

REMEDIOS DE AMOR
PARA QUE NIÑAS Y NIÑOS
CUREN EL ESPANTO
Y OTROS MALES



Antología infantil y juvenil



Remedios de amor para que niñas y niños curen el espanto y otros males.

LUCÍA IZQUIERDO

Responsable de edición y Diseño gráfico

DIEGO ARAGÓN CASTAÑOS

Portada e Ilustraciones

Publicación editada por la Secretaría de Cultura de la CDMX en colaboración con el Programa Alas y Raíces, de la coordinación Nacional de Desarrollo y Cultura Infantil, México 2023. Derechos Reservados, D.R. ©

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio.

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

Primera Edición: Diciembre 2023.

Ciudad de México, México

Índice

¿Cómo empezó todo?	6
Seres de Maíz	8
Álvaro Obregón	11
Cuajimalpa	16
Miguel Hidalgo	21
Azcapotzalco	30
Gustavo A. Madero	35
Cuauhtémoc	41
Venustiano Carranza	46
Benito Juárez	53
Iztapalapa	58
Iztacalco	63
Tlalpan	68
Coyoacán	73
Magdalena Contreras	76
Tláhuac	81
Xochimilco	84
Milpa Alta	88
Agradecimientos	95



¿Cómo empezó todo?

Desde épocas muy antiguas, cuando las personas aprendieron a escribir, empezaron a contar historias y descubrieron que contar historias también ayuda a sanar. Gracias a ello, hoy sabemos que las civilizaciones mesoamericanas rendían un culto especial al maíz y a la naturaleza, conocían muchos métodos de curación y también que, igual que las personas de ahora, se intentaban explicar cómo es que el ser humano llegó a la tierra y cómo mantener la vida.

Sin embargo, hay sabiduría que se hereda de generación en generación a través de la tradición oral o por prácticas cotidianas que de pronto se nos pasan de largo y, casi sin darnos cuenta, hay conocimiento realmente valioso que se perdió en algún punto del tiempo, cuando dejó de ser practicado.

Con esta premisa nos dimos a la tarea de recuperar prácticas de sanación que hemos aprendido y que han aprendido las personas de nuestro entorno, principalmente de nuestras respectivas ancestras. Acudimos a voces diversas y predominantemente infantiles de espacios representativos de la Ciudad de México y, tras contarles el mito maya

que conocerás a continuación, les pedimos que nos compartieran los métodos de curación que acostumbran en su familia, pero que lo hicieran de forma creativa, a través de dibujos, poemas, cartas o narraciones breves que recopiláramos en este libro con el fin de que otras personas también puedan estimular su creatividad y mantener vivas nuestras raíces a través de costumbres sanadoras.



Durante los talleres encontramos una y otra vez que las jóvenes voces colaboradoras tenían más conocimiento del que asumían. Reconocer la enfermedad y el remedio son procesos empoderadores. Hay algo poderoso en reconocer y conectar con la sabiduría de las generaciones que nos anteceden y nos cuidan.

A veces damos por sentado el poder de un té de manzanilla o del abrazo de un ser querido.

Como resultado, encontramos la importancia de hablar de una cultura del cuidado, del papel fundamental que juega la sabiduría y el amor de quien cuida en el proceso de sanación, en este mundo de avances científicos y tecnológicos que a veces nos dominan.

Supongo que, al final, también este libro es una forma de agradecimiento y reconocimiento a quienes cuidaron y cuidan del espanto y otros males.

Lucía Izquierdo y Diego Aragón Castaños

Ciudad de México

11 de julio del 2023

7 SERES DE MAÍZ

Antes del tiempo, todo estaba en suspenso, sólo había mar y cielo, entonces los dioses, Gucumatx y Hurakan (Corazón del cielo), decidieron crear la Tierra. El agua de ella retiraron y, en su lugar, el suelo y las montañas dejaron, pusieron árboles, aves en el cielo, animales

terrestres, valles, flores y maíz, los peces bailaban en los mares. Entonces se dieron cuenta de que querían ser venerados, pero, aunque los animales y los ríos cantaron, no podían adorarlos. Fue cuando los dioses quisieron hacer también un ser perfecto, un ser que hablara, pensara y los reverenciara, querían formar a la humanidad y en ello empeñaron sus esperanzas.

En el primer intento tomaron lodo, dieron forma a una cabeza y modelaron la más hermosa cara, construyeron manos, brazos, piernas y pies lo suficientemente fuertes como para trabajar la tierra; miraron su creación y se sintieron felices, hasta que se dieron cuenta de que esa humanidad no podía llevar a cabo actividades básicas, no hablaban, caminaban y su cuerpo se desbarataba, a su paso, huella dejaban pero, como su cuerpo se desmoronaba, destruían la más perfecta creación de los dioses. Además eran seres ingenuos; no pensaban. Un día Caculhá Huracán mandó la lluvia para espabilarles, pero ésta los hizo lodo. Los dioses, aunque deidades, tampoco tenían conciencia de que el agua podía causar daños en la tierra.

Tras el primer fracaso, los dioses trabajaron sin descanso y formaron una nueva humanidad, esta vez de madera. Tenían brazos de ramas que daban frutas, se reproducían dejando sus semillas, sus raíces eran fuertes, eran tan hermosos y se sintieron tan autosuficientes que se olvidaron de los dioses. Lo cierto es que no tenían corazón y, por lo tanto, tampoco alma o sentimientos, por eso los dioses también los



destruyeron. Enviaron otro diluvio con rayos y centellas; mucha gente de madera quedó hecha cenizas y la ceniza voló hasta las estrellas. Los pocos humanos de madera que quedaron fueron convertidos en changos.

Mucho tiempo pasó antes de que los dioses superaran esta nueva decepción, meditaron sin descanso sobre el mejor material que podían usar. Finalmente Gucumatz pensó en su creación más preciada. Con maíz amarillo formaron la piel y, cuando llegaron al pecho, Huracán tomó un tierno clote rojo que, al colocarlo, comenzó a vibrar de gusto e inundó el cuerpo de gozo y movimiento. Entonces supieron que su nueva creación también tendría sentimientos.

Balam Quitza, Balam Acab, Ma Hucutah e Iqui Balam fueron los primeros seres de nuestra humanidad, eran inteligentes y a sus descendientes nos han enseñado a correr, a pensar, a amar, a respetar y cuidar la vida que nos rodea y a curar con los regalos que nos da la naturaleza.

Con el tiempo algunas personas olvidaron que venimos de la tierra, pero ella siempre encuentra la manera de recordárnoslo.



Se llama hambre de ti

¿Tú cómo te relacionas con los elementos de la naturaleza, qué remedios naturales recuerdas? ¿Puedes darnos la historia?



El pájaro de dulce oro,
luna de maíz en toda su gloria,
resiste.
Un atrio de comal y anafre
en cada esquina
lo incienso,
lo pregona con descaro.
Junto al hambre
perviva
una era más

que la pirámide de Quetzalcóatl.

Dana Gelinas

Poeta y traductora

Premio Aguascalientes 2006

Mamá de Emilia y Renata



1. Álvaro Obregón



Taller a cargo de Alma Romina Pérez López



11

Té de fruta estelar

Una niña llamada Jas vivía en una granja, le gustaba salir a jugar al bosque porque se divertía trepando árboles y comiendo frutas. Un día, pensando en que se comía una rica manzana, se comió un cuarzo de fuego; enseguida sintió cómo se le derretía por dentro de su estómago y tuvo una sensación como si le fuera a explotar el corazón.

Fue rápidamente a la torre cercana del mago y él preparó un té con una fruta morada en forma de estrella. Cuando Jas bebió el té tuvo una sensación cálida en el cuerpo que la liberó del dolor que sentía.

A partir de entonces, Jas se fija más en las frutas que come para no cometer el mismo error.

Ericka Sayumi Montoya Silva

11 años





En medio del Atlántico existe una isla mágica en donde vive la diosa del Agua que se llama Hayeon. Sus papás se separaron hace tiempo porque ya no se amaban.

Un día Hayeon recibió un correo en donde le explicaron que tenía que salir a un lugar en la tierra firme para ver a su mamá. Salió corriendo y, por la prisa, se le olvidaron sus aretes mágicos, que eran lo que le permitía salir del agua. Cuando llegó a la arena se sintió muy débil y se desmayó.

Cuando despertó vio al dios del sol, quien le entregó una carta del dios del Agua, que decía:

Querida hija.

Como sabes, me tengo que ir de casa, porque tengo una misión.

Con amor

Papá

El dios del Sol le pidió a Hayeon que durmiera y se quedara ahí tres semanas, en lo que la medicina hacía efecto, Hayeon lo hizo y volvió a casa para esperar a que su papá volviera.

Mildred López Aguilar

11 años



El oso Adenai

Hace unos días, un hambriento oso llamado Adenai acabó con la miel de su cocina porque tenía hambre y sólo había eso para comer. Su mamá, Gena, le advirtió que no lo hiciera o se enfermaría del estómago, pero Adenai no le hizo caso.

Después de dos horas al oso Adenai le dolía la panza y le dijo a su mamá.

Su mamá no se enojó, le hizo un té de marrubio con tantita miel y se lo dió a su hijo. El té era muy amargoso, pero el oso lo bebió hasta el fondo y pensó "Es mi castigo por ser tan goloso".

Después de unos minutos, el oso Adenai se sintió mejor, sobre todo porque aprendió la lección.

Brenda Viridiana Santos Gonzales

18 años





Marón

Marón es una niña muy alegre, muy curiosa, con un espíritu aventurero. Le gusta explorar los pantanos y la selva negra, caza insectos y animales pequeños para alimentar a sus mascotas reptiles.



Un día, mientras perseguía a un ratón, se tropezó y cayó a un río que atravesaba su camino, raspando sus manos y rodillas. Cuando volvió a casa, sintió que su garganta comenzaba a doler y Marón no paraba de estornudar.



Fue con la bruja anciana y sabia, para saber si sus problemas tenían solución; la bruja le dio una pomada herbal para sus manos y rodillas y le preparó un té en su caldero. Mientras lo preparaba, la bruja le contó que, para que surta efecto, el té lleva canela, jengibre, ajo y limón.

Al inicio, a Marón le disgustaba mucho el olor, hasta que la bruja agregó miel y con eso la niña se convenció de beberlo.

Al día siguiente, Marón se sintió mejor y volvió a la selva negra para cazar más insectos y ratones.



Tonantzin Adonai Melgarejo

González

20 años



2. CUAJIMALPA



Lluly y su remedio casero

Un día Lluly estaba muy feliz porque al día siguiente iría a visitar a sus papás, pero en la noche, cuando se iba a dormir, le dolía mucho la garganta, y cuando despertó ya no aguantaba el dolor, así que canceló su visita y eso la puso muy triste, pero recordó que tenía un libro de puros remedios caseros de su mamá, así que buscó el de la garganta y leyó:

- Poner a hervir agua
- Agregar jengibre, ajo.
- Al sacar el té del fuego, agregar miel y limón

También puedes poner la miel a calentar para que se diluya toda y el limón al salir de la estufa.

-No olvides cubrirte con tus alas de nube para que te caliente bien los pulmones y no te expongas a cambios bruscos de temperatura.



Aurora Natalia
10 años



El ave se sentía solo

El pajarito se sentía solo,
imaginaba que se burlaban de él,
pensaba que comentaban
que era muy feo.

Un día quiso aprender a ser social,
lo habló con su mamá
y fue con un psicólogo.

Johan Ricardo Ramírez
7 años



A FALTA DE
AMORES
IPULQUE ::
SEÑORES!



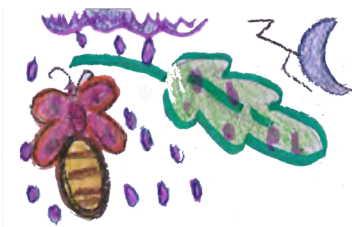
Luis Daniel

La mariposa de una sola ala

El capullo

fue su espera

de varios días.



Su transformación fue mágica.

Por las fuertes gotas que cayeron sobre sus alas, perdió una de ellas y no pudo volar.

El capullo

fue su espera

de varios días.

Mi abue la puso en un frasco
y colocó flores frescas
para que comiera
y viviera su corta vida ahí.

Al menos, estuvimos seguras, fue una vida feliz.



*Rita Lazcano
Deseo*

Rita Lazcano

70 años

3. Miguel Hidalgo



Dolor de cabeza



Rebanada
de papa



Dormir



La familia Tos

La familia Tos llegó a la Tierra en una nave nasaben. Venían porque necesitaban un lugar en dónde vivir. En el camino encontraron la nariz de Ale; Santi se dio cuenta de que su mami estaba enferma y dijo:

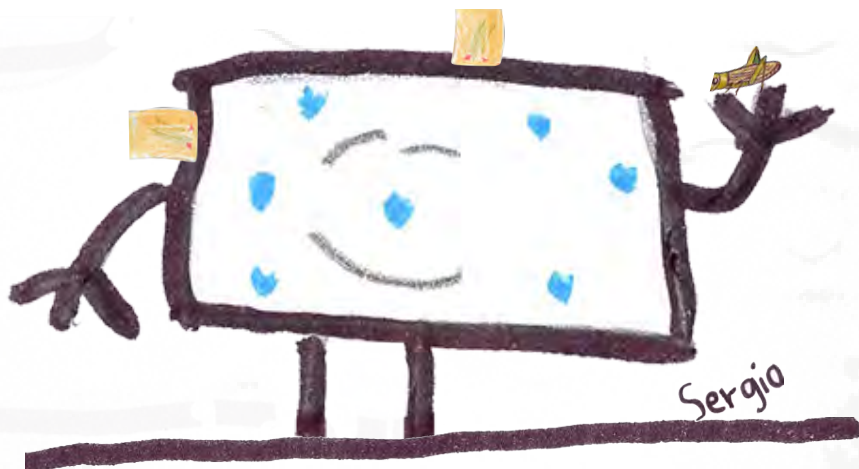
—No te preocupes, yo te voy a quitar la tos como me enseñó mi abuelita.

Entonces Santi le dio un jugo de naranja con piña, limón y con jengibre y los monstruos de la tos se enfermaron de cítricos y se fueron a curar a la nariz de Santi, porque a él no le gustan las verduras, pero su mami le dio un beso de mami y entonces Santi se curó.

Sin embargo, a su mami le empezó a doler la cabeza, así que Santi le puso unas rodajas de papa en la sien y Ale se curó. No cabe duda que son una familia de súper héroes.

Santiago Arenas Sánchez y su mamá, Alejandra
5 años





La toallita fresca ayuda a la cabeza

Cuando me duele la cabeza, me mareo y todo me da vueltas, pero ¡de todos modos tengo que ir a la escuela!

Una toalla húmeda, muy fresca, yo me pongo en la cabeza, poco a poco el equilibrio regresa y te lo recomiendo con toda certeza.

Sergio Hugo Velázquez García

7 años

Tés que te pueden servir



Metabolismo lento: té verde

Falta de descanso: té de manzanilla

Estrés: valeriana

Náuseas: té de jengibre

Hinchazón: té de menta

Dolor de estomago: hacer tés de guayabo con ajo, epazote y hierbabuena.

Para el empacho: bicarbonato con limón

Gripe: limón y miel, té de sauco y jengibre

Dolor de oídos: usar la planta llamada oreja de burro asarla y luego se echan las gotas en el oído. Cubrir nariz y boca con una bolsa de papel.

Soplar hasta que el hipo haya desaparecido.

Para bajar la temperatura: poner rodajas de papa o jitomate en la planta de los pies.

Fernanda Pérez Hernández
13 años



Sr Azul!

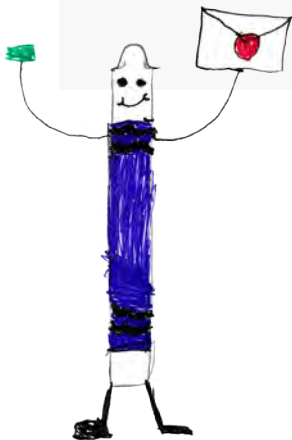
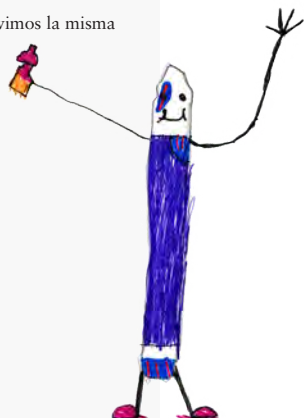


Supé, desde cuando Duncan casi te acababa, que tuvimos la misma situación. Te envío el remedio.

1. Flores de caléndula sin tallo ni hojas.
2. Destilas el aceite de las flores.
3. Lo dejas enfriar, para que no te queme.
4. Ponerlo en un recipiente.

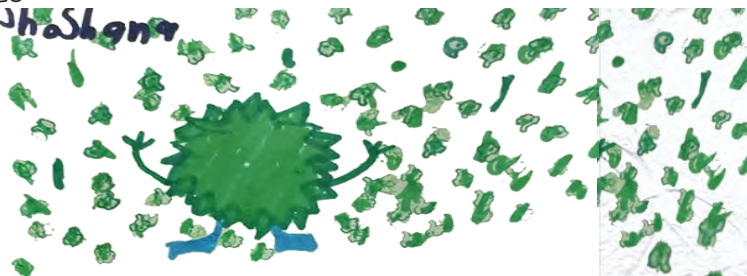
P.D. Póntelo en las zonas de estrías y se desvanecerán.

Atentamente
Crayón Morado



Arturo (Quetzalcóatl) Muñoz Garrido

9 años



Verdoso

Verdoso llegó a la Tierra por medio de un experimento, vino con su ejército a ganar a los monstruos buenos, quería enfermar a los niños de tos.

Sin embargo, las verduras fueron las heroínas, se aventaron todas juntas a un caldito de pollo para echar a Verdoso del cuerpo. Al enterarse, la hierbabuena se aventó a un pocillo de agua hirviendo para hacerse té y ayudar a las verduras contra el enemigo.

Al salir, Verdoso supo que había perdido contra las mejores y decidió no volver más.



Shoshana Milenka Sánchez Saldaña
10 años



Sentirse mal, sentirse triste, está bien, completamente bien



A veces hace falta un pequeño alivio, y me refiero a un momento de felicidad. Es bonito saber que hay paz después de tanto dolor, de tanto llorar, de tanto sufrir; y por eso va mi top de cosas que hacer para poder distraerse un rato:

1. Leer un libro, tu favorito (aunque puede que tengas un bloqueo lector).
2. Maratón de películas o series.
3. Cocinar (algo dulce para poder disfrutarlo).
4. Comer chocolate, o tomar café o té.
5. El pastel de chocolate, 10 de 10; lo mejor que puede existir en este mundo.
6. Limpiar. Da flojera hacerlo, pero, cuando ves todo limpio, da alivio y esperanza.
7. Como última opción, hablar con amistades o con las personas que te hagan sentir segurx. Está completamente bien pedir ayuda.

Jo Martínez
15 años



Crónica de remedios que sí funcionan



Día 1

Ese día parecía un día cualquiera, hasta que desperté y me dolía la garganta y eso es un mal presagio, se preguntarán por qué, bueno todo empezó desde que era una niña pequeña, como toda niña a veces me enfermo, aunque lo cierto es que nunca me enfermé seguido, siempre he sido muy sana. Yo creo que mi cuerpo se predispuso, porque cuando llego a enfermar mi mamá se enoja, no porque no quiera llevarme al médico, sino porque enfermarse es muy caro, siempre que enfermo, mis medicamentos son muy caros.

Entonces, esta vez, opté por hacer mi propia medicina. Antes de que se asusten, les contaré que todos son productos naturales, todo naturalito, cosas que cualquier persona puede encontrar en la alacena, pensé que así mi madre no se daría cuenta.

En la noche preparé el famoso remedio de garganta que hacía mi abuela política, les comparto la receta:

Debes de poner miel en un vaso.

Exprimes un limón y lo revuelves.

Le pones cebolla o ajo (a tu gusto) —Esa parte en absoluto suena agradable, pero tenía que hacerlo para que mi mamá no me regañara—.

Entonces seguí las instrucciones y me lo tomé todo. Al día siguiente me sentí un poco mejor, debo reconocer que al poco tiempo fue de gran ayuda.

Día 2

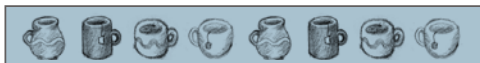
Este día acudí con mi padre y le conté cómo había enfermado y que me había tomado el remedio de mi abuela y él me contó que su familia tiene varios remedios, como aquel que me salvó de una infección en los ojos. Le preguntamos a mi tía y nos contó el remedio:

En este tienes que hervir té de manzanilla.

Esperar a que se enfríe.

Lo aplicas en tus ojos hasta que se termine y sientas que ya están limpios.

Ese remedio también fue muy efectivo.



Regresando a esta travesía para no enfermarme, mi padre me sugirió que me pusiera vaporub en los pies para prevenir calentura, lo hice y hasta ahora mi temperatura ha estado normal, entonces creo que si funcionó.

Día 5

Sigo tomando la miel con limón y está funcionando de maravilla, ya no he tenido la garganta irritada y eso es un peso menos.

Día 8

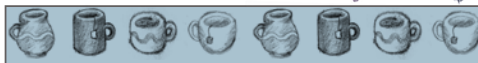
Seguí con el vaporub y la miel con limón, todo mejoró, ya no tengo la garganta irritada. Ese remedio casero funcionó a la perfección.

Dejo este diario por si alguna futura humanidad habita la tierra después de que ésta se extinga.

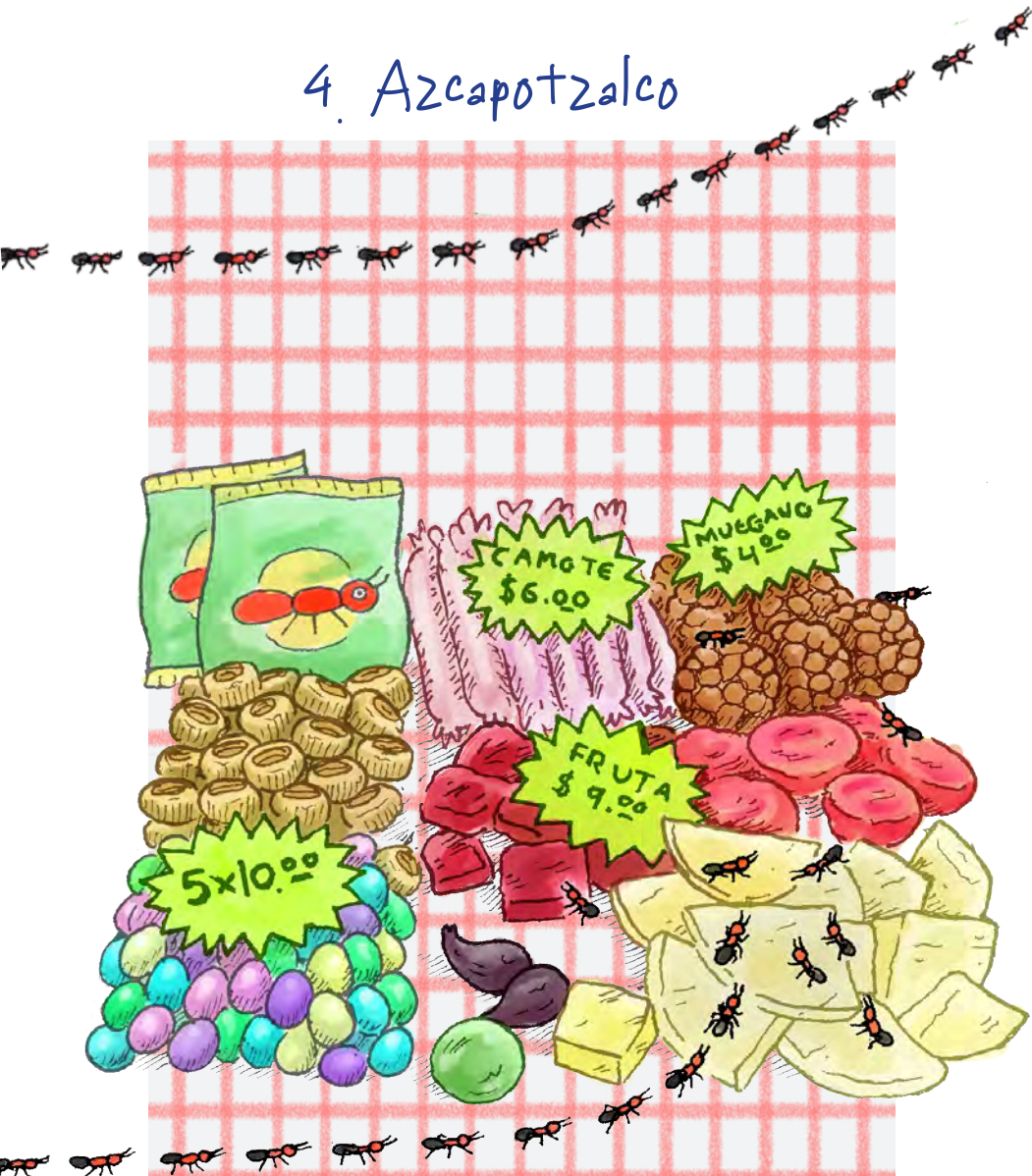
Mucho éxito cuidando sus recursos.

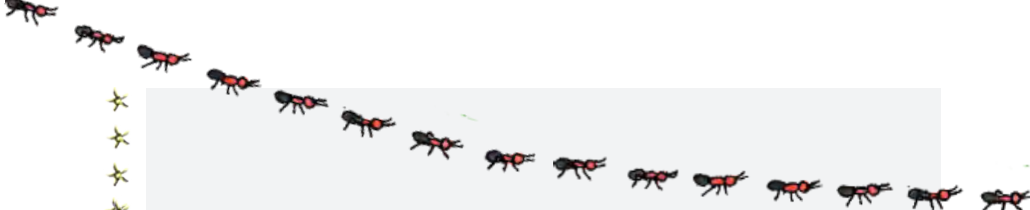
Enid Ledesma

16 años



4. Azcapotzalco





El origen del arcoíris

El Sol se encontró con la lluvia,
después del encuentro no brillaba con soltura;
gripa, tos, alergia y tristeza
evitaron que ese día apareciera por la tierra.

Leche caliente con bombón y cariño
preparó la Luna, lo cuidó con ternura.

Al día siguiente el Sol volvió a salir
y estaba tan contento
que mandó a la Tierra un arcoíris.

José Antonio Cruz López y su mamá Joselyn Cruz
10 meses



Alergias saurias y la(c)tosas

Dinosaurito era un bebé independiente y travieso, muy feliz, pero cuando bebía leche comenzaba a sufrir. Lloraba y lloraba y su mamá se preocupaba. Sólo la leche materna lo animaba, pero Dinomamá mucha leche no emanaba.

Dinoabuela era doctora y supo lo que pasaba, Dinosaurito era alérgico a la lactosa y a cambiar su dieta a Dinomamá animaba.

Desde entonces, leche de arroz y avena le preparaba, también papas, pan tostado y manzanas le ayudaban.

Dinosaurito volvió a ser muy dinofeliz y te cuento esto por si te pasa a ti.

Joaquín Pérez León y su mamá Ivonne
1 año, 2 meses



Fan-fan-S

Fan-fan-S

Fan-fan-S

Fan-fan-S

Fan-fan-S

Fan-fan-S

Fan-fan-S

Fan-fan-S

Fan-fan-S

Fan-fan-S



El remedio de Medusa

Medusa construía su casa, ladrillo tras ladrillo colocaba, cuando se lastimó uno de sus brazos y, la pobre, del dolor lloraba. Mas, la receta de su abuela, ella recordaba.

Puso dos ramitas de árnica en 250 ml de agua, la hirvió y dejó reposar 10 minutos, en lo que los trastes lavaba. También preparó un ungüento, machacando hojitas de árnica y se las puso de fomento en la zona inflamada. Cubrió con un pañuelo y al día siguiente amaneció como si nada.

Dana Aurora Álvarez Nopal y su mamá Yadira

3 años

★ Té de árnica

2 ramitas de árnica
250 ml de agua

Hervir el agua y
agregar las ramitas
dejar reposar por
10 min y beber.

★ Ungüento de árnica

Machacar las hojas de
árnica y aplicar en
la zona inflamada
y cubrir con un
pañuelo.



El placer de comer

Julio era un personaje aparentemente sano, tenía un trabajo estable y hasta parece gustarle.

Un día, al despertar, Julio tenía malestar, prefirió quedarse en casa y a nadie molestar. Le dolía su pancita y tenía retortijones, pensó en lo que había comido, no eran dulces ni frijoles, ¡fue una torta de carnitas! y no se arrepentía, pero quería sentirse bien, para otra torta poder comer.

Julio se preparó un té y se hizo un caldo de pollo. Al poco tiempo, con su hija, fue no por carnitas, sino por un tlacoyo.

Sarahí Amézquita Martínez y su papá Julio Azael
4 años



5. Gustavo A. Madero

34



Jengibre, ajo y manzanilla

Un día que llegué a casa de noche, me dolía la garganta por el frío, así que mi abuela me dijo:

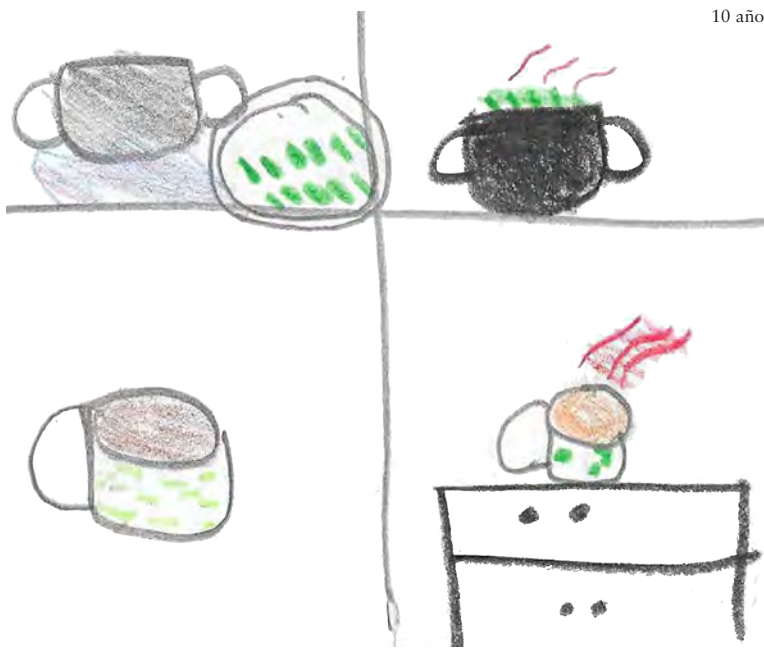
—Te preparo un té.

—Simón — le contesté.

Pensaba que era de manzanilla, pero de repente vi que le metía jengibre, ajo y también la manzanilla. Le pregunté si se trataba de un té o una poción y mi abuela se enojó, me dijo “no, menso, es tu té”, lo probé y no voy a mentirte, sabía un poco mal por el ajo, pero era más soportable que el dolor. Gracias a mi abuela, a la mañana siguiente ya me sentía mejor.

Edgar y su tía Samantha

10 años





La monstruosa ansiedad

La ansiedad es un monstruo peligroso,
te hace sentir débil, vulnerable y ansioso.
Pero aunque te sientas pequeño,
vulnerable y arrugado como un papelito,
te dejo estos pasos, que si sigues al dedillo
podrás ganar al monstruo y sentirte mejorcillo.

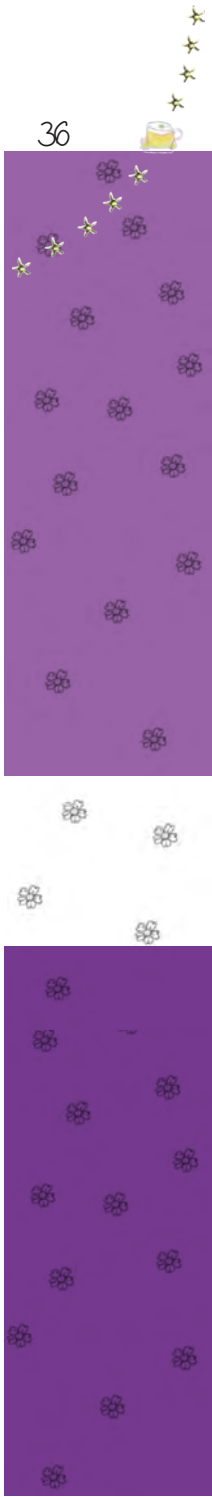
Síntomas:

taquicardia
ganas de salir corriendo
presión en el pecho
respiración apresurada
sudoración fría / calor en las manos
dolor de cabeza
temblor

Remedio:

té de valeriana y pasiflor
ducha con agua muy fría
respirar profundo
platicar con alguien

Carlos y su mamá
6 años





El temible monstruo de los mocos

Este monstruo de mocos, parece inofensivo pero, si te contagia y se hace fuerte, te puede dar calentura. No sólo basta con sonarse la nariz; hay toda una receta para hacerte feliz.

Ponte un trapo mojado directo en tu frente y puedes parar los mocos con un poco de aceite, asegúrate que sea de eucalipto, para que puedas estar pronto muy sano.

Romina
6 años



Los caminos de la gripa no son como yo pensaba

Aunque parece tranquila, la gripa puede ser fiera, te pone los ojos rojos y los llena de ojerías, tu nariz se llena de mocos, pero escurren como locos, te duele desde la cabeza, los músculos y sientes los dientes como castañuelas, la temperatura sube y el cansancio es tan grande que te mantiene en duermevela.

Pero hay remedios que te pueden ayudar, como gotitas de limón con miel que, sin duda, te harán sentir mejor.

Zoé González Hernández

6 años



A la receta de Zoé le faltó agregar un caldito de pollo que te enseñaré a preparar:

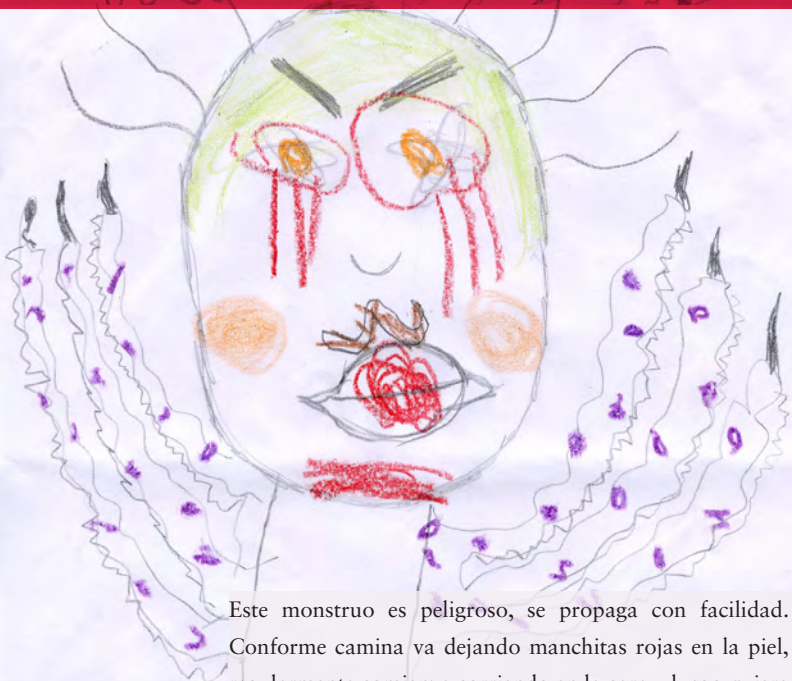
Pondrás agua en una olla, agregas jitomate molido con ajo y cebolla, lo hervirás, molerás y colarás la mezcla. Lo regresas a la cazuela y agregas pollito, sal y las verduras que quieras. Cuando lo sirvas en el plato, no olvides poner limón y caliente tomarlo.

Melanie

10 años



¡Allá viene el Sarampión!



Este monstruo es peligroso, se propaga con facilidad. Conforme camina va dejando manchitas rojas en la piel, regularmente comienza corriendo en la cara y luego quiere esconderse y va detrás de las orejas, se arrastra hasta llegar al pecho y también a la espalda.

Su mayor temor es un baño de alcanfor con alcohol.
Si agregas hierba mora te sentirás mucho mejor.

Edgar y su tía Samantha

10 años

6. Cuauhtémoc

40



Fomentos tibios



Una vez me enfermé de la gripa por estar jugando afuera hasta en la noche, en aquel entonces me dio también temperatura, sentía escalofríos hasta la cabeza.

Mi mami me mandó a mi cama, tampoco tenía muchas ganas de hacer nada. Poquito después entró con un trapito y me lo puso en mi panza, se sentía tibiecito.

Bajó mi temperatura y hasta crecí de estatura.

Yuritzi Alejandra Bustamante Ramírez
6 años



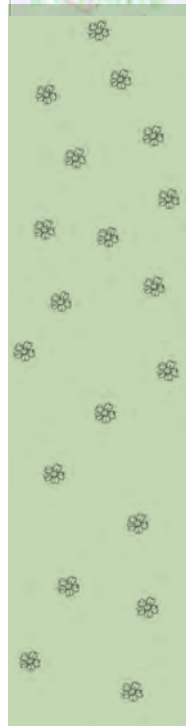
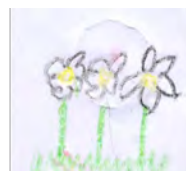
un té de manzanilla



Una noche saqué a mis perros a pasear, pero me salí sin nada para tapar, en ese momento no me sentí mal, pero cuando amaneció yo no me sentía tan bien, fui a la mesa a comer un poco de cereal, pero empecé a estornudar.

— ¡Oh, no! — dijo mi mamá

y me dio un té de manzanilla. Lo tomé sólo unos días y me sentí mucho mejor.





Las plantas y los cuchillos no son muy buenos amigos

Me acuerdo bien de aquella tarde en que me quedé a comer con mi abuelita, ella solía usar un chongo y cortaba sus plantas con distintas herramientas, incluyendo cuchillos, luego de cortar las plantas me llamó a comer, pero para cocinar usó el mismo cuchillo que en su jardín.

La comida sabía a plantas, pero no presté atención porque daba una sensación como a té. Mi abuelita se sintió mal, se puso triste, realmente no quería hacerme daño, así que me hizo un té y me pidió que me recostara. La verdad no me quería tomar el té, porque no me quería enfermar más, pero al final sí me lo tomé, me supo un poco amargo, aunque la miel ayudaba mucho para contrarrestar el estafiate.

Muy pronto me recuperé y ya no me dio miedo mi abuelita y sus cuchillos, aunque una nunca está del todo segura.

Valentina Flores Pacheco
8 años

Gargaritas de limón con miel



Angelito se enfermó
 en una tarde de sol,
 la garganta le dolía,
 ¿cómo lo soportaría?
 A su casa él volvió
 y a su mamá le contó
 “me arde y tengo tos”
 — el pobre niño decía —.
 Mamá le dio un abracito
 y puso miel y limón en un vasito.
 Ángel ya se saboreaba,
 lamiendo el vaso se imaginaba.

Haz gárgaras, luego escupes — dijo mamá—
 vas a sentir como lumbre.

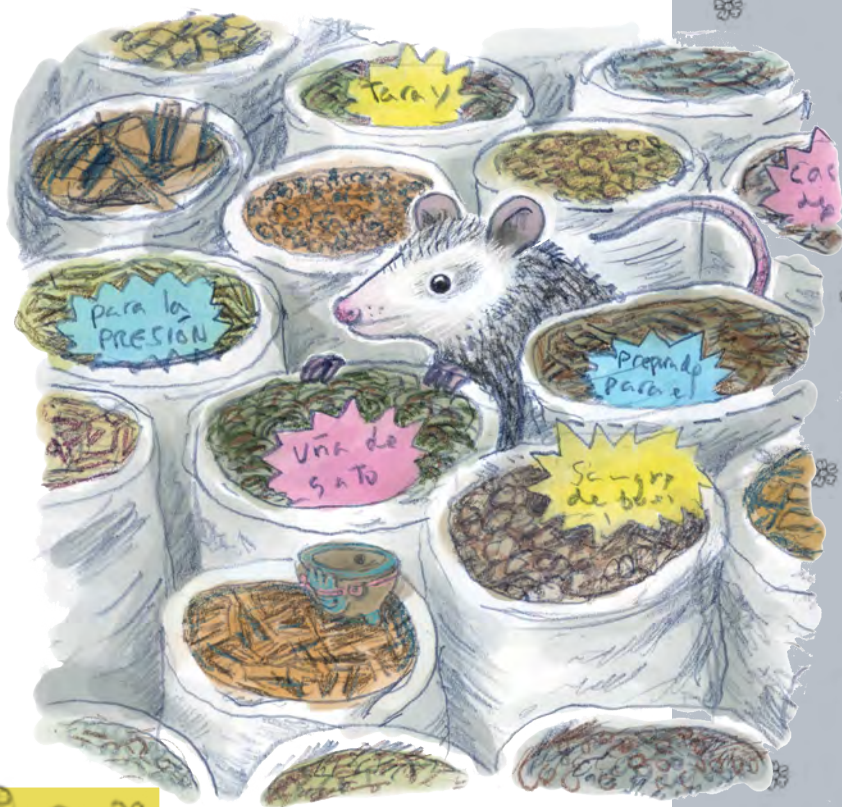
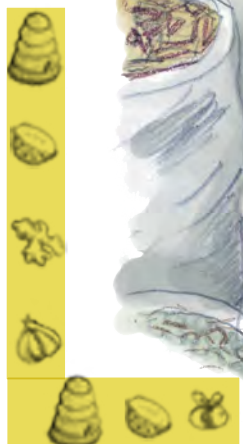
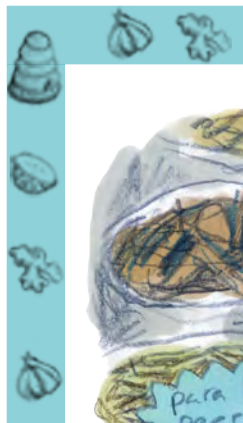
Angelito obediente
 hizo unas gargaritas fuertes,
 aún habla del incidente
 pues no le gusta la miel,
 pero ahora la disfruta
 porque le ayudó también.

Ángel Alejandro Díaz Martínez

8 años



7. Venustiano Carranza



A mi papá le dolió la panza

Un día mi papá llegó y dijo que le dolía la panza, se agarraba y se doblaba y no se le quitaba. Mamá le dio unas pastillas amarillas y parecía que no le servía de nada. Pero el hambre tampoco se le bajaba.

Se comió unos frijoles y también un pollo empanizado. Se acostó a dormir, estaba muy cansado. Yo estaba en el columpio cuando mis perritos ladraron, tomaban titi y meneaban la colita.

En mi patio había uvas y peras que llevé a mi papá, pero como a los 10 minutos él ya estaba curado. Yo le pinté unas flores porque quiero mucho a mi papá.



Mónica Camacho Martínez

5 años



La gata bajo la lluvia



La gatita estrella salió a la lluvia, su mamá le dijo que no, pero ella no hizo caso y se salió. Entonces, como era de esperarse, la gatita se enfermó de gripa y su mamá la regañó. Le dio una sopa de verdura, luego dos, fue hasta la otra mañana que se sintió mejor y se curó.

Ayleen Cifuentes López

7 años



El conejito rebelde

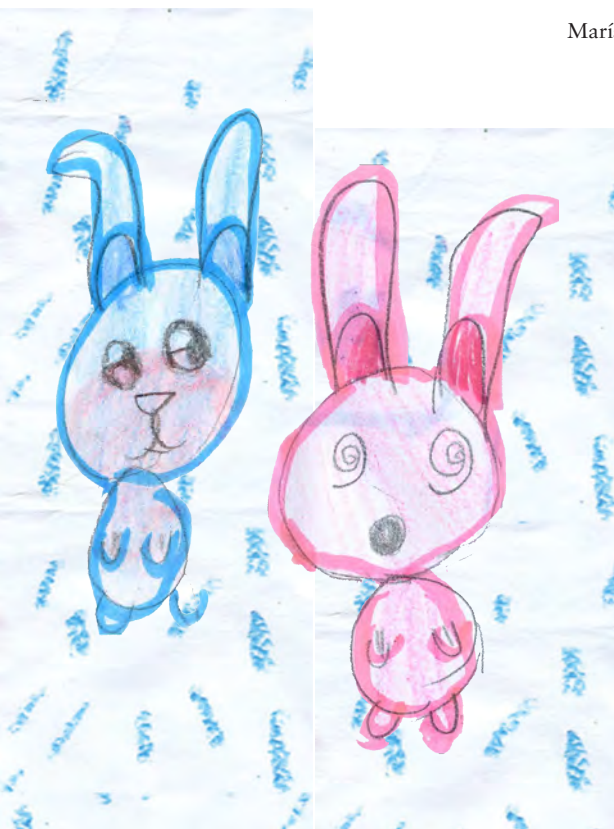


Estaba un feliz conejito jugando en el patio a saltar con su pelota cuando, de repente, empezó a llover. Su mamá le dijo que se metiera, pero el conejito no le hizo caso y se quedó afuera saltando.

Para cuando entró a su casa estaba todo mojado y su cuerpo, la gripa, ya había enfermado. Se puso muy triste porque no podía ir a jugar, sólo podía estar en la cama y descansar. Su mamá le hizo una sopa de verduras y un té de menta que era una fantasía. Se sintió mejor y pronto salió a jugar de nuevo.

María Fernanda Aguilar Torres

8 años

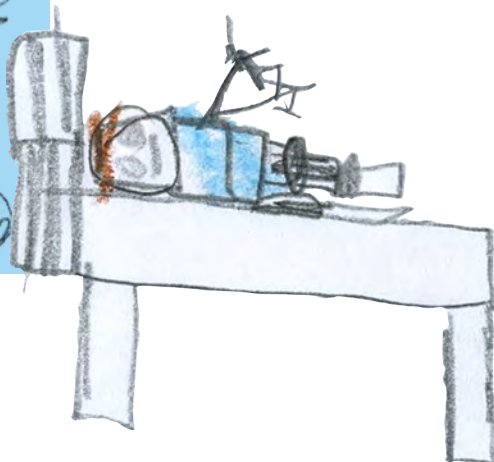


La tragedia de Pepe

Pepe estaba jugando futbol y se cayó con el balón, llorando le dijo a su mamá y se quedó en cama dos meses, estaba muy triste y ya se estaba desesperando, así que su mamá le prestó unas muletas. Pepe ya no tenía dos, sino cuatro piernas, y se puso feliz, podía caminar poquito, pero con eso y una pomada de veneno de abeja, poco a poco su rodilla fue mejorando.

Cuando se puso bien estaba tan feliz que decidió que celebraría ganando una copa de futbol y lo logró.

Diego Meza Lara
9 años



Fernando contra las enfermedades

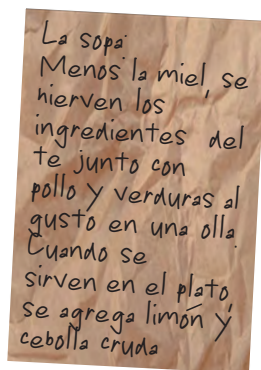
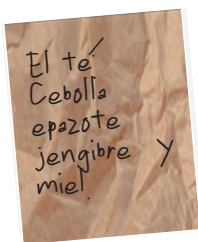


Había un niño llamado Fernando que alguna vez se enfermó de tos, su mamá un té de limón le preparó y él se lo tomó. Fernando se sintió mejor.

Fernando le contó a su amigo Felipe y la mamá de Felipe también se enfermó de gripe, así que Felipe aplicó el remedio y su mamá se curó.

Las mamás de Felipe y Fernando se conocieron y mejoraron su mutuo remedio, poco a poco agregaron ingredientes del té caliente hasta dejarlo perfecto.

Para que el remedio funcione debe tomarse un té y comerse una sopa hasta que los síntomas de la tos y la gripe desaparezcan.



Desde entonces, a toda persona que conocen recomiendan su remedio. Y hoy te lo comparto por si de gripe te enfermas.

Wisín Gael Barrios Bautista
11 años

No me rasques, ando chido

Una tarde horripilante, el diablo salió a jugar con su amigo el oso maldito, quien no paraba de rascarse, entre juegos y para demostrarse cariño se abrazaron los amigos pero, cuando cayó la noche, ¡Al diablo le empezaron a salir ronchas!

Granitos rojos salieron por el cuerpo del diablo, a quien su nuevo look parecía gustarle, pero la comezón no lo dejaba hacer sus travesuras en paz, así que avisó a su mamá. Su mamá le preparó un té diabólico. El diablo lo bebió todo, le encantan las bebidas calientes, mientras su mamá ponía agua y polvo de haba en la bañera. Al principio pensó que su mamá lo torturaría por sus ronchas, pero poco a poco la comezón se fue, aunque lo que sí lamentó el diablo fue no poder conservar su look con ronchas aterradoras.



Luciana Melly y González Virasote

12 años



8. Benito Juárez



Querida Mamá humana.

Un día dejé de comer y me morí. Te dejo esta nota contándotelo para que no lo hagas tú.

Atte.
El Pez (Nessi)



Damon Wang
6 años

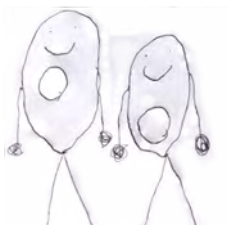
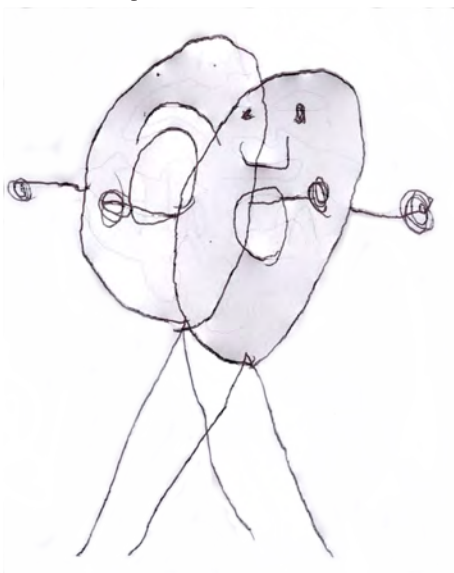


El poder de un abrazo

Éste era un aguacate llamado Alfredo, un día se despertó y estaba muy triste, pero no sabía por qué, desayunó lo que más le gustaba, fue al parque a jugar, trató con toda su aguacatosidad de sentirse feliz, pero no podía.

Cuando volvió a casa, le dijo a su mamá que sentía como si le faltara una

semilla en el centro y que nada de lo que había hecho lograba ponerlo feliz, así que su mamá lo abrazó y, mágicamente, Alfredo se sintió feliz de nuevo. Desde entonces Alfredo abraza a las frutas y verduras que ve tristes, porque sabe que un abrazo es la medicina perfecta para curarles la tristeza.



Ángel Adrián Ávalos Juárez

8 años





Querida Penélope.

Fui a la calle a buscarte, salí sin abrigo ni suéter y, como llovió, me enfermé de mocos. Mientras te escribo esto tomo un té de manzanilla con miel; apenas me sienta bien, festejemos con unos paste. ¿Qué opinas?

Atte.

Aguacatón



Querido Aguacatón.

Espero que te cures pronto. Te dejo estos dibujos para ayudar a que te alivies y para recomendarte cómo cuidarte.

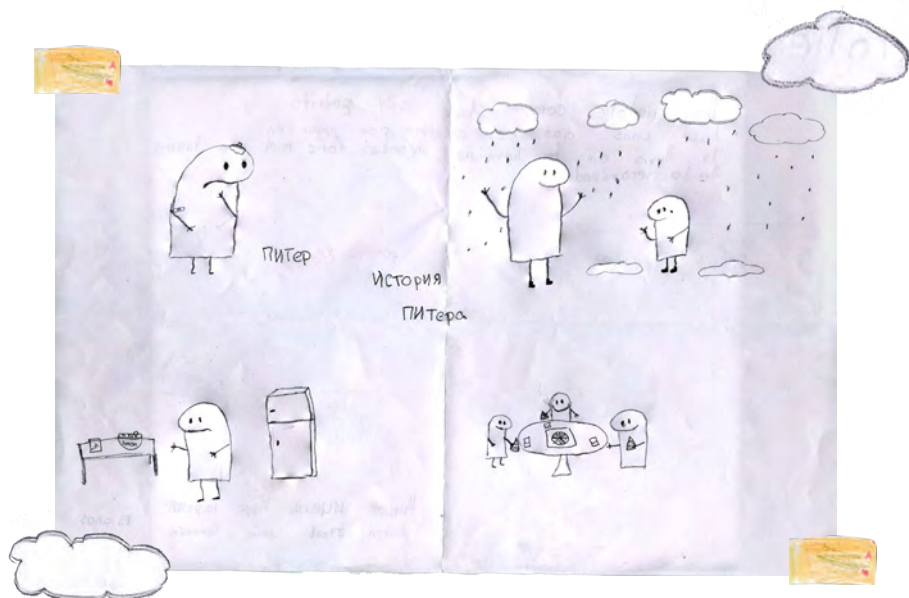
Te quiere

Tu amiga Penélope



Daniela Gómez Franco y Natalia Gómez Franco
8 años y 9 años

La historia de Pedrito



Hola, Natalie.

¿Cómo estás? Soy Pedrito. Hace unos días me enfermé por jugar en la lluvia con mi hermano, entonces tomé miel con limón, te lo recomiendo.



Karen Itzel Cruz García
15 años

9. Iztapalapa





Querido papa.

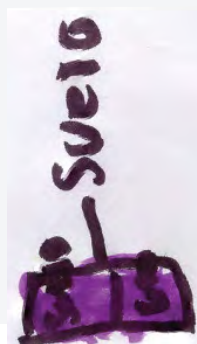
Agárrate a tu asiento, porque te voy a contar una súper historia. Fíjate que, ¿te acuerdas de mi amigo Moquito Azul?, pues estaba él en el parque sin suéter y se puso a brincar en los charcos; no sólo se raspó la rodilla, sino que se agarró un gripón tan fuerte que no dejaban que nadie se le acercara, ¡ni yo!; su mamá decía que no podía darle un beso porque podía contagiarme.

Como me acordé de cuando tú estabas enfermo, le dije a su mamá que le preparara frijoles calientitos con arroz un día y al día siguiente le hiciera caldito de pollo con zanahoria, calabaza, pollo y arroz. Hoy me dijo su mamá que Moquito Azul ha mejorado mucho y que pronto podré darle un beso igual que a ti.

Te quiero y mando besos
Gael




Aarón Leal
Rodríguez



Gael Beltrán Rodríguez y Aarón Leal Rodríguez

6 y 12 años

La cena que salió mal

Ayer en la noche me paré de la cama porque tenía hambre, fui al refri y había una manzana que lucía un poco rara, pero me la comí igual. Fue hasta el día siguiente cuando me empecé a sentir mal. Al abrir los ojos sabía que debía correr al baño, pero al salir de ahí mi panza seguía doliendo, así que le dije a mi mamá y, mientras yo me retorcí de dolor, ella tranquilamente fue a la cocina y me mandó a mi cuarto.

Al ratito, mi mamá me llevó un caldo de pollo con poro, una taza de té y por supuesto que no me comí la manzana que estaba al lado. Una semana comiendo caldo y tomando té, fue el precio que pagué por el antojo nocturno.

P.D. Revisa bien la comida antes de comerla.



José Carlos Cortés Vázquez
8 años

Querida Bela.

Te voy a contar cómo me enfermé cuando salí de nadar, porque sé que tú también nadas y no quiero que te pase lo mismo.

Esa tarde, cuando salí de la alberca no me quise poner el suéter que me regalaste, es muy bonito, pero tenía calor. Al otro día mi nariz estaba muy congestionada y mi mamá puso gotitas de limón y hojas de hierbabuena en una olla, olía delicioso y me sentía mejor, pero luego me puso unas gotitas de limón en la nariz y vaya que me ardió, aunque me curé enseguida.

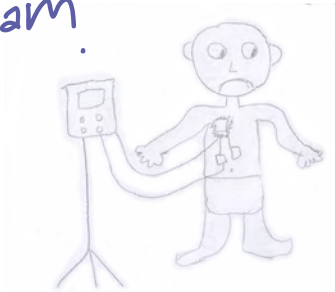
Querida Bela. Te cuento esto porque es muy importante que siempre te pongas el suéter al salir de la alberca, los remedios son buenos, pero es mejor no enfermarse.



Aaron Leal Rodríguez

12 años

Querido Liam.



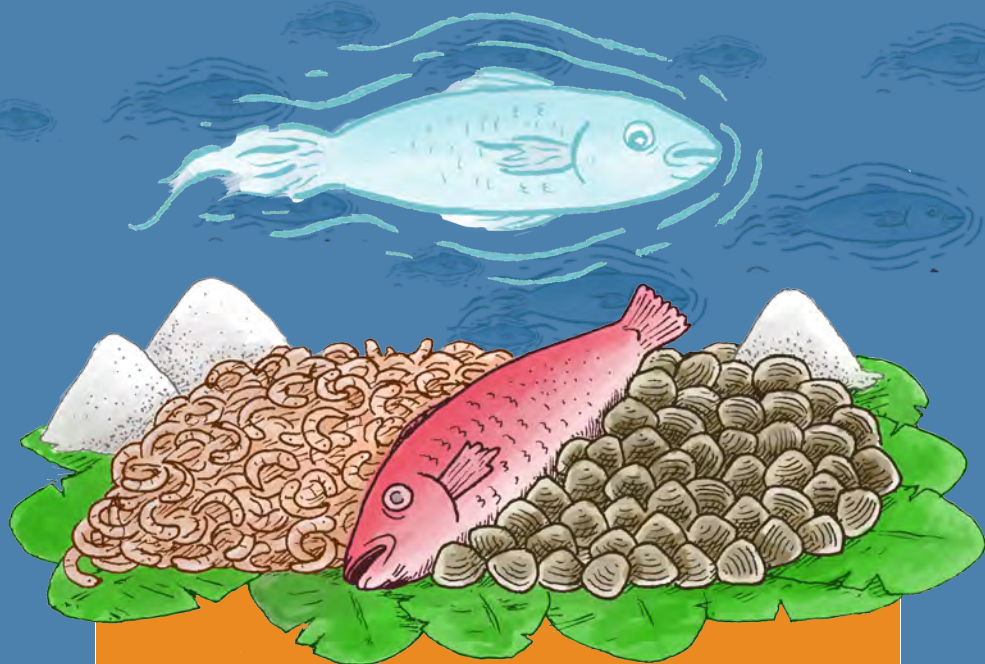
No sabemos la razón por la que enfermaste, pero te escribo esta carta porque quiero que sepas que te amamos mucho y que vamos a cuidarte con todo el amor y poniendo toda nuestra energía para que estés bien.

Eres lo más bonito que nos ha pasado en la vida.

Te ama
tu familia



Deyanira Rodríguez Guerrero
mamá de Liam



10. Iztacalco



Pelos Gutiérrez

Pelos Gutiérrez se enfermó de gripa,
¡cuánto sufrió, cuántos mocos le salían!

Un té de canela con manzanilla,
Pelos Gutiérrez tomó y comió una
quesadilla.

Pelos Gutiérrez muy sano amanecía,
grandes remedios a sus hijos heredaría.



Oscar Gabriel Espinoza Aguilar
12 años



Los héroes también se enferman



Tosti es un padre de familia con una vida secreta, cuando la ciudad lo necesita, se transforma en Súper Tosti, un súper héroe del pueblo. Sin embargo, Tosti a veces también necesita ayuda.

Un día, mientras desayunaba su habitual avena por la mañana, notó algo extraño en su sabor, pero decidió ignorarlo. Más tarde, comenzó a sentirse mal de su pancita, descubrió que su esposo había comprado avena con gluten y ¡él es alérgico! Entonces entendió por qué el sabor era diferente.

Llegando a su casa, recordó que cuando le dolía su pancita, su mamá le preparaba un té de hierbabuena con una cucharadita de bicarbonato, así que lo preparó, sabía que se mejoraría.



Paquito



Iba paseando por el parque, hasta que se dio cuenta que un zancudo le picó su ala. Le dolía mucho el piquete ya que se inflamó, así que fue con su abuelita Rosa para que lo curara.

En cuanto supo lo que había pasado, su abuelita fue a la cocina por un ajo crudo y lo molió, mientras que Paquito la miraba. Cuando acabó de molerlo, lo untó en el piquete del ala de Paquito.



Después de un rato, el piquete de Paquito se desinflamó y Paquito volvió a estar feliz.

Soy Mixtli el cacomixtle



Cuando nadie me veía, me escapé a beber el aguamiel de los magueyes. La panza me chillaba, con cólicos, retortijones y chorrillo. Mi mamá lavó unas hojas de albahaca y las puso a hervir en un litro de agua.

Me dio a beber una taza en ayunas y luego de unas horas me sentí mejor y me salí a jugar.



Rafael Nieto Andrade

68 años



11. Tlalpan





Dolor de muelas



Hay dolores que se quitan con un clavo
y es porque el clavo tiene olor.



Damaris Loren Keren Solano Álvarez
16 años

Monstruo del vómito

Cuando vomitamos es por un monstruo de brazos amarillos y pelo verde que nos hace cosquillas en la pancita y empuja la comida porque se quiere dormir.

Le asusta el té de hierbabuena, el de naranja con hojas de guayaba y el té de albahaca. No es bonito asustar a nadie, pero tampoco vomitar.

Mateo López M. y su mamá Aideé Martínez

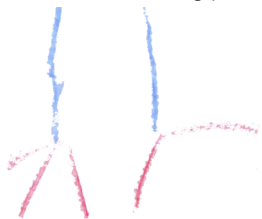
2 años





El espanto no me espanta

Una vez, cuando me puse mi pijama de caballo, el monstruo de abajo de mi cama se disfrazó igual que yo, pero tenía las patas azules, fue el mismo día que me habían inyectado una vacuna. Yo le grité a mi mamá porque tenía miedo, pero no lloré y ella me untó en el cuerpo epazote con alcohol y me curó y el monstruo no se volvió a disfrazar con mi pijama favorita.



Dana Aurora Álvarez Nopal y su mamá Yadira
3 años

Siempre y para todo

Un tecito de manzanilla
nunca falla.

Adna Caeli Velázquez Sabas
9 años



12. Coyoacán



Unas fuercitas. La enfermedad vs. Yo



ME CUIDA MAMA



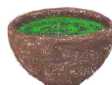
Diego Nicolás, Max
 y su mamá María del Carmen Arias Garrido
 8, 9 y 35 años

Recetas de mi abuelita para aniquilar monstruos



En una olla de barro, se deben poner brasas de carbón y chile piquín con un poco de sal para que truene.

Se ahuma a la persona espantada para que tosa y, con la tos, saque toda la enfermedad.



Para limpiar las malas energías a una persona, se necesita un limón bonito. Se le va a pasar a la persona, como sobadito, empezando del centro de la cabeza. Desde la cabeza se le pasará por todo el cuerpo hasta los pies.

El limón debe tirarse por un lugar donde la persona a quien se limpió nunca pase.

Dany y Yatzil Flores
y su abuelita Damiana Antúnez Hernández
5, 5 y muchos años



13. Magdalena Contreras



Taller a cargo de Paola Villa Loreda

¡Qué latosa mi tos!



Mi nombre es, bueno, poco a poco lo contaré, por ahora les diré que cuando me enfermo de tos empiezo con mocos, después a toser y mi tos continua por el resto del día hasta que mi mamá me soba con una pomada de tomillo y buganvilia, pero eso es hasta en la noche.

Ella empieza por la espalda, el pecho y los pies, después me baña y con el vapor del agua me palmea la espalda con la mano en forma de conchita de mar.

Lo mejor es que después me mete en mi cama y me cuenta un cuento para dormir; en mi cabecera deja una cebolla partida y al despertar siempre amanezco con menos tos que el día anterior.

Erick Álvarez Erreguin
 5 años



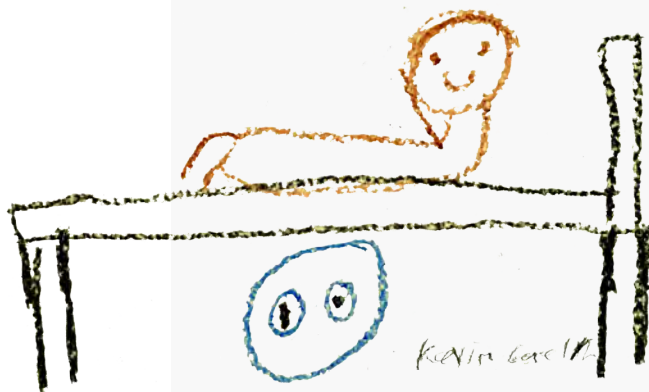
¡Qué susto!

Un día que estaba jugando, mi mamá vio que yo estaba brincando en la cama y me dijo — ¡no juegues así porque te vas a caer! — y que me caigo. Me asusté tanto que ya ni podía dormir, mi mamá estaba tan preocupada que mi abuelita le dijo que me curara de espanto, así que me llevaron con una señora que me metió a un cuarto un poco oscuro y misterioso.

Primero me limpió de la cabeza a los pies con unas ramas, después me roció por todo el cuerpo un líquido que olía a mentol, me puso de cabeza y me golpeó por 30 segundos las plantas de los pies, después gritó 3 veces mi nombre completo en la cabeza — Jorge Emilio Orta Onchi, Jorge Emilio Orta Onchi, Jorge Emilio Orta Onchi — y por último me untó en el pecho un aceite de un olor rico a lavanda, luego le dijo a mi mamá que cada vez que me cayera debía tomar un palo de madera y dar 3 golpes en el lugar donde me caí.

Después de ese día volví a ser el travieso de siempre, pero ahora ya le hago caso a mi mamá y no brinco más en la cama.

Jorge Emilio Orta Onchi y Laura, mamá de Emilio
6 años



El dragón Dronal

Saltando en su cama



Estaba el Dragón Dronal
saltando en la cama.

Se cayó el
dragón Dronal



De la cama
se cayó el Dragón Dronal.
por estar en la baba.



mamá se dio cuenta

Su mamá se dio cuenta,
el remedio ya tenía en la cazuela.

Mezcló huevo y ruda,
muy ancestral era la cura.

Jorge Emilio Orta Onchi

6 años

Jengibre, ajo y manzanilla

Un día que llegué a casa de noche, me dolía la garganta por el frío, así que mi abuela me dijo:

— Te preparo un té

— Simón — le contesté

Pensaba que era de manzanilla, pero de repente vi que le metía jengibre, ajo y también la manzanilla. Le pregunté si se trataba de un té o una poción y mi abuela se enojó, me dijo “no, menso, es tu té”, lo probé y, no voy a mentirte, sabía un poco mal por el ajo, pero era más soportable que el dolor. Gracias a mi abuela, a la mañana siguiente ya me sentía mejor.



Félix Alonso Flores Martínez

17 años



14. Tlahuac



Taller a cargo de Jya Su Delgado

Una medicina para no llorar

Había una vez una niña que se llamaba Mar y que lloraba por cualquier cosa. Con su madre lloraba si quería comer, lloraba para que no pasase la hora de comer, lloraba si no tenía pinturas, si tenía pinturas lloraba porque no le gustaban; Mar lloraba mucho, a veces sin que nadie supiera por qué.

Así que un día sus padres la llevaron con un curandero del pueblo, Mar, por supuesto, lloró, porque era algo nuevo para ella. Cuando entraron a la casa del curandero, éste preguntó por qué esa hermosa pequeña estaba llorando. Mamá y papá se preguntaban lo mismo, así que sólo se encogieron de hombros, Mar, por otro lado, estaba en un mar de lágrimas.

El curandero comenzó a revisarla, empezó por la boca, las orejas, la nariz, los ojos y la barriga; la miró de arriba a abajo, por delante y por detrás, pero cuando le tocó los pies, ¡oh, sorpresa! Mar dejó de llorar e incluso rió un poco.

— ¡Mira cómo se ríe la señorita! —, exclamó el curandero mientras masajeaba sus pies, Mar reía cada vez más fuerte.

Entonces el curandero se sentó frente a una hoguera y se dispuso a preparar su poción con las hojas del árbol de la risa. Tras un ritual, Mar tenía que ponerse esa poción en las plantas de los pies cada 8 horas durante una semana; si no se le pasaba la lloradera, se debía poner la poción cada hora para que Mar no llorara más.

De este modo, los papás de Mar la curaron de llorativitis.

Paola Higuera

10 años



El pez Kio

Érase una vez, una mañana soleada en la selva de Chiapas. Como era su costumbre, el buen Jonás se embarcó en su lancha para llevar algunos peces que le permitieran obtener sustento para su familia. Sus redes fueron lanzadas varias veces, pero no logró que ninguna especie quedara envuelta en ellas.

Al llegar la tarde, el escenario se vio envuelto bajo las nubes, el río se volvió turbulento y arrastró la lancha de Jonás con la corriente. Debido al flujo del agua y los fuertes vientos, la lancha quedó averiada y muy lejos de la orilla, Jonás continuaba luchando, pero el agua se filtraba por un orificio de su pequeña balsa.

Al terminar la tormenta, también se hicieron presentes los feroces mosquitos. Jonás refunfuñaba por lo mal que la estaba pasando, tenía mucha hambre y no había nada más que lombrices de carnada; ni modo, se dijo, y comió algunas, pero le causaron una fuerte infección gastrointestinal, los mosquitos lo picaron y le transmitieron paludismo. Jonás se sintió cada vez más inconsciente. Llegó un momento en que empezó a delirar y veía peces voladores que giraban a su alrededor, las náuseas se apoderaron de él y el hombre sintió cómo las fuerzas abandonaban su cuerpo.

Llegó la mañana y Jonás se descubrió en la orilla con un sorprendente pez que no sólo lucía raro, sino que hablaba y dijo a Jonás que él podía ayudarle a sentirse mejor. Jonás le respondió que sentía como si estuviera a punto de morir y preguntó cómo el pez podría ayudarlo.

— Toma una de mis escamas y trágalas, ella te ayudará a detener la infección.

Pasados unos minutos, Jonás comenzó a recobrar sus fuerzas y agradeció al hermoso y raro pez.

— Siempre podrás contar conmigo— respondió el pez Kio, mientras ayudaba a Jonás a obtener comida para que su familia pudiera comer.



Ricardo Lara Sánchez

12 años

15. Xochimilco



Querido Sol.

El planeta Tierra se enfermó de coronavirus porque las personas tiraron mucha basura. Estábamos muy asustados, pero se curó con guayaba, agua, brócoli y ajolotiux.

Ahora todo está mejor.

Atentamente
El Agua

Julio César Aguilar Luna

5 años



Brayan.

Me enfermé de coronavirus y me sentí triste. Mi mamá me dio un té de manzanilla, de menta y hierbabuena con limón y un caldito con verduras para mejorar.

Espero que tú no te enfermes, pero si te enfermas ya sabes qué hacer.

Atte.
Joaquín



Brayan Martínez Leonardo

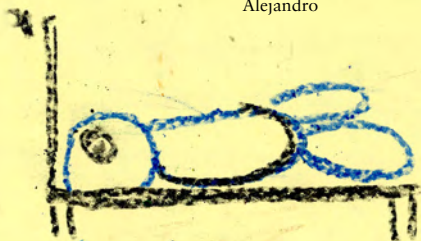
5 años



Me siento mal, Mateo.

No voy a ir a jugar, Mateo, porque estoy enfermo.

Alejandro



Alex Roldán Garcés

8 años



16. Milpa Alta



El plato de sopa y otros remedios

Cuando te hagan mal de ojo y te sientas cansada, debes limpiarte con un huevo de gallina, un poco de ruda y chile seco.

Se debe tratar a la persona con cuidado, suavemente, luego el huevo se debe desechar, muy lejos de donde pasas, las personas más pequeñas pueden enfermarse de mal de ojo más fácil.

Cuando el mal se acompaña de calentura, necesitas un papel de estraza, se le unta con manteca y se le pone a la persona enfermita en el estómago y los pies.

El plato de sopa de codito sirve también, aliviará la pancita porque no tiene grasa, también tomamos mucha agua y se deja a la persona que descansa.

Johata

Jonathan Trinidad García (y su mamá)
4 años

El cocodrilo

Un día, el cocodrilo se puso su sombrero para salir a pasear, llegó lejísimo, a Xochimilco y se encontró a unos cazadores que querían atraparlo. El cocodrilo huyó y se escondió detrás de una chinampa, en donde un bicho lo picó y enfermó gravemente.

Su abuelito entonces le chupó el veneno del bicho y le puso pomada de veneno de abeja: "Veneno, con veneno se corta el efecto", dijo su abuelito.

Y sí, al otro día el cocodrilo con sombrero pudo volver a salir a jugar.

Luis Daniel Muñiz

5 años

Un día Luis Daniel comió muchos dulces a escondidas y nos asustó mucho cuando empezó a vomitar. Me acordé que, cuando era niña, mi mamá preparaba una rica sopa de verduras y nos daba mucha agua para limpiar la pancita, así que eso le preparé y ambos volvimos a estar felices pronto.

Mamá de Luis Daniel



Algo que debes tener claro

es que con miel curas casi todo lo malo.

Cuando te enfermes de tos,
o cuando tu dedo sangra
la miel con limón seguro lo sana.

Si no tienes limón,
asegúrate de hacer amistad con las abejas,
también si te duele la cabeza.

Consigue un trapito,
tal vez una venda,
mójala en el río
y pónitelo hasta que se sienta tibio.

Con estos remedios
estarás a salvo.

Ian Reyes Cortés
7 años

La sábila te salva

Jugando el dedo me quemé
y a llorar empecé.

Pero mi abuelita mucho me enseña,
por ejemplo,
que las quemadas con sábila se enmiendan.

Jorge Daryl Posadas Rojas

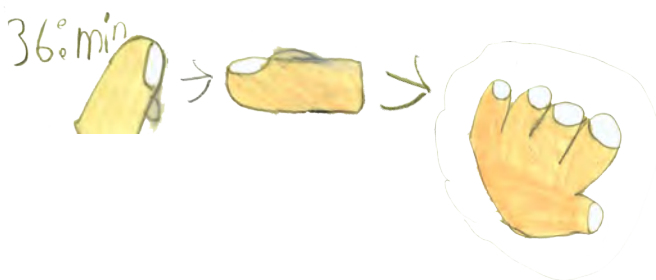


Jorge Daryl Posadas Rojas
7 años

Nombre: Súper-sábila

La cebolla es tu amiga para sanar las heridas

Cuando te cortas el dedo, tienes que correr a buscar una cebolla de tu huerto, después cortas la cebolla y agarras una capa de las delgaditas, esa la pondrás en tu dedito y esperas tantito ¡Y listo! Tu dedo estará curadito.



Edgar André V. S.
9 años



Agradecimientos

A Alas y Raíces Ciudad de México.

A la Dirección General de Vinculación Cultural de la Secretaría de Cultura de la Ciudad de México.

A la Red de Faros y Centros Culturales.

A las Ludotecas de Faros y Centros Culturales.

Al Mercado de Jamaica.

Al Mercado San Francisco Tlaltemco.

Al Centro de Integración Educativa (C.I.E.)



Directorio

Martí Batres Guadarrama
Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

Claudia Stella Curiel de Icaza
Secretaria de Cultura de la Ciudad de México

Juan Gerardo López Hernández
Director General de Vinculación Cultural Comunitaria

Michel Delint Gámez
Director de Vinculación Cultural Comunitaria

María Concepción Cuevas López
Alas y Raíces Ciudad de México



