

GUÍA DE LECTURA:
Pluc conoce al orangután comelón



Le invitamos a compartir, junto con las niñas y los niños, el cuento Pluc conoce al orangután comelón, convirtiendo este espacio de lectura en un momento de conexión, diversión y creatividad. A través de este relato queda claro que mantener un estilo de vida saludable es un elemento muy importante en la familia de Pluc. Para esto, además de procurar alimentarse de forma balanceada, se interesan por mover su cuerpo, poner atención a las señales que les envía y construir un ambiente seguro y empático, en el que las necesidades afectivas de todas y todos se tomen en cuenta. Al mismo tiempo, saben que esta no es una tarea fácil y a veces puede resultar complicado autorregularse y seguir todas estas prácticas que sabemos nos dan bienestar. Este cuento se trata precisamente de esto, un día en el que Pluc, junto con su nuevo compañero el orangután comelón, pierden un poco el norte y entonces su cuerpo empieza a enviar señales de que algo no está bien. Por dicha, su mamá y su papá le acompañan con compasión, escucha y colaboración logrando no sólo que el cuerpo de Pluc se sane, sino que además aprenda una importante lección.

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. En línea con lo anterior, le sugerimos hacer énfasis en las siguientes ideas fuerza:

- Las niñas y los niños son seres completos y competentes, con capacidad de reflexionar, crear hipótesis, proponer y adaptarse a los cambios.
- La salud, además de contemplar el estado físico del cuerpo, incluye su estado emocional y el ambiente en el que nos desenvolvemos.
- Las niñas y los niños alcanzan mayor bienestar cuando ejercen prácticas de salud de forma reflexiva, es decir porque comprenden la importancia de cuidarse y no por simple obediencia o repetición.



- Conectar con las señales que nos envía el cuerpo (ej. hambre, saciedad, dolor, inflamación) nos permite elegir cuáles alimentos nos dan bienestar.
- Resulta vital que las niñas y los niños, además de tener acceso a alimentos saludables y balanceados, crezcan en ambientes afectivos llenos de cuidado y respeto.

¡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: orangután de juguete, diferentes alimentos (reales o juguetes) como helados, chocolate y frambuesas. 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 Pluc conoce al orangután comelón. 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: “¿Ese animal es un mono?, ¿qué clase de mono?” “¿Todas y todos creen que Pluc se va para la selva?”

Luego mencione el título, la autora y el ilustrador. Lo puede hacer de esta forma: “El título de este cuento es Pluc conoce al orangután comelón. ¿Quieren saber quién lo escribió? La escritora se llama Elizabeth Jiménez. ¿Y saben quién hizo estos dibujos tan creativos? Una ilustradora que se llama María Zúñiga. ¿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, su mamá, su papá 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 observamos en esta página?
- ¿Qué le pasó a Pluc? ¿Qué sensaciones estaba experimentando? ¿Cuáles emociones estaba sintiendo?
- ¿Ustedes alguna vez se han enfermado?
- ¿Cómo se siente el cuerpo cuando se enferman?, ¿qué sensaciones experimentan?, ¿cuáles sentimientos experimentan?
- ¿Qué hizo Pluc cuando se sintió mal? ¿Por qué pidió ayuda?
- ¿Cuál fue la solución que encontraron la mamá y el papá de Pluc para su malestar?
- ¿Además de la medicina, qué más le sugirieron a Pluc para que se sintiera mejor?
- Cuando ustedes se enferman, ¿quién les cuida?
- ¿Qué creen que va a pasar en la siguiente página?



Página 2

- ¿Cómo se sintió Pluc después del baño?, ¿por qué creen que se sintió así?
- Pluc dijo que tenía un _____ en su pancita.
- ¿Ustedes saben qué es un orangután? ¿Cómo es el que vemos en esta página?
- ¿Dónde creen que viven los orangutanes?
- ¿Por qué Pluc piensa que tiene un orangután en su pancita?
- ¿Qué quería saber el papá de Pluc sobre el orangután?



Página 3

- ¿Qué fue lo primero que comió el pequeño orangután?
- ¿De qué tamaño se hizo el orangután después de comer 3 bolas de helado?
- Y después, ¿qué se comió?
- ¿Ustedes saben qué es un pudín de chocolate?, ¿alguna vez han probado uno?, ¿les gustó?
- ¿Cuánto pudín de chocolate comió el orangután?
- Veamos estas ilustraciones más de cerca, ¿qué creen que tiene Pluc en sus manos y en su boca?
- ¿Qué es un cartero?, ¿qué funciones realiza?



Página 4

- Vean esta página, ¿de qué tamaño se hizo el orangután?
- ¿Cuántas tajadas de pastel de frambuesa se comió?
- ¿Ustedes saben qué son las frambuesas?, ¿alguna vez las han probado?, ¿a qué creen que saben?
- Hagamos un recuento, ¿qué cosas se ha comido este orangután?
- ¿Cómo creen que se siente esa pancita después de comerse todo eso?
- ¿Alguna vez su pancita les ha dado señales de que algo no anda bien? ¿Qué hacen cuando esto pasa?
- ¿Qué les parece si conectamos con nuestros estómagos en este momento, para saber cómo se están sintiendo?



- ¿Qué cara hicieron la mamá y el papá de Pluc al escuchar todo lo que había comido el orangután?, ¿qué pudieron haber pensado?, ¿cómo creen que se sentían? ¿Qué piensan ustedes?
- Después de saber todo lo que ese orangután se comió, ¿qué creen que van a hacer la mamá y el papá de Pluc?

- ¿Creen que el malestar de Pluc está relacionado con todo lo que comió el orangután?
- ¿Qué creen que va a pasar en la próxima página?

Página 5

- ¿Qué descubrió la mamá de Pluc?
- ¿Cómo creen que se sintió Pluc por el descubrimiento de su mamá?, ¿por qué creen que se sintió así?
- ¿Cómo era la expresión facial de Pluc? ¿Ustedes pueden imitar esa expresión facial? ¿Qué sentimiento estaría experimentando?
- ¿Cuáles otras expresiones faciales pueden hacer ustedes?
- ¿Qué alimentos hay en la refrigeradora de la casa de Pluc? ¿Cuáles alimentos faltaban?
- ¿Qué dicen las doctoras y los doctores sobre el estómago?
- ¿Dónde está ubicado el estómago? ¿Y dónde está ubicado el cerebro? ¿Cuáles otros órganos del cuerpo conocen?
- ¿Les gustaría que investiguemos acerca de los órganos del cuerpo?
- ¿De qué tamaño es el estómago de Pluc? ¿Qué les parece si todas y todos cerramos nuestra mano para averiguar de qué tamaño es nuestro estómago?



- ¿Qué le pasa al estómago si no se alimenta de manera balanceada?, ¿cómo se comunica con el resto del cuerpo?
- ¿Alguna vez su estómago se ha comunicado con ustedes? ¿Cómo se siente cuando tienen hambre?, ¿y cuando ya están llenos?, ¿cuándo comieron algo que les cayó mal?
- ¿Ustedes saben qué significa comer de forma balanceada? ¿Por qué es importante comer de forma balanceada?
- Hasta el momento, ¿cuáles de nuestras predicciones se han cumplido?

Página 6

- ¿Qué creen que está pasando en esta página?
- ¿Cómo creen que se está sintiendo Pluc?, ¿por qué creen que se está sintiendo así?
- Hagamos un recuento, ¿qué han hecho Pluc, su mamá y su papá para que él ya se sienta mejor?
- ¿Creen que lo que lo ayudó fue la medicina?, ¿o también lo habrá ayudado todo el cariño y escucha que le dieron su mamá y su papá?
- ¿Quién les chinea a ustedes cuando se sienten enfermos o tristes?
- ¿Sentirse triste es malo? ¿Qué mensajes nos puede traer la tristeza? ¿Sentir dolor es malo? ¿Qué mensajes nos puede traer el dolor?
- ¿Qué verduras y frutas observan?, ¿cuáles de estas les gustan y cuáles no? ¿Cuáles son sus alimentos preferidos?
- ¿Qué aprendió Pluc? ¿Qué piensan ustedes de la lección que aprendió Pluc?

- ¿Para ustedes es fácil o difícil comer de forma balanceada?, ¿por qué?
- ¿Por qué la mamá y el papá de Pluc dicen que el cuerpo es un tesoro?
- ¿Por qué es importante cuidar cada uno de los órganos del cuerpo?

- ¿Cómo cuidan ustedes su cuerpo?, ¿creen que pueden hacer algo diferente para cuidarlo mejor?
- Además de mantener una alimentación balanceada, ¿qué otras cosas podemos hacer para tener salud y bienestar?

Página 7

- ¿Qué hicieron Pluc y su familia al volver del paseo por el jardín?
- ¿A ustedes les gusta caminar en la naturaleza?, ¿creen que esta puede ser una forma de buscar salud y bienestar?
- Después de cenar, ¿quiénes lavaron y secaron los platos?
- ¿Qué significa la expresión: en un abrir y cerrar de ojos?
- ¿Cuál fue el postre que compartieron en familia? ¿Será saludable comer postre?
- ¿Cuál fue la lección que Pluc aprendió del orangután comelón?
- ¿Qué lección aprendieron ustedes?
- ¿Recuerdan haber vivido una situación similar a la de Pluc?

Página 8

- ¿Sobre qué conversaron durante el desayuno?
- ¿Qué descubrieron acerca de los orangutanes? ¿Les gustaría investigar acerca de los orangutanes?
- ¿Cómo parece sentirse Pluc en esta página?, ¿por qué creen que se siente así?
- ¿Qué aprendieron ustedes de este cuento?
- ¿De qué se trató este cuento?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿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 más piensa igual que Rebeca?” Y procure, en todo momento, validar sus sentimientos y necesidades: “Claro nos sentimos tristes cuando nos duele el cuerpo.”, “A veces es difícil no comerse todos los confites, a mí también me cuesta. ¿Qué podemos hacer para que sea más fácil?” “Sí, hay algunos alimentos que nos gustan y otros que no. Es importante probarlos, para saber qué nos gusta y qué no.” 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 lo que hablamos sobre las señales que nos envía el cuerpo, ¿qué señales le está enviando su cuerpo en este momento?”
- Hacer una investigación sobre los orangutanes, sobre el cuerpo humano, acerca de alimentación balanceada, sobre cómo cuidar nuestra salud física y salud mental.
- Propóngales elaborar alguna receta con sus alimentos preferidos o hacer un festival de recetas en donde participen las familias.

Créditos

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

Primera Edición, 2021.

San José, Costa Rica.

GUÍA DE LECTURA: PLUC CONOCE AL ORANGUTÁN COMELÓN

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

Revisión Técnica: Guisselle Alpizar Elizondo. Johanna Coto Jiménez.

Gabriela Gamboa Naranjo. Ministerio de Educación Pública.

Ilustración: María Zúñiga.

Diagramación: Handerson Bolívar Restrepo - Jander Bore

La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente: Sáenz, N. & García, A. (2021). Guía de Lectura: Pluc conoce al orangután comelón. Fundación Paniamor, Procter&Gamble, Alianza Empresarial para el Desarrollo, Ministerio de Educación Pública.

San José, Costa Rica.