

# Chúchele 72

SALUD

BRIUT

געזונט



HOSPITAL

La Kehilė  
COMUNIDAD ASIRIENAZE  
MEXICO

"Hoy por ti, mañana también."

## Sabías que...

Reír 100 veces es equivalente a 15 minutos en una bicicleta.

El cuerpo humano tiene agua para rellenar 50 botellas de un litro.

Los dedos pulgares del pie tienen dos huesos, mientras que los demás dedos tienen 3.

La comida se tarda 7 segundos en pasar de la boca al estómago.

Cuando miras a alguien que amas tus pupilas se dilatan.

Utilizamos 200 músculos para dar un solo paso.

Tu pulgar mide lo mismo que tu nariz.

El músculo más fuerte de todo el cuerpo es el masetero o músculo de la mandíbula.

Se encuentra a cada lado de la cara y es el encargado de abrir y cerrar la boca.

Una siesta de 60 minutos podría mejorar tus niveles de alerta, incrementar tu buen humor y tu productividad.

# Nombra la herramienta médica



# La Aventura (Avanture) de Tina y Max en el Reino Saludable

Había una vez, en un pequeño pueblo llamado Sano, dos mejores amigos (Fraynd) llamados Tina y Max. Un día, mientras jugaban en el parque, encontraron un misterioso libro (Buj) titulado "El Reino Saludable".

Curiosos, lo abrieron y, de repente, se encontraron en un mundo mágico (Maguish) lleno de colores brillantes y criaturas fantásticas. Frente a ellos apareció un hada llamada Saludina.

"Bienvenidos al Reino Saludable", dijo Saludina con una sonrisa. "Aquí, aprenderán la importancia de cuidar su salud (Gezunt) de manera divertida."

Tina y Max estaban emocionados. "¿Qué debemos hacer?" preguntó Tina.

Saludina les dijo que deben ganar tres gemas una roja, una azul y una verde.

La gema roja se la van a ganar si todos los días se lavan (Zey Vashn) las manos varias veces al día sobretodo antes de comer.

La gema azul tiene que ver con que se duerman temprano para que no amanezcan cansados al levantarse en la mañana para ir a la escuela (Shule).

La gema verde, aunque no se lo puedan imaginar, tiene que ver con ser muy felices, en compañía (Guezelshaft) de sus

seres queridos, y también con sus mejores amigos, ya que la convivencia (Tszuzamenlebn) es un ejercicio (Genitung) que genera mucha salud mental y eso influye también en nuestro cuerpo (Kerper).

Sin duda estas enseñanzas de Saludina les resultaron a Tina y Max un aprendizaje (Lernen) muy grande.

Gracias y sigamos estos hermosos consejos (Eitzes).

# Diccionario

Español	Hebreo Fonética	Idish Fonética	Idish
Aventura	Harpatka	Avanture	אָוואַנטורע
Amigos	Javerim	Fraynd	פּרײַנד
Libro	Sefer	Buj	בוך
Mágico	Kasum	Maguish	מאַגיש
Salud	Briut	Gezunt	געזונט
Lavan	Shotfim	Zey vashn	זײַ וואַשן
Escuela	Beit Hasefer	Shule	שולע
Compañía	Hevra	Guezelshaft	גועזעלשאַפּט
Convivencia	Jaim Meshutafim	Tszuzamenlebn	צוזאַמענלעבן
Ejercicio	Targil	Genitung	געניטונג
Cuerpo	Guf	Kerper	קערפּער
Aprendizaje	Lemida	Lernen	לערנען
Consejos	Etsa	Eitzes	עצות



# Colorea los hábitos de higiene



**Lavarse las manos**



**Cepillarse el pelo**



**Bañarse**



**Lavarse los dientes**

# Crea tu propio estetoscopio

Material:

Listón grueso

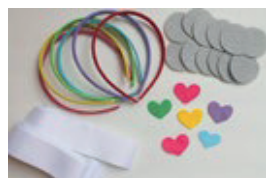
Tijeras

Foami de colores

Pegamento líquido

Diademas

1. Cortamos dos círculos de foami de un color y del foami de colores algunos corazones
2. Tomamos dos de los círculos y metemos el listón en medio de los dos y lo pegamos con pegamento líquido de los dos lados
3. Tomamos la diadema y le pegamos alrededor con pegamento líquido el otro extremo del listón
4. Sugerencia, poner foami en los extremos de la diadema para que no les moleste las orejas



7

# COROS

# RINAH Y ORI

¿QUIERES APRENDER A CANTAR?

¡DATE LA OPORTUNIDAD DE  
HACER LO QUE TE GUSTA!

NO NECESITAS TENER EXPERIENCIA

## ENSAYOS RINAH

- LUNES Y MIÉRCOLES
- SHUL PARRAL
- 20 - 22 HRS.

## ENSAYOS ORI

- MARTES
- LA KEHILÁ
- 20 - 22 HRS.



INFORMES:  
ANITA FAINSDOD  
55 5540 6343 EXT. 126  
ANITA@ASHKENAZI.ORG.MX

*Únete  
Ahora!*



### Consejo Editorial

Vivian Viskin, Raquel Feldman, Nomi Goldner, Tammy Gleason,  
Anita Fainsod y Yael Guzik.

### PROYECTO INFANTIL DEL COMITÉ CULTURAL

Colaboración de Karen Merino y Joshua Nanbos

Directora de Comunicación: Susy T. Anderman

Comentarios y sugerencias: [chuchele@ashkenazi.org.mx](mailto:chuchele@ashkenazi.org.mx)

Diseño y Contenidos: Nicole Salem