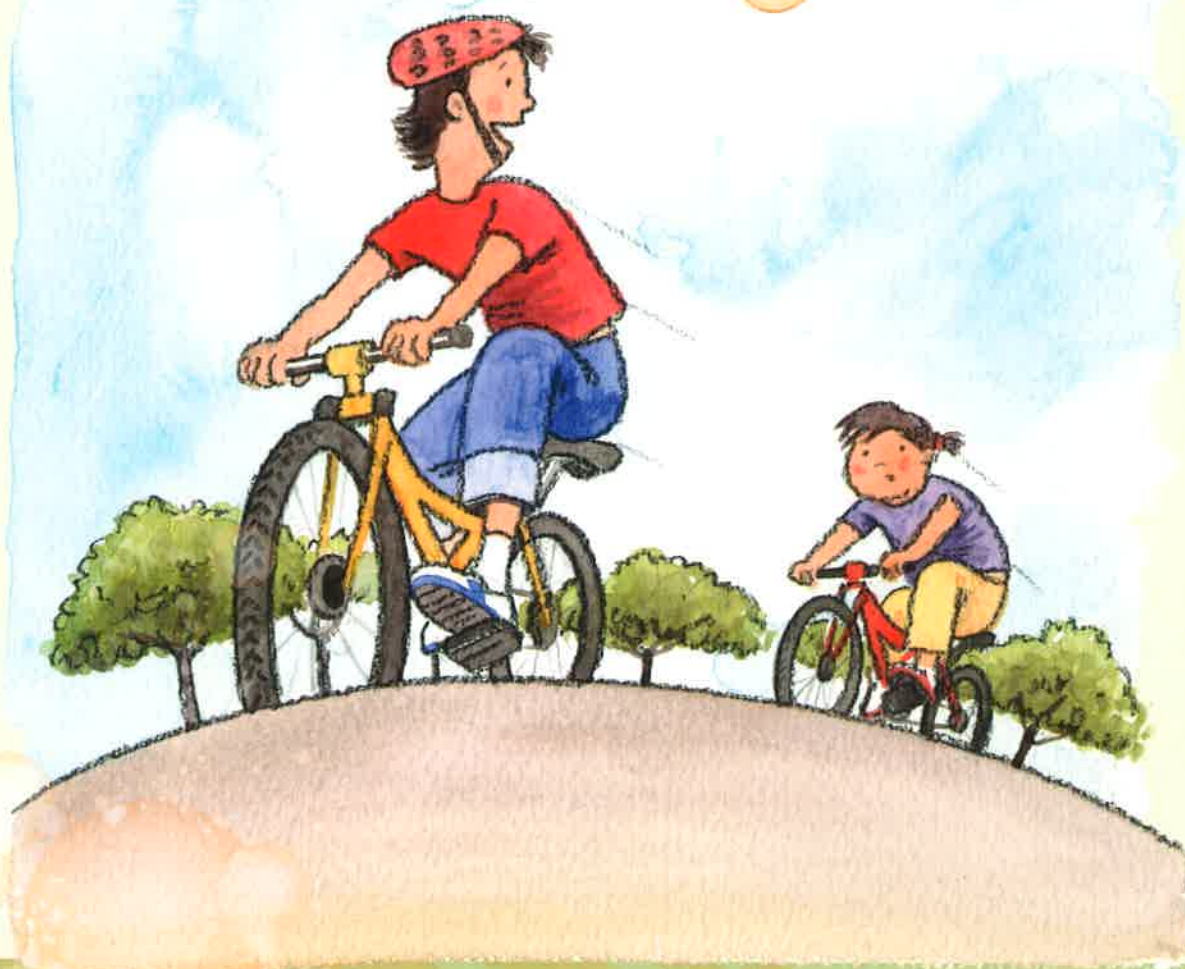


Las aventuras

de Dulce
Clarita



Las **aventuras**
de **Dulce**
Clarita



DIRECTORIO

Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco

Rector de la Unidad Xochimilco

Director de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Secretaria Académica de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Coordinador de Primer Nivel y Salud Comunitaria

Instituto Nacional de Salud Pública

Director del Instituto Nacional de Salud Pública

Director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud

Director del Área de Epidemiología Nutricional

Dr. Salvador Vega y León

Dr. Fernando de León González

M. en C. Georgina Urbán Carrillo

Med. Cir. Víctor Ríos Cortázar

Dr. Mario Henry Rodríguez López

Dr. Juan Rivera Dommarco

Dr. Simón Barquera Cervera

La publicación *Las aventuras de Dulce Clarita* fue elaborada bajo el auspicio de la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco y el Instituto Nacional de Salud Pública por el siguiente equipo:

AUTORES

Víctor Ríos Cortázar

Iyari del Carmen Sánchez Díaz

Alejandra Gasca García

Simón Barquera

Juan Espinosa

Lizbeth Tolentino

EDITORES

Las aventuras de Dulce Clarita



Instituto Nacional
de Salud Pública



Las aventuras de Dulce Clarita

Primera edición, 2011

D.R.© Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco
Calzada del Hueso 1100,
Colonia Villa Quietud, Del. Coyoacán
04960 México, DF

ISBN 978-607-477-469-6

D.R.© Instituto Nacional de Salud Pública
Av. Universidad 655,
Col. Santa María Ahuacatlán
62100 Cuernavaca, Morelos, México

ISBN 978-607-7530-96-1

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

Las aventuras de Dulce Clarita fue elaborado por la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco y el Instituto Nacional de Salud Pública. Coordinación editorial: Susana Moreno; diseño de portada e interiores: Josefina Aguirre; corrección de estilo: Ofelia Arruti Hernández; ilustración: Alfredo Bazán; digitalización de imágenes: Juan Ortega.

La presentación y disposición del libro **Las aventuras de Dulce Clarita** son propiedad de las instituciones editoras. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier sistema o método electrónico, incluso el fotocopiado, sin autorización escrita del editor.

Agradecimientos: Para la edición de esta obra se recibió financiamiento de la Universidad de California en Berkeley bajo el Programa de Investigación en Migración y Salud (PIMSA) y se contó con el apoyo de la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco y el Instituto Nacional de Salud Pública.

Presentación

Si eres alguien a quien le gusta divertirse a lo grande, este libro es para ti. Conoce *Las aventuras de Dulce Clarita* y sus amigos en la escuela, en su casa, de camino de su casa a la escuela, en el parque... son niños como tú. Ellos también están aprendiendo cómo resolver sus problemas en la escuela, no sólo los relacionados con las tareas, que aunque es importante, no es lo central en este cuento; además, están aprendiendo cómo alimentarse para estar sanos, qué tipo de juegos realizar en la escuela y qué actividades en sus casas.

El cuento que ahora tienes en tus manos ha sido escrito para proporcionarte algunas ideas de una vida saludable y mostrarte lo difícil que puede llegar a ser para los niños con problemas de obesidad convivir con otros niños, pero lo fácil que se vuelve con un poco de imaginación y apoyo de los que los rodean. Esta historia también describe los problemas a los que se enfrentan y cómo los puedes ayudar. En el cuento se presentan algunas escenas pero sabemos que todos los días tú ves cosas diferentes en tu escuela con tus compañeros de clase. Al final, hallarás una guía con preguntas de cada capítulo del cuento, las cuales puedes utilizar con ayuda de tu maestro para discutir con tus compañeros de clase o con tus amigos, en casa puedes invitar a tus papás y hermanos a platicar sobre el tema, en fin, puedes echar a volar tu imaginación y pasártela muy bien. Deseamos que la lectura de este cuento te dé algunas ideas de cómo podemos alimentarnos de una forma saludable y lo que podemos hacer si tenemos obesidad o si alguien con el que convivimos a diario la padece.

Puedes escribirnos a dulce.aventuras@gmail.com

Simón Barquera

Cómo supo Dulce que estaba enferma	7
Maruca	11
Hora de levantarse	14
Caminito de la escuela	17
¡Vaya amiguitos!	20
Un recreo para las niñas	24
Un lunch muy amigable	27
Buscando ideas	31
La casa: ¿tiempo para ser saludable?	35
El reto de Dulce	38
Visita al doctor	41
Chula Lula, mi amiga	44
Una buena idea	47
¿Cómo se come en nuestras casas?	51
Mañana será otro día	54
Una propuesta didáctica	57



Cómo supo Dulce que estaba enferma

Un día cualquiera, aunque luego se verá que en realidad no fue cualquier día, de regreso de la escuela, decidí platicarle a Vello Veloz lo que me pasó un día antes:

—Ayer mi mamá me llevó al doctor.

—¡Órale! ¿A poco te enfermaste?

—Pues sí y no.

—Ah, está clarísimo. O sea, que te enfermaste, pero no estabas enferma, ¿no?

—Es que ni yo lo entiendo muy bien; o sea, no es que tenga una enfermedad así como cuando te da tos y catarro o diarrea, pero sí estoy enferma de otra cosa que no parece que



estás enferma, porque no te duele nada ni te da fiebre. Bueno, ni siquiera me siento enferma.

—Ahora sí ya no entiendo nada, ¿entonces por qué tu mamá te llevó al doctor si no te dolía nada?

—Es que la maestra le dijo a mi mamá que me llevara.

—¿Te castigó?

—¿Cómo que me castigó? Si yo me porto mejor que tú y, además, ir al doctor no es cosa de castigos. La maestra le dijo a mi mamá que tenía que llevarme al doctor, porque ya ves que vinieron del Centro de Salud a vernos. Pues ellos le dijeron a la maestra que mi mamá debería llevarme al doctor. ¿Me entendiste?

—Clarísimo, el que empieza a enfermarse soy yo. ¿Y por qué le dijeron a la maestra que te llevaran al doctor?

—Porque estoy gorda, ¿ya?

—Ya, ahora sí; o sea, que les descompusiste su báscula, resultó que el dueño era el doctor y, en realidad, tú y tu mamá fueron a pagársela, ¿no? Si yo decía que estaba clarísimo, ya entendí.

—¡Grosero! Ya no te platico nada.

—¡Ay, no!, Dulce, perdona, pero es que ya me hiciste bolas, te lo juro. Nada más fue una broma para quitarme el estrés, ya ves que es rete malo estresarse y quedárselo guardado. No, ya en serio, perdóname, sigue contando.

—Si te burlas otra vez, ya nunca te vuelvo a contar nada.

—Está bueno, pero de veras que no me burlé, nomás fue un chistecito.

—¡Chistosito!

—Bueno, ya, entonces ¿qué pasó? ¿Por qué te llevaron al doctor?

—Ya te digo, la enfermera me avisó que tengo unos kilos de más y después el doctor me dijo que es mejor para mi salud bajar un poco de peso.



—¡Órale! ¿Y cómo se llama la enfermedad esta? ¿Pancitis?

—¡Ándale, sígueme! Al fin que no te burlas, nada más te ríes de mí.

—Perdón, se me escapó.

—Pues no, fíjate. Se llama obesidad y es bastante mala.

Además, me siento mal porque a veces algunos niños me hacen burla; antes no me importaba, aunque sí me caen mal, pero ahora pienso que me molestan sólo porque tengo una enfermedad y no creo que eso esté bien.

—O sea, ahora sí que te caen gordos.

—Tú también me estás cayendo mal.

—Ya me pongo serio, mira. Bueno, ¿y cómo te van a curar de la obesidad? ¿Te van a poner a ayunar o te van a dar medicinas? El otro día vi en la televisión que se operan y que hasta es bien peligroso, una se iba a morir, pero no, se salvó.

—No me dieron medicinas, no me van a operar y menos todavía me voy a morir. Tampoco me van a poner a ayunar, pero sí me dijo el doctor que tenía que ser muy fuerte y comer lo que me diera mi mamá y hacer los ejercicios que me iba a mandar.

—¿Comer? Pero si tienes obesidad, no deberías hacerlo, ¿o sí?

—Claro que debo comer, si no, ¡imagínate!, entonces sí me moriría de hambre.

—O sea, como quiera estás amolada.

—O sea, o sea, no sabes decir otra cosa que “o sea”. Búrlate, no sé cómo seguimos siendo amigos.

—No me burlo y si somos amigos, ¿pero qué vas a comer si la obesidad da por comer mucho?, ¿no?

—No sé bien por qué tengo obesidad, yo creo que no como mucho; no estoy segura. Pero el doctor dijo que si íbamos a cuidar la comida y el ejercicio.

—Desde mañana saldremos a correr desde tempranito, antes de ir a la escuela nos echamos unas carreritas a ver quién gana.

—¡Ay, qué difícil! Seguro voy a ganar yo, ¿no? Si ya te dije que tengo obesidad y tú estás más flaco que la escoba, entonces ¿quién crees tú que va a ganar?

—Bueno, nunca se sabe. ¿Te conté de un conejo y una tortuga muy famosos?

—No, no me contaste.

—Ah, pues verás...

Así empieza esta historia que me interesa contarles, porque yo creo que tener obesidad no es para que se burle nadie, pero

*quiero decirle
a los niños
y las niñas
que tienen
obesidad, como
yo, que no se
sientan mal...*

La obesidad es una enfermedad en la que las reservas de energía de tu cuerpo aumentan y esto puede ocasionarte problemas de salud.

• Si notas que comienzan a crecerse las lonjas, los cachetes o la panza, ¡cuidado!, te puedes estar enfermando de **obesidad**.



El azúcar contiene muchas calorías que, al entrar a tu cuerpo, se convierten en grasitas que se van almacenando hasta que te provocan la obesidad.

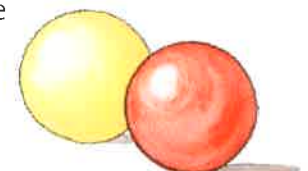
- Si comes frituras, tomas refrescos o muchas bebidas con azúcar y, además, no haces ejercicio, puedes aumentar de peso y enfermarte de obesidad.

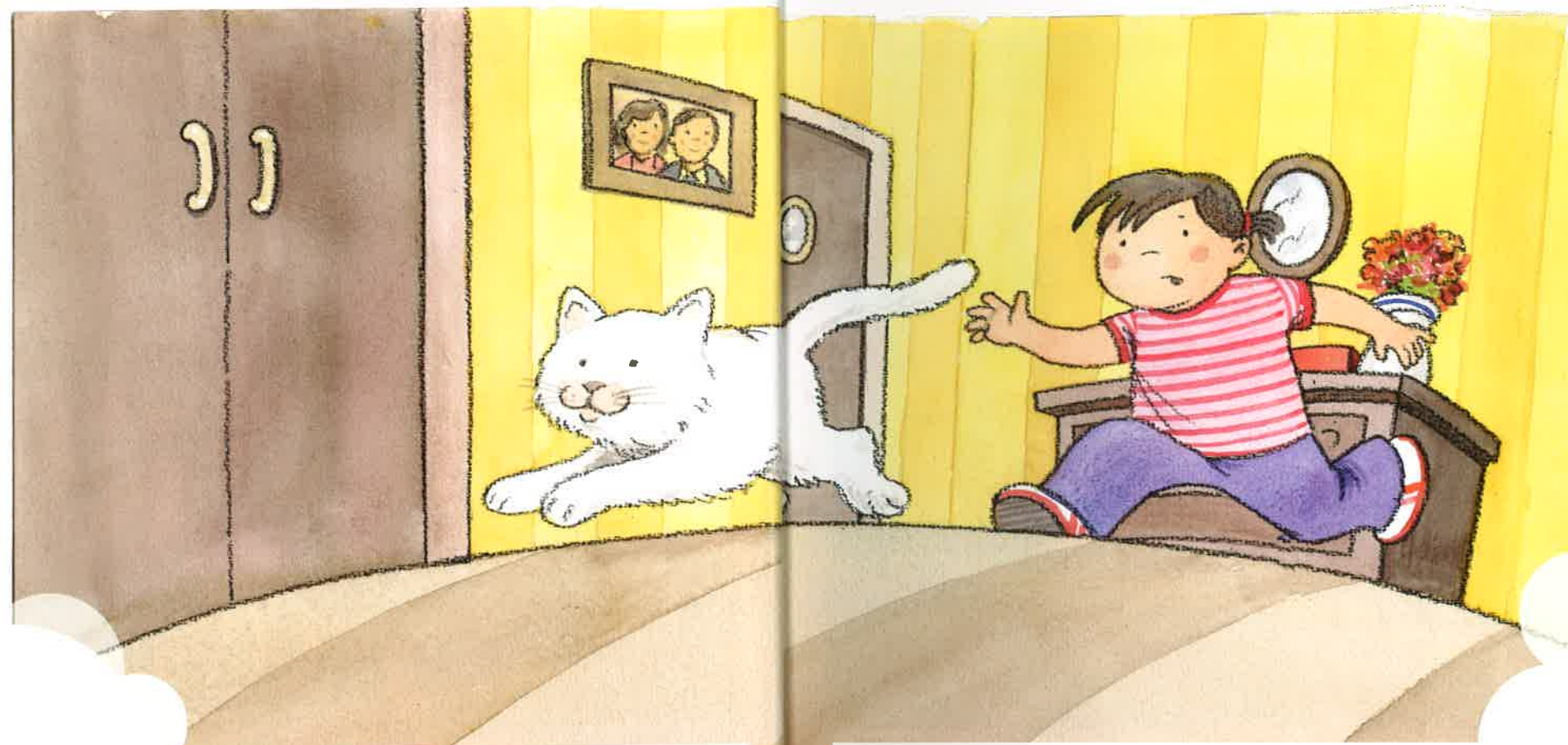
sobre todo, porque quiero decirles a los niños y niñas que tienen obesidad, como yo, que no se sientan mal. Se puede dejar de estar gordo, obeso. Si yo he podido, ustedes también. Y si no están gordos o gordas, entonces déjenme decirles de una vez que si no se burlan es mejor y sí pueden ayudar mucho. Ya verán. ☺



Maruca

Ya de noche platiqué con Maruca. Es mi gata, nos parecemos porque ella también está un poco gordita. Su problema es que pasa todo el día encerrada en la casa, no sale y nada más come y duerme. Bueno, a veces yo juego con ella, le aviento una pelotita y ella la corretea, la alcanza, me la trae y otra vez se la aviento. Así hasta que se cansa, sólo que se cansa muy pronto, porque al rato ya no quiere ir por la pelotita; más bien se tira en el piso, se estira y espera que la acaricien. Si le acaricias las orejas, ¡huy!, se vuelve loca, pero si le rascas la panza, entonces se desespera, pateo con sus dos patitas traseras juntas y luego sale corriendo a esconderse debajo de la cama.





*mi papá me dice
que me quiere
mucho y que
haga lo que me
recomendó el
doctor.*

Platicamos. Aunque ella sólo maúlla, yo creo que entiende muy bien porque cuando lo hace hasta parece que te está respondiendo. Si no me creen, vean lo que pasó:

—Maruca, ahora sí vamos a hacer ejercicio y a ser cuidadosas con lo que comemos, ya sabes que pesamos unos kilos de más y necesitamos bajarlos.

—¿Miau?

—Sí, tú también.

—¡Prrrrr!

—¿Cómo que no? Necesitas hacer ejercicio tanto como yo; además, vamos a cuidar la cantidad de croquetas que te comes.

Ahí nomás salió corriendo la Maruca, la fui a encontrar justo cuidando su platito de comida. La cargué y me la llevé a su cama; mientras la cepillaba, empecé a contarle la plática de la tarde con Vello Veloz.

—Sabes, Maruca, Vello Veloz dice que somos los mejores amigos, pero a veces me

hace unas bromas que de plano le digo: “y eso que somos buenos amigos”. Luego se arrepiente, pero bien que ya me hizo la bromita. Bueno, como sea, la verdad es que ha sido un gran amigo; si no lo tuviera me pasaría días muy tristes.

—¿Miiuuuu?

—¡Ay, Marquis! ¡Claro que a ti también te quiero! Por eso me voy a encargar de cuidarnos para crecer más sanas. Aquí entre tú y yo, debemos reconocer que estamos pasaditas de peso. Pero eso lo vamos a arreglar juntas, ya verás.

—Rrrrrrr, prrrrrr, prrrrrr.

—Ya me dejaste platicando sola, ¡dormilona! No te preocupes, duérmete ya, mañana seguimos platicando. El sábado que nos hable mi papá por teléfono, también le voy a platicar.

Mi papá no está con nosotras, está trabajando en Estados Unidos, se fue porque aquí no encontraba trabajo, entonces un tío que se iba para allá le dijo que se fueran juntos, y sí, se fue. Yo lo extraño mucho, aunque nos habla por teléfono casi cada semana o nos manda cartas y regalos. A mi mamá le manda su gasto, o sea, dinero, para que no nos falte nada, dice. ☺

*Ahora sí
vamos a hacer
ejercicio y a
ser cuidadosas
con lo que
comemos.*



HOra de levantarse

—**D**ulce, Dulce, hora de levantarse. ¡Vamos, arriba!, no quiero que se te haga tarde para ir a la escuela. Abrí los ojos sin saber bien qué estaba pasando. Ni siquiera sabía bien qué día era. La lámpara estaba prendida y por la ventana todavía se veían rastros de oscuridad. De pronto me doy cuenta:

—Mamá, pero si todavía es de noche, tengo sueño, déjame dormir otro ratito.

—No, hija, ya levántate. Vamos a desayunar antes de salir de la casa, tú a la escuela y yo a trabajar.

—Pero si no tengo hambre, prefiero dormir.

• Dormir por la noche te ayuda a crecer, desarrollarte, curarte si estás enfermo, a mejorar tu memoria, tu humor y hasta a aprender mejor.

—Vamos, Dulce, si te levantas ahora nos da tiempo de estar todas juntas antes de salir.

—¿Todas juntas? No creo que la Maruca quiera estar con nosotras a estas horas; estoy segura de que también prefiere dormir.

—Pero si la Maruca hace rato que está en la cocina esperando a que le des su desayuno.

—¿Ya está en la cocina? ¡Traidora!

Bueno —me digo—, ni modo, hay que levantarse con ánimo y buena voluntad. ¡Vamos, Dulce, ánimo!, nada como ir a la escuela con una sonrisa de oreja a oreja.

¡Huy!, que falsa me oí a mí misma. Hago mi último intento y digo:

—Mamá, de verdad tengo mucho sueño, creo que hasta estoy enferma, puede que tenga fiebre, creo que me duele el estómago o tal vez la garganta, no sé muy bien. ¿Qué tal si dejamos lo del desayuno para más tarde y mientras duermo otro ratito; ándale si sólo un poquito más?.

Todo fue inútil, al rato estaba sentada a la mesa de la cocina, lista para desayunar. Sí, tienen razón, la Maruca estaba bien despierta y feliz, trepada encima de la lavadora comiendo sus croquetas del platito que mi mamá le puso ahí. Dijo que eso la obligaría a hacer un poco de ejercicio. Pero, la verdad, no parece haberle costado mucho trabajo la altura de la lavadora, porque ahí estaba, muy trepada y comiendo muy quitada de la pena.

Después de todo, el desayuno estuvo bastante bien. Mi mamá me hizo huevo a la mexicana, ya sabes, revuelto con jitomate y cebolla picaditos, me dio un plátano y un vaso de leche. Yo ayudé a poner la mesa.

La verdad no esperaba que esto pasara, siempre salimos corriendo y ni pensar en desayunar en la casa, si acaso un vaso de leche y un yoghurt para el camino.

Mientras desayunábamos, mi mamá dijo que ya estaba fastidiada de salir corriendo todas las mañanas y además, agregó, termina siendo más caro comprar cualquier cosa para desayunar en la calle y no es saludable.

—¡Ah, saludable! Ya apareció el punto. O sea, que estamos desayunando en casa y todas juntas por causa de la obesidad de Maruca y mía, ¿verdad? —pregunté con la inteligencia de detective que tienen las niñas como yo—.

—Bueno, en cierto modo sí, pero más bien es por la salud de la familia, a todas nos conviene cuidarnos, ayudarnos y pasar ratos felices todas juntas.

Ídeas para un desayuno saludable:

- Yogurt natural con hojuelas integrales, 1 manzana picada y nueces.
- 1 mollete con frijolitos, queso panela y jitomate.



—Maruca, ¿ya oíste? Eso va para ti también.

Marquis ya se había terminado sus croquetas y en ese momento se despachaba generosamente su leche salpicando a diestra y siniestra. No oyó o se hizo la sordita, porque no paró hasta que su platito hondo estaba bien seco.

¿Quién dijo que salir de la obesidad era cosa fácil? Si alguien lo ha dicho es un mentiroso; pero la verdad esta vez empezó bien. Al principio, levantarse más temprano

fue peor que estar un día caluroso en la fila de las tortillas después de ir a la escuela; pero desayunar en la casa me puso feliz, hasta la plática estuvo sabrosa. La única que no parece estar muy interesada en cuidar su alimentación es la Maruca, pero la voy a convencer.



Caminito de la escuela

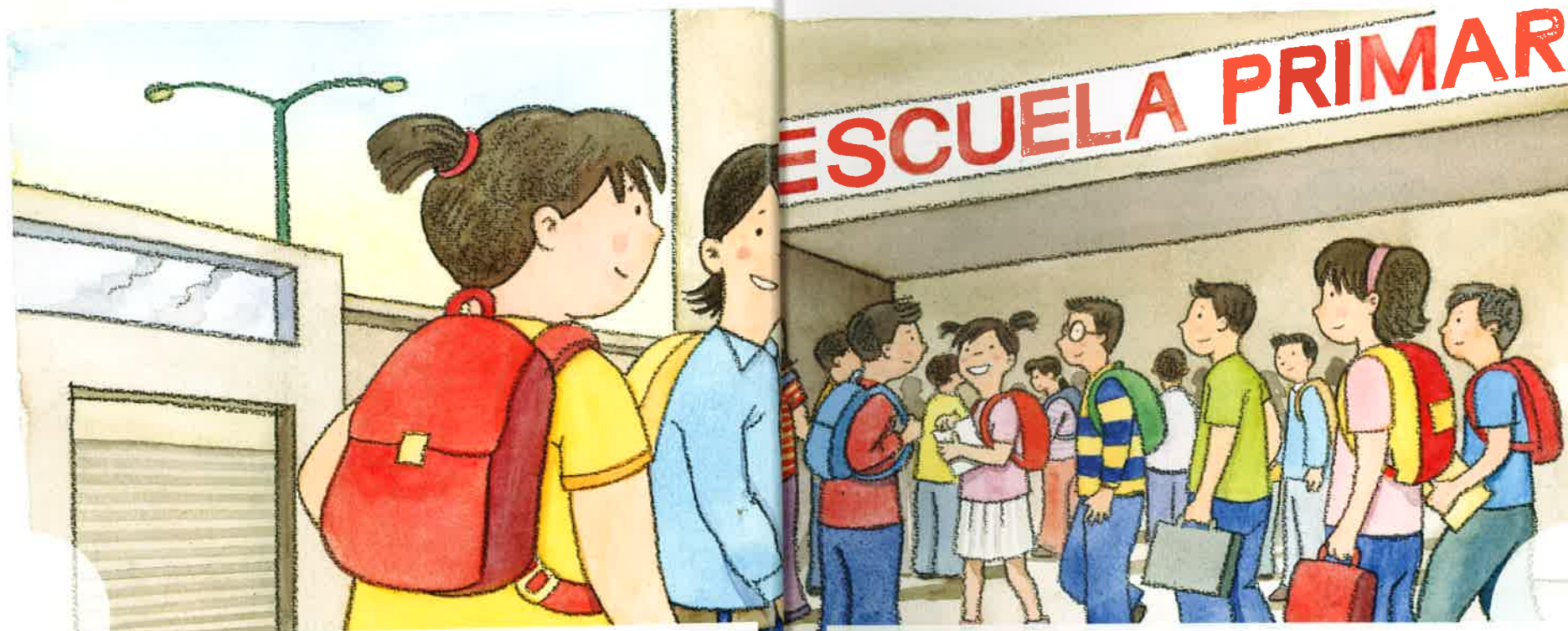
Ring, ring, ring, rrrringggg.

Me estaba lavando los dientes y sonó el timbre. ¿Quién podría ser tan temprano? Entonces se oyó la voz de mamá avisándome:

—Dulce, es Vello, te está esperando para ir a la escuela.

¡Chispas!, ayer dijo que pasaría por mí para irnos juntos a la escuela, ¿cómo pude olvidarlo? Quería que fuéramos caminando, pero me pareció que era un poco tarde, sería mejor que nos fuéramos con mi mamá en el transporte público.

Recogí mi mochila y salí para encontrarme a Vello que, como siempre, vestía muy arregladito y bien peinadito por las mañanas,



pero para el medio día iba a parecer naufrago de ocho meses, todo despeinado, con la ropa hecha un desastre y, en un descuido, hasta sin zapatos. De verdad, Vello ha perdido algún zapato más de una vez, imagínense la sorpresa de sus papás:

—Pero, Vello, no es posible, ¿cómo pudiste perder un zapato? ¡Muchacho de porra! ¿Pues qué estabas haciendo? ¿Dónde lo dejaste? ¿Y la maestra no se dio cuenta? Bueno, pero ¿cómo es posible? ¡Cuánto descuido! No me cabe en la cabeza cómo pudiste perder un zapato, es que no, no, no. No, no es posible. A ver, ¿dónde está el zapato? ¿Cómo le hiciste para perderlo?”

Tan posible como que así sucedió. Vello dijo que él no tiene la culpa de que los zapatos caminen solos, pero yo le dije que es su imaginación la que camina por su cuenta, porque nunca se ha visto zapato alguno que ande solo y menos si eso significa que el otro quede solo y desamparado.

A propósito de zapatos, a estas alturas Vello y yo ya íbamos rumbo a la escuela, ¡caminando! Al principio ni cuenta me di, tal vez porque íbamos platicando sobre los poderes mágicos de mi amigo, pero de pronto me sentí algo cansada.

—Vello, no tan rápido, detente. Necesitamos descansar. ¿Qué tal si mejor nos vamos en camión? Se me hace que ya es tarde para llegar a la escuela.

—Pero, Dulce, ¿cuál tarde?, todavía tenemos buen tiempo, además, ya casi llegamos, sólo nos faltan dos calles más.

—¡Ugh! No puede ser. Por lo menos déjame respirar. ¡Ay!, si muero antes de llegar a la escuela, dile a la directora que no hace falta que le ponga mi nombre a la escuela, basta con una estatua que diga: “A la memoria de Dulce, incansable y esforzada alumna, fallecida en el cumplimiento del deber.”

—No exageres, Dulce. La verdad, lo de incansable es una exageración; lo de esforzada está bien, pero lo de fallecida en el camino del deber suena a que has enloquecido, ¿qué es eso?

—Es que veo visiones, ¡de verdad, Vello, paremos! Llama a una ambulancia... ¡Huy, que buena idea se me ocurrió! Imagínate, Vello, si hasta podríamos llegar a la escuela escoltados con sirena abierta y toda la cosa, ¿cómo ves?

—Dulce, mejor camina, ya no falta mucho. Por esta vez te voy a ayudar con tu mochila.

—Eso nunca, si he de caer en el cumplimiento del deber, quiero que sea con uniforme y con todo el equipo puesto. Que no se diga que la Dulce abandonó su puesto de batalla. ¡Desertora, jamás!

—Dulce, ahora sí creo que estás grave. Llegando a la escuela te llevo a la enfermería.

—¿A la enfermería dijiste? Amigo Vellito, no es para tanto. Gracias por la preocupación y las ganas de ayudar, pero no hace falta. Es más, la Dulce quejosa se quedó unos pasos atrás, soy una niña nueva y... y lo mejor de todo es que ya llegamos a la escuela, pásale.

La actividad física es cualquier movimiento corporal que haces a diario, como caminar a la escuela, subir escaleras, lavarte los dientes o barrer.

• Caminar a la escuela y ayudarlo a tu mamá y a tu papá en las tareas de la casa contribuyen a evitar la obesidad.



¡Vaya amigos!

• La obesidad es una enfermedad que se cura comiendo sanamente y haciendo ejercicio con regularidad.

Ustedes creerán que la escuela es un sitio que siempre ayuda a que los niños y las niñas aprendamos a cuidar de nuestra salud. Pues si eso creen, es que no van a la escuela, se me hace que se van de pinta o su escuela está en algún país remoto, porque cuando menos en la mía las cosas no son tan fáciles.

Para empezar, tienes a algunos compañeros que se burlan de ti y a cada rato te molestan con apodos o cosas que te dicen. Eso fue lo que pasó en cuanto entramos a la escuela corriendo, yo arrastrando mi mochila, porque ya estaban llamando a formarse. Entonces empezaron las burlas de algunos:

—¡Rueda, Dulce Clarita, así llegas más rápido!

—¡Mejor que bote y rebote, es más fácil!

—¡Que le piquen la panza con un alfiler para que salga disparada como globo desinflándose!

—No, porque si nos cae encima, nos aplasta.

¿Saben cómo me sentí con todo eso que me dijeron mis compañeritos de clase? Por supuesto, muy mal.

Cuando llegué a formarme, iba llorando, me sentía muy, muy triste, sólo pensaba que quería irme de ahí y estar con mi mamá. Tenía coraje con esos niños y niñas que me estaban lastimando, pero no podía decirles nada, porque en ese momento pensaba que sería peor. Sólo podía llorar y, para acabarla, eso me hacía sentir mucha vergüenza, así que me sentía terriblemente mal. Aunque quería, no podía dejar de llorar.

¿Por qué algunos niños y algunas niñas se portan así? ¿Qué ganan con lastimar a sus compañeros de escuela, a sus vecinos o hasta a sus hermanos y hermanas? No está bien y lo saben, entonces no entiendo por qué lo siguen haciendo. ¿Ustedes saben por qué? Yo tampoco.



Bueno, la cosa es que yo no paraba de llorar cuando de pronto, del lado de la fila de los niños, se oye una voz diciendo:

—Ya déjenla en paz o se las van a ver conmigo.

¡Qué susto para todos! Ésa era la voz gruesa de Fibronio que estaba formado apenas un poco atrás de donde yo estaba y había visto todo. Siempre que habla así, todos se callan y esta vez pasó igual, afortunadamente para mí.

Fibronio es un gran amigo, siempre está viendo cómo ayudar a los demás, quizá por eso lo queremos y lo respetamos, incluso los niños y niñas que se la pasan molestando a los demás.

De momento ya nadie dijo nada, yo voltee a ver a Fibronio que sólo me dirigió una sonrisa muy tierna, fue como un consuelo para mi corazón. Eso sí que ayuda, ¿saben? De pronto pensé que sí, es cierto que tengo un problema que se llama obesidad, pero eso no es ninguna vergüenza, tampoco es para que se burle nadie. A ver, imagínense a otros niños burlándose de ustedes porque tienen gripa:

“Miren a fulanito como se llame, le cuelgan los mocos como de guajolote.”

“Tose como foca con tuberculosis.”

“Y le lloran los ojos como niño regañado.”



“¡Ay, qué divertida nos estamos dando a costa de tu enfermedad!”

“Sí, enférmate más seguido, para que nos entretengas otro rato.”

Pensaba en estas cosas cuando los oí de nuevo decir:

—¡Ay, sí!, ya salió el novio a defenderla...

Entonces decidí que ya estaba bueno.

—Muy bien, nenes, ¿ya acabaron de burlarse? ¿Ya quedaron contentos? ¿Y qué ganaron con burlarse? ¿Eso los hace ser los mejores? A ver tú, niño, ¿por qué gritaste que me piquen la panza?

—Si yo no fui —dijo el niño, mientras agachaba la cabeza y se escondía atrás del que estaba enfrente de él en la fila—.

Yo ya estaba más calmada, aunque todavía echaba uno que otro suspiro y trataba de comerme los mocos para que no se dieran cuenta, cuando oigo a Chula Lula que me dice:

—¡Bien, Dulce Clarita! No les hagas caso, no saben nada de cuidarse la figura. Con lo que corriste para venir a formarte quemaste de seguro unas buenas calorías, si le restamos las que perdiste llorando, menos las que debiste consumir por el coraje y a eso le quitamos otras poquitas por estar aquí parada, aunque debo sumarte de regreso las que te acabas de comer con los mocos, eso es tanto como, déjame calcular:

—Mmm, mmm, menos dos y llevamos, mmm, mmm, más, más, ¿más cuántas? ¿Alguien sabe cuántas calorías tiene un moco? ¿Nadie? Bueno, no importa, vamos a regresarle unas pocas, entonces el resultado es tantas como mmm, mmm. No, pues es saldo a tu favor. Ahora que, si cuando lloras, evitaras comerte los mocos, tu cuenta de calorías quemadas mejoraría todavía más.

Chula Lula es otra niña de mi salón, no se por qué de un tiempo para acá empezó a preocuparse por cuánto come si no está gorda; es más, yo creo que hasta está un poco flaca.

Tampoco es que se porte mal, pero es demasiada su preocupación por cuánto come y si está demasiado gorda.

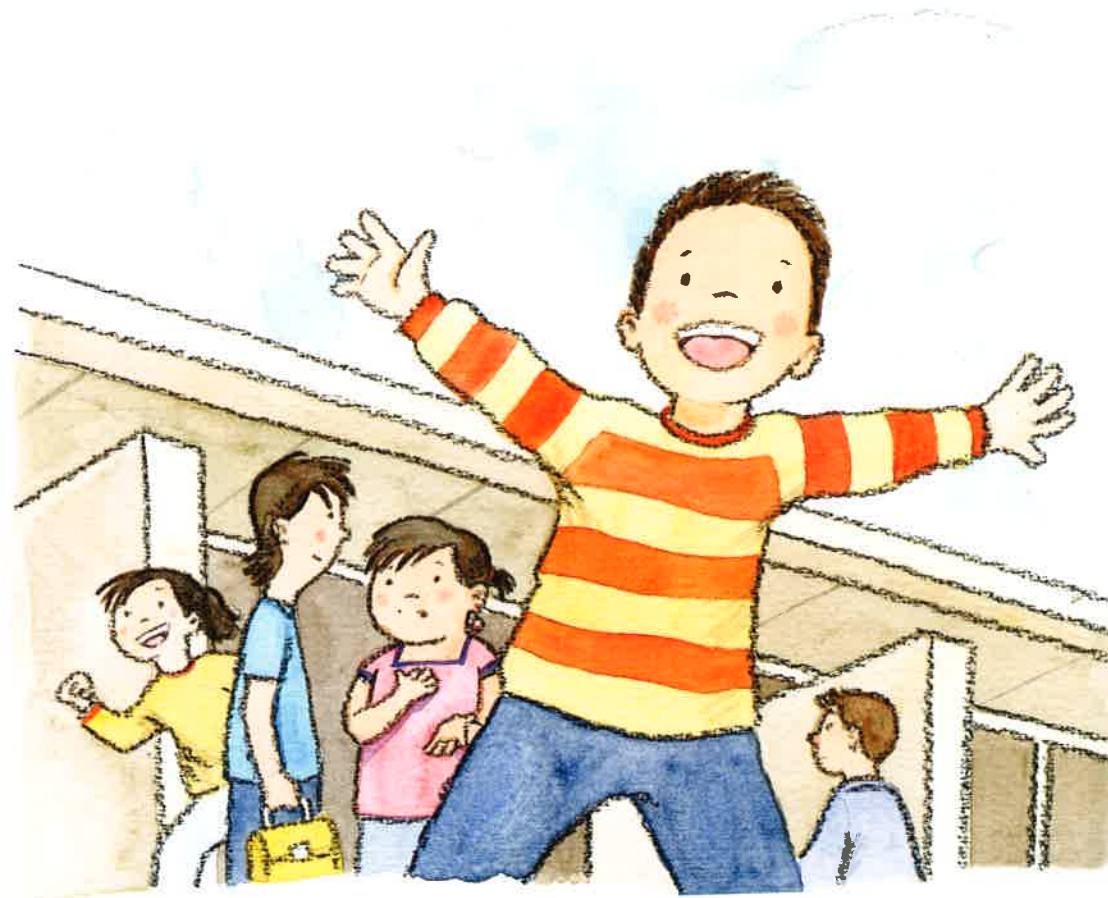
—Chula, por favor, no me estés...

Iba a pedirle que me dejara en paz un rato cuando vino la orden de que avanzáramos al salón. Se oyó por el altavoz:

—Cuarto B, dejen de estar platicando en la fila, avancen a su salón.



Las calorías son la energía que los alimentos aportan al cuerpo para que hagas cualquier movimiento, como brincar, correr, hablar o respirar.



Un recreo para las niñas

Tu cuerpo quema calorías todo el tiempo, al levantarse, al caminar, al jugar, al ir a la escuela y para crecer. Y las calorías que no quemas se van a la lonjita y la panza.

Mientras bajábamos para la hora del recreo, me alcanzó Vello Veloz. Apenas lo vi, le dije: —¿Se puede saber dónde te fuiste en la mañana mientras tus amigos se divertían burlándose de mí? Fibronio, como siempre, salió a defenderme y tú qué hacías mientras tanto? —Esos que se estuvieron burlando de ti no son mis amigos, Fibronio sí lo es y con él y tú juntos, tuvieron más que suficiente. El pobre de Perecitos no se atrevía a dar la cara de la vergüenza que le hiciste pasar y a los otros se les fueron las ganas de estar molestando. De todos modos, ya sabes que si hace falta, yo te ayudo.

—Está bueno, me voy a jugar con las niñas, quedamos de apurarnos para ganar un buen lugar en el patio.
—Yo también me voy a jugar con mis amigos, al rato te busco para comernos el lunch.
¡El lunch! Se me olvidó en la casa. Bueno, luego me compro algo en la cooperativa, pensé, mientras me apresuraba a alcanzar a mis amigas.
Las encontré enojadas y hablando todas a la vez.
—¿Qué pasó?, ¿dónde vamos a jugar? —les pregunté—.
—Nada, no tenemos dónde jugar, los niños nos quitaron porque dicen que van a jugar carreras y que les estorbamos —dijo Karina, que estaba roja de enojada y levantaba los puños como queriendo pelear—.
—Pero ustedes llegaron primero ¿no? —dije ya un poco molesta yo también—.
—Pues claro, pero no nos hicieron caso, dijeron que mejor nos fuéramos a jugar a la comidita.
—Yo digo que vayamos a patearlos —volvió a hablar Karina—.
—No, Kari, no es bueno andar peleando —dijo Palomita Paz—; mejor vamos a jugar a la comidita por allá, donde no nos atropellen.
—Y yo digo que vayamos y los pateemos —insistió ya saben quién—.
Yo me quedé pensando un poco, la verdad sí estábamos muy enojadas, pero andar peleando no arregla las cosas. De seguro sólo serviría para que luego nos molestaran más; iba a ser peor.
La idea de jugar a la comidita no estaba nada mal; descubrí que tenía algo de hambre, así que ese juego me caería muy bien. Pero si queríamos jugar en el patio, ¿por qué teníamos que dejarlo? Se me ocurrió preguntar:
—¿Por qué no vamos y le decimos a la maestra para que les diga a los niños que deben dejarnos un espacio para jugar?
—Eso no funciona, ya lo hicimos antes y los niños sólo nos dejaron jugar ese día, después han vuelto a lo de siempre y nadie les dice nada.



—¿Lo ven? Unas patadas bien puestas y lo arreglamos.
 —No, Karina, no vamos a ir a patearlos. Pelear nunca arregla nada, haremos algo mucho mejor.
 —¿Qué? —preguntaron todas juntas—.
 —No sé —les dije—, necesitamos pensar, algo se nos ha de ocurrir. Niños y niñas tenemos derecho a jugar en el recreo y debe haber espacio para todos. Vamos a pensar qué podemos hacer.
 —Bueno, pero a la comidita no jugamos —dijo Chula Lula—, creo que es mala idea para la figura.
 —¿Cuál figura, Chula? Si nos diera la gana, podríamos jugar a la comidita o a cualquier otro juego que se nos ocurra.
 —Tú porque solo piensas en comer, pero yo sí me preocupo por verme como debe ser, una figura perfecta.
 —Te equivocas, Chula, yo no pienso sólo en comer, sólo quiero ser feliz, como todas nosotras. No importa tanto cuánto pesas o cómo te ves, sino cuánto te quieres y cómo te cuidas. Nosotras te queremos así como eres, no nos importa si tienes una figura perfecta o no. ¿Qué dices? Mejor vamos a jugar a algo que nos divierta.
 —A veces no te entiendo, Dulce, pero me gusta lo que dices. Bueno, ya, vamos a jugar, si quieren a la comidita está bien, yo pongo una manzana que me dio mi mamá.

- Una manzana = 60 calorías
- Agua simple = 0 calorías
- Un panecito dulce = 200 calorías

• Hay calorías que nutren y hay calorías que engordan. Los refrescos, los jugos, las golosinas y las frituras tienen calorías que engordan.
 • En cambio, el sándwich, la torta y los pepinos con jícama y limón tienen calorías nutritivas que no te engordan.



un lunch muy amigable

Como digo, a veces la escuela no ayuda mucho a la salud de los niños y de las niñas; bueno, ni a la de los maestros ni a la del director, tampoco a la del conserje, nadie se salva.

¿Qué me dicen de la cooperativa? Acá en mi escuela era buenísima si de lo que se trataba era de comer papas fritas con chile y limón, churritos, galletas, pastelitos de esos de “recuérdame” y tomar refrescos de los que quieras.

Pero como ya saben, todos esos son productos que no ayudan mucho a tener una buena salud. Eso lo dicen hasta en la televisión, aunque a veces tampoco entiendo muy bien lo que pasa en la tele.

¿Por qué pasan puros comerciales de esos productos que

¿Por qué lo que más nos gusta es lo que menos nos alimenta?

no ayudan a tener una buena alimentación y luego en otros programas dicen que son malos para la salud de los niños? Y además, resulta que en muchas escuelas son los que más se venden en la cooperativa y, claro, a todos nos gustan mucho. ¿Por qué lo que más nos gusta es lo que menos nos alimenta?

Mientras pensaba en todo esto y en qué hacer para que las niñas podamos jugar en el recreo sin ser atropelladas por los niños más grandes, me acabó de dar hambre. Como no se nos ocurría nada, decidimos pedir ayuda a nuestros papás. Así que nos separamos con la tarea acordada, unas a comer el lunch que traían de su casa, jugando a la comidita, y otras, como yo, a la cooperativa.

Parada frente a la cooperativa, todo se me antojaba. Había rebanadas de pizza, hamburguesas, tacos dorados con hartos de queso, escurriendo crema y un copete de col como ensalada y, para beber, refrescos fríos. También había unos pastelitos de esos que traen estampitas, papas fritas con juguetito de regalo y huevo de chocolate con juguete sorpresa, aunque ése es medio caro y, si lo comprara, no me alcanzaría para el refresco.

Estaba difícil elegir. Otros niños empezaron a apurarme.

—Apúrale, ya compra lo que vayas a querer.

Aunque no me gustó lo que me dijeron, entendí que tenían razón, quedaba poco tiempo de recreo y, si iba a comer algo, sería mejor que me apurara, pero todo se me antojaba.

En ésa estaba cuando se apareció el siempre oportuno Vello Veloz y me dijo:

—Te he estado buscando, ten un sándwich que te mandó mi mamá. Habíamos quedado en vernos luego para el lunch, ¿se te olvidó?

—Lo que se me olvidó en la mañana fue el mío, por salir contigo a la carrera.

—No salimos a la carrera, pero no importa; lo bueno es que mi mamá también puso algo de comer para ti.

—Oye, ¿y por qué hizo eso?

—Porque yo le dije: “Mami, de seguro hoy se le olvida el lunch a Dulce”.



—¡Mentiroso! Ni que fueras adivino, ya dime, ¿cómo estabas tan seguro de que olvidaría mi lunch?

—Ya ves, aunque no lo creas, soy medio adivino; pero en tu caso fue fácil pensar que como pasé temprano por ti, ni te ibas a acordar de tu lonchera. ¿Cómo ves? ¿Le atiné?

—A odiosito nadie te gana.

—¡Pero qué sentida! Si nomás te estaba vacilando, la verdad es que mi mamá lo mandó para que hoy no tuviéramos que comprar en la cooperativa. Ándale, vamos a comernos el almuerzo porque el recreo ya se va a acabar; también traje agua y alcanza para los dos.

Sólo porque tenía hambre hice las paces con el Vello, nos comimos el sándwich y nos tomamos el agua que nos mandó su mamá, de otro modo lo habría mandado a volar. Si quieren que les diga la verdad, todo estuvo bastante bueno.

A la salida de la escuela, mientras caminábamos a encontrar a nuestras mamás, Vello me alcanzó para decirme:

Ideas para un súper sándwich:

- Pan integral, pollo deshebrado, 1 cucharada de aguacate, jitomate, cebolla y lechuga.
- Pan integral, queso panela, germinado de alfalfa, aguacate, mostaza, jitomate y pepinillo.

—Oye, Dulce, te invito el sábado al parque a andar en bicicleta. ¿Quieres?

—Le voy a decir a mi mamá, mañana te digo, adiós.

Corrí a abrazar a mi mamá y le di un abrazo muy fuerte; me hacía falta, había sido una mañana difícil para mí, pero al final estaba contenta, tengo amigos y amigas que me quieren, una familia que me protege y una gata que alegra la casa.

Saben, la verdad es que mi escuela me gusta mucho, y si además tienes una familia que te quiere y te apoya, si tienes amigos como Vello Veloz y amigas como las que yo tengo, las cosas son más fáciles; entonces nada es imposible, estoy segura de que se pueden mejorar muchas cosas, como comer sabroso y saludable, además, los problemas ya no pesan tanto.

• En el recreo puedes jugar atrapados, stop, carritos, fútbol, resorte, policías y ladrones, avión, las traes, carteritas, correteadas, encantados, básquet, escondidillas...



Buscando ideas

¿Qué hacer para que podamos jugar a la hora del recreo sin que nos atropellen y sin que molestemos a nadie? ¿Tú que harías, Maruca? Ayúdame a idear un plan.

Maruca, muy acurrucada en mi cama, apenas si levantó ligeramente su cabecita, que descansaba tiernamente sobre sus dos patitas; entreabrió los ojos apenas lo suficiente para darme a entender que me veía con cierto reproche.

“¿Para eso me despiertas?”, creo que pensó, abrió enormemente su hocico en un gran bostezo, acto seguido se lamió el pecho, luego una pata, con ésta se peinó la cabeza y, finalmente, se volvió a dormir sin darme la más mínima respuesta.

—Ya veo que no cuento contigo, valiente amiga. Está bien,



verás si te ayudo cuando mi mamá te regañe por andar arañando los sillones.

Ni así se inquietó la muy malvada; entonces pensé: ¿Quién sabrá qué hacer en estos casos? ¡Ah, ya sé!, mi abuelita. Rápidamente fui al teléfono y le marqué.

—Hola, abue, soy yo, Dulce. ¿Me puedes ayudar?

—Hola, hijita, qué bueno que me hablas. ¿En qué puedo ayudarte?

—Abue, ¿qué se hace para que las niñas podamos jugar en el patio de la escuela a la hora del recreo sin que nos atropellen los niños más grandes y sin que molestemos a otros niños?

—¿Es tarea?

—No, abuelita, no es tarea, no te preocupes.

—Bueno, entonces tal vez no sea muy difícil, sólo tienes que encontrar algo que los niños no quieran hacer, así ellos atenderán su juego y ustedes el suyo. ¿Dulce, tienes algún problema en la escuela?

—No, abue; bueno, es que a veces las niñas no podemos jugar en la escuela a la hora del recreo, porque los niños y las niñas más grandes no tienen cuidado y, por andar en sus juegos, nos

empujan, nos atropellan y nos da miedo, y mejor nos hacemos a un lado. Pero nosotras también queremos jugar y estamos pensando cómo le podemos hacer.

—Ya veo, creo que ustedes tienen razón, pero debes ser cuidadosa. Lo mejor es encontrar una solución que sea buena para todos. ¿Qué te ha dicho tu mamá? ¿Ya le platicaste?

—Todavía no, pero hoy mismo lo haré, quiero que también ella me ayude.

—Eso está muy bien, hijita, si puedo ayudarte, con gusto lo haré.

—Claro que sí, abue, podrías preguntarle al abuelo, él también debe saber qué podemos hacer. Abue, ¿qué podemos hacer las niñas en el recreo que los niños no quieran hacer y nosotras podamos hacer sin molestarlos?

—Ése es el punto clave, Dulce, a ustedes les toca encontrarlo, necesitan pensarlo muy bien y luego también saber cómo le van a hacer para conseguirlo.

—Ay, abue, ya te estás poniendo misteriosa, hasta parece que estamos jugando a las adivinanzas difícilísimas.

—Sólo trato de ayudar, ni yo misma estoy segura de qué

Beber agua, además de quitar la sed, te ayuda a:

- Reaccionar más rápido
- Sentirte más ágil
- Hidratar la piel
- Mejorar la digestión

puede ser, por eso creo que ustedes son las que pueden saberlo mejor que nadie. Tienes razón, también le preguntaré al abuelo y luego te digo qué dijo, o mejor que él mismo te hable y te diga.

—Gracias, abue, ya me ayudaste, pero seguro vamos a volver a necesitarte. Yo te digo luego que más queremos. Ahora ya me voy, porque voy a hacer la tarea y además quiero jugar con Maruquis un rato.

—Hasta luego, Dulce, dale un beso de mi parte a tu mamá y otro a Maruca.

—Está bien, abue, adiós.

Me gusta hablar con mi abue y con el abuelo porque siempre me sacan de apuros. Ahora ya tenía resuelta una parte del problema, pero todavía debía pensarlo más, así que mejor me fui a hacer la tarea, me gusta hacerla sin distraerme, porque así termino más pronto y ya luego puedo ponerme a jugar sin andar toda preocupada porque no la acabé, así ni me divierto ni estoy a gusto.

Terminé la tarea, guardé mis cosas, dejé lista la mochila para el día siguiente y entonces me fui a buscar a Maruca. La encontré en su camita, se estaba despertando y se estiró encorvando su lomo todo lo que pudo, estiró sus patitas delanteras y volteó a verme como preguntando ¿qué sigue?

—Maruquis, vamos a jugar con la pelotita, ándale, ven.

Tengo una canastita donde guardo unas pelotitas que botan mucho, tomé una y se la aventé a la gata contra la pared.

¡Pum! Salió disparada la pelotita rebotando por todos lados y, atrás de ella, la Maruca bien veloz a correatarla. Cuando la alcanzó, la jugueteó empujándola con sus patitas, luego la cogió con su hocico y me la trajo, dejándola a mis pies.

—¡Bien, Maruquis! La atrapaste rápido, vamos otra vez.

Y se la volví a aventar. Esta vez se fue debajo de la cama y tras ella desapareció la Maruquis. Esperé un momento, pero nada que salía.

—Maruquis, trae la pelotita. Maruquis, sal, apúrate. Ándale Maruquita, tráeme la pelota.

Nada, no salió. Por fin, después de un rato, decidí asomarme debajo de la cama y ¿qué vi? La Maruca bien echada, estirada cuan larga es, esperando que fuera por ella.

—Maruca, así no se puede jugar contigo. ¿Cómo que te quedas echada debajo de la cama cuando apenas empezamos a jugar? Bueno, ahí te quedas, yo me voy a jugar sola al patio.

Apenas iba saliendo del cuarto, cuando salió la Maruca corriendo detrás de mí.

—¿Ah, verdad? Ándale, vamos a jugar al patio. 🐾



La casa: ¿tiempo para ser saludable?

Tampoco para los adultos es fácil llevar una vida saludable en una ciudad como la nuestra. El otro día llegó mi mamá del trabajo con una cara de fastidio y de cansancio que hasta yo pensé que estaba enojada conmigo, pero no, sólo era que había tenido un día muy pesado.

—¡Qué día! Tengo muchísimo trabajo, el tráfico está horrible, hice casi una hora de más del trabajo a la casa, ¡qué fastidio! No tuve tiempo ni de pasar al mercado a comprar algo para la comida. Ni ganas tengo de cocinar, mejor salimos a comer unas hamburguesas, ¿o prefieres unos tacos?

Estaba a punto de elegir, cuando ella misma dijo:

—Ay, Dulce, no, espera, nos hicimos el propósito de comer

Ideas de comida saludable y fácil de preparar:

- Pasta de coditos con atún, zanahoria cruda, jitomate, cebolla, cilantro y aguacate.
- Enfrijoladas con queso, cebollita, jitomate y lechuga.



mejor y creo que no es buena idea salir a la calle a comer. ¿Qué podemos cocinar que sea rápido de preparar, sabroso, barato y nutritivo?

—Mamita, la pregunta es muy buena, pero sólo las mamás saben responder esa clase de preguntas! Maruca y yo todavía estamos muy chiquitas para saber de esas cosas.

—No es tan complicado, Dulce. Bien, hagamos un esfuerzo y vamos a la cocina a ver qué preparamos mientras platicamos de estas cosas.

Cierto, no fue tan complicado, preparamos pechugas de pollo asadas con una ensalada de lechuga con jitomates y unos frijolitos refritos con quesito encima. Yo ayudé lavando una por una las hojas de la lechuga y cada uno de los jitomates, es todo un arte, ¿saben?, y mi mamá me dijo que lo hice muy bien. Pusimos la mesa y nos sentamos a comer. Como había estado jugando con Marquis, ya tenía hambre y mucha sed, así es que le pedí a mamá algo de beber.

—¿Qué sed tengo, mamá! ¿Me das un vaso de refresco, por favor?

—No hay refresco, corazón. ¿Recuerdas que acordamos que ya no los vamos a comprar? Pero aquí tenemos la jarra con agua simple, préstame tu vaso para servirte.

Yo sé que algunos de ustedes no me lo van a creer, pero el agua simple ha resultado ser una bebida muy buena para mí. ¿Saben a qué sabe el agua simple? ¿No? Pues a eso, simplemente a agua, es maravilloso. A ver, ahí les va un reto, díganme a qué sabe el agua simple. ¿Es difícil? Bueno, sólo tienen que beber un vaso de agua

• El refresco tiene sustancias tóxicas, como carbonatos, colorantes artificiales y benzoatos y, además, tiene un exceso de azúcar que te pueden enfermar de obesidad.



simple y enseguida decirme a qué sabe. ¿Qué tal? ¿Ah, verdad? Y ya que estoy en los retos, ahí les va otro: ¿cuándo han visto un camello sediento? Nunca, ¿verdad? Eso es porque siempre toman agua simple y mucha. Si tomaran refresco, entonces guardarían el gas del refresco en su joroba y eso no les iba a servir para nada, andarían por ahí con dolor de su jorobita. Aunque una vez vi pasar a un camello con insolación, que es algo así como cuando te hace daño estar mucho tiempo bajo el sol, pero esa historia se la cuento otro día, porque si no, se me olvida lo que les estaba platicando ahora.

Yo no tomé tanta agua como los camellos, pero sí la suficiente para quitarme completamente la sed y no se me hizo una joroba en la panza como a los camellos que toman refresco.

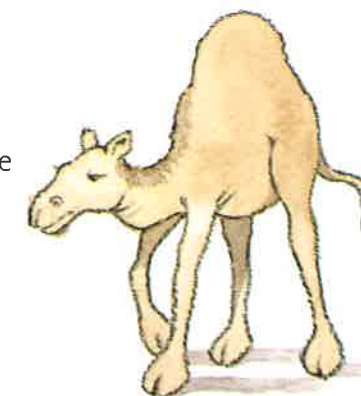
Otra vez lo logró. A pesar de venir de un día de mucho trabajo, mamá pudo hacer una comida deliciosa y nos pasamos un buen rato platicando mientras la preparábamos y luego fue mejor mientras nos despachamos las pechuguitas y mi ensalada, después estuvimos más relajadas mientras recogíamos la mesa y lavábamos los trastes.

No siempre estamos de tan buen humor, a veces hasta discutimos un poco, pero lo importante es que siempre sabemos que nos queremos y siempre nos gusta estar juntas. Así que le di las gracias a mamá por haber preparado la comida a pesar de lo cansada que regresó de su trabajo.

—Mamá, gracias por habernos dado de comer.

—Gracias a ti, hijita, por ayudarme y gracias por ser tú, te quiero.

—Yo también, mami.



• El agua simple es un líquido vital saludable porque contiene los minerales necesarios para estar bien hidratado y además no contiene azúcar.



El reto de Dulce

Por fin llegó el fin de semana y Vello pasó a mi casa para ir a pasear en bici. Nos fuimos con mi abue y con los papás de Vello, porque a mi mamá le tocó trabajar en la mañana.

Cuando llegamos al parque, ya había muchos niños con sus familias. Rápidamente nos fuimos a la pista para bicicletas. Todo iba bien hasta que llegamos a un tramo de subidita, ahí me empezó a costar trabajo avanzar. Vello pasó muy rápido, como si nada. Yo iba detrás de él y pensé que también pasaría fácilmente, pero no fue así, me quedé atrás y apenas podía darle a la bici.

Tuve que pedalear con todas mis fuerzas y apenas así logré avanzar lentamente, sentía que algo me jalaba y me hacía difícil avanzar.

¡Ughh!, ¡uuuufff!, soplabo y pujaba haciendo mi mejor esfuerzo cuando vi venir de regreso a Vello. ¿Cómo?, me pregunté, ¿acaso ya dio toda la vuelta?

No, no había dado toda la vuelta, simplemente se regresó para darme ánimos cuando vio que estaba teniendo dificultades.

—¡Dale, Dulce, tú puedes, ya te falta poquito, haz un esfuerzo más!

La verdad no fue fácil ese comienzo; hasta pensé en bajarme de la bici e irme a mi casa, pero me sentía contenta estando en el parque y no encerrada en mi casa. Además, Vello me acompañaba y ahora hasta me animaba. Decidí quedarme, darle más duro a la bici, sacar fuerzas de donde fuera necesario y, ¡zas!, sucedió.

Logré avanzar y alcanzarlo. No sé bien cómo lo logré. Bueno, sí sé: con el apoyo de mi amigo y con todas mis ganas. Le agradecí las porras y seguimos dando vueltas por el parque hasta que nos cansamos.

Fuimos a donde nos esperaban mi abue y los papás de Vello. ¡Vaya que teníamos sed! Nos dieron agua y luego el papá de Vello nos invitó una nieve o un helado, lo que quisiéramos, dijo.

Una de las cosas más difíciles que puede haber en la vida es elegir helado o nieve o una paleta.

Entramos a la paletería y ahí parada frente al mostrador, me encontré con cientos de sabores anunciados en la pared, miles de colores en los refrigeradores y cada uno con un sabor distinto. ¿Exagero? Tal vez, pero había muchísimos sabores. Ahí empezó el problema. ¿Qué prefiero, paleta, helado o nieve? Si pudiera, probaba de todos los sabores, pero siempre tienes que escoger.

—Dulce, ¿qué se te antoja? —preguntó el papá de Vello—.

—No sé. ¿De qué hay? —dije, sólo por ganar un poco de tiempo—.

—De todo lo que ves ahí, niña —dijo el señor que estaba atendiendo—.

Yo creo que lo mismo le ha de pasar con muchos niños y niñas. Como nos cuesta trabajo escoger, preguntamos “¿de qué hay?”, sin importar los letreros ni los refrigeradores que muestran la variedad de sabores.

—¿Qué prefieres, paleta, helado o nieve? —volvió a preguntar el papá de Vello con más paciencia que el señor que vendía—.

—Una paleta —dije rápidamente, pero luego me arrepentí—. No, mejor un helado. No, una nieve. ¿De qué hay? —volví a preguntar, antes de darme cuenta de que esa pregunta ya la había hecho—.

El señor que vende sólo movió su mano, señalándome todos los sabores que estaban escritos en los anuncios de las paredes.

• Hacer ejercicio todos los días ayuda a estar más fuerte, concentrarse en la escuela y tener menos riesgo de enfermarse de obesidad.

Entonces se me ocurrió una idea perfecta.

—Vello, ¿tú que vas a pedir?

—Yo quiero paleta de fresa, ¿y tú?

Lo dijo tan rápido y con tanta seguridad que yo pensé que debía tener un secreto. ¿Dónde se ha visto que un niño escoja tan rápido entre tanta variedad de paletas, helados y nieves? Luego le pregunto cómo le hace, pensé, pero ahora es momento de hacerle la mejor propuesta de todo el día:

—Vello, si yo pido nieve y tú paleta, ¿podemos compartir? Tú me das un poco de tu paleta y yo te convido de mi nieve, ¿te parece?

—¡Claro que sí! Es buena idea, ¿de qué vas a pedir?

—¿De qué hay?...

Me tardé un poco, pero finalmente elegí nieve de melón, sólo por ver cómo sabía combinado con fresa. Luego me tardé otro poco, pero eso ya no fue mi culpa, sino del señor que atiende, porque me preguntó:

—¿En vasito o en barquillo? •



• Cada bola de helado tiene de 4 a 5 cucharadas de azúcar.



Visita al doctor

¡Qué rápido pasa el tiempo! Se cumplió el primer mes desde que mi mamá me llevó al doctor, y fuimos a nuestra siguiente cita. Tenía ganas de llevar a la Maruquis conmigo, pero mi mamá dijo que quizá no era buena idea porque el doctor no era veterinario.

—Pero si quieres, cuando termine tu consulta le preguntas si puede darte algún consejo para Maruca.

Cuando llegamos al centro de salud nos recibió una enfermera que me pesó y me midió.

—Muy bien, Dulce, ahora deben esperar un poco, el doctor te recibirá con tu mamá en un momento.

Nos fuimos a sentar junto con otras personas, a mí no me gusta esto de estar esperando la consulta, a veces me pongo un poco nerviosa o me aburro; en ocasiones hay mucha gente y yo preferiría estar jugando en el parque o en el patio de la escuela, pero ni modo, aquí estaba.

Afortunadamente la espera no duró mucho, cuando pasamos con el doctor, nos saludó algo serio, pero se rió conmigo y eso me quitó un poco el nerviosismo.

—Muy bien, Dulce, vamos progresando, lograste bajar un poco de peso y tu estatura sigue siendo buena.

—¿Cómo? ¿Sólo logré bajar un poco de peso? Pero si he hecho un gran esfuerzo, yo pensé que habría bajado unos diez kilos, por lo menos. ¡Ay, qué triste! De nada sirvió todo lo que hicimos, mamá.

—A ver, Dulce, vamos despacio —dijo el doctor—. Primero, es cierto que han hecho un gran esfuerzo tu mamá y tú...

—También Vello y Fibronio, y mi abue y la Maruca y hasta Chula Lula y...

—Seguro que sí, Dulce. Como te decía, se nota que le han puesto muchas ganas, sobre todo tú. Te felicito, ¿sabes por qué?

—No, ¿por qué?

—Porque precisamente eso es lo importante, ser constante.

Fijate que en realidad tu mamá, tu familia, tus amigos y tus amigas están aprendiendo a llevar una vida más sana, eso es lo importante, no tanto si bajaste pocos o muchos kilos de peso. Además, nadie debe bajar de peso tan rápido, eso te puede hacer daño.

—Pero usted dijo que tenía que bajar de peso para ya no tener la obesidad.

—Sí, es cierto, pero eso lo vas a conseguir poco a poco, sin darte cuenta, lo más importante es cuidar tu alimentación, el ejercicio, que duermas bien y a tus horas, que vivas contenta con tu familia, con tus amigas y tus amigos, de eso se trata.

—Pero yo no quiero que los niños se sigan burlando de mí.

—Lo sé, Dulce, yo lo sé. Eso también lo vas a conseguir, ya lo verás; pero tú misma me acabas de decir que hay muchas personas que te quieren, tu mamá, tus abuelos y tus amigos. Y tu papá, que a pesar de estar en Estados Unidos, cada vez que te llama te dice lo mucho que te quiere. Tú misma te quieres, por eso has puesto tanto empeño, ¿verdad? Si alguien se burla de ti, es porque no sabe nada de nada, no tiene ninguna razón para hacerlo y entonces no vale la pena que le hagas caso.

—¿De verdad lo estoy haciendo bien?

—Claro que sí, y además te diré un secreto: ¡estoy muy orgulloso de ti!

Un hábito saludable es una actividad que se repite con frecuencia y que propicia la buena salud.

- Hacer ejercicio, desayunar, comer y cenar todos los días verduras y frutas, beber agua simple y ayudar a mamá y a papá en las actividades de la casa son excelentes hábitos saludables.



—¿Y de Maruca también?

—¿Quién es Maruca?

—Mi gata, verás, a veces no quiere jugar mucho, hace como que se cansa pronto...

Mientras íbamos rumbo a la casa, mi mamá me dijo que en verdad el doctor había sido muy paciente al escuchar lo que le pasaba a la Maruca, aunque al final sólo dijo que sería mejor que consultáramos con el veterinario, porque él únicamente es médico de personas.

—Tienes razón, mami, de todos modos yo también estoy orgullosa de mi doctor. Estoy muy contenta. ¡Ya sé!, le voy a escribir una carta a mi papá para platicarle. ¿Me ayudas?

—Muy bien pensado, Dulce; si la escribes hoy mismo, mañana de camino al trabajo pongo tu carta en el correo.

—¡Bravo, se va a poner tan contento como yo!

Me gustaría que mi papá regresara pronto de Estados Unidos, que consiguiera aquí un buen trabajo para que ya no tuviera que irse, pero él me ha dicho que seguirá allá hasta que tenga más ahorros. A mí me gusta mandarle cartas, como ahora que le voy a contar lo bien que me ha ido.



Chula Lula, mi amiga

En el recreo, mientras íbamos caminando para encontrarnos con nuestras demás amigas, le conté a Chula Lula lo feliz que había salido de mi cita con el doctor y lo orgullosa que estaba de él.

—Pero, ¿y la dieta? ¿No te mandó una dieta rigurosa? ¿No te dijo que hicieras mucho ejercicio, mucho deporte? ¿No te dio consejos de cómo dejar de comer? ¿No te mandó pastillas o algo, no sé, algo, lo que sea?

—No Chula, pero sí me dijo que estaba comiendo bien y que es bueno que camine a la escuela y ande en la bicicleta con Vello. Oye, ¿a poco tú quieres ponerte a dieta?

—No, bueno es que quiero verme bien, como las modelos de la tele y...

—Pero Chula, yo creo que tú estás bien, además no creo que sea buena idea ponerte a dieta nada más porque sí. Tú sabes que hasta puede ser peligroso.

—Ay, Dulce si no es para tanto.

—Pues yo no creo que esté bien, además ¿para qué quieres verte como modelo según tú, si nada más vas a andar sufriendo?

—¿Cuál sufriendo?

—¿Cómo cuál?, a poco es muy divertido andar preocupada todo el día pensando en que tienes que comer poquito?

—La verdad, no, pero ¿entonces qué hago? Porque sí me da miedo subir de peso y tener una figura fea.

—Creo que lo mejor es que lo platiques con tu mamá o con tu papá, o con los dos si quieres.

—Pero me van a regañar y al final no me van a hacer caso.

—Si les platicas qué te pasa y de qué sientes temor, yo creo que te van a ayudar. Si hace falta, hasta te puedo acompañar con mi doctor, es muy bueno, él te puede ayudar.

—¿Tú crees que estoy enferma?

—No lo sé, tal vez no, pero siempre es bueno buscar ayuda con gente de confianza, que sepa. ¿Sabes una cosa?, yo creo que lo importante es que tú estés contenta por lo que eres, no por lo que pareces, no por la figura.

—¿Tú estás contenta?

—Sí, mucho, me gusta lo que estoy haciendo y me gusta lo que está pasando. Me gusta que seas mi amiga porque eres muy linda.

—¿Amigas? Sí, ¿verdad?, suena bien. Oye, también a mí me gusta que seamos amigas. Le voy a platicar a mi mamá y después te cuento qué pasó, ¿te parece?

—Me parece bien. Por cierto, ¿te acuerdas de nuestro problema del recreo y de que acordamos pedir consejo a nuestros papás? ¿Tú preguntaste en tu casa?

—Mi mamá opina que lo mejor es platicarlo con la maestra, mi papá dijo que la solución perfecta es que dividamos el patio de la escuela en dos: una mitad para niños y la otra para niñas. Mi mamá se le quedó mirando como preguntándole si estaba seguro de lo que decía, así que lo pensó un poco y entonces dijo que su

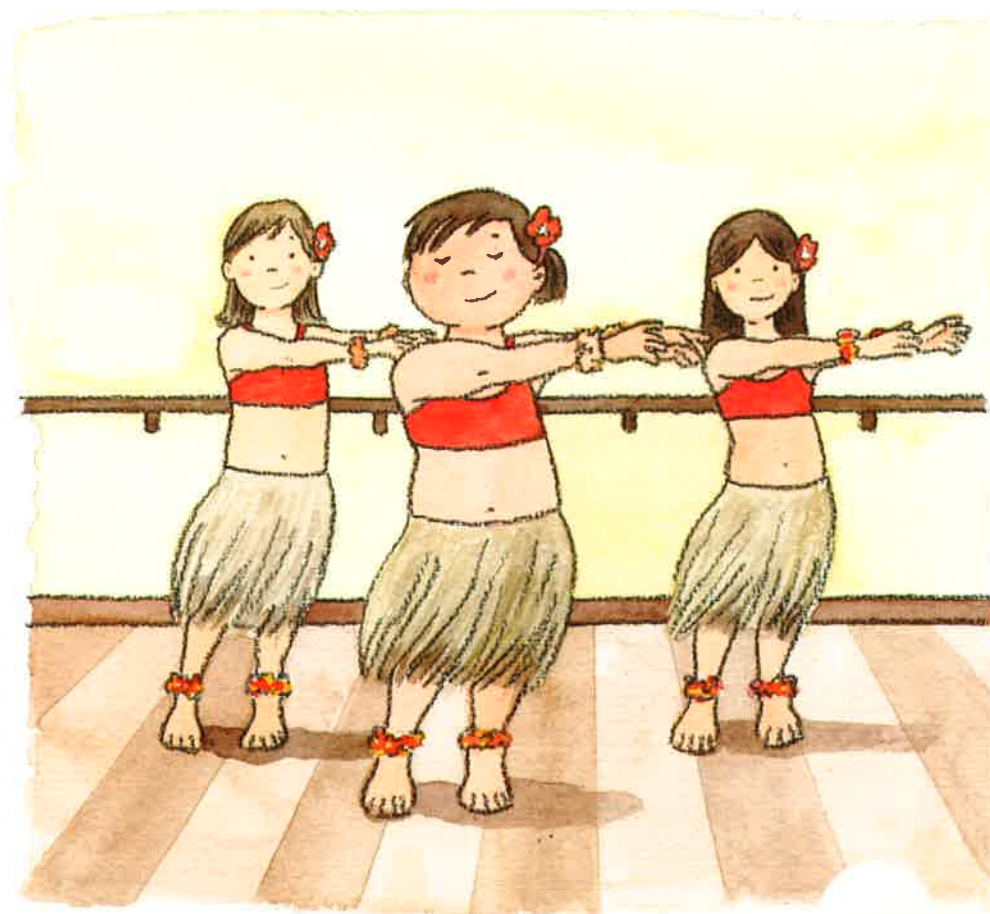
*Debo estar
contenta por lo
que soy, no por
lo que parezco.*



idea tenía algunos detalles inconvenientes y me pidió unos días más para volver a pensarlo.

—Bueno, vamos a ver qué pasó con las demás. También ellas deben traer buenas ideas.

Así, nos juntamos otra vez las niñas de mi grupo para ver cómo resolver el problema del juego a la hora del recreo. Habían pasado varias semanas desde que nos propusimos pedir ayuda a nuestros papás, era el momento de ver cuáles eran nuestros avances. Lo que vino después ha sido lo más maravilloso que pudo haber sucedido en escuela alguna. Y no fue tan difícil, lo primero que hicimos fue platicar con la maestra. ☺



Una buena idea

¡Por fin hoy tuve mi primera clase del taller de baile hawaiano!

Imagínense, yo con la falda hawaiana que me cosió mi mamá, moviendo las manos para un lado y luego para el otro, en un movimiento suave y como haciendo olas. Fue muy divertido, me ha gustado mucho y sólo espero la próxima clase para aprender más.

Otras de mis amigas están también en este taller, pero de los niños ninguno quiso anotarse, aunque estoy bien segura de que más de uno se moría de ganas por inscribirse con nosotras, pero les dio vergüenza, no se atrevieron. Ni modo, tal vez después se anime alguno.

Vello, por ejemplo, bien que me estuvo haciendo preguntas sobre el taller y hasta hizo algunos movimientos del baile, pero cuando le dije que se anotara, se puso rojo como jitomate y dijo que él ni loco, que ya se había anotado en atletismo, dice que va a ser campeón olímpico de salto de garrocha y que por eso no puede distraerse con bailecitos como "ese tal hawaiano".

Se muere de ganas, pero no se atreve, estoy segura. Bueno, pero les estaba contando del taller de baile hawaiano, dice la maestra que tal vez también aprendamos danza árabe si queremos. ¡Y claro que vamos a querer!, tiempo nos va a faltar para hacer tantas actividades que tenemos pensadas...

¿Que de qué les estoy hablando? ¿Cómo? ¿No les platiqué qué pasó a partir de la plática con la maestra y lo que vino después? ¡Qué barbaridad! Perdonen, fue un descuido. Es que todo pasó muy rápido y hemos estado muy ocupadas.

A ver, pónganse tranquilos, acomódense ahí donde están leyendo y ahora les platico rápidamente:

Como ya se habrán dado cuenta, nuestros papás nos dieron muchas ideas y además ellos mismos pensaron en platicarlo en una de las juntas de padres de familia. Pero todos coincidieron en que deberíamos hablarlo con la maestra, cosa que hicimos, pero todo esto ya lo saben. Lo que no saben es que después de escucharnos, la maestra dijo:

—Les propongo que hablen con todo el grupo sobre este asunto, para que entre todos pensemos cómo se puede solucionar.

Cuando terminó de decirlo, apareció una leve sonrisa traviesa en su rostro; claro que sí, yo la vi.

—Maestra, ¿está usted segura de que es una buena idea? —le pregunté, tratando de adivinar qué plan andaba dando vueltas por su cabeza—.

—Seguro que sí, Dulce, ustedes ya se organizaron para ver qué podían hacer y han decidido platicármelo, además de pedir el consejo de sus padres. Bueno, ya han hecho mucho, ahora es momento de que los demás niños y niñas del grupo nos digan su opinión. Es más, ahora que lo pienso, después hablaré con el resto de los maestros y con el director, para que también opinen todos los niños y niñas de la escuela, a ver qué hacemos entre todos.

—¿De verdad se puede hacer todo eso, maestra? —preguntó Kari, abriendo enormemente sus ojos, como si no creyera lo que escuchaba—.

El recreo es un espacio para alimentarnos sanamente y jugar mucho con nuestros compañeros...

A mí también me pareció increíble, pero lo hicimos. La maestra preparó especialmente una clase para que habláramos de la importancia del recreo, de aprender a convivir a compartir, de lo bueno de jugar y hacer ejercicio, del lunch y muchas otras cosas de cómo mejorar nuestra escuela.

Nunca me había fijado en cuántas cosas importantes hay alrededor del recreo y de toda la escuela. Ahí empezamos a hacer algunas propuestas para que todos pudiéramos jugar y compartir no sólo a la hora del recreo. También salieron ideas sobre la cooperativa y el lunch, sobre la limpieza del patio y de los baños y sobre realizar actividades que nos gusten y ayuden a nuestra salud.

Fueron muchas ideas, ahora imagínense las que vinieron después, cuando en todos los grupos se platicó, tal y como lo habían acordado los maestros. En mi grupo, acordamos poner unas cartulinas en distintos lugares del patio para que ahí escribieran lo que pensaban y lo que proponían los niños y las niñas que quisieran hacerlo.

Entonces, por esos días vinieron las enfermeras del centro de salud y vieron las cartulinas con los mensajes que estaban escritos ahí. Preguntaron qué estaba pasando, el director les explicó; entonces propusieron que hiciéramos una escuela promotora de salud y que ellas nos ayudaban.

Eso es lo que nos tiene tan contentas, estamos haciendo nuestra escuela promotora de salud. ¿Qué es una escuela promotora de salud?

Es algo así como buscar que en la escuela todos estemos contentos, estudiando muy sanos, en una escuela limpia y segura, tanto adentro como afuera de ella, con actividades que son buenas para nuestra salud, una buena cooperativa, todo muy bien organizado, donde además todos tenemos algo que podemos hacer, lo que nos gusta.

No tuvimos que hacer tantas cosas nuevas, sólo organizarnos mejor, hicimos un comité de salud con algunos de los maestros y maestras, dos niños por cada grupo, algunos padres de familia y las enfermeras del centro de salud. Ahí se hizo el plan para que nuestra escuela fuera promotora de la salud.

Para nuestra cooperativa ya había una comisión, ahora está viendo cómo mejorar la calidad de los alimentos que vende; también tenemos la comisión de limpieza que nos anima a mantener nuestra escuela limpia, incluyendo los baños; la de seguridad es importante, por ejemplo para que no haya accidentes.

El ejercicio es un conjunto de movimientos programados, como jugar un partido de fútbol o básquetbol, correr 30 minutos diarios o cualquier otro deporte que te guste mucho.

• El ejercicio te ayuda a estar sano, tener resistencia, mayor fuerza y flexibilidad.



Hay muchas cosas que podemos hacer y cada uno puede ayudar en lo que más le guste.

¿Qué les parece? ¿Acaso no se les antoja participar en un taller como el de baile hawaiano? ¿No les gustaría participar, como Vello, en una comisión que está organizando la olimpiada de la escuela? También tenemos una de salud dental, donde vienen unas dentistas del centro de salud y nos enseñan a mantener sanos nuestros dientes. Por cierto que ahora están enseñando a los alumnos de esta comisión a hacer una revisión de los dientes para que luego ayuden también a revisar a los demás, es muy divertido.

Si no les gusta ninguna estas actividades entonces pueden proponer otra que sí les guste, la única condición es que ayude a la buena salud de todos.

Alimentos saludables que puedes comprar en la cooperativa:

- Frutas con limoncito, con queso cottage o con yogurt natural
- Zanahorias, pepinos y jícamas con limoncito
- Esquites con limón
- Garbanzos cocidos con limón
- Sándwich o torta de queso con verdura
- Nueces, pistaches o almendras



¿Cómo se come? en nuestras casas?

Vello, apúrate, no te quedes atrás, ya deja de jugar con ese perrito, a la mejor está enfermo.

—Allá tú si te quedas sin ayudarnos con la investigación, ya no te vamos a esperar. ¡Vámonos, Dulce!

Vamos caminando por la calle Vello, Chula Lula y yo, cuando vemos un perro pequeño y Vello le chifla, con el resultado de que el perrito lo viene siguiendo y ahora ya hasta se puso a jugar con él.

—Oigan, esperen, no es un perrito de la calle, si hasta tiene puesto un collar, debe de haberse perdido, debemos hacer algo.

Ahora soy yo quien le responde:

—Sí, Vello, pero no podemos, debemos apresurarnos a hacer nuestra investigación, si nos ponemos a buscar al dueño del perro, no vamos a hacer nada y para mañana no podremos entregar nuestra información al grupo.

—Entonces me lo llevo, tal vez nos ayude a contar los lugares de venta de comida para llevar que hay en el camino de nuestras casas a la escuela. No se puede quedar en la calle, los perros más grandes lo van a lastimar.

Chula Lula se arma de toda la paciencia que tiene para explicarle a Vello:

—No creo que el perrito sepa contar.

—Está bien —dice Vello decidido—, escuchen, éste es el plan: Número 1: nos llevamos al perrito. Número 2: preguntamos a las personas que vamos a entrevistar si no perdieron un perrito. Número 3: si no encontramos a su dueño, para mañana hacemos

unos letreros informando que nos encontramos un perrito; si aparece su dueño, se lo devolvemos. Número 4: si no hay dueño, el perrito es nuestro, le pondremos un nombre y será la mascota de nuestro boletín de la escuela. ¿De acuerdo?

—Tú ganas —dice Chula Lula, ya algo emocionada con la idea de que tengamos una mascota del boletín—.

—Yo también estoy de acuerdo —digo emocionada—. Le pondremos el Maruco Veloz.

—¡No! —dicen los dos a una sola voz y a continuación Vello completa—:

—Mejor nos apuramos con la investigación. ¿Qué tal si aparece su dueño? Nos quedamos sin mascota y el nombre saldría sobrando.

Verán, hace unos días, platicando en la clase respecto a lo que comemos, nos dimos cuenta de que en la mayoría de nuestras casas, con tantas cosas que deben hacer, a nuestras mamás les queda poco tiempo para preparar los alimentos de la familia.



Así que la maestra nos propuso hacer la investigación en la que andamos ahora, se llama “¿cómo se come en nuestras casas?”. Unos van a averiguar qué comidas se preparan en sus casas y cuánto tiempo toma cocinarlas, quién las prepara y quién ayuda. Otro equipo va a averiguar dónde hacen el mandado en sus casas, quién va al mercado y también si alguien ayuda. Chula Lula, Vello y yo hicimos un equipo para contar los negocios donde se vende comida para llevar que hay entre nuestras casas y la escuela, debemos contar cuántas personas llegan a comprar comida en una media hora y con eso calcular cuánta gente, más o menos, compra en las horas que dura la venta.

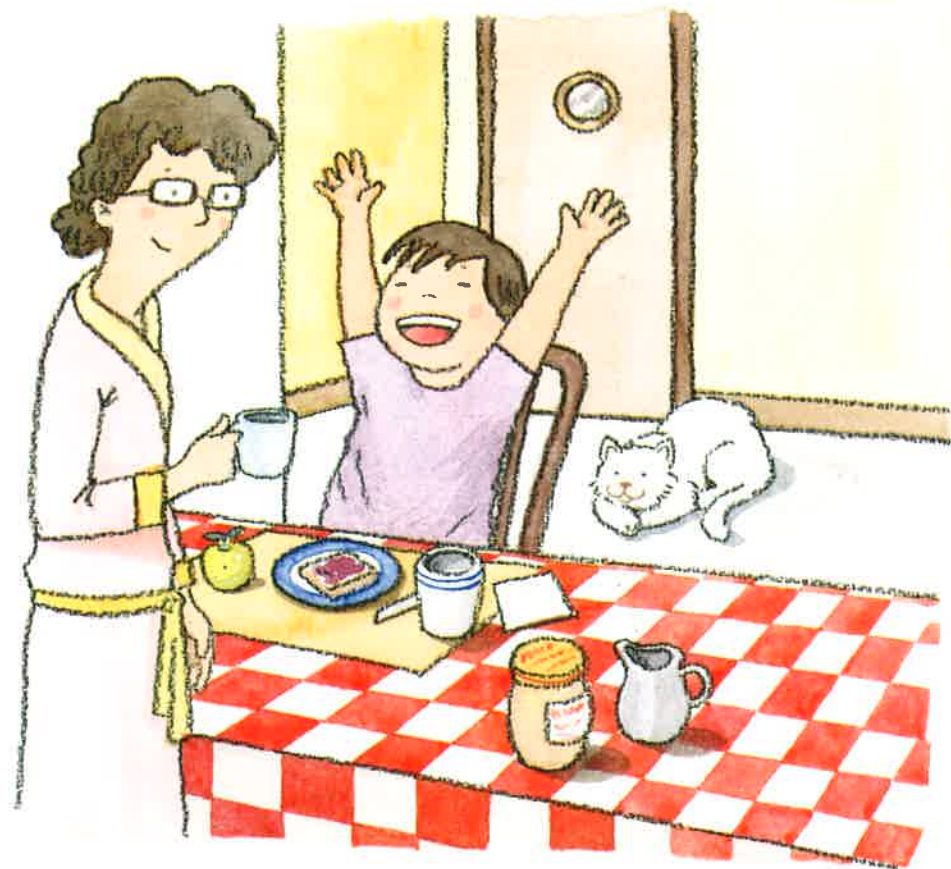
También queremos preguntarles a algunas de las personas por qué compran comida para llevar y si hacen esta compra todos los días o cada cuándo lo hacen.

Entre andar cuidando al Maruco Veloz, que no se va a llamar así, y entrevistando a las personas, fuimos averiguando cosas interesantes que ni nos imaginábamos. Les cuento algunas: por ejemplo, entre nuestras casas y la escuela encontramos seis lugares donde venden comida para llevar, además de dos tortillerías, donde también venden salsa y arroz listo para comerse. Nos detuvimos en uno de estos negocios y contamos doce personas que se detuvieron a comprar en media hora. Calculen como cuántas serían en una hora y luego en cuatro horas que es lo que averiguamos que dura la venta.

Cuando les preguntamos por qué compraban comida para llevar, casi todas nos dijeron que porque no habían tenido tiempo para preparar comida en su casa, pero también casi todas nos dijeron que no compran diario, porque les saldría muy caro. Estoy emocionada, mañana veremos qué lograron averiguar los demás equipos.

No pudimos encontrar al dueño del perrito, así que se lo llevó Vello a su casa, pero de que se llame Maruco, nada, no logré convencerlos.





Mañana será Otro día

Legué muy cansada a la casa y, mientras cenaba mi leche con cereal, le platiqué a mi mamá nuestros descubrimientos. Como nosotros, estaba muy sorprendida, entonces me hizo una pregunta todavía más interesante:

—¿Cómo le harán en otras familias? En el campo, por ejemplo. Allá no hay lugares como en la ciudad donde vendan comida para llevar. ¿Qué harán allá las mamás que también deben hacer muchas actividades durante todo el día?

—No lo sé, mamita, mañana llevaré la pregunta a la escuela, tal vez la maestra sepa.

—Sí, Dulce, sólo me surgió la duda, ahora es mejor que termines tu cena y te vayas a dormir. Pero antes, te tengo una buena noticia.

—¿Cuál, mamá?

—Tu papá vendrá para las vacaciones de verano, ¿qué te parece?

—¿De verdad? ¿En serio? ¡Yupi! ¿Oíste, Maruca?, va a venir mi papá. ¡Ay, tengo tantas ganas de verlo y tengo tantas cosas que platicarle! Mamá, qué feliz estoy, mi papito va a venir, ¡hurra! Es la mejor noticia que he tenido en mucho tiempo, se lo voy a platicar a todos y a mi papá le voy a hacer unos dibujos de bienvenida y le voy a preparar la ensalada que me sale tan bien. Lo vamos a llevar al paseo en bicicleta con Vello y con Chula. ¿Podemos, mamá? ¿Sí podemos?

—Claro que sí, Dulce, pero mira, ya te estás cayendo de sueño, anda, es hora de dormir, Maruca ya se va a su camita, te toca hacer lo mismo.

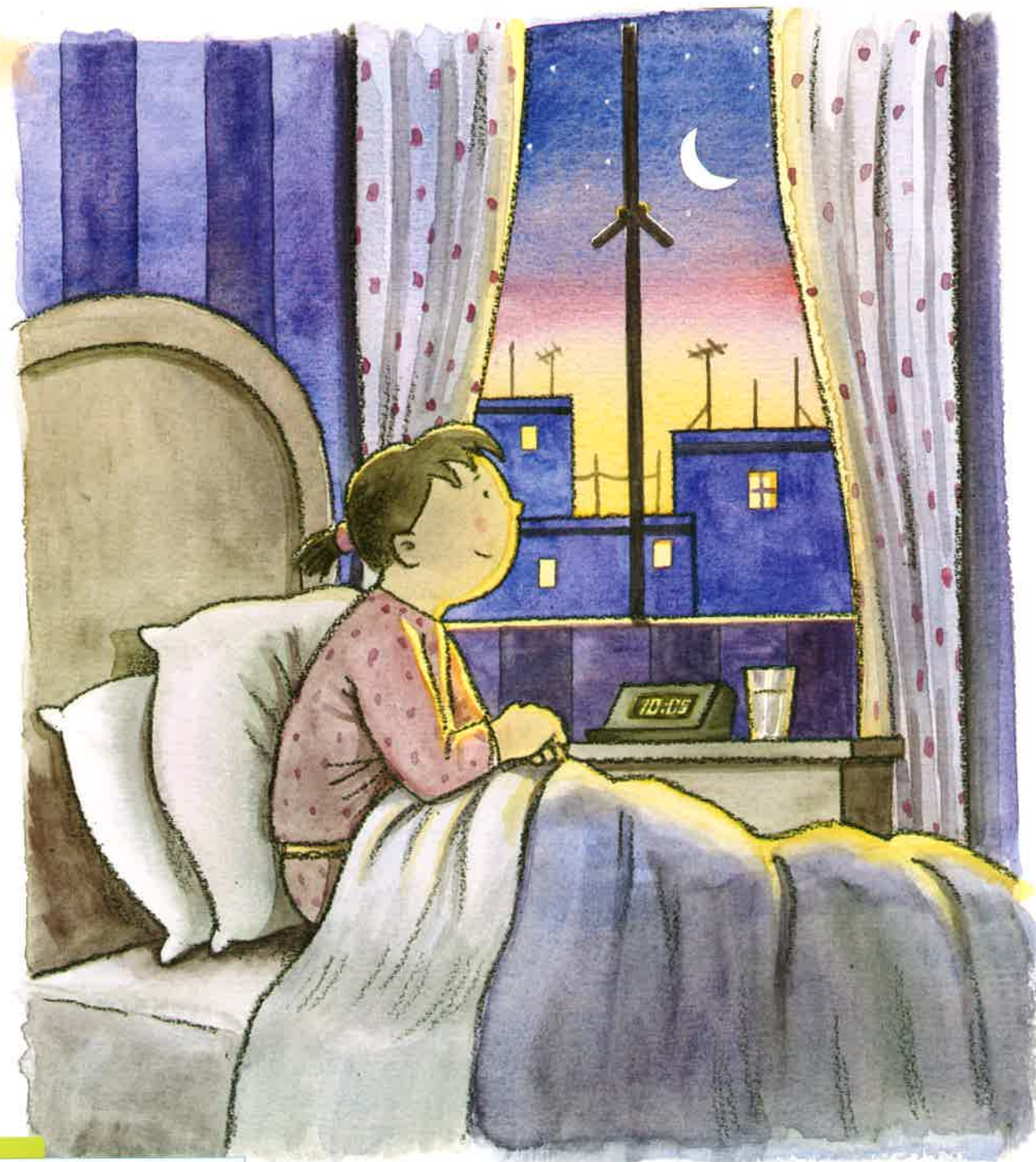
Tiene razón mi mamá, ya es hora de irme a dormir, me despido de ustedes. Como han visto, el día que platiqué con Vello de mi primera visita al doctor no fue cualquier día, desde entonces hemos pasado muchas aventuras y hemos aprendido mucho.

Dice el doctor que ya pronto estaré en mi peso normal; no ha sido fácil, pero lo mejor de todo fue darme cuenta de que lo realmente importante es descubrir cada día la aventura de llevar una vida saludable. Y para eso han sido muy buenos mis amigos, mis amigas, mi familia, mi maestra, las enfermeras y mi doctor. Y ustedes también, que me han acompañado leyendo con tanta atención mis aventuras. Como ven, la salud es asunto de todos, ustedes pueden hacer mucho por la salud de ustedes y por la de sus amigos.

—¡Macuquis, Maruca!, vamos a lavarnos los dientes y luego a dormir. Mañana va a estar buena la clase, vamos a ver los resultados de los equipos de investigación. ¡Oye, por cierto!, te conseguimos un perrito que va a ser tu amigo. ¿Qué nombre le pondremos? Se va a llamar... se va a llamar... Bueno, mañana será otro día. Hasta mañana.

Ideas deliciosas para una cena saludable:

- Una tostada con frijoles, queso, lechuga, jitomate y salsa, 1 vaso de agua bien fría o té si hace frío, y si aún tienes hambre una buena pera.
- Un buen taco de queso con mucho jitomate y un poco de aguacatito, tu respectiva agua o té y, por supuesto, tu fruta.



Una vida saludable...
es tu derecho.

Una propuesta didáctica

Las aventuras de Dulce Clarita narran la experiencia que esta pequeña, de unos nueve años de edad, vive con la obesidad por la que atraviesa en esta etapa de su vida. A través del relato hemos buscado resaltar factores y situaciones que operan de manera favorable para que ella, junto con su familia y amigos, se procuren una vida saludable, incluso modificando su entorno. Dicho de otro modo, el planteamiento coloca en primer orden la necesidad y, por tanto, el derecho y la posibilidad de las personas a la salud; en contraposición a un abordaje que limitara el problema de la obesidad únicamente a malos hábitos de alimentación y de vida sedentaria.

Si bien es cierto que cotidianamente la mayoría de las personas, incluidos niños y niñas, viven en condiciones difíciles, también es cierto que saben desplegar un conjunto rico y diverso de iniciativas para sortearlas, generalmente de manera favorable, más aún cuando estas iniciativas implican la organización y la participación colectivas. Esta capacidad es la que se busca poner de relieve en el relato.

En su diseño procuramos incorporar principios de una educación positiva, como el aprendizaje grupal y colaborativo, la observación y la reflexión como base para la acción.

Nuestra intención es que el cuento contribuya al desarrollo de las capacidades de su público lector relacionadas precisamente con la decisión de construirse una vida saludable, tanto en lo personal, como en los ámbitos familiar y comunitario.

En consecuencia, nuestra sugerencia es que si usted, adulto docente y padre de familia, encuentra interés en emplear la historia con fines educativos lo haga desde esta perspectiva reflexiva y activa. Entendemos que la adecuación variará ampliamente dependiendo de las características particulares del público infantil, su edad y grado escolar, así como de su contexto y las condiciones sociales y culturales.

Teniendo en mente esta diversidad, nos atrevemos a sugerir el diseño de actividades grupales que muevan a:

- a) La observación cuidadosa de la propia realidad,
- b) La reflexión respecto al por qué, el cómo y las consecuencias de esta realidad.
- c) Las opciones de acción, tanto en lo individual como en los ámbitos familiar y comunitario.

Sin ser un inventario exhaustivo, en la página siguiente presentamos un listado de los posibles temas que pueden abordarse a partir de los distintos capítulos del cuento. A modo de ejemplo, incluimos algunas preguntas que podrían servir para el intercambio de opiniones, la reflexión y la generación de propuestas de intervención.

Desde luego, éstas son sólo algunas sugerencias, la mejor propuesta es la que usted genere y lleve a la práctica. En cualquier caso, nos gustaría saber cuál es el resultado de su experiencia, así como recibir sus comentarios y sugerencias. Lo invitamos a comunicarse con nosotros y, de antemano, muchas gracias. Esperamos que disfruten leyendo *Las aventuras de Dulce Clarita*, tanto como nosotros disfrutamos escribiéndola.



Dulce es una niña de nueve años a quien le diagnostican obesidad. A partir de este suceso, comienza una serie de divertidas historias que, sin duda, ayudarán a fortalecer en sus jóvenes lectores los valores, actitudes y prácticas sociales e individuales para mejorar su salud. Las aventuras de Dulce Clarita pueden ser utilizadas como una estrategia educativa, pues aportan ideas útiles para la construcción de entornos y condiciones saludables para la población escolar. ☀



Instituto Nacional
de Salud Pública



Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



ISBN: 978-607-7530-96-1

9 786077 530961