

GUÍA DE LECTURA:
Mi amistad conmigo

Le invitamos a disfrutar, junto con las niñas y los niños, de un espacio de conexión, diversión y creatividad mientras leen el cuento Mi amistad conmigo. Esta es una historia con un mensaje importantísimo para niñas, niños y personas adultas: la importancia de la pausa, el silencio y el fortalecimiento de la relación con nosotras mismas/os. Pluc logra transformar un día que parecía aburrido, en una gran aventura, al poner atención al momento presente. Este cuento es una invitación a aprender, desaprender y volcar nuestra atención hacia nuestro mundo interno (sentimientos, necesidades, pensamientos y sensaciones) con curiosidad, apertura, aceptación y compasión.

Las preguntas y actividades que se describen en esta guía, son ejemplos y sugerencias de cómo utilizar las técnicas de Lectura Dialogada y Conversación Empática para sacarle mayor provecho a este momento de lectura, darle lugar a la voz de las niñas y los niños y fomentar su autonomía, la práctica de estilos de vida saludables y su creatividad e innovación. Para alcanzar estas metas, le sugerimos hacer énfasis en las siguientes ideas fuerza:

- La Presencia Plena nos invita a conectar con el mundo interno propio y el de las personas que nos rodean, con una actitud de curiosidad, apertura, aceptación y compasión.
- Los momentos de soledad e introspección son oportunidades para conectar con nuestro propio mundo interno y así disfrutar el presente y conocernos más profundamente.
- Practicamos la empatía cuando tratamos de conectar con el mundo interno de las personas que nos rodean.
- No existen sentimientos buenos o malos, todos los sentimientos nos traen un mensaje importante.
- Todas las personas experimentamos necesidades tanto físicas (ej. alimentación, techo), como emocionales (ej. escucha, protección, expresión).
- Las niñas y los niños tienen derecho a vivir en ambientes respetuosos y retadores, de esta manera se posibilita que alcancen su máximo potencial.



¡Esperamos que lo disfruten!



Antes de la lectura

Prepare un ambiente sensible para la lectura. Invíteles a acondicionar un rincón de la casa o el aula, utilizando objetos que tengan a la mano. Por ejemplo, pueden colocar una sábana o algunos almohadones para crear un espacio acogedor. Cuando lo hagan, recalque la intención de este lugar, como una zona en la que podrán leer, compartir, relajarse, aprender y divertirse.

Tenga a mano algunos objetos representativos del cuento, como: juguetes que representen una oruga y una mariposa, un limón dulce, alguna planta similar al trébol. Estos materiales se pueden acercar a las niñas y los niños mientras leen el cuento, para así facilitar su comprensión y enriquecer la experiencia, principalmente para niñas y niños ciegos o con baja visión.

Propóngales leer el cuento Mi amistad conmigo. Si anteriormente han visto los videos de Pluc, motíveles diciendo que esta es una nueva aventura. Si en ese momento las niñas y los niños no muestran entusiasmo, inténtelo luego o realice la lectura con quienes quieran y brinde una alternativa a los demás. Recuerde que si va a realizar esta actividad en grupo, se recomienda un aproximado de cinco niñas y niños.



Diríjense al rincón que prepararon y coménteles que este es un espacio en el que todas y todos podrán expresarse y por eso es necesario escucharse con respeto. Luego muéstreles la portada del libro diciendo: “Viendo estos dibujos, ¿de qué creen que se trata este cuento?”. Motíveles así a realizar predicciones y durante la lectura analicen cuáles se cumplieron. Responda a las intervenciones de las niñas y los niños empáticamente, con frases que les animen a continuar expresándose e interactuando. Por ejemplo: “¿Usted cree que Pluc está sintiendo amor y felicidad?” “¿Y qué es eso que aparece arriba en la portada? ¿Alguien más cree que es una fruta o piensan que es otra cosa?”

Luego mencione el título, la autora y el ilustrador. Lo puede hacer de esta forma: “El título de este cuento es Mi amistad conmigo. ¿Quieren saber quién lo escribió? La escritora se llama Ileana Contreras. ¿Y saben quién hizo estos dibujos tan creativos? Un ilustrador que se llama Álvaro Borrásé. ¿A quiénes les gustaría escribir o ilustrar cuentos?”

Durante la lectura

Al leer utilice diferentes voces, sonidos, expresiones faciales y hasta dramatizaciones para agregarle diversión y dinamismo. Puede hacer un tono de voz diferente para las frases que dice directamente Pluc, otro tono de voz para la oruga y otro para la narración.

Recuerde que el énfasis de este momento de lectura es darnos la oportunidad de dialogar con las niñas y los niños. Para esto realice preguntas sobre las ilustraciones, sobre la historia, sobre Pluc u otros personajes, sus sentimientos, pensamientos y necesidades. Además, motive a las niñas y los niños a relacionar esta aventura de Pluc con sus propias experiencias. Puede utilizar las preguntas e intervenciones que se mencionan a continuación. No es necesario hacerlas todas, estas son solo sugerencias, más bien guíese por los temas que más les interesen a las niñas y los niños.



Página 1

- ¿Qué cosas podemos ver en esta página? ¿Qué está haciendo Pluc?
- ¿Cómo es la expresión facial de Pluc?, ¿qué estará sintiendo?, ¿por qué se está sintiendo así?
- ¿Qué necesita Pluc?
- ¿Ustedes pueden imitar esa expresión facial?
- ¿Qué pasó en la casa?, ¿por qué se detuvo el ventilador?
- ¿Qué hacen ustedes cuando sienten aburrimiento? ¿Estar aburrido es malo? ¿Qué mensaje nos trae el aburrimiento?
- ¿Qué hacen ustedes cuando no tienen con quien jugar?
- ¿Qué hacen ustedes cuando se va la luz?
- ¿Qué vio Pluc en el piso? ¿Saben qué es una oruga?
- ¿Qué habrá sentido Pluc al ver a la oruga?, ¿qué habrá pensado?
- ¿Qué hizo Dino al ver a la oruga?
- ¿Qué creen que va a pasar en la siguiente página?



Página 2

- En este cuento, cuando dicen oruga, gusano y gusanillo, ¿significan lo mismo?
- ¿Qué le propuso el gusano a Pluc?
- ¿Por qué era importante que Pluc utilizara un lápiz para llevar a la oruga al jardín?
- ¿Cómo trató Pluc a la oruga?
¿Qué quiere decir ser amable?
- ¿Qué significa la palabra ortigar?
- Pluc dejó a la oruga en un árbol de _____.
- ¿Saben cómo es un árbol de limón dulce? ¿Les gusta el limón dulce?
- ¿Cómo creen que se sentían los personajes en esta página?, ¿por qué se sentían así?
- ¿Qué animales salen en esta página?, ¿qué están haciendo las hormigas?



Página 3

- ¿Qué juego le enseñó la oruga a Pluc?
- ¿Qué observaron en el cielo?
- ¿Ustedes saben cómo es una danta/ un perezoso?, ¿qué creen que comen?, ¿a dónde creen que viven?
- ¿Qué forma tiene la nube en esta página?
- ¿Cómo creen que se sentían Pluc, la oruga y Dino mientras jugaban?, ¿por qué se sentían así?
- ¿Alguna vez han jugado a observar figuras en las nubes como Pluc?, ¿qué figuras recuerdan haber observado?, ¿cómo se sintieron?, ¿les gustó la experiencia?
- ¿Les gusta pasar tiempo al aire libre? ¿Qué les gusta jugar al aire libre?



Página 4

- ¿Qué es lo que está pasando en estas páginas?, ¿qué son esos dibujos?
- ¿Qué es un capullo?
- ¿Qué hace la oruga para formar su capullo?
- ¿Cómo creen que se siente la oruga con la idea de envolverse en su capullo?
- ¿Qué le pasará a la oruga después de estar en su capullo?
- ¿Qué estará sintiendo Pluc mientras escucha a la oruga?
- ¿Cómo se sienten ustedes cuando están sin amistades o distracciones a su alrededor?
- ¿Para qué creen que sirve tener tiempo a solas? ¿Para qué creen que sirve el silencio? ¿Creen que es importante?
- ¿Les gusta escuchar el sonido de su respiración?, ¿para qué sirve prestar atención a nuestra respiración?
- ¿Qué les parece si hacemos un ejercicio de respiración?
- ¿Qué creen que va a pasar en la próxima página?

Página 5

- ¿Qué es lo que está pasando en estas páginas?, ¿qué son esos dibujos?
- ¿En qué se convierte la oruga después de pasar unos días en su capullo?
- ¿Cómo describirían a esta mariposa?, ¿para qué le van a servir sus alas?
- ¿Les gustaría aprender más sobre las orugas, los capullos y las mariposas?
- ¿Por qué la oruga piensa que es importante la soledad?
- Para la oruga lo más importante es escuchar el _____. ¿Qué significa escuchar el corazón?
- ¿Qué es un cambio?, ¿qué es una transformación?, ¿por qué creen que son importantes?
- ¿Recuerdan cuándo fue la última vez que pasaron por un cambio o una transformación?, ¿cómo se sintieron?, ¿les gustó?, ¿por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo se sienten después de leer esta página? ¿Qué piensan?
- Hasta el momento, ¿cuáles de nuestras predicciones se han cumplido?



Página 6

- ¿Qué cosas hizo Pluc mientras estuvo en el jardín?
- De todas las cosas que hizo Pluc, ¿cuáles quisieran hacer ustedes hoy?
- ¿Cómo se estará sintiendo Pluc viviendo todas estas aventuras?
- ¿Para qué utilizó Pluc el pedazo de vidrio que encontró? ¿Qué cuidados tenía que tener con este pedazo de vidrio?
- ¿Qué descubrió Pluc al seguir el camino de las hormigas?, ¿qué llevaban las hormigas a su hormiguero?
- ¿Qué animales salen en esta página que no han salido antes?, ¿qué parece que están haciendo?
- ¿Qué les gusta jugar cuando están solas/os? ¿Qué les gusta jugar cuando están con otras niñas y niños?

- ¿Para qué le sirvió a Pluc el aburrimiento y el silencio?
- ¿Qué es el aburrimiento?, ¿cuándo fue la última vez que sintieron aburrimiento?, ¿qué hicieron en ese momento?
- ¿Qué es la imaginación?, ¿para qué sirve?

- ¿Cuándo recuerdan que fue la última vez que usaron la imaginación?, ¿cómo se sintieron?
- Hagamos un recuento, al principio del cuento ¿por qué se sentía aburrido Pluc? ¿Creen que ahora está aburrido? ¿Qué aventuras ha vivido? ¿Creen que es aburrido cuando se va la luz?

Página 7

- ¿Qué observan en esta página?, ¿qué personajes observan?
- ¿Qué objetos tiene Pluc en las manos?, ¿para qué los estaba utilizando?
- ¿De qué se dio cuenta Pluc al subirse en el árbol?, ¿qué significa que está funcionando el ventilador?
- ¿Qué cuidados tuvo que tener Pluc al subirse al árbol?, ¿ustedes se han subido a un árbol?
- ¿Qué había pasado con la oruga? ¿Cómo creen que le fue a la oruga en su proceso de transformación?
- ¿Qué hizo Pluc cuando entró a la casa?
- ¿Por qué creen que Pluc tenía tanta prisa de dibujar todo lo que había vivido?
- ¿Cómo creen que se sentía Pluc?, ¿por qué creen que se sentía así?
- ¿Recuerdan algún momento en el que hayan tenido aventuras jugando ustedes solas y solos?, ¿qué aventuras vivieron?, ¿cómo se sintieron?

Página 8

- ¿Qué observan en esta última página? ¿Qué dibujó Pluc? ¿Qué tesoros encontró?
- ¿Qué hacía la mamá de Pluc para ayudarle a dormir?
- ¿Cómo creen que se sentía Pluc al recordar sus aventuras?, ¿por qué creen que se sentía así?
- ¿Qué respondió Pluc ante la preocupación de su mamá? ¿Creen que estar con una misma/o puede ser divertido?, ¿qué podrían aprender?
- ¿A ustedes les gusta estar con ustedes mismas/os? ¿Qué podemos hacer para conectar con nosotras mismas/os?
- ¿Cuáles fueron algunos de los aprendizajes de Pluc? ¿Qué aprendieron ustedes?
- ¿De qué se trató este cuento? ¿Cuál fue su parte favorita de este cuento?
- ¿Les gustó como termina el cuento?, ¿le cambiarían algo?

Una vez más, tenga presente que la intención de este momento de lectura es conectar con las niñas y los niños, conocer sus pensamientos, sentimientos y necesidades y divertirse. Para esto, reaccione a las respuestas de las niñas y los niños con frases que les inviten a seguir expresándose: “Mmm jum”, “Cuénteme más”, “¿Alguien piensa diferente a Fabiola?” Y procure, en todo momento, validar sus sentimientos y necesidades: “Claro, puede ser divertido jugar con otras niñas y niños.”, “Sí, a veces nos aburrimos cuando estamos en soledad, ¿qué podríamos hacer la próxima vez que esto pase?” “Exacto, a veces necesitamos compañía y a veces necesitamos espacio y silencio.” Aquí lo más importante no es que sigan la historia tal cual está en el texto, sino que construyan un diálogo empático, recíproco y respetuoso, inspirado en la aventura de Pluc y nutrido por todas las intervenciones.



Después de la lectura

Guiándose nuevamente por las partes del relato que más le interesaron a las niñas y los niños, propóngales hacer actividades relacionadas. Esto puede suceder inmediatamente después de terminada la lectura o en los días siguientes. Algunas ideas de actividades se mencionan a continuación.

- Aproveche las lecciones que en conjunto aprendieron durante la lectura y recuérdelas para ponerlas en práctica en otros momentos. Por ejemplo: “Recuerdan que aprendimos la importancia de tratar a las demás personas con amabilidad, ¿qué podríamos hacer en este momento para practicar la amabilidad?”
- Practiquen ejercicios de conexión y Presencia Plena.
- Propóngales experimentar algunos de los juegos que se mencionan en el cuento como descubrir figuras en las nubes o buscar insectos en el jardín.

Créditos

Fundación Paniamor, Procter&Gamble, Alianza Empresarial para el Desarrollo, Ministerio de Educación Pública.

Primera Edición, 2021.

San José, Costa Rica.

GUÍA DE LECTURA: MI AMISTAD CONMIGO

Diseño Pedagógico: Nayuribe Sáenz Cubillo. Arienne García González. Fundación Paniamor.

Revisión Técnica: Guisselle Alpízar Elizondo. Johanna Coto Jiménez.

Gabriela Gamboa Naranjo. Ministerio de Educación Pública.

Ilustración: Álvaro Borrásé Fernández.

Diagramación: Handerson Bolívar Restrepo - Jander Bore

La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente: Sáenz, N. & García, A. (2021). Guía de Lectura: Mi amistad conmigo.

Fundación Paniamor, Procter&Gamble, Alianza Empresarial para el Desarrollo, Ministerio de Educación Pública.

San José, Costa Rica.