



**echando raíces**  
Futuros ganaderos



“La única forma de tener un  
amigo es ser uno.”

Ralph Waldo Emerson



*Sofía Leal de Payán*  
*Directora Echando Raíces*

## Equinoterapia, una buena alternativa para mejorar la salud



Los animales, en general, traen bienestar cuando los podemos involucrar con las personas. Una muestra de ello es la equinoterapia que, como su nombre lo dice, es una terapia donde participa el caballo como instrumento terapéutico.

En otras palabras, a través del contacto con el caballo y de la motivación que este genera, muchas personas que padecen alguna discapacidad, se ven favorecidas al estimular la sensibilidad táctil, auditiva, visual y olfativa, al igual que la afectividad en la concentración y aprendizaje.

Este tipo de terapia se realiza, fundamentalmente, en áreas abiertas y rodeadas de vegetación en convivencia con la familia y otras personas. Representa pasar momentos de entretenimiento y deporte, de tal manera que el paciente no se siente en terapia y está dispuesto al aprendizaje, estimulando el cerebro mediante los cinco sentidos e incrementando las sinapsis neuronales de las diversas áreas cerebrales, favoreciendo así, los procesos mentales complejos.

Las personas que realizan esta terapia deben ser altamente calificadas y con experiencia en la utilización de los caballos como instrumento terapéutico. A veces subestimamos el poder que tienen los animales; en el caso de los caballos, ellos son transmisores de sanidad, paz y amor. Qué bueno que podemos contar con este tipo de ayuda para la salud y mejorar la calidad de vida de muchos enfermos.

Quienes tienen caballos en su finca, los invitamos a que disfruten esos espacios en los que pueden compartir con estos animales, involucrándolos con la familia en las actividades ganaderas. El contacto con la naturaleza y los animales generan mucho bienestar. Es maravilloso tener todas estas bendiciones a la mano y disfrutarlas al máximo. ))



## Caminando Juntos, un legado de Colombia en Costa Rica



Dentro del marco de la Exposición Nacional de Ganado Cebú 2016, Asocebú Costa Rica realizó la primera edición del programa infantil y juvenil Caminando Juntos, bajo el apoyo y dirección de Sofía Leal de Payán, directora del programa Echando Raíces de la Asociación Cebú de Colombia.

Este programa, con más de doce años de experiencia, fue nuestro ejemplo a seguir. Afortunadamente, contamos con el apoyo incondicional de Sofía Leal de Payán y el talento de su hija, Valentina Payán, quién amablemente nos diseñó nuestro logo, con un nombre muy significativo para nuestro proyecto.

En la primera edición de Caminando Juntos, contamos con la participación de más de treinta niños y jóvenes, desde los nueve meses de edad hasta los dieciséis años, provenientes de diferentes zonas del país. El profesional César Payán nos brindó su apoyo como juez de la actividad; cada participante dio su mayor esfuerzo, con el fin de demostrar sus destrezas, seguridad, manejo y amor por el ejemplar con el que participaron y, de esta manera, optar por el reconocimiento de Mejor Mostrador Infantil y Juvenil de Asocebú 2016.

Caminando Juntos es un proyecto que busca incentivar en los niños, niñas y jóvenes costarricenses el amor por la ganadería y, a la vez, generar un espacio de convivencia familiar. Surge de la gran necesidad por incorporar a los jóvenes en la actividad ganadera, con miras a garantizar un adecuado relevo generacional que permita a futuro mantener activo el sector agropecuario costarricense.

Esperamos poder continuar con este importante proyecto, y con el paso del tiempo ver a nuestros niños y niñas caminar juntos al lado de sus abuelos, padres y tíos, en el aprendizaje de esta gran pasión que es la ganadería.

Por: Ing. Marilyn Vásquez  
Directora Ejecutiva, Asocebú Costa Rica.

## Resultados Iera Edición Caminando Juntos 2016 - Costa Rica



### Categoría de 0 a 3 años

- 1 María Clara Beeche Rojas
- 2 Mathias Rojas Campos
- 3 Valentina Villalobos

### Categoría de 3 a 7 años

- 1 Giro Antonio Hidalgo
- 2 Jimena Beeche Rojas
- 3 Jimena Camacho Alvarez

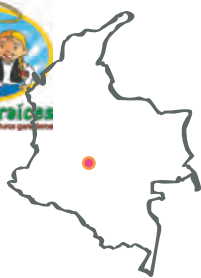
### Categoría de 7 a 11 años

- 1 Juan Pablo Rojas Campos
- 2 María Belén Rojas Campos
- 3 Camila Pérez Cascante

### Categoría de 11 a 15 años

- 1 Johann Heinsohn Rohrmoser
- 2 Michael Pérez Morales
- 3 Alexander Pérez Pérez





## Los niños de Garzón, con Echando Raíces

La habilidad en la conducción del ganado de pista, se evidenció en el concurso del Mejor Mostrador Infantil y Juvenil de la raza Cebú, que organizó el programa Echando Raíces, con la participación de 22 niños y jóvenes de Garzón (Huila), en el marco de la feria ganadera que se realizó en el mes de mayo de 2016.

### Categoría de 0 a 3 años

- |   |                   |        |
|---|-------------------|--------|
| 1 | Samuel Liévano s  | 2 años |
| 2 | José Martín Gómez | 2 años |
| 3 | Juan Darío Cadena | 3 años |

### Categoría de 3 a 7 años

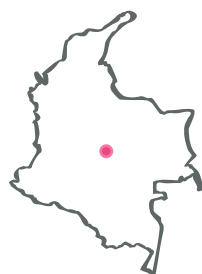
- |   |                       |        |
|---|-----------------------|--------|
| 1 | Sergio Andrés Perdomo | 9 años |
| 2 | Sebastián Lizcano     | 8 años |
| 3 | Juan José Almario     | 8 años |

### Categoría de 7 a 11 años

- |   |                      |        |
|---|----------------------|--------|
| 1 | Juan José Perdomo    | 7 años |
| 2 | Laura Sofía Palomino | 7 años |
| 3 | Miguel Ángel Ronald  | 7 años |

### Categoría de 11 a 15 años

- |   |                       |         |
|---|-----------------------|---------|
| 1 | Esteban Lizcano       | 13 años |
| 2 | Mario Alejandro Moya  | 11 años |
| 3 | Brayan Manuel Lizcano | 11 años |



## Echando Raíces en Neiva

Con la participación de 20 niños y jóvenes, el programa Echando Raíces de Asocebú, realizó el concurso del Mejor Mostrador infantil y Juvenil de la raza Cebú en el marco de la feria ganadera de Neiva, realizada el pasado mes de abril.

La selección de los mejores mostradores del concurso, estuvo a cargo del juez Ricardo Durán, quien destacó la habilidad de los niños en la pista de juzgamiento.

### Categoría de 0 a 3 años

- |   |                  |        |
|---|------------------|--------|
| 1 | Juan Pablo Lavao | 3 años |
|---|------------------|--------|

### Categoría de 3 a 7 años

- |   |                     |        |
|---|---------------------|--------|
| 1 | Diego Andres Arenas | 6 Años |
| 2 | Laina Sofía Ñañez   | 6 años |
| 3 | Juan Manuel Silva   | 6 años |

### Categoría de 7 a 11 años

- |   |                     |         |
|---|---------------------|---------|
| 1 | Ariana Sofía Ardila | 10 años |
| 2 | Alejandro Silva     | 11 años |
| 3 | Santiago Ninco      | 9 años  |

### Categoría de 11 a 15 años

- |   |                     |         |
|---|---------------------|---------|
| 1 | Maria Clara mayor   | 12 años |
| 2 | Juan Sebastián Joel | 12 años |

# Hotcakes de chocolate

Desde Villa Hermosa, México, los hermanos Valentina y Gustavo Ignacio Lastra Rodríguez de 6 y 4 años respectivamente, nos enseñan hacer unos deliciosos Hotcakes con plátano y chocolate, sin duda se chuparán los dedos



Valentina y Gustavo con su mamá, Adriana



Listo el hotcakes de Chocolate

## Ingredientes y utensilios

- 1 Taza de leche
- 3/4 de harina para preparar hotcakes o
- harina de avena
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 plátano maduro
- 1/3 de taza de chips de chocolate

## Preparación

- 1 Prepáralo con tu mamá o un adulto
- 2 Se mezclan todos los ingredientes.
- 3 Se vacía un poco de la mezcla para ir formando un círculo.
- 4 Se da la vuelta a la mezcla hasta que tome un color dorado
- 5



Echando Raíces se vincula contigo a través de su nueva página web.



[www.echandoraices.com](http://www.echandoraices.com)

Interactúa con nosotros en las redes sociales y haz parte del mundo Echando Raíces

Facebook



Instagram

# Aventuras Echando Raíces

## Productividad lechera



HISTORIA: SOFIA LEAL DE PAYÁN



ILUSTRADOR: JOSÉ LEONEL CIFUENTES CÉSPEDES



Envía tus historias a:  
e-mail: sofia.leal@asocebu.com  
Cel: 312 397 8681  
www.echadorraices.com