

CUENTOS PARA PROMOVER

la Vida 
saludable



Cuentos para promover la vida saludable

Universidad Católica de la Santísima Concepción

Registro Propiedad Intelectual: A-388

ISBN: 978-956-6068-05-1

Editorial Universidad Católica de la Santísima Concepción

Alonso de Ribera 2850, Concepción, Chile.

ediciones@ucsc.cl (56-41) 2345022

www.ucsc.cl

1° Edición, febrero de 2020

Ilustraciones:

Bernardita Neira Neira

Diseño:

Llanküray Risso Sepúlveda

Impresión:

Impresos Amar y Compañía Limitada

Prólogo

Este libro pretende ser un apoyo para familias, educadores y formadores que quieran potenciar, a través de la lectura, estilos de vida saludables en una etapa tan crucial como la primera infancia y los primeros años de educación básica.

La temática que se aborda es relevante, pues en la sociedad actual se hace necesario brindar a las familias y a los profesionales de la educación y la salud, recursos que les permitan entregar formación y educación interdisciplinaria que trabaje concretamente temas de bienestar y salud, temática transversal, que debe urgentemente ser incluida intencional y sistemáticamente dentro de la formación de las futuras generaciones dadas las alarmantes cifras que ya existen en nuestro país y en el mundo.

Contempla 12 narraciones que surgieron a partir de un Fondo Concursable para la Creación de Libros desde la editorial UCSC. Fueron fruto de un concurso de cuentos infantiles organizado por docentes universitarias y donde participaron estudiantes y egresados de las carreras de Educación de Párvulos, Pedagogía en Educación Básica y Enfermería.

Los invitamos entonces, a ser parte de la difusión de estos cuentos que buscan formar y acompañar a futuros ciudadanos responsables y promotores de la salud y bienestar, desde el mundo de los libros y la imaginación.

Ximena Claudia Espinosa González

Educadora de Párvulos, Mg. en Educación Inicial,
Diploma en Salud y Educación, Docente UCSC

Carmen Gloria Soto Becerra

Profesora Educación General Básica,
Mg. en Gestión Educacional, Docente UCSC

Nancy Plaza Troncoso

Enfermera Universitaria, Magister en Familia,
Magister en Enfermería, Docente UCSC

Claudine Glenda Benoit Ríos

Profesora de Español, Doctora en Lingüística,
Docente UCSC



Índice

▶ Para conocer a un superhéroe	06
▶ Ansarí y las hadas azucaradas	10
▶ El sueño de Ian	14
▶ ¿Por qué mi papá es gordo y mi abuelo es flaco?	18
▶ Martín el conejo saltarín	22
▶ El huerto de mi abuela	26
▶ El gallo Tragón	30
▶ La maravillosa nave espacial de Tomás	34
▶ Lasius y las montañas de comida	38
▶ La decisión correcta	42
▶ El triángulo	46
▶ La carrera de los alimentos	50

Para conocer a un superhéroe

Aura Constanza Calluqueo Espina

Estudiante Carrera Educación de Párvulos, UCSC

¡A mí me encantan los superhéroes!, siempre había querido conocer a uno, pero no sabía cómo encontrarlos o dónde vivían, así que comencé a investigar.

Primero comencé preguntando a mi hermano, pero él me dijo que la mamá sabía, así que le fui a preguntar:

- Mamá, ¿tú sabes cómo puedo llegar a conocer a un superhéroe?

Ella me dijo:

- ¿Sabes? no tengo idea de cómo puedes llegar a conocer uno, pero si preguntas a más personas, puede que descubras algo.

Entonces, tomé una libretita donde anotar y salí de mi casa a recorrer mi barrio, en busca de una respuesta.

Primero me encontré con una niña que estaba jugando a la pelota.

- ¡Hola! - le dije- ¿Tú sabes cómo podría llegar a conocer a un superhéroe?

Ella me dijo.

- Yo no sé cómo puedes conocer a uno, pero supongo que tienes que comer muchas frutas y verduras, porque mi mamá me dijo que si comía frutas y verduras iba a ser muy fuerte, y a lo mejor, si lo haces, uno se puede enterar y capaz que vaya a visitarte.

- ¡Tienes razón! ¡Muchas gracias! –lo anoté en mi libretita y seguí caminando.

Llegué a la plaza, donde me encontré con un abuelito que paseaba a su perro. Le dije:

- Hola, abuelito ¿usted sabe cómo podría llegar a conocer a un superhéroe? – él se puso a



pensar un poco y luego me respondió.

- No sé mucho de superhéroes, pero escuché que ellos tomaban 8 vasos de agua al día, para mantenerse sanos, a lo mejor si tomas esa cantidad de agua todos los días, alguno se puede enterar y puede ir a visitarte a tu casa.

- ¡Muchas gracias por su respuesta abuelito!, lo anoté en mi libreta y seguí caminando de vuelta hacia mi casa.

Por el camino, me encontré con un señor que estaba barriendo la calle:

- ¡Hola, señor! ¿Usted sabe cómo podría llegar a conocer a un superhéroe? Él me respondió:

- Yo sé que los superhéroes tienen muy buena salud y mucha energía. Para eso ellos hacen ejercicio todos los días, así que si quieres conocer a uno, deberías empezar a hacer ejercicio, quizás en una de esas te topas con alguno de ellos.

- ¡Oh! Muy cierto, señor, ¡muchas gracias! - lo anoté en mi libretita y seguí camino a mi casa.

Cuando llegué a casa, leí lo que anoté en mi libretita e hice una lista con lo que debía hacer:

- 1.- Comer frutas y verduras.
- 2.- Tomar 8 vasos de agua al día.
- 3.- Hacer ejercicio... ¿Faltará algo más? - me pregunté.

- ¡Ya sé!, no solo debo comer frutas y verduras, sino que también toda la comida en el almuerzo... Aunque no me guste toda.

Al otro día comencé con mi rutina. Primero, al desayuno, ¡me comí toda la fruta que mi mamá me dio! Pero el almuerzo fue un verdadero reto, había porotos y esos no me gustan, pero hice un esfuerzo y ¡me los comí todos!, también la ensalada que estaba muy rica. Además, entremedio de esas comidas, ya me había tomado 4 vasos de agua. Luego, le pedí a mi hermano que me acompañara a hacer ejercicios a la plaza, ahí troté dando la vuelta a la plaza y también hice ejercicios en las máquinas que hay.

Pero en todo ese tiempo no vi a ningún superhéroe.

- No pensarás que lo vas a ver a solo un día de haber comenzado ¿Cierto? -dijo mi hermano.
- Tienes razón, voy a seguir todos los días.

Y así lo hice, todos los días la misma rutina. Pasaron los días, semanas y meses, pero aún no veía a ningún superhéroe, sin embargo, no me rendí.

Un día vi a un gatito arriba de un árbol, fui a buscar una escalera, se veía muy pesada, pero cuando la tomé me di cuenta de que era liviana, puse la escalera en el tronco y subí a buscar al gatito.

- ¡Vaya, soy muy fuerte! -pensé- y no solo eso, también ya no me enfermo, paso sanito la mayor parte del tiempo y siento mucha energía para hacer las cosas...
- ¡Oh! Mamá, hermano, me he convertido en un superhéroe! - dije muy feliz y emocionado.

Si bien no pude ver a uno, ¡Ahora soy uno!

Y si quieres conocerme, primero debes:

1. Comer verduras y frutas y toda la comida que te sirvan, especialmente la que dan en el jardín o colegio, esas tienen un poder especial, pero ¡Shhh!, es un secreto.
2. Tomar agua. ¡Ah! Pero no se vale la bebida.
3. Hacer ejercicios, no importa si no es todos los días, 4 veces a la semana tampoco está mal.

Así que ya sabes, sigue esos pasos y, quién sabe, algún día llegue a visitarte a tu casa y salgamos a recorrer la ciudad juntos... ¡Nos vemos!

