadar, lanzar el balón a canasta, saludar a alguien que llega o abrazar a las personas que quieres.

Con **tu culo** puedes tirarte todos los pedos que necesites para no explotar, pero gracias a él también puedes sentarte en una silla o en el suelo para observar el cielo, para escuchar las historias de tu abuela, para admirar a tu mejor amiga o para leer este diario.

Tus ojos te abren una ventana al mundo y te permiten admirarlo, asombrarte con la belleza que alberga; en **tu piel** sientes la brisa del mar en verano y también te avisa cuando algo te quema; **tus oídos** te permiten escuchar, y **tu nariz** respirar hondo y percibir el fabuloso olor de un plato de lentejas, y con **la boca** puedes besar y saborear la vida.

Vives en tu cuerpo, que es solo tuyo. En él habitan todos tus poderes, por lo que tienes que cuidarlo y todas las personas deben respetarlo **SIEMPRE**.





Iqbal Masih

ACTIVISTA

– Pakistán, 1982-1995 –

Iqbal Masih nació en un pequeño pueblo de Pakistán. Sus padres eran tan pobres que, cuando él tenía tan solo cuatro años, tuvieron que pedir un préstamo de doce dólares (menos de once euros) al propietario de una fábrica de alfombras. A cambio, Iqbal se convirtió en esclavo por deudas y tenía que trabajar todo el día, encadenado al telar.

Cuando Iqbal tenía diez años fue liberado por una organización que defendía los derechos de los niños.

Como Iqbal era muy valiente, inteligente y sensible, decidió que dedicaría su vida a que ningún niño más se viera forzado a trabajar. Para lograrlo, empezó a viajar por todo el mundo. Habló en la Conferencia Internacional del Trabajo en Estocolmo, y Naciones Unidas lo nombró campeón de la lucha contra las formas modernas de esclavitud.

Iqbal quería estudiar Derecho. Pero, el 16 de abril de 1995, mientras iba en bicicleta por su pueblo, Iqbal fue tiroteado y murió. Tenía doce años. Desde entonces, el 16 de abril se celebra el Día Mundial contra la Esclavitud Infantil.

¿SABÍAS QUE?



¿Sabías que en la Copa del Rey en España, según las normas de la Real Federación Española de Fútbol, los hombres del equipo ganador se embolsan **un millón de euros**, mientras que las mujeres, por ganar la Copa de la Reina, **no tienen compensación monetaria**?

¡Vaya! ¿Qué piensa de esto un chico valiente, inteligente y sensible como tú? Parece que, para jugar al fútbol y ser profesionales, las niñas lo tienen más complicado...

¡INVESTIGA!

¡Ponte tu traje de investigador secreto! Pregunta a las personas adultas, a tus amigas y amigos o en tu escuela. ¿Quién es tu futbolista favorito?, ¿cuál es el mejor?, ¿y tu futbolista favorita?, ¿cuál es la mejor?

¿CUÁNTOS CONOCEN A FUTBOLISTAS MUJERES?

¿QUIÉN ES TU FUTBOLISTA FAVORITO?



.....
MEJOR FUTBOLISTA MUJER

.....
MEJOR FUTBOLISTA HOMBRE

MASTERCHEF

¡CONVIÉRTETE EN UN SUPERCHEF!

Un verdadero masterchef se preocupa por hacer la compra, se asegura de que dispone de todos los ingredientes, prepara la mesa, sirve los alimentos, recoge los platos, vasos y cubiertos, limpia la mesa y friega. Este es un reto que está solo a la altura de los verdaderos valientes.

¡PREPARA UNA CENA!

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA EL ÉXITO

- Avisa con antelación a tu familia, amigos o amigas.
- Busca un aliado secreto entre las personas adultas para que te ayude a preparar la sorpresa.
- Puedes hacer tú mismo la invitación y escribir en ella el día, la hora y el menú.
- Pon un mantel y organiza los platos, vasos y cubiertos.
- Decora la mesa.
- Pide ayuda siempre que lo necesites.

AQUÍ TIENES LA RECETA PARA TU RETO:

Nota: Si no te gusta la pizza o prefieres hacer otra cosa, puedes buscar otra receta en internet o preguntar a una persona adulta.



Si has completado este reto, **¡has ganado un premio!**
Coge una pegatina y pégala en tu avatar.

PIZZA



4 PERSONAS



45 MINUTOS

INGREDIENTES PARA LA MASA

150 ml de agua tibia
Medio sobre de levadura
Media cucharadita de azúcar
300 g de harina
2 cucharadas soperas de aceite
Una pizca de sal

OTROS INGREDIENTES

Al gusto: tomate, jamón, champiñones, chorizo, cebolla, aceitunas, *mozzarella*, etc.


1. Reúne todos los ingredientes.
2. En un cuenco, mezcla el agua tibia, el azúcar y la levadura. Espera 5 minutos y verás cómo aparecen burbujitas en la superficie (es normal, y, si no huele muy bien, es por la levadura).
3. Echa la harina y la sal en otro cuenco. Añade la mezcla anterior y mezcla.
4. Agrega el aceite y sigue dando vueltas hasta formar una bola.
5. Deja reposar unos 20 minutos en un sitio seco. ¡La masa va a aumentar un montón hasta llegar al doble de su volumen!
6. Corta la masa en cuatro trozos para poder hacer cuatro pizzas pequeñas. Enharina tu mesa de trabajo y extiende la masa.
7. Precalienta el horno a 230°C y prepara los ingredientes que tú quieras: jamón, champiñones, tomate, aceitunas, cebolla, chorizo...
8. Pon papel de hornear sobre la bandeja del horno. Echa tomate frito o triturado sobre la masa que has puesto en la bandeja.
9. Coloca los ingredientes encima. También puedes añadir *mozzarella* o queso rallado. Hornea durante 10 minutos.
10. *Bon appétit!*

COMPRUEBA SI LES HA GUSTADO


Anota aquí como han valorado los comensales tu plato:





PERSONA
INVITADA


VALORACIÓN

..... |    

..... |    

..... |    

..... |    

..... |    

¿SABÍAS QUE?



¿Sabías que el **lobo gris**, además de ser uno de los animales más fieles del reino animal, es también un **padre ejemplar**?

El macho no solo se ocupa de alimentar a su pareja después del parto, sino que se encarga del cuidado de las crías y de su entrenamiento para la supervivencia.

Los lobos son animales de poder de los que podemos aprender mucho. Cuando una manada de lobos está caminando, los que marchan al frente son los más débiles, los enfermos y los ancianos. El líder de la manada, el más fuerte y capaz de todos, camina detrás, adaptándose al ritmo de quienes menos pueden.

Los lobos protegen a su familia, honran a los ancianos de la manada, enseñan a los más jóvenes, son fieles a sus amigos, trabajan en equipo y nunca dejan de jugar.