

DE

ÁRBOL

A

ANTOJITO

MATERIAL POSTERIOR  
A LA LECCIÓN

En la lección, aprendiste sobre algunas hierbas y especias deliciosas que crecen en los árboles. ¿Pero sabías que los árboles necesitan nuestra protección y cuidado?

Cada año, el número de humanos en la Tierra aumenta, y al igual que tú, necesitan lugares donde vivir y comida para comer. Esto a veces significa que los árboles se talan para que los humanos tengan más espacio sobre lo cual pueden construir o cultivar comida para alimentarse. ¿Puedes adivinar cuál de los tres contendientes a continuación ha escrito el número correcto de personas que viven en nuestro planeta hoy, en 2020? Encierra en un círculo el nombre del contendiente que crees que lo tiene correcto.

Todos estos números están en MILES DE MILLONES. Esto significa que tienen nueve ceros detrás de ellos. Así es como se ven mil millones:

1,000,000,000

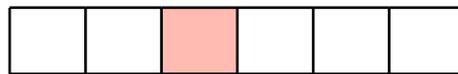


¿LO SABÍAS?

Aunque hay mucha gente en el mundo, también hay muchos árboles. ¡Tres billones, de hecho! Un billón es *mil* veces más grande que mil millones. ¡Son muchos árboles!

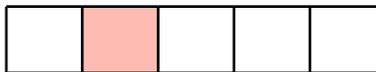
Igual que es muy importante cuidar de todas estas personas, es muy importante cuidar de todos nuestros árboles. Descifra las palabras en las frases a continuación para aprender tres increíbles beneficios que proveen los árboles.

1 LOS ÁRBOLES NOS AYUDAN RESPIRAR AIRE



Descifra → CREFOS

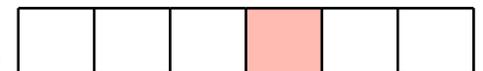
2 LOS ÁRBOLES PROPORCIONAN UN



A ANIMALES

Descifra → AGROH

3 LAS RAÍCES DE LOS ÁRBOLES AYUDAN A ESTABILIZAR LA



Descifra → ARITER

Utiliza las tres letras en los cuadros rojos para completar la frase siguiente. Cuando un árbol muere, su madera empieza a

D S C O M P N E

, lo que proporciona alimento a los hongos, y mejora la calidad de la tierra. ¡Los árboles muertos ayudan también!

# ¡SÉ UN SUPERHÉROE PARA LOS ÁRBOLES!



Aunque parece que hay muchos árboles en la Tierra, algunos de nuestros malos hábitos los están talando y dañando. ¡La Tierra necesita tu ayuda! ¿Tu misión? Elige un superhéroe a continuación. Cada uno de estos héroes realiza una acción específica para proteger y cuidar de los árboles. Tu reto para las próximas dos semanas será realizar la acción de tu superhéroe al diario. ¿Quién escogerás? Puedes elegir cualquier género.



OJO de  
ÁGUILA

¡Ella hace su parte para salvar al planeta recogiendo basura afuera!



RAYO

¡Ella siempre está lista para apagar luces no usadas y ahorrar energía!



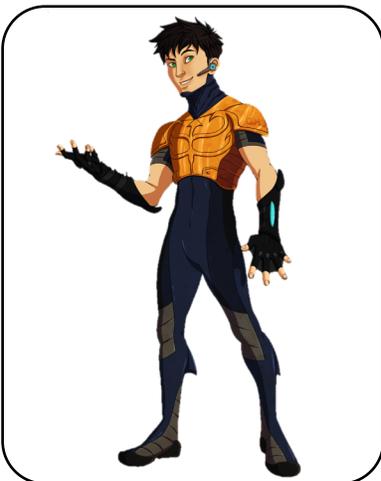
GOTITA

¡Verde como la naturaleza, ella planta, cuida de, y riega árboles!



DORA la  
RECICLADORA

Dora es una persona con los pies en la tierra. ¡Ella siempre recicla!



ENTRENADOR

Él está acá para ofrecer una mano. ¡Él comparte lo que sabe con todos!



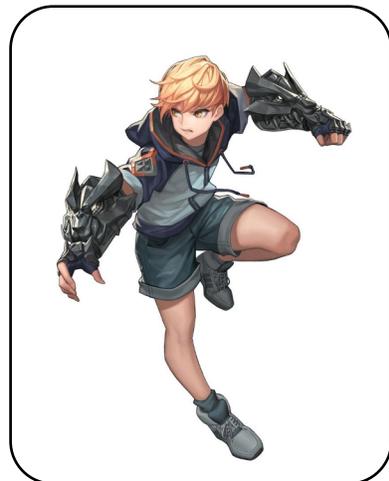
VERDOR

Él es fuerte, lleno de energía, y alimentado por plantas. ¡Él no come carne!



HÉROE del  
HOGAR

¡Con cada compra, él apoya a su comunidad: prefiere local, no en línea!



AHORRADOR  
ASTUTO

Su meta es reducir el desperdicio. ¡Reutiliza cosas y no crea basura!

¿Qué superhéroe elegiste?: \_\_\_\_\_

# CAMPO DE ENTRENAMIENTO DE SUPERHÉROES



Antes de que puedas asumir tus deberes de superhéroe, necesitas entrenamiento.

Completa las siguientes tareas del campo de entrenamiento para ganar tu insignia de superhéroe.

## 1 TUS HÁBITOS

¿Cómo es tu estilo de vida? Las acciones de cada persona tienen un impacto en la Tierra. Esto se llama una **huella ecológica**. Para descubrir que es la tuya, haz clic en el botón verde a continuación y responde a las preguntas. Cuando hayas terminado, te dirá tu Día de Sobregiro personal (la fecha en que nos quedaríamos sin recursos si todos en el mundo vivieran como tú), así como cuántas Tierras necesitaríamos para sostener a la humanidad. Apunta tus números a continuación.

¿Cuál es tu  
**HUELLA ECOLÓGICA?**

▶ Tu Día de Sobregiro de la Tierra: \_\_\_\_\_

▶ Si todos vivieran como tú, necesitaríamos: \_\_\_\_\_ Tierras

## 2 TU HISTORIA

¿Te sorprenden tus números? Si eres como la mayoría de las personas, recibiste un número mayor que 1 para cuántas Tierras necesitaríamos para sostener a la humanidad si todos vivieran como tú. La buena noticia es que **¡cada persona puede hacer una diferencia positiva!**

Hace unos cientos de años, había grupos de Poblaciones Indígenas (los habitantes originales de un lugar) quienes vivían - y siguen viviendo - en el área de la Bahía. Habrían obtenido un 1 en su prueba de huella ecológica porque gestionaban tan bien sus recursos, jamás utilizando demasiado. Aunque ha cambiado mucho el área de la Bahía desde entonces, los descendientes de estas personas aún viven acá y todavía hacen un buen trabajo de vivir en una manera sostenible. Se llaman el **Tribu Muwekma Ohlone** y el **Ramaytush Ohlone**, y si queremos obtener un 1 en nuestra prueba de huella ecológica, debemos aprender de ellos para entender cómo.

### LAUREL DE CALIFORNIA



Consideremos un ejemplo. ¿Recuerdas las hojas de laurel de la lección? Vienen del laurel de California. Este árbol es **nativo** de California, lo que significa que ha estado acá durante muchísimo tiempo y se ha adaptado a este área. Las Poblaciones Indígenas tenían muchos usos para este árbol:



Repelente  
de  
insectos



Bebida  
sabrosa



Condimento  
de  
alimentos



Leña  
para  
cocinar



Harina  
nutritiva  
de nueces

¡Son muchas maneras de utilizar un solo árbol! Al usar todas las partes del árbol, se desperdicia menos material.

¿Puedes adivinar qué partes (hojas, corteza, raíces, fruta) se usaron para cada de los artículos anteriores?

# CAMPO DE ENTRENAMIENTO DE SUPERHÉROES



2

## TU HISTORIA (Continuada)

En la lección, aprendiste específicamente sobre partes de árboles que se usan como hierbas y especias, pero puedes ver en la lista de usos variados del laurel de California que un solo árbol se puede utilizar para muchos propósitos diferentes. ¿Recuerdas la diferencia entre una hierba y una especia? Elige la opción correcta para completar la siguiente frase.

Se usan las hojas secas del laurel de California como una \_\_\_\_\_ .  
(hierba / especia)

Mira a continuación para aprender qué partes del laurel de California se usaron para cada uno de los siguientes productos. Alguna gente sigue manteniendo vivas estas tradiciones antiguas, y aún usan las partes del laurel en algunas de estas maneras.

Compara las respuestas con tus conjeturas de la página previa. ¿Cuántas acertaste?



Repelente de insectos



Condimento de alimentos



Leña para cocinar



Bebida sabrosa



Harina nutritiva de nueces



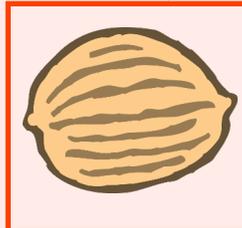
HOJAS



CORTEZA



RAÍCES



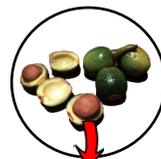
FRUTA

Se colgaban las hojas en graneros de bellotas (donde almacenaban las bellotas antes de molerlas en harina para comerlas) para repelar los insectos. También se las añadían - y aún se las añaden - a la comida, usualmente a sopas y salsas.

La corteza y las ramas enteras se las quemaron como leña.  
¿Puedes recordar un ejemplo de la lección de una especia que proviene de la corteza?

No se usaron las raíces del laurel de California.  
¿Puedes recordar el ejemplo de la lección de la especia que proviene de las raíces de un árbol?

De hecho, es la *semilla* dentro de la fruta que se usa para hacer las bebidas y la harina de nueces. ¡La bebida tiene un efecto estimulante, como el café!



Semilla dentro de la fruta

## EXTRA: El Sauce



Mientras que las ramas de los laureles de California fueron quemadas como leña, las ramas más flexibles de los sauces fueron quitadas de su corteza y dobladas para crear armazones para casas.



Replica de una casa Ohlone



Armazón interior de sauce

# CAMPO DE ENTRENAMIENTO DE SUPERHÉROES



3

TU  
HÉROE

Los superhéroes tienen que ser fuertes. No es fácil cambiar tus hábitos. El último paso del campo de entrenamiento es **encontrar a tu héroe** que te inspire a ser una mejor persona. A lo largo de las dos semanas de tu reto del superhéroe, cuando sientas que estás regresando a tus hábitos viejos o deseando rendirse, ¡recuerda tu inspiración para ayudarte a mantenerte fuerte! Puedes hacer clic en el botón verde a continuación y buscar a un héroe en el mapa, o encontrar a otra persona que te inspire en línea o en persona. Comparte a continuación lo que admiras de la persona que elegiste.

¿A quién elegiste? Describe lo que tu héroe hace para ayudar al planeta y por qué eso te inspira:

¿QUIÉN ES TU  
INSPIRACIÓN?

---

---

---

---

4

¡TU  
HORA!

¡Ahora es tu momento de brillar! Te has ganado tu insignia de superhéroe. ¡Felicidades! Haz una tarjeta de superhéroe para ti basada en el superhéroe que elegiste anteriormente, y rastrea la frecuencia con la que haces el comportamiento asociado con él/ella. El meta es ser lo más consciente como posible durante dos semanas. ¿Estás preparado para el desafío?

Semana 1

L	M	X	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>						

Semana 2

L	M	X	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>						

**Check in:** ¿Qué tal te ha ido? Formar nuevos hábitos lleva tiempo, así que ten paciencia contigo mismo si no lo hiciste perfectamente cada día. ¡Intenta ver si puedes mantener tu nuevo hábito durante un mes entero! Y recuerda, **nunca eres demasiado pequeño para hacer una diferencia positiva.** ¡Tus acciones cuentan!

NOMBRE DE SUPERHÉROE:

---