apego

Pequena guía para unha grande aventura

APEGO
Pequena guía
para unha grande aventura

Edición:
Concellos da Baña, Carballo,
Carnota, Ferrol, Narón, Negreira,
Ourense, Pontevedra, Redondela,
Rois, Santiago de Compostela
e Vigo

Deseño:
Era Comunicación,
Ovo Publicidade
e Trisquelia Comunicación

Impresión:
Agencia Gráfica

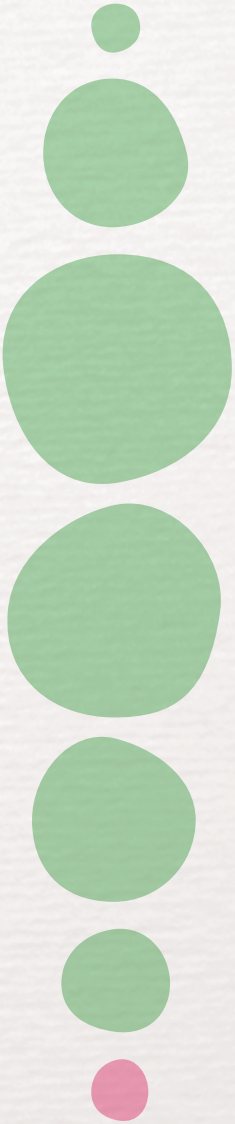
Depósito legal:
PO 187-2015

Apego, pola vida e pola lingua

APEGO é un programa colectivo creado para fomentar e mellorar a transmisión do galego como lingua inicial. É un proxecto dos servizos de normalización lingüística dos concellos de Ames, A Baña, Carballo, Carnota, Ferrol, Narón, Negreira, Ourense, Pontevedra, Redondela, Rois, Santiago de Compostela e Vigo e mais da Coordinadora de Traballadores/as de Normalización da Lingua.

Apego vai dirixido a vós, ás familias que vos estades a preparar para a chegada dun novo membro. Queremos propoñervos o uso da lingua galega para crear vínculos coa familia, para asentar o arraigo a esta terra, porque a lingua que mamamos, na que aprendemos a falar, vai ser a base da identidade futura do voso fillo ou da vosa filla. A lingua de cada pobo é un tesouro irrepetible e tamén é a cerna que lle permite existir e descubrir o mundo.

Este libro *Pequena guía para unha grande aventura* é un dos elementos que conforman a caixa de benvida do Apego, un agasallo para as familias que queredes que a lingua galega forme parte da vosa vida, da súa vida.



Contido

Apego, pola vida e pola lingua **3**

Unha porta que se abre ao futuro **7**

Apego ás raíces para un futuro que lle permita voar **9**
Dez razóns para falarlle galego desde o principio. 10

Que o seu nome sexa propio! **13**
Cento vinte propostas de nomes. 14
120 nomes e a súa posible orixe e significado *14*
Recuperar e visibilizar os nosos nomes propios 17
Como galeguizar o teu nome? *18*
Como restaurar o teu apelido? *18*
Como mudar o nome no documento de identidade?. *18*

Para as medras **21**
Aprender sobre coidados infantís saudables 21
Desenvolvemento psicomotor 22
Tipos de familia. 24
Decisións importantes 24
Que tipo de alimentación? *24*
Que nome vou escoller? *24*
En que idioma lle vou falar?. *25*
Quen collerá o permiso para o coidado?. *25*
Vacacións. 26
Iniciación á alimentación complementaria. 26
Hixiene. 27

O sono e o descanso. 27
Previr e manexar enfermidades e accidentes infantís 28
Como actuaremos cando o bebé ten febre? *28*
Como evitar os accidentes infantís? *28*
Consellos básicos para previr accidentes domésticos *29*
Caixa de primeiros auxilios na casa 29
Ante unha urxencia 30

Arrolos, recitados e xogos 33
Arrolos 34
Para xogar coas mans 36
Para aloumiñar e coñecer o corpo. 38
Para xogar no colo 40
Para recoller os xoguetes 42
Para ler 42
Para presentarnos. 43
Para pedir desexos e bicos. 43

Palabras para a vida 47
Na barriga de mamá 47
Palabras de agarimo 48
Na familia 48
Para as medras. 49
O tempo 50
Para coñecer o mundo. 50
A miña casa. 51
No baño 51
Aniversarios e festas 52
Ou nas mans ou nos pés has de imitarte a quen es. 53
A cabeza *53*
O tronco. *54*
Bo proveito!. 54
Xogos e lecer 55
O mundo á volta 56
Vestímonos 57
Debuxo o mundo enteiro 58

Unha porta que se abre ao futuro

A familia medra. Ábrese agora unha etapa emocionante, unha enorme porta ao tempo que virá. As nenas e os nenos son o futuro; sono para a vosa pequena familia mais tamén son o futuro da sociedade. É agora, neste espazo de agarda e de adaptación, de remodelación e construción, cando nos atrevemos a imaxinar como vai ser ese tempo que está por vir. Que lle gustará ao pequeno ou á pequena?, como será o seu carácter?, que será de maior?, como lle irá a vida?, conseguirei que sinta orgullo por pertencer a esta familia? Ao final, todos temos os mesmos soños e pódense explicar de xeito moi breve: desexamos para o noso bebé, ante todo, un futuro feliz. Construírmos un futuro feliz para os nosos fillos e as nosas fillas; velaí a meirande aventura das nosas vidas.

Hai páxinas e páxinas escritas sobre a felicidade; que é, como se consegue e como se mantén. A pouco que botemos a ollada arredor, a resposta parece sinxela. As persoas máis felices son aquelas que medraron nun fogar estable, con amor, con xente arredor que as quere e que as coida, con guías certas para construír o futuro. Parece seguro que unha parte moi importante da felicidade depende do noso arraigo, do noso apego á familia e ao contorno, das amizades e, tamén, do bo uso que facemos do noso patrimonio. Que familia non busca deixar un herdo mellorado para as súas fillas e para os seus fillos?

O herdo que construímos e deixamos está formado por dous tipos de bens, os materiais e os inmateriais. Todos son extremadamente sensibles ao paso do tempo pero entre eles as nosas pertenzas inmateriais son as máis fráxiles, as máis sensibles aos descoidos e á deterioración, as que máis difícil resulta reconstruír. Por iso é tan importante para nós gardar a memoria de quen

somos, de onde vimos, da nosa familia e dos costumes. Todos eses elementos condicionan o noso futuro, constrúennos como persoas e dannos a chave da felicidade porque crean vínculos entre nós e o mundo que nos rodea. Crean apego.

Hai moitos factores que axudan a determinar o apego. Para as nosas fillas e os nosos fillos a contorna na que van medrar, os olores, a música, os sons cotiáns, as voces que escoitan e a súa cadencia, a lingua que lles falamos... todos estes elementos contribúen ao arraigo, a desenvolver o sentimento de apego ao noso contorno máis próximo. Todos estes son elementos que nos axudan a crear os vínculos necesarios para medrarmos como persoas sas, estables, equilibradas e felices.

Entre as pequenas cousas que nos axudan a botar raíces, a medrar coa certeza de pertencermos a unha familia, a un tempo e a un lugar, a lingua que falamos é un elemento importantísimo. A lingua galega é a transmisora e a creadora dunha cultura única no mundo, irrepetible e valiosa; a cultura que nos define e nos modela; a que nos sitúa no mundo para, partindo desde aquí, poder chegar a coñecer o mundo enteiro.

A lingua dános a memoria de quen somos, axúdanos a formar a nosa identidade.

Apego ás raíces para un futuro que lle permita voar

Estades a prepararvos para a chegada dun novo membro á familia. Neste tempo de cambios queremos convidarvos a que dediquedes uns minutos a reflexionardes sobre un feito que, se cadra, nunca pensastes: en que lingua lle ides falar?

Adoita dicirse que as linguas son creacións colectivas; e é certo. Vanse formando durante séculos, constrúense adaptadas ao espazo e á historia dos pobos, á súa idiosincrasia, a como ven o mundo. Cada lingua é un tesouro único e colectivo que fai a realidade global máis diversa, máis rica. As linguas que falamos reflicten o mundo que nos rodea, defíneno e son as que mellor se adaptan ao noso día a día porque están feitas á medida dun espazo e dun tempo.

As apertas, o luar, o pan reseso, a beiramar, as filloas, os solpores, as gargalladas, as xoaniñas, as xoubas, o albariño, a queimada e as meigas, o Pedro Chosco... todas son as nosas maneiras particulares de interpretar e explicar o mundo, o noso, o máis inmediato; e tamén son a base segura que nos permitirá coñecer despois o mundo de fóra e as linguas que o explican. A lingua na que aprendemos a coñecer o contorno nos primeiros anos da nosa vida únenos ás nosas raíces, axúdanos a forxar o apego á nosa realidade máis achegada. A lingua dos nosos primeiros anos axúdanos a darlle consistencia á nosa realidade, a aprendela con coherencia, a fixala con fortes elos que, despois, ao longo dos anos, nos permitirán avanzar na marabillosa aventura de aprender, explorar e coñecer o mundo enteiro. Porque cada lingua é un fogar, en que lingua lle vas falar?

Dez razóns para falarlle galego desde o principio

1. Somos galegos e galegas. Galicia é a nosa terra e dicímolo con orgullo. Tamén sentimos orgullo das nosas praias e da nosa paisaxe, das nosas rías, dos soutos, das fragas e das carballeiras; da nosa música e das nosas festas; da nosa comida e dos nosos viños. A nosa maneira de ser vén definida por todo isto e todo isto ten nome propio porque o galego é a nosa lingua; a lingua propia de Galicia. Perténcenos como pobo e estamos ben orgullosos dela. É única e irrepetible. Recibímola en herdo e en herdo correspóndenos deixala.
2. A chegada dun novo membro á familia é un momento de cambios; pode ser un bo momento para tentalo co galego. Non importa que nos sintamos raros ao principio falándolle galego ao bebé, porque todo cambio produce estrañeza; tamén os cambios no uso das linguas. Pouco a pouco o uso irase facendo moito máis fluído e, a cambio, os nosos fillos e as nosas fillas nunca terán que pasar pola estraña situación de dubidar da súa lingua. A transmisión de nais e pais a fillos e fillas é chave para o futuro de calquera lingua.
3. Se ti falas, eles e elas falan. Vas ser un modelo a seguir para o teu fillo ou para a túa filla. Van ver o mundo a través dos teus ollos e van coñecelo a través da túa boca. O que lles fales, o que lles leas, o que lles cantes vai quedar prendido neles como pouso. Será coñecemento do que poderán tirar sempre que queiran.
4. O galego, como todas as linguas que non son artificiais, é un reflexo da historia enteira deste lugar do mundo. Garda a memoria dos pobos que pasaron por esta terra; das vitorias, das derrotas e das alianzas que nos foron definindo como pobo. A lingua é a nosa marca de identidade, a nosa creación colectiva. É o noso privilexio e o noso orgullo. Perténcenos e tamén lles pertence aos nosos fillos e ás nosas fillas.
5. O futuro do galego está en nós, os falantes. A lingua galega, como todas as linguas, é unha creación colectiva. Perténcenos a todas as persoas que vivimos aquí e nosa é a responsabilidade de que siga vizosa no futuro. Recibimos un legado único no mundo, e temos a responsabilidade de mantelo en condicións adecuadas e de transmitilo. As linguas só perviven se os seus falantes deciden usalas. A nosa lingua só ten futuro nos nosos fillos e nas nosas fillas, os e as falantes de mañá.
6. Igual que acontece coas plantas, os tipos de comidas, a música e as paisaxes, a existencia de moitas linguas fai o mundo máis diverso, máis

interesante. Está na nosa man contribuír ao mantemento desa diversidade mundial. Se acontecese un desastre que levase por diante a nosa lingua e mais a Catedral de Santiago, cal das dúas pensas que sería máis doado recuperar? Efectivamente, a Catedral poderíase volver levantar pedra a pedra, marca a marca. Un pequeno compromiso pola nosa parte terá repercusións globais.

7. Para facer un futuro mellor e aforrarlles un mal trago aos nosos fillos e ás nosas fillas. Se medran co galego no futuro poderán decidir se seguen ou non fieis á nosa lingua; non terán que preguntarse por que non falan na lingua propia da terra á que pertencen. É moito máis difícil botarse a falar que deixar de falar. Por coherencia con este lugar do mundo no que os nosos fillos van medrar.
8. Porque adquirir varias linguas nos primeiros anos significa ter máis facilidade no futuro para aprender as seguintes. O galego é unha ponte marabillosa para aprender de xeito máis doado portugués, italiano ou francés, por exemplo; pero, sabes que, o noso *x* de xeito, tan característico do galego, é un son que tamén ten o inglés? O galego non só axuda a aprender novas linguas; o desenvolvemento da área lingüística axuda tamén ao desenvolvemento do pensamento matemático, por exemplo.
9. O galego é un engadido que lles damos aos nosos fillos e que depende por completo de nós. O galego non vai evitar que aprendan outras linguas. O castelán está aí, en todas as partes. Todos os nenos que falan galego saben tamén castelán; o caso inverso non sempre se dá. Todos os nenos galegofalantes son bilingües. Os que só falan castelán, non.
10. A RAG define apego como "afección, inclinación, amor por algo ou alguén". O apego á familia e ao contorno serán moi importantes para o desenvolvemento da identidade do teu fillo ou da túa filla, para a súa felicidade e, ao final, para a súa saúde. Da mesma maneira, para os galegos e galegas, o mantemento da nosa lingua contribúe a unha vida mellor.

Se queres afondar neste tema:

CALLÓN, C.; *Como falar e escribir galego con corrección e fluidez.* Xerais, 2012

COSTAS, X. H. (coord.); *55 mentiras sobre a lingua galega.* Edicións Laiovento, 2010

FORMOSO, V.; *Do estigma á estima.* Xerais, 2013

NÚÑEZ SINGALA, *M.; En galego, por que non?* Galaxia, 2009

Que o seu nome sexa propio!

Pórlle o nome a un fillo ou filla é algo moi importante e que se debe pensar de forma detida. O seu nome será un elemento máis de apego á familia e ás súas orixes que o/a vai identificar e individualizar ao longo de toda a vida e que o/a vai relacionar coa xente, coa contorna, co mundo.

Por estes motivos, propoñémosche que valores a posibilidade de poñerlle un nome en galego.

O antropónimo de cada quen ten unha función identificadora e individualizadora, polo que ten certa importancia que sexa algo orixinal. E un nome galego pode ser unha boa alternativa para iso. Así, podes facer que o teu fillo ou filla teña un nome atractivo e propio que o diferencie dentro da sociedade global.

Ademais, o nome tamén pode ser unha mostra importante da forma de ser e de estar no mundo. En épocas pasadas houbo un empeño en substituír e invisibilizar os nosos nomes propios coa finalidade de que non soasen a galego e, agora, recuperalos contribúe a manter viva a historia e a tradición do noso país. Polo tanto, ti podes contribuír a que o teu fillo ou filla herde e transmita unha parte tan importante do noso pasado dunha forma tan sinxela como é a de pórlle un nome galego, de noso.

Entón, anímaste a que o seu nome sexa, de verdade, propio? Seguro que é un bo comezo ;-)

Cento vinte propostas de nomes

Nomes en galego hai moitos, e ben bonitos e orixinais! Aquí simplemente che damos algunhas propostas, 60 de muller e 60 de home, para animar a que se usen, a que se elixan para poñérllelos ás nenas e nenos. É tan só unha selección arbitraria dos máis orixinais, menos coñecidos, ou máis propios, o que non quere dicir que non haxa moitos outros nomes galegos, boa parte deles que coinciden con outras linguas.

120 nomes e a súa posible orixe e significado

Para muller

Aldara. Xermánica: insigne e sabia no combate
Alexandra. Grega: muller defensora, protectora
Aloia. Latina: loanza
Antía. Grega: tirada, sacada das flores
Ánxela / Anxos. Grega: mensaxeira
Baia. Grega: ben falada, elocuente
Berenguela. Xermánica: guerreira preparada. Lanceira
Branca. Xermánica: branca, nobre, brillante
Caetana. Latina: alegre
Candea. Latina: candea
Carme / Carmiña. Hebrea: Viña, xardín / Latina: poema ou canto
Catuxa. Grega: pura, imaculada, graciosa
Celtia. Derivado do nome común celta, é o nome poético que Eduardo Pondal aplica a Galicia
Comba / Pomba. Latina: pomba, rula, símbolo da paz e da pureza
Dores. Latina: dores, sufrimento
Eira. Grega: protectora da saúde
Erea. Grega: paz
Exeria. Latina: que se move. No s. IV-V houbo unha nobre galega chamada Exeria que fixo peregrinaxe a Palestina
Graza. Latina: graza, encanto, don
Hadriana. Latina: nacida na Hadria
Helena. Grega: da Grecia
Icía. Latina: cega
Iolanda. Latina: violeta, flor, derivado de viola

Iria. Vasca-cántabra: pedra, vila
Irimia. Topónimo do nacemento do río Miño
Ledicia. Latina: grande alegría
Lúa. Latina: lúa
Mariña. Latina: proveniente do mar, mariñeira
Martiña. Latina: dedicada a venerar a Marte
Maruxa. Latina: proveniente do mar, mariñeira
Mencía. Antigo nome galego-portugués
Milagres. Latina: marabilla, milagre, prodixio
Minia. Xermánica: grande, forte
Navia. Prerromana: deusa galaica das fontes, ríos e mares
Neves. Latina: neve
Noa. Hebrea: repouso
Oriana. Latina: a que naceu
Peregrina. Latina: que vai polo campo
Reis. Latina: reis
Rexina. Latina: raíña
Sabela. Hebrea: variante de Isabel, o deus Baal é saúde
Sarela. Nome dun río de Compostela
Tareixa. Grega: cazadora, animal salvaxe
Tegra. Grega: marabillosa, gloria de Deus
Uxía. Grega: ben nacida, nobre
Virxinia. Latina: virxinal
Vitoria. Latina: vitoriosa
Xacinta. Grega: flor
Xandra. Grega: a que torna o inimigo
Xasmín / Xasmina. Hebrea: a segunda, a que vén detrás. Persa: xasmín, flor
Xema. Latina: xema, pedra preciosa
Xenebra. Céltica: a máis branca entre os elfos
Xenoveva. Xermánica: muller de boa estirpe, muller nobre
Xenxa. Latina: variante de Inocencia. Inofensiva, honesta, sen culpa
Xiana. Latina: referido ao xentilicio da familia Iulia, dedicada a Xúpiter
Ximena. Hebrea: Deus escoitoume
Xoana. Hebrea: Deus é misericordioso
Xonxa. Latina: variante de Asunción. Subir ao ceo, ascender
Xosefa. Hebrea: sentada á dereita de Deus, regalo de Deus
Xulia / Xuliana / Xulieta. Latina: referido ao xentilicio da familia Iulia, dedicada a Xúpiter

Para home

Afonso. Xermánica: nobre valente
Airas. Do topónimo Airas
Alberte. Xermánica: que brilla pola súa nobreza
Aldán. Xermánica: esperto, vello. Tamén é topónimo
Aleixo. Grega: defensor, protector
Alexandre / Xandre. Grega: defensor
André. Grega: viril
Antón. Latina: florido ou digno de loanza
Anxo / Ánxelo. Latina, proveniente do grego: mensaxeiro
Artai. Foi o fillo máis vello do primeiro poboador de Galicia, Brigo
Artur. Grega: coidador da constelación Osa
Benxamín. Hebrea: fillo predilecto ou fillo máis novo
Bieito. Latina: ben nomeado, bendito
Brais. Grega: orixinariamente era tatexo
Brandán. Celta: personaxe lendario que emigra mar adiante
Brate. Pai de Breogán
Breixo. Latina: sincero, que conta a verdade
Breogán. Celta: xefe dos celtas que poboaron Galicia
Cibrán. Latina: delgado, transparente ou orixinario de Chipre
Cidre. Grega: don da deusa Isis
Cristovo. Grega: que leva a Cristo
Denís. Francesa: apóstolo da Galia, e este do latín Dionysius, relativo a Dionisos ou fillo de Deus
Duarte. Xermánica: gardián de bens e prosperidade
Eliseu. Hebrea: Deus é salvador
Estevo. Grega: merecidamente coroado
Farruco / Fuco. Xermánica: que quere ser libre
Fernán. Xermánica: valente e pacífico
Filipe. Grega: que lle gustan os cabalos
Fiz. Latina: contento, feliz
Gael. Bretoa: de orixe gaélica ou que vén das illas
Galván. Do nome céltico bretón Gwualchmei, adaptado ao francés antigo como Gauvain
Guillerme. Xermánica: defensor
Hadrián. Latina e grega: nado na terra de Hadria
Heitor. Grega: persoa que ten forza, que está formada
Iago. Evolución do medieval Tiago: o seguinte

Lois / Luís. Xermánica: defensor do pobo
Lourenzo. Latín: loureiro
Martiño. Latina: de Marte, ou guerreiro
Maxín. Latina: meigo, feiticieiro. Tamén pode derivar de Maximus, o fillo máis vello
Nuno. Latina: monxe ou vello
Paio. Grega, a través do latín: mariño, pertencente ao mar
Paulo. Latín: miúdo, pequeño
Roi. Xermánica: famoso, glorioso
Serxio. Latina: escravo ou gardián
Tiago. Hebrea, bíblica: o seguinte
Tomé. Latina: xemelgo
Tristán. Celta: ruído ou mensaxeiro
Uxío. Grega: de boa familia, ben nacido
Xabier. Vasca: casa nova
Xacobe. Hebrea: o seguinte
Xácome. Hebrea: o seguinte
Xan / Xoán. Hebrea: Deus é bo
Xes / Xens / Xenxo. Latina: protector da familia ou comezo
Xesús / Suso. Hebreo: salvador, que salva
Xián. Latina: da familia Xulia
Xil. Grega: tempestade ou escudo
Xoel. Hebreo: Iavé é Deus
Xosé / Sesé. Hebreo: regalo de Deus, sentado á dereita de Deus
Xurxo. Grega: agricultor, que traballa a terra
Xusto. Latina: xusto

Recuperar e visibilizar os nosos nomes propios

E, xa que estamos..., se as mamás e papás tamén tedes interese en galeguizar o nome ou restaurar o apelido...

Os nomes propios galegos —tanto de poboacións coma de persoas— sufriron ao longo dos anos un proceso de deturpación e invisibilización, coa finalidade de que non parecesen ou soasen a galegos. Así, por exemplo, lugares como Melide, Sanxenxo, O Valadouro ou Xinzo de Limia foron, nalgúns momentos, cambiados a *Mellid, *Sangenjo, *Valle del Oro ou *Ginzo de Limia. E cos nomes e apelidos de persoas aconteceu algo semellante.

Os nomes galegos de persoas fóronse substituíndo por outros en castelán (deixou de haber Xoáns, Aldaras, Breixos, Antías, Xosés...) e os apelidos fóronse deturpando, tamén con esa finalidade de que non parecesen ou soasen a galegos: Axeitos en *Ageitos, Cruxeiras en *Crujeiras, Freixeiro en *Freijeiro, Ameixeiras en *Ameijeiras, Noia en *Noya, Rei en *Rey, Seixas en *Seijas, Veiga en *Vega...

Cada unha de nós, cada un de nós, pode contribuír a recuperar e a visibilizar os nosos nomes propios. Como? Ademais de elixindo nomes galegos para as fillas e fillos, tamén galeguizando os nosos, revisando os nosos apelidos etc.

Como galeguizar o teu nome?

Para galeguizar oficialmente o teu nome só tes que pedir no Rexistro Civil en que te inscribiron que o muden polo seu equivalente en lingua galega. Deberás presentar tamén unha copia do documento de identidade e unha copia literal do teu certificado de nacemento, e é posible que che pidan que presentes tamén unha solicitude por escrito.

Como restaurar o teu apelido?

Só tes que presentar unha solicitude no Rexistro Civil na que declares que a grafía do teu apelido que figura na inscrición de nacemento non se adecúa á gramática e/ou fonética da lingua galega, polo que manifestas a túa vontade de regularizar ortograficamente o devandito apelido, substituíndoo pola forma galega correcta. Canda a solicitude deberás presentar unha copia do documento de identidade e unha copia literal do teu certificado de nacemento. É probable que tamén che soliciten un certificado que acredite a forma correcta que corresponde cos teus apelidos deturpados. Este certificado pódesllo solicitar, por exemplo, á Real Academia Galega (www.academia.gal).

Como mudar o nome no documento de identidade?

Despois de mudares o teu nome e/ou apelidos no Rexistro Civil, debes cambialo tamén no documento de identidade. Para isto, tes que ir a unha comisaría de policía onde se renoven carnés e deberás levar a folla do Rexistro Civil na que figuran o teu nome e/ou apelidos coa súa actual forma oficial.

Aínda que non teñas o documento de identidade caducado, o trámite para corrixir nel o teu nome e/ou apelido será de balde.

Ten en conta que podes solicitar que se modifiquen todos os documentos anteriores á galeguización do teu nome ou á restauración do teu apelido, mais todos os documentos previos a ese trámite son válidos aínda que conteñan as formas vellas.

Onde obter máis información sobre nomes e apelidos:

No web do Servizo de Normalización Lingüística da Universidade de Santiago de Compostela:
https://www.usc.es/gl/servizos/snl/dinamizacion/galeguiza2.html

Chámate con xeito. No web da Universidade de Vigo:
http://webs.uvigo.es/chamateconxeito/principal.php

No web da Secretaría Xeral de Política Lingüística da Xunta de Galicia:
http://www.lingua.gal/linguagalega/sobre_a_galeguizacion_do_nome_propio

Caixa de nomes. No web da Mesa pola Normalización Lingüística:
www.amesa.gal/caixa/nomes/

Dicionario galego dos nomes, de Xosé Feixó Cid. Xerais, 2003

E para máis información, sempre podes dirixirte ao Servizo de Normalización Lingüística (SNL) do teu concello.

Que o teu nome sexa propio ;-)

Para as medras

Estás embarazada e son moitos os cambios que vas experimentar; por unha banda gran felicidade, mais tamén inseguridade ante a nova experiencia. Os sentimentos que vas ter ben poden ser contraditorios, xa que son moitas as alteracións que vai sufrir a túa vida: transformación do corpo, temor ao parto, cambios físicos e hormonais... Agora ben, esta etapa é tamén un tempo de reflexión, preparación e adaptación a un novo xeito de vida que debes afrontar sen medos porque ninguén naceu aprendido.

Son moitos os cambios físicos que se producen durante a xestación e non é doado adaptarse á nova situación. Xa durante o terceiro trimestre os cambios son máis evidentes e aumentan as molestias; o exercicio moderado, o descanso, os bos hábitos alimenticios e, sobre todo, seguir os consellos médicos, axudarán a levalo mellor.

Se tes calquera dúbida, diríxete á túa matrona ou ao teu médico ou médica, e eles daranche toda a información e axuda que precises.

Aprender sobre coidados infantís saudables

Non se nace sabendo ser nai e pai, apréndese a selo á vez que medran e maduran os fillos. Coidalos saudablemente é unha tarefa comprometida que debe significar, na medida que sexa posible, unha clara dispoñibilidade para:

- Dedicar tempo aos coidados infantís que cubran as necesidades básicas de seguridade, alimentación, sono, abrigo, estimulación...

- Aceptalos en todo momento tal como son, coas súas virtudes, limitacións ou defectos.
- Coidar ou mellorar as relacións de parella para poder dialogar e poñerse de acordo no xeito en que se vai coidar e educar o novo membro da familia.
- Darlles exemplo vivo de comportamentos adecuados e saudables, fomentando a práctica cotiá dalgúns hábitos que proporcionan e protexen a saúde física e mental.
- Axudalos a se converteren, co tempo, en persoas autónomas, solidarias e capaces.
- Aprender a vivir sen a presenza e compaña dos fillos cando xa teñan vida independente.

Inmediatamente despois do nacemento, os servizos pediátricos realizarán unha revisión a fondo para coñecer o estado xeral de saúde da criatura e confirmar que todo transcorre con normalidade.

Desenvolvemento psicomotor

O seguinte cadro resumo de desenvolvemento axuda a facer un seguimento da súa evolución motriz, da maduración psicolóxica, e de como se vai adaptando progresivamente ao seu medio. É unha exposición aproximada, calquera carencia ou variación non supón obrigatoriamente unha anomalía.

1 mes
Fixa a mirada
Balbuce
Reacciona ao ruído
Succiona correctamente

2 meses
Sostén a cabeza collido no brazo
Emite variedade de sons e choros
Segue obxectos coa vista
Goza coas caricias

4 meses
Xira a cabeza cara a un ruído
Agarra obxectos
Ri cos pais
Sostén a cabeza estable

6 meses
Segue obxectos en movemento
Xira sobre si mesmo
Séntase con apoios
Recoñece o seu nome
Achega obxectos á boca

9 meses
Balbuce en diferentes tons para chamar a atención
Busca obxectos agochados
Séntase sen apoios
Está de pé con apoios
Fai pinza cos dedos índice e polgar

12 meses
Entende ordes sinxelas
Comunícase cunha linguaxe propia
Iníciase en camiñar con apoio
Expresa variadas emocións

15 meses
Sinala obxectos en debuxos
Pronuncia máis de cinco palabras
Camiña só
Leva a comida á boca
Mostra tristeza
Ensínalles obxectos aos pais

Consellos de crianza positiva

Falarlle ao bebé. A voz calmarao.

Responderlle cando faga sons repetíndoos e engadindo palabras. Axudará a que aprenda a usar a linguaxe.

Lerlle ao bebé. Isto vaino estimular para crear sons e a entender a linguaxe.

Cantarlle e poñerlle música. Axudará a que comece a apreciar a música e tamén será bo para o seu desenvolvemento cerebral.

Festexar o que fai dálle moito amor.

Apertalo e collelo con frecuencia. Favorecerá que se sinta seguro e querido.

Xogar co bebé cando estea esperto e relaxado. Déixao descansar se está canso ou nervioso.

Coidar a súa saúde física, mental e emocional. A crianza é unha tarefa dura! Sentíreste ben contigo mesma facilitará gozares do teu bebé.

Tipos de familia

Nos últimos tempos os modelos de familia mudaron notablemente; agora ben, é importante destacar que non son as relacións de consanguinidade ou os lazos legais os que favorecen o desenvolvemento integral das nenas e nenos, senón máis ben a existencia dun contorno no que se procure conscientemente a estimulación das fillas e fillos, no que as relacións humanas estean baseadas na comunicación e no afecto, e aprendan a sentir o apego á familia.

Decisións importantes

Que tipo de alimentación?

Unha axeitada alimentación na primeira infancia inflúe decisivamente no crecemento e desenvolvemento tanto físico como mental, e diminúe enormemente o risco de infeccións. Pola contra, unha alimentación infantil inadecuada, en calidade ou cantidade, condicionará a aparición de enfermidades por defecto ou por exceso de nutrientes, que poden repercutir negativamente, tanto na saúde actual como na de adulto.

O leite materno é o mellor alimento que unha nai lle pode ofrecer a un fillo acabado de nacer. Ningún preparado comercial pode reproducir totalmente as súas propiedades e beneficios. É un alimento vivo que cambia ao longo da vida do lactante, e mesmo dentro dunha mesma tetada.

Ao aleitar, o estreito contacto físico reforza o vínculo afectivo e benefíciaos emocionalmente a ambos os dous.

Hai que ter en conta que a túa decisión como nai informada pola lactación artificial ou materna debe respectarse e deberanche proporcionar a axuda necesaria para calquera das opcións que escollas.

Que nome vou escoller?

A escolla do nome é un acontecemento moi importante para a vida dunha persoa xa que o acompañará toda a súa vida. Un elemento máis de apego á súa familia, mais tamén á súa orixe.

Este tamén pode ser un bo momento para recuperar a forma galega dos apelidos da familia, para deixarllos ao bebé perfectamente restaurados.

No apartado *Que o seu nome sexa propio* tedes un amplo abano de propostas, máis de cen nomes para escoller e todos son nosos! Aquí tamén podedes obter información de como restaurar os vosos apelidos.

En que idioma lle vou falar?

A linguaxe é unha facultade dos seres humanos que nos diferencia e define como especie, porque a partir dela desenvolvemos o noso pensamento e permite que nos comuniquemos e que poidamos vivir en sociedade.

En Galicia a nosa identidade como pobo construíuse ao redor da lingua galega dende hai máis de mil anos. Manter ese patrimonio milenario é, en gran parte, responsabilidade da familia, a vía fundamental para que o neno ou a nena aprenda o galego dun xeito espontáneo, pois a lingua transmítese polo uso e esa transmisión debe comezar xa antes do nacemento.

Falarlle galego non implica pechalo á adquisición doutras linguas, ao contrario; na nosa sociedade teñen acceso ao castelán tamén e a convivencia das dúas linguas vai favorecer a aprendizaxe doutras con mellores resultados, e favorecerá o seu desenvolvemento dun xeito máis completo. A diversidade de linguas abriralle portas no mundo laboral e enriquecerá a súa propia cultura persoal.

Pero se valoramos axeitadamente a lingua materna mellorará tamén a súa autoestima e o vínculo coa súa familia e a súa orixe.

A lingua na que falades xa é unha referencia para o bebé que ides ter. Aprenderá outras, pero **a lingua (ou as linguas) da casa será a que o bebé teña como lingua primeira, a que identifique co seu núcleo de referencia ao longo de toda a vida.**

O voso fillo ou a vosa filla vai nacer en Galicia e falarlle galego, ademais de integralo/a na sociedade e na cultura na que vai medrar, beneficiarao/a para a correcta adquisición deste idioma.

Quen collerá o permiso para o coidado?

É obrigatorio que a **nai** goce as 6 semanas inmediatamente posteriores ao parto. As outras 10 semanas pódense compartir co pai de forma simultánea ou sucesiva, en caso de que ambos os dous traballen.

Tamén se pode coller a tempo parcial.

Amplíase tamén en dúas semanas máis no caso de nacemento, adopción ou acollemento de fillo/a con algunha discapacidade. Mantense o dereito ao gozo completo da baixa maternal en caso de falecemento do/da fillo/a.

O **pai** ten dereito a un permiso de 13 días de duración que se suma ao permiso por nacemento e é ampliable, en caso de parto múltiple, 2 días máis por cada fillo/a a partir do segundo nacemento.

Poderá exercerse a tempo completo ou a tempo parcial, e durante todo o tempo que dure o permiso de maternidade ou unha vez que este conclúa.

Vacacións

Pódense acumular ao permiso por maternidade e mesmo gozar das que quedasen pendentes do ano anterior.

Sexa quen for o que se incorpore antes á actividade laboral, é importante que compartades as tarefas e que vos impliquedes os dous nos coidados do bebé.

Máis información:
Guía da Xunta: Guía de recursos, apoio e asistencia á maternidade

http://igualdade.xunta.es/sites/default/files/files/documentos/guia-recursos-maternidade.pdf

Iniciación á alimentación complementaria

A partir dos 4-6 meses principia o período da alimentación complementaria, é dicir, a época na que o bebé vai comezar a saborear e a dixerir outros alimentos diferentes do leite.

En primeiro lugar comezaremos cos cereais, con papas sen glute até os seis meses e logo con el se non houber intolerancia.

A seguir introducirase froita fresca substituíndo unha das tomas, que deberá estar madura, pelada e será variada. Salvo o plátano e a mazá, todas son laxantes, é dicir, favorecen o tránsito intestinal. Mais debemos evitar o amorodo e o pexego por seren susceptibles de presentar reaccións alérxicas.

Entre os seis e oito meses comezaremos a introducir as verduras e as carnes de polo, cordeiro ou tenreira para substituír outra das tomas de leite. As nabizas, a col e as espinacas non deben utilizarse até os 7 meses por seren de dixestión difícil, o mesmo que a carne de porco.

Os peixes comezarán a introducirse aos 10 meses, comezando polos brancos (menos graxos). Tamén nesta altura pódense introducir os ovos, sempre

cocidos, e comezando só coa xema. Se despois duns días mostra boa tolerancia, poderá dárselle enteiro.

É moi importante evitar botarlle sal ou azucre ás comidas nesta etapa, pois non son necesarios.

Hixiene

O aseo en xeral e a calquera idade debe ser suave e diario, así provocará unha reacción pracenteira e favorecerá a adquisición de hábitos saudables.

Aínda que nos primeiros meses o bebé recibe os coidados de xeito pasivo, é importante que progresivamente se promocione a súa colaboración no aseo diario e mais a súa autonomía.

Por exemplo, arredor dos 2 anos deben lavar as mans coa axuda dunha persoa maior, aos 3 deben facelo sós, e aos 4 xa deberán lavar con autonomía cara, mans e dentes.

O sono e o descanso

Todos os bebés dormen moito; ao principio tres ou catro horas, día e noite, e logo piden alimento. A partir do primeiro mes van aumentando o tempo que dormen de noite e reducen o que dormen de día, mais cada un ten o seu propio ritmo e algúns respectan o noso sono e outros non. En calquera caso, nós si respectaremos o seu, pois é fundamental para un desenvolvemento saudable.

Ata os dous anos dormen entre 11 e 16 horas ao día, e ata os cinco anos entre 10 e 14. É un síntoma claro de que non durmiron o suficiente se lles custa moito espertar pola mañá, ou se están cansos e pouco activos despois do sono.

Cómpre establecer certos rituais previos á hora de durmir, que contribúan ao seu benestar e relaxación: o baño, música suave, recoller o cuarto ou ver contos cando xa poidan facelo.

Deitarémolo sen almofada e coa barriga para arriba ou de lado, para evitar atragoamentos con vómitos ou flegmas durante o sono. Evitaremos lazos ou cadeas arredor do pescozo, e tamén abrigalos en exceso ou a carón de estufas ou braseiros.

PURÉ DE FROITA

Ingredientes:
1 laranxa, 1 mazá, 1 plátano e fariña de cereais para espesar ao gusto.

Trituralo todo e darllo con culler.

PURÉ DE CARNE E VERDURA

Ingredientes:
carne de tenreira ou polo (100 g), pataca, cenoria e porro.

Poñer a carne a ferver en auga abundante e cando ferva botarlle as verduras. Cando estea todo ben cocido, retiralo do lume e trituralo.

Previr e manexar enfermidades e accidentes infantís

Para ter a seguridade de que a saúde do bebé marcha ben cando non existe ningunha enfermidade, os pediatras aplican un sistema ordenado de vixilancia periódica. Por iso é importante non faltar ás citas programadas, xa que é o mellor xeito de adiantarnos e coller a tempo calquera problema ou indicio.

Tamén é importante respectar os tempos e as vacinas programadas no calendario de vacinacións, que axudarán a estimular as defensas contra as enfermidades infecciosas máis graves. Cómpre levalos cada vez que corresponda e rexistralo nas súas cartillas de saúde infantil para saber en todo momento os tipos e doses de vacina que recibiron.

Como actuaremos cando o bebé ten febre?

- Poñerémoslle roupa lixeira; nunca se debe abrigalo máis nin botar máis roupa na cama.
- Ofrecerémoslle a miúdo auga e outros líquidos como zumes, leite etc.
- Darémoslle comida de dixestión sinxela e non insistiremos moito se non ten apetito.
- Utilizaremos o medicamento e a dose indicada polo pediatra.
- Bañarémolo como de costume todos os días. Se a febre é persistente darémoslle un baño extra con auga morna ou mollarémolo cunha esponxa ou toalla en auga morna.

Como evitar os accidentes infantís?

Os bebés teñen a necesidade vital de exploralo todo; son curiosos, impulsivos e inquedos, e os pequenos golpes e rabuñaduras son parte do seu desenvolvemento normal. Ademais unha excesiva protección dos pais só limitaría a súa capacidade para autocoidarse.

A clave está en ensinarlles, pouco a pouco, a valorar, controlar e evitar os riscos, explicándolles con calma os porqués do perigo e as súas consecuencias. Debemos promover que vaian alcanzando progresivamente a súa autonomía para que sexan capaces de recoñecer o perigo, e evitalo ou controlalo, pero tamén debemos estar sempre vixiantes para adiantarnos aos posibles perigos. Se fomentamos a súa autonomía dun xeito seguro estaremos contribuíndo a que sexan persoas autónomas pero tamén a que sintan o apego polos seus.

Consellos básicos para previr accidentes domésticos

- Mantelos fóra da cociña mentres cociñamos, e impedirlles o fácil acceso a coitelos, garfos, tesoiras ou a calquera alimento ou obxecto pequeno que poida provocar atragoamento.
- Evitar que teñan ao seu alcance cables eléctricos, enchufes ou pequenos electrodomésticos.
- Poñer lonxe do seu alcance produtos de limpeza, desinfectantes ou aromatizantes para evitar posibles intoxicacións.
- Non deixar nunca o bebé só no cuarto de baño para evitar esvaróns, queimaduras con auga quente, afogamentos ou intoxicación por produtos de hixiene corporal. Tamén é unha boa prevención colocar na bañeira ou na ducha unha alfombra antiesvaramento.
- Evitar que anden sós preto de escaleiras, balcóns, fiestras e terrazas. Se hai escaleiras na casa é moi útil poñer portas de seguridade no acceso a estas. As fiestras deberán estar pechadas e poden instalarse pechaduras especiais que permitan a súa apertura limitada.
- Non deixar nunca ao seu alcance obxectos de costura, anacos de xoguetes ou pezas pequenas, ou ferramentas. Así evitaremos feridas, picadas e atragoamentos.
- No automóbil os nenos deben viaxar sempre en cadeiriñas especiais para coche, que deberán ser colocadas como indique o fabricante e como recomenden os sistemas de seguridade do vehículo.

Caixa de primeiros auxilios na casa

Ten sempre unha caixa de primeiros auxilios. Ha de estar á man e debe conter, cando menos:

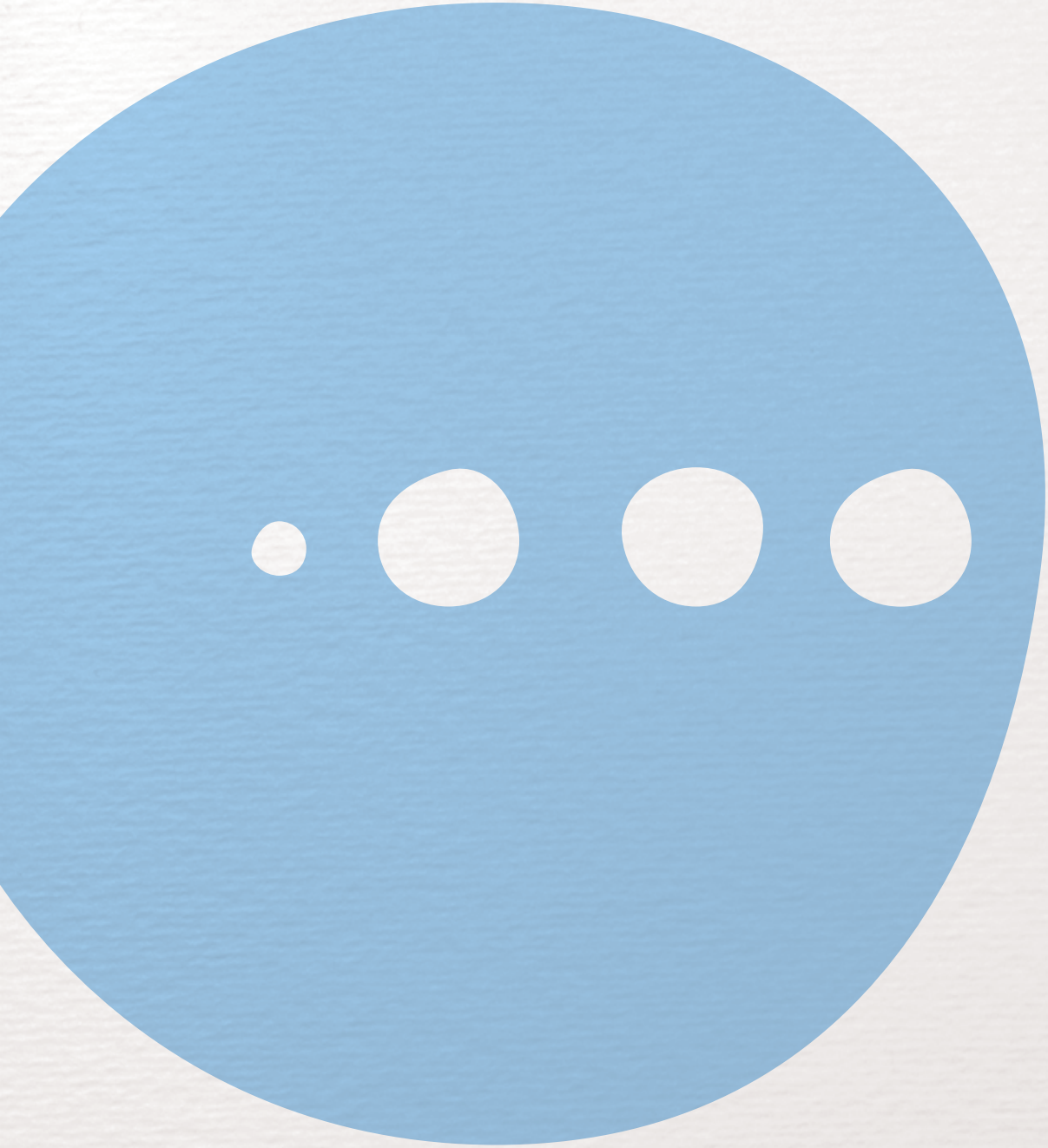
- Gasas esterilizadas
- Apósitos adhesivos
- Esparadrapo
- Vendas
- Algodón
- Alcohol
- Auga osixenada
- Desinfectante
- Tesoiras
- Pomada antiinflamatoria
- Pinzas (para a extracción, de estelas)...

Ante unha urxencia

- Non esquezas que ante un accidente doméstico que requira certa gravidade, debes chamar ao teléfono de urxencias sanitarias 112 ou ao 061, ou ben, acudir ao centro médico máis próximo.

Urxencias sanitarias

112



Arrolos, recitados e xogos

Está demostrado cientificamente que os bebés perciben os sons a partir do sexto mes do embarazo e, dende o nacemento, recoñecen a voz da nai e das persoas máis achegadas, que lles proporcionan acougo e seguridade nun medio aínda descoñecido e incerto.

Nestes primeiros momentos, os arrolos, cantigas de berce ou cancións de anainar transmítenlles serenidade e favorecen o sono, ao tempo que contribúen ao establecemento dun vínculo afectivo extraordinario entre o adulto e o neno.

Os xogos iniciáticos, ademais de proporcionar entretemento e diversión, contribúen a afianzar eses lazos de afecto e responden ás necesidades infantís de apropiarse do mundo e de sentir, de coñecer e de dominar o propio corpo; favorecen aspectos motrices como a coordinación xeral e o equilibrio, o desenvolvemento sensorial e a adquisición e o desenvolvemento da linguaxe.

A literatura galega tradicional e o noso patrimonio lúdico e musical constitúen un valiosísimo recurso para fortalecer os vínculos afectivos, iniciar os nosos fillos e fillas na lingua galega e contribuír a sentar as bases da súa identidade.

Ofrecémosvos aquí unha escolma de arrolos, recitados e xogos da tradición oral galega para crear apego dende os primeiros momentos.

Arrolos

Durme, meu neno,
durme, meu sol,
durme anaquiño
do meu corazón.

~

Durme, meu neno, durme;
durme, meu pequeniño,
que teu pai vaiche traer
da ribeira un paxariño.

~

Esta neniña ten sono,
esta nena sono ten,
esta neniña ten sono,
quere que lle cante ben.

Esta neniña ten sono,
ten ganiña de durmir,
ten un olliño cerrado
e outro non o pode abrir.

A neniña ten soniño,
a neniña sono ten,
a neniña ten soniño
porque súa nai non vén.

~

Soniño, sono,
vente a este ollo;
pouquiño a pouco
vénteme a estoutro.

O meu neno está no berce,
o meu neno é de cristal,
as súas bágoas son de prata,
e as meixelas de coral.

~

O meu neno está no berce,
os olliños vai pechar,
canta o moucho, cae a noite,
o meu neno dorme xa.

~

Paxariños que voades
polas follas dos loureiros,
deixade durmir o neno,
que está no sono primeiro.

Durme, durme, meu neniño,
durme meu neniño neno,
que anda o gato murador
tras do ratiño Furelo.

O meu neniño é unha rosa,
heille de dar un biquiño,
porque caladiño dorme
porque dorme caladiño.

~

Miña boca que te abres
con ganiña de te abrir,
é sinal de que tes fame
ou ganiña de durmir.

Arroró, meu neno;
arrorró, meu sol;
arroró, anaco
do meu corazón.

~

Esta nena linda
que naceu de día
quere que a leven
a unha romaría.

E durme, neniño,
que aí ven o cocón
vai levar os nenos
que non dormen, non.

Durme neno, durme,
que teño que facer:
lavar os cueiros,
bordar e coser.

Este neniño ten sono
ten ganiña de durmir
ten un olliño pechado
outro non o pode abrir.

E ru e ru,
meu corazón;
durme, neniño,
que aí vén o cocón.

Esta neniña ten sono,
o soniño non lle vén;
vente sono, vente sono
que ela durmir dorme ben.

E ru e ru
meu corazón;
durme, neniño,
que aí vén o cocón.

Esta neniña pequena
heina de aprender a todo
a amasar e a peneirar
e a botar o pan ao forno.

Esta neniña pequena
quen lle ha de dar a teta,
o papá vai no muíño
a mamá na herba seca.

Esta neniña pequena
quen a vai aturular,
súa nai vai no muíño
e seu pai vai traballar.

Esta neniña pequena
heina de levar á feira,
por un pano de rosquillas
heilla dar a quen a queira.

Esta neniña pequena,
pequeniña coma un rato,
heina de levar á feira
vestida de maragato.

Esta neniña pequena
heina de mandar á escola,
heille de comprar un bombo
e mais unha castañola.

Para xogar coas mans

Este é o dedo maimiño,
este é o seu sobriño,
este é o maior de todos,
este é o furabolos,
e este é o matapiollos.

Ao tempo que se recita, en cada verso cóllese un dedo do/a neno/a, empezando polo maimiño.

~

Variante 1

Este foi ao mar e non trouxo nada,
este foi á vila e trouxo pescada,
este lavouna, este coceuna
e este larpán comeuna.

Variante 2

Este foi ao monte,
este colleu leña,
este foi aos ovos,
este fritiunos
e este gordiño comeunos.

Variante 3

Este foi á praza,
este limpou o peixe,
este cociñouno,
este puxo a mesa
e este gordiño comeuno.

~

Var. 1

Man mortiña,
man mortiña,
vai bater
na túa cariña.

Var. 2

Man morta,
man morta,
peta
na túa porta.

Agárrase a man do/a neno/a polo pulso e abanéase, ao tempo que ser recitan os versos. No último verso, bátese coa man do/a neno/a na súa meixela.

Palma, repalma,
moza morena,
como a queres:
grande ou pequena?

—Grande!
—Pequena

Mentres se recitan os catro primeiros versos, fanse círculos co furabolos sobre a palma da man do/a cativo/a. Para rematar, se a resposta é "grande", dáselle unha palmada na man; se a resposta é "pequena", fáiselle unha caricia ou dáselle unha palmada moi suave.

Seca, seca, pandeireta,
que che dou unha peseta.
Seca, seca, pandeirón,
que che dou un patacón.

Cántase mentres se axitan as mans, para secalas despois de lavalas.

Toca palmiñas,
que vén a mamá.
Toca palmiñas,
que axiña virá.

Recítanse estes versos dando palmas, para que o/a pequeno/a imite os nosos movementos. Pódese cantar alternando "que vén a mamá" con "que vén o papá".

Puño, puñete, cascabelete,
que ten por dentro?
Pan balorento.
Que ten por fóra?
Toca a viola!

Mentres se vai recitando, colócanse os puños pechados un enriba do outro ata o último verso. Neste, mentres se pronuncia, as mans xiran unha arredor da outra cara adiante e remátase facendo un ruído continuado coa boca pechada.

Para aloumiñar e coñecer o corpo

Var. 1

Este olliño, pispillín;
este olliño, pispillán;
este nariz, nariceiro.
Esta boca pide pan,
este queixo non llo dá.
Arríncate, cabalán!

Var. 2

Este queixo, queixolán;
esta boca pide pan,
este nariz, naricete;
este ollo revirete,
este seu irmán...
Arríncate gavilán!

Var. 3

Este queixo, queixolán,
esta boca pide pan,
este nariz, naricete,
este ollo, pisperete
e estoutro, o seu irmán,
esta testa, testalán,
arriba, rabo de can!

Var. 4

Este queixo, queixolán;
esta boca pide pan;
este nariz, petenís;
estes ollos, de perdiz;
esta testa, testarruda;
e esta cabeza...
peluda!

Mentres se canta ou recita, aloumíñanse as partes do corpo que se van nomeando. No último verso faise que se lle arrinca o queixo/o nariz, colléndoo cos dedos. Para rematar, introdúcese o polgar entre os dedos índice e maior e amósaselle, coma se fose o queixo/nariz. Nas dúas últimas variantes, hai que remexer o pelo do/a pequeno/a.

~

Tantarantán tarantán tarantiniña,
o que non come non ten barriguiña.
Tantarantán tarantán tarantola,
o que non come non ten barrigola.

Var. 1

Trispilistrás, trispilistriñas,
o que non come non ten barriguiña.
Trispilistrás, trispilistrolas,
o que non come non ten barrigola.

Var. 2

Mentres se cantan estas cantigas, acaríñase a barriga do bebé facendo círculos. Pódense repetir tantas veces como se queira e rematar facéndolle cóxegas.

~

O muíño a moer
e os ratiños a comer.
Collinos polo rabo
e boteinos nun tellado.
Collinos pola orella
e boteinos á canella.

Cando se di "collinos polo rabo" túrraselle con suavidade polo pelo ao/á cativo/a e cando se pronuncia "collinos pola orella" túrraselle por unha orella.

~

Orelliña vai á leña,
que chova, que neve,
non veñas sen ela.

Cóllense coas mans as orellas do neno e móvense.

~

Carrapeta foi á leña,
luns vai,
martes chega.
Aí vén Carrapeta
cun feixe de leña.

Túrraselle dunha e doutra orella, alternativamente, mentres se recita.

~

Esta é a noite,
este é o día,
este é o cu
da tía María.

Cóllese a man do neno, que debe estar aberta. Ao tempo que se recita, vaise alternando a posición da man, coa palma cara arriba e coa palma para abaixo, e remátase cunha azoutiña no cu.

Mentres se recita, dánselle azoutiñas.

~

A, e, i, o, u,
azoutiñas no teu cu.

Para xogar no colo

Coa criatura sentada no regazo e collida polas mans, móvense as pernas arriba e abaixo, ao compás da cantiga, imitando o galope dun cabalo. No último verso, empúrrase o neno ou a nena cara atrás, facendo que cae.

Arre!, cabalo
que vas montado.
Levas as tripas
por baixo do rabo;
tres por riba,
tres por baixo,
ata caer do cabalo abaixo.

~

Co neno ou coa nena cabalgando sobre a perna do adulto e collido/a polas mans, danse chimpos coas pernas, ao tempo que se recitan os versos. Acelérase o ritmo dos saltos a medida que avanza o recitado.

Nun cabaliño gris,
este meniño foi a París.
Ao paso, ao paso;
ao trote, ao trote;
a galope, a galope, a galope!

~

Séntase o neno ou a nena no regazo fronte ao adulto e balancéase adiante e atrás, con cada verso. Co último verso danse tres sacudidas.

Aserrín,
aserrán
os madeiros
de San Xoán.
Os de enriba
serran ben
e os de embaixo...
Tamén, tamén, tamén.

~

Serra, serra,
ti polo mar,
eu pola terra.

~

A criatura pode estar dereita ou sentada no colo para poder abaneala adiante e atrás agarrada polas mans sen cambiala de lugar.

Xan Perillán,
a cabalo dun can;
o can era coxo,
tirouno nun pozo;
o pozo era frío,
tirouno nun río;
o río era brando,
tirouno nun campo;
o campo era duro,
rompeu o bandullo.

Co bebé sentado no regazo fronte ao adulto e agarrado polas mans, móvense as pernas arriba e abaixo ao compás do recitado, imitando o galope dun cabalo.

—Tan, tan...
—Quen morreu?
—O sancristán.
—Quen lle toca?
—O seu irmán.
—Quen lle repenica?
—A tía Marica.

Coa criatura sentada no regazo fronte ao adulto e agarrada polas mans, arrandéase adiante e atrás, imitando o movemento das campás. Cando se di "Quen lle repenica?" fanse tremer as pernas.

Eu teño un cabalo
que se chama Pichirilo,
Pichirilo rilo rilo,
Pichirilo rilo ra.

E nas subidas,
Pichirilo está cansado,
está cansado sado sado,
e xa non pode ir máis.

E nas baixadas,
Pichirilo é unha bala,
é unha bala, é unha bala,
e xa non pode parar.

Co cativo/a sentado a carranchapernas e agarrado polas mans, móvense as pernas arriba e abaixo ao compás da cantiga, imitando o galope do cabalo. A segunda estrofa cántase moi lenta, simulando estar cansado/a, mentres que a última recítase moi rápida.

Para recoller os xoguetes

A gardar, a gardar,
cada cousa ao seu lugar,
a gardar, a gardar,
que a outra cousa imos xogar.

~

A gardar, a gardar,
cada cousa ao seu lugar,
sen romper, sen romper,
que despois hai que volver.

Para ler

Ábrete libro,
fala para min,
cóntame as cousas
que eu inda non vin.

~

A curuxa, a curuxa,
fainos shhhhhhhh
fainos shhhhhhhh
para que escoitemos,
para que escoitemos,
shhhh, shhhh, shhhh...

Para presentarnos

Ola mamá,
ola papá,
ola (nome do/a neno/a)
ola, como estás?

Cántase movendo e xirando as mans; cada vez que se menciona unha persoa distinta cámbiase de man. Apláudese cando o/a neno/a presentado/a contesta "ben".

Para pedir desexos e bicos

Voa, voa, voa,
xoaniña voa
que che hei de dar
pan con cebola.

Voa, voa, voa,
xoaniña voa
que che hei de dar
pan de broa.

Voa, voa, voa,
xoaniña voa
que teu pai vai en Lisboa.

Ponse a xoaniña enriba da man e cántase ata que voa; daquela é cando se pode pedir un desexo.

~

Aperta, aperta,
corazón de manteiga.

Díselle ao neno ou á nena para lle pedir un bico mentres se lle dá.

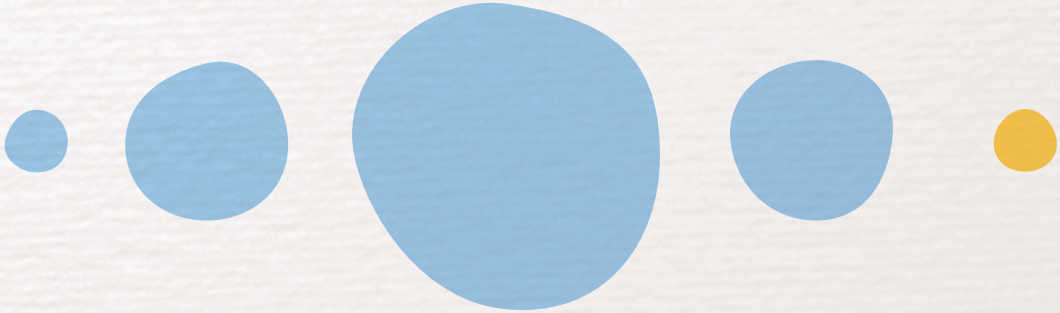
Para a elaboración desta compilación de arrolos, recitados e xogos procedentes da tradición oral galega, utilizáronse as seguintes fontes:

PREGO, Luís: *Xogos musicais*. Ponte Caldelas: Edicións do Cumio, 2013

VARELA VÁZQUEZ, B. (comp.): *Arrolos e rodas. Textos populares*. A Coruña: Everest Galicia, 2008

www.orellapendella.org

Material recollido entre a veciñanza da Baña, de Arteixo e de Redondela e polo equipo docente da escola infantil de Rois A Galiña Azul entre as familias usuarias.



Palabras para a vida

Na barriga de mamá

Agarda: tempo durante o cal se espera.
Agarimo: sentimento de afección ou tenrura que se manifesta por alguén.
Antollo: desexo vivo, irracional e pasaxeiro dunha cousa.
Benestar: sensación de tranquilidade e satisfacción.
Desexo: movemento afectivo cara a algo que se apetece.
Inquedanza: desexo de coñecer ou interese especial por algo; inquietude.
Ilusión: felicidade que se sente pensando en algo que vai vir.
Ledicia: sentimento de pracer ou satisfacción; alegría; dita; felicidade.
Paixón: sentimento moi forte de entusiasmo por alguén.
Sensibilidade: facultade de experimentar sensacións de afecto, emoción etc.
Sentimento: reacción do ánimo ante un acontecemento.
Soño: aquilo que se desexa moito; afán, anhelo, arela, aspiración.
Cambra: contracción involuntaria, dolorosa e transitoria dun músculo; breca; cambia; chambra.
Cansazo: sensación de falta de forza física ou mental; fatiga.
Caricia: demostración de cariño que se fai pasando a man polo corpo; aloumiño.
Comadrón, comadroa: persoal sanitario preparado para asistir as mulleres no parto.
Hora curta: parto breve.

Matrón, matrona: persoa que asiste a outra no parto.
Movemento: cambio de posición dun corpo.
Mudanza: feito de que unha persoa cambie; cambio.
Nacemento: acción de nacer.
Parteiro, parteira: persoa que, con titulación académica, asiste a outra no parto.
Ventre: cavidade situada entre o tórax e a pelve.
Xinecólogo, xinecóloga: médico especialista no aparato xenital feminino.

Palabras de agarimo

Acariñar: tratar cun sentimento de afección, tenrura, simpatía; agarimar; aloumiñar.
Aperta: acto de abrazar ou cinguir cos brazos; abrazo; apreixo.
Berrar: lanzar berros ou sons agudos emitidos con forza en voz moi alta.
Bico: acción de bicar ou tocar cos labios pechados en sinal de amor; beixo.
Chorar: deitar bágoas debido a un sentimento de pesar.
Dozura: calidade do que é tenro ou trata con cariño e comprensión; tenrura.
Durmir: estar nun estado de repouso que consiste nas suspensión dos sentidos.
Espernexar: mover repetidamente as pernas.
Miña rula: expresión de cariño que se aplica a unha muller ou a unha nena.
Salaio: respiración curta con sacudidas do corpo que se fai ás veces ao chorar; salouco.
Xogar: realizar actividades para entreterse e divertirse.

Na familia

Afillado, afillada: calquera persoa, en relación co seu padriño ou madriña.
Avó, avoa: o pai ou a nai dos pais dunha persoa.
Bisavó, bisavoa: o pai ou a nai dos avós dunha persoa.
Bisneto, bisneta: o fillo ou a filla do neto ou da neta dunha persoa.
Curmán, curmá: o fillo ou a filla dun tío ou dunha tía; primo/a; primo/a carnal.
Fillo, filla: calquera persoa en relación aos seus pais.
Irmán, irmá: persoa que, con respecto a outra, é fillo/a dos mesmos pais, ou só do mesmo pai ou da mesma nai.
Neto, neta: fillo ou filla dun fillo ou dunha filla dunha persoa.
Pai, nai: persoa que tivo un ou máis fillos.

Padriño, madriña: persoa que acompaña a quen se bautiza facéndose o seu protector ou a súa protectora.
Sobriño, sobriña: fillo ou filla dun irmán ou irmá.
Sogro, sogra: o pai ou a nai do cónxuxe.
Tío, tía: irmán ou irmá do pai ou da nai dunha persoa.
Tataravó, tataravoa: pai ou nai dun bisavó ou dunha bisavoa, con respecto a unha persoa.
Tataraneto, tataraneta: fillo ou filla dun bisneto ou dunha bisneta, con respecto a unha persoa.
Xenro, nora: home da filla ou muller do fillo, respecto dos pais destes.
Xemelgo, xemelga: cada un dos dous nenos ou nenas que naceron dun mesmo parto.

Para as medras

Adolescente: persoa que ten entre doce e dezaoito anos aproximadamente.
Adulto, adulta: persoa que chegou ao termo do seu crecemento.
Asemellar: imitar
Bebé: neno ou nena que ten aproximadamente un ano.
Cativo, cativa: rapaz ou rapaza de pouca idade.
Mozo, moza: persoa que supera a infancia pero non chegou á idade adulta.
Medrar: crecemento da estatura dunha persoa; estirada; estirón.
Neno, nena: persoa que está no período que vai desde o nacemento ata a adolescencia.
Neno do berce: neno pequeno que aínda dorme no berce.
Neno do colo: neno pequeno que anda no colo.
Neno da teta: neno pequeno en período de lactación.
Neonato, neonata: acabado de nacer.
Pequeno, pequena: persoa de pouca idade, que aínda está na nenez.
Vello, vella: persoa que ten moita idade.
Alto, alta: de estatura superior á media; grande.
Baixo, baixa: que ten pouca altura; pequeno.
Centímetros: medida de lonxitude que é a centésima parte dun metro.
Esvelto, esvelta: alto, delgado e de boa figura; garrido.
Forte: que goza de boa saúde; robusto.
Fraco, fraca: de pouca carne; delgado.
Gordo, gorda: que ten exceso de carne ou graxa; groso.
Mediano, mediana: que non é nin grande nin pequeno.

Medrar: aumentar en altura ou en tamaño; crecer.
Metro: unidade de lonxitude, de símbolo m.
Repoludo, repoluda: baixo e gordiño; gordecho; reboludo.
Vizoso, vizosa: de aparencia fermosa e saudable.

O tempo

Días da semana: luns, martes, mércores, xoves, venres, sábado e domingo.
Meses do ano: xaneiro, febreiro, marzo, abril, maio, xuño, xullo, agosto, setembro, outubro, novembro e decembro.
Estacións: primavera, verán, outono e inverno.
Arco da vella: banda de cores que aparece no ceo cando a luz solar atravesa as pingas da chuvia.
Avesedo: que non recibe a luz do sol; sombrizo.
Chuvioso: que é abundante en chuvias.
Despexado: dise do día ou do ceo que está claro, sen nubes.
Lóstrego: resplandor intenso e momentáneo producido polo raio.
Nevado: cuberto de neve.
Nubrado: cuberto de nubes; nubro.
Orballo: chuvia miúda; poalla.
Raiola: raio de sol que aparece entre as nubes cando o ceo está cuberto.
Solleiro: con moito sol.
Treboada: chuvia intensa e súbita, de pouca duración, que pode ir acompañada de vento.
Tronada: tempo de tormenta con calor pesada, treboada, alustros e tronos.

Para coñecer o mundo

Acontecemento: suceso importante, caso notable.
Artigo: escrito xornalístico sobre un tema determinado.
Blog: sitio web que recolle cronoloxicamente información ou opinións.
Noticiario: programa de radio ou televisión en que se emiten noticias.
Nova: suceso ou novidade que se comunica; noticia.
Redes sociais: espazo de Internet que permite relacionarse e intercambiar información.
Reportaxe: xénero periodístico que consiste en relatar feitos que presencia o reporteiro.

Revista: publicación periódica non diaria e ilustrada.
Telexornal: programa televisivo de información sobre acontecementos do día.
Titular: título que encabeza as novas dos xornais.
Xornal: publicación diaria.
Xornalista: profesional dos medios de comunicación; periodista.

A miña casa

Partes da casa: aseo, cociña, comedor, corredor, cuarto, cuarto de baño, sala e vestiario...
Cuarto do bebé: almofada, andel, berce, cadeira, cadro, caixón, cambiador, coxín, espertador, lámpada, penico/ouriñal, porta, rolo, roupeiro, sabas, tallo, ventá...

No baño

Bañeira: recipiente para bañarse as persoas; baño.
Billa: chave que se usa para pechar e regular a saída de líquidos ou gases.
Burbulla: globo de aire ou gas que sobe á superficie dun líquido; gurgulla.
Colonia: perfume que se fai con auga, alcohol e distintos aromas.
Crema: substancia branda para o coidado da pel.
Escuma: burbullas que forma o xabón ao entrar en contacto coa auga.
Espello: superficie que reflicte as imaxes.
Esponxa: utensilio que se emprega para a hixiene pola súa porosidade e suavidade.
Peite: instrumento con dentes que se utiliza para desenguedellar ou peitear o pelo.
Xabón: produto deterxente que se utiliza para lavar e para o aseo persoal.
Xampú: xabón líquido para lavar o pelo.
Xel: xabón líquido xelatinoso que se emprega para a hixiene persoal.

Aniversarios e festas

Agasallo: aquilo que se lle dá a alguén como mostra de afecto ou de agradecemento; regalo.

Aniversario: día en que se cumpren anos dalgún suceso, coma o nacemento.

Anteface: obxecto con que unha persoa tapa a cara, ou parte dela, agás os ollos, para que non a recoñezan.

Apalpador: personaxe que vén a noite de Nadal a tocarlles a barriguiña aos nenos e nenas para ver se están mantidos e para lles deixar unha manchea de castañas e xoguetes.

Biscoito: doce de miga mol que se fai no forno con fariña, ovos e azucre.

Candea: obxecto cilíndrico de cera que leva unha torcida no interior e serve para alumar.

Confeito: doce de pequeno tamaño feito cunha masa de azucre, améndoa e outros ingredientes.

Disfrace: roupa que nos poñemos para xogar a ser outra cousa.

Entroido: período de tres días que precede á Coresma durante o que se celebran festas populares con disfraces e máscaras e hai bailes e comparsas.

Felicitar: manifestar a satisfacción que se sente por algo favorable.

Festexar: conmemorar cunha festa; celebrar.

Lamberetada: alimento doce e de sabor agradable que se come máis por gusto que por alimento; peperetada.

Nadal: festa que se celebra o 25 de decembro e datas próximas a esta celebración. Tamén se chama así o mes de decembro.

Parabéns: fórmula que se emprega para felicitar; en hora boa.

Samaín: festa que se celebra pola época de defuntos na que se fan lanternas con cabazas.

Soprar: expulsar aire a presión pola boca e dirixilo cara a unha cousa.

Torta: pastel ou doce grande que se adoita servir en porcións.

Troulear: andar de festa, de esmorga, facendo cousas que serven de diversión e entretemento; troular; rexoubar.

Veciñanza: conxunto das persoas que viven nun edificio, rúa ou lugar.

Xogar: realizar certas actividades para entreterse e divertirse; enredar.

Ou nas mans ou nos pés has de imitarte a quen es

A cabeza

- **Boca:** abertura situada na parte inferior da cara, arrodeada polos labios.
- **Beizo:** cada unha das partes carnosas que limitan a abertura da boca; labio.
- **Campaíña:** lobo que colga na parte posterior do padal, na entrada da gorxa; úvula; pingallón.
- **Dente:** órgano duro e calcario, incrustado nas mandíbulas, que serve para mastigar.
- **Enxiva:** tecido que recobre interiormente as queixadas e protexe a dentadura.
- **Lingua:** órgano muscular situado na cavidade bucal, entre os arcos dentarios.
- **Padal:** parte superior interna da boca; ceo da boca.
- **Cairo:** cada un dos dentes situados entre o último incisivo e o primeiro premolar; canino; canteiro; queiro.
- **Incisivo:** cada un dos dentes situados na parte anterior dos maxilares, entre os caninos, que serven especialmente para cortar.
- **Moa:** cada un dos dentes, situados por detrás dos cairos, que serven para mastigar os alimentos; molar.
- **Premolar:** cada un dos dentes situados entre os cairos e os molares.
- **Caluga:** parte anterior do pescozo, onde empeza a cabeza; noca.
- **Cella:** parte prominente e curvilínea, cuberta de pelo, sobre a cunca do ollo.
- **Faciana:** parte anterior da cabeza das persoas; face; cara.
- **Fronte:** parte superior da cara, entre as cellas e a raíz do pelo.
- **Meixela:** cada unha das prominencias que hai debaixo dos ollos da face humana.
- **Nariz:** parte saínte da cara, entre a fronte e a boca, con dous orificios, que comunica co aparello respiratorio.
- **Ollo:** órgano da vista.
- **Orella:** parte externa do órgano do oído, situada a ambos os lados da cabeza.
- **Pálpebra:** membrana móbil que cobre a parte visible do ollo.
- **Pescozo:** parte do corpo que une a cabeza co tronco.
- **Pestana:** cada un dos pelos que nacen no bordo das pálpebras.

O tronco

- **Costas:** parte posterior do tronco; lombo.
- **Cu:** parte traseira do corpo, que vai dende onde acaba o lombo ata onde empezan as coxas.
- **Embigo:** cicatriz redonda que queda no medio do ventre, como resto do cordón umbilical.
- **Mamila:** parte central e máis prominente da mama, por onde as crías chuchan o leite.
- **Peito:** parte dianteira do corpo que se estende dende o pescozo até o ventre.
- **Ventre:** parte do corpo situada entre o peito e a pelve; abdome; barriga.
- **Brazo:** extremidade superior, que vai dende o ombreiro ata a man.
- **Man:** parte do corpo situada no extremo de cada brazo, con cinco dedos.
- **Perna:** cada unha das dúas extremidades inferiores do ser humano.
- **Canela:** parte da perna situada entre o xeonllo e o pé.
- **Cóbado:** parte exterior da articulación do brazo co antebrazo; cotobelo.
- **Coxa:** parte da perna que vai dende a cadeira ata o xeonllo.
- **Deda:** dedo do pé.
- **Dedo:** cada unha das cinco prolongacións en que remata a man.
- **Nádega:** cada unha das dúas porcións carnosas e arredondadas que constitúen o cu.
- **Nocello:** parte saínte dos ósos que forman a articulación da perna co pé.
- **Ombreiro:** parte superior e lateral do tronco, onde nace o brazo; ombro.
- **Pulso:** parte do corpo onde se xuntan a man e o antebrazo.
- **Sofraxe:** parte posterior dos xeonllos.
- **Unlla:** parte dura que nace e crece no extremo dos dedos; uña.
- **Xeonllo:** parte da perna onde se articula o fémur coa tibia.

Bo proveito!

Coitelo: instrumento para cortar formado por unha folla de metal con fío por un dos lados, unida a un mango.

Culler: utensilio para levar á boca alimentos líquidos ou brandos, formado por un mango e unha pa oval nun extremo.

Cunca: recipiente cóncavo para tomar líquidos.

Garfo: utensilio con tres ou catro pugas nun extremo para levar alimentos sólidos á boca.

Mamadeira: recipiente cun teto de goma elástica, que se usa para a lactación artificial; biberón.
Prato: recipiente onde se serve a comida na mesa a cada comensal.
Almorzo: primeira comida do día, que se fai polas mañás.
Azucre: substancia sólida cristalizable, soluble e de sabor moi doce.
Batedor: utensilio de cociña, manual ou eléctrico, para mesturar e bater alimentos.
Cea: última das tres comidas principais do día, que se toma á noite.
Froita: froito comestible de certas plantas.
Legume: froito ou semente que se cría en vaíñas. Por extensión, hortalizas.
Leite: líquido branco que segregan as mamas das femias dos mamíferos e que se usa como alimento.
Macela: planta aromática cuxa flor se emprega en infusións polas súas propiedades medicinais.
Merenda: comida lixeira que se toma entre o xantar e a cea.
Papa: alimento que se obtén ao mesturar cereais con auga ou leite.
Saboroso, saborosa: que ten moito sabor e é agradable ao padal.
Xantar: comida do mediodía.
Zume: líquido con propiedades nutritivas contido en substancias vexetais e animais.

Acedo, aceda: que ten un sabor parecido ao vinagre ou ao limón; agre.
Amargo, amarga: que ten un sabor intenso e desagradable, característico do fel.
Asubiar: emitir un son agudo facendo pasar o aire entre os beizos.
Bicar: tocar algo ou a alguén cos beizos pechados, en sinal de afecto.
Chuchar: extraer cos beizos e a lingua o zume ou a substancia de algo; zugar; chupar.
Doce: que ten un sabor agradable, coma o do azucre ou o mel.
Lamber: pasar a lingua por unha superficie.
Mastigar: triturar ou esmagar algo cos dentes.
Salgado, salgada: que está condimentado con sal.

Xogos e lecer

Arrolo: canto ou son para tranquilizar ou adormentar o neno ou a nena.
Axóuxere: xoguete formado por esferas ocas, unidas a un mango, con boliñas no interior que soan ao axitarse.

Bambán: asento suspendido por cordas ou cadeas a certa altura do chan para balancearse; randeeira.
Boneco: figura que representa unha persoa ou un animal e que se usa como xoguete.
Cantiga: composición en verso á que se lle pon música para ser cantada.
Conto: narración breve de ficción.
Crebacabezas: xogo que consiste en combinar un conxunto de pezas para formar unha figura.
Enredo: actividade que serve como entretemento e diversión.
Escorregadoiro: pista en pendente pola que escorregan as persoas, sentadas ou deitadas, como divertimento; esvaradoiro; tobogán.
Gargallada: risa sonora e impetuosa; risada.
Peluche: boneco de pelo suave.
Sorriso: acción de rir sen facer ruído, facendo un leve movemento cos labios.
Trabalinguas: palabra ou locución difícil de pronunciar sen se trabucar, que serve de xogo.

O mundo á volta

Abanear: mover ou oscilar sen cambiar de lugar.
Agatuñar: andar polo chan sobre os pés e as mans.
Andadeiro: aparello que sostén de pé os nenos pequenos para que anden sen perigo de caer; andarela; tentenenos.
Anicarse: abaixarse e encollerse dobrando as pernas.
Axeonllarse: poñerse de xeonllos, coas pernas dobradas e os xeonllos no chan.
Balbucir: pronunciar con dificultade.
Chiar: producir sons fortes e agudos; berrar.
Choutar: separar o corpo do chan co impulso das pernas; brincar.
De crequenas: agachado e sentado sobre os propios talóns; en crequenas.
Erguerse: pórse de pé; levantarse.
Parolar: falar moito e polo xeral de cousas sen importancia.
Parrafeo: conversación informal.
Fraga: extensión grande de monte con moita vexetación e gran diversidade de fauna.
Illa: porción de terra rodeada de auga por todas partes.
Lagoa: depósito natural de auga máis pequena ca o lago.
Area: conxunto de pequenas partículas que se desprenden das rochas.

Miradoiro: lugar alto dende onde se pode contemplar a paisaxe.
Outeiro: elevación de terreo illada e de pouca extensión.
Pontella: ponte pequena e estreita, de madeira ou pedra.
Ladeira: terreo en costa que vai da parte alta á baixa dunha montaña.
Onda: elevación producida polo vento na superficie do mar, dun río ou dun lago; vaga.
Parasol: paraugas para protexerse do sol.
Praia: extensión de area ou pedra miúda á beira do mar ou dun río.
Verea: camiño estreito que se vai facendo ao andar por el a pé; sendeiro; carreiro.
Bolboreta: insecto da orde dos lepidópteros con dous pares de ás de vistosas cores.
Can, cadela: cánidos domésticos de tamaño, forma e pelaxe variados.
Carballo: árbore de gran tamaño, cuxo froito é a landra. Forma carballeiras.
Castiñeiro: árbore de folla caduca e copa ancha, que dá como froito ourizos que conteñen castañas.
Céspede: herba curta e mesta que cobre unha extensión de terreo, moi habitual nos xardíns.
Chorima: flor do toxo ou da xesta.
Galo, galiña: ave doméstica que se cría para aproveitar os seus ovos e a súa carne.
Margarida: planta herbácea con flores de pétalos brancos e centro amarelo.
Piñeiro: árbore de folla perenne e en forma de agulla, cuxo froito é a piña.
Souto: terreo poboado de castiñeiros; castiñeira.
Tartaruga: réptil mariño ou terrestre con catro patas e co corpo cuberto por unha coiraza; sapoconcho.
Xardín: terreo onde se cultiva árbores e plantas ornamentais.
Xoaniña: insecto coleóptero de forma arredondada, con élitros vermellos con puntos negros; maruxiña; reirrei; papasol.

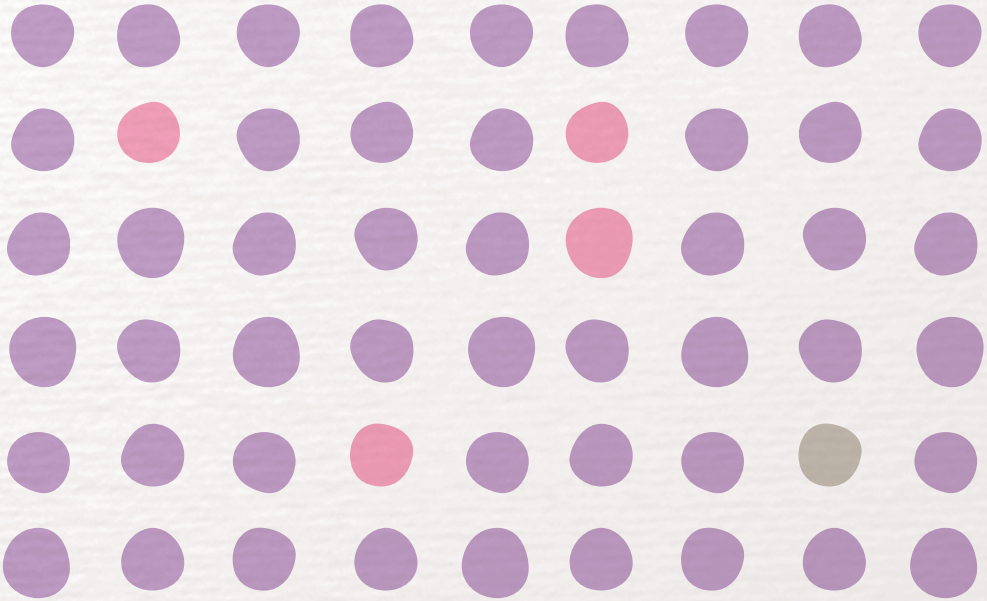
Vestímenos

Abotoar: introducir un botón no seu ollal; abrochar.
Anoar: atar cun nó.
Babeiro: prenda que se lles pon aos nenos e ás nenas sobre o peito, colgada do pescozo, para que non se manchen de baba ou comida.
Chambra: camisa ancha e frouxa que usan as mulleres, os nenos e as nenas; blusa.

Cueiro: peza de tea ou celulosa absorbente que se coloca entre as pernas para conter os excrementos.
Desabotoar: sacar o botón do ollal; desabrochar.
Desanoar: desfacer un nó que unía ou aseguraba algo.
Espir: sacar a roupa do corpo.
Luva: prenda de vestir para cubrir a man, dedo por dedo.
Pixama: traxe que se usa para durmir, xeralmente composto de chaqueta ou xersei e de pantalón.
Pucho: prenda para cubrir a cabeza, sen viseira e con aba; sombreiro.
Saia: prenda feminina que cae dende a cintura, á que vai cinguida.
Vaqueiro, vaqueira: dise dun tecido de algodón, forte e teso, e das prendas que se fan con el.
Vestir: cubrir o corpo con roupa.
Xersei: prenda de vestir de punto e con mangas que cobre o corpo ata o van.

Debuxo o mundo enteiro

As cores: vermello, amarelo, verde, azul, laranxa, branco, negro, rosa, violeta...
Afialapis: instrumento para facerlles punta aos lapis.
Caderno: conxunto de follas de papel, unidas de diversas formas, que se emprega para escribir.
Cartolina: cartón fino, liso e flexible.
Debuxar: representar figuras nun papel ou noutra superficie cun lapis, pinturas ou outros utensilios.
Deseño: debuxo que mostra como vai quedar unha cousas que se vai facer.
Estoxo: caixa ou carteira que serve para gardar ou protexer algunha cousa.
Folla: lámina delgada de papel ou doutro material.
Imaxinación: capacidade dunha persoa para formar imaxes mentais e inventar cousas.
Lapis: instrumento de madeira cunha barra de grafito no interior que serve para escribir ou debuxar.
Lapiseiro: estoxo para gardar os lapis.
Lenzo: tea preparada para pintar sobre ela.
Tesoiras: utensilio para cortar formado por dúas pezas afiadas por un lado, móbiles e unidas en forma de aspa e normalmente cuns buratos para meter os dedos.



Concello de
A BAÑA

concello de
CARBALLO

CONCELLO DE
CARNOTA

FERROL

NARÓN

Concello de
NEGREIRA

Concello de
OURENSE

CONCELLO DE
PONTEVEDRA

CONCELLO DE
REDONDELA

CONCELLO DE
ROIS

CONCELLO DE
SANTIAGO

CONCELLO
DE VIGO