

CUENTOS
QUE CUIDAN

¿QUÉ VAS A LLEVAR?

Pablo Bernasconi



30
CDN30
AÑOS

unicef 
para cada niño



Dirección Editorial

Natalia Calisti, especialista en Comunicación de UNICEF
Hernán Monath, especialista en Protección de Derechos de UNICEF

Autoría

Pablo Bernasconi

Ilustración

Pablo Bernasconi

Coordinación general de la colección

Cielo Salviolo

Revisión y supervisión

Magalí Lamfir, Sabrina Viola, Matías Bohoslavsky

Producción guía

Valeria Dotro

Revisión técnica

Julia Anciola, Luciana Palermo, Valentina Castagnari

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2019.

“¿Qué vas a llevar?” Colección Cuentos que cuidan

Primera edición

Noviembre de 2019, Argentina

2.000 ejemplares

Producción gráfica y diseño: GOMO

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos correspondientes y no sean utilizados con fines comerciales.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

buenaosaires@unicef.org

www.unicef.org.ar

CUENTOS
QUE CUIDAN

¿QUÉ VAS A LLEVAR?

Pablo Bernasconi



unicef 
para cada niño



PABLO BERNASCONI

nació en Buenos Aires en 1973. Es diseñador gráfico. Comenzó su trabajo como ilustrador en el diario Clarín en 1998 y actualmente trabaja para diferentes publicaciones de todo el mundo. Sus ilustraciones se publican en The New York Times, The Wall Street Journal, The Saturday Evening Post, Daily Telegraph, Bergens Tidende y The Times. Ha publicado quince libros infantiles como autor del texto y de las ilustraciones: *El Diario del Capitán Arsenio*, *Hipo no nada*, *Excesos y exageraciones*, *El infinito*, *La verdadera explicación* y *Mentiras y moretones*, entre otros, e ilustró más de veinte títulos de autores de diferentes nacionalidades (María Elena Walsh, Liliana Bodoc, María Teresa Andruetto, Elsa Bornemann). Ha recibido numerosos galardones por sus trabajos. Fue elegido para representar a la Argentina como ilustrador en los premios Andersen del 2012 y del 2018, donde quedó como finalista.



La colección “Cuentos que cuidan”, con textos escritos e ilustrados por artistas de reconocida trayectoria, aborda el derecho a la educación, la inclusión, la equidad, la salud y la protección de manera accesible y apropiada a través de historias y personajes pensados y diseñados para niñas y niños en su primera infancia.

Para leer, conversar y compartir en familia cada relato es una invitación para conocer y reconocer los derechos de chicas y chicos desde la ternura, los afectos y las emociones.

La serie propone reflexiones, preguntas y actividades para que adultas y adultos hagan con ellas y ellos en base a la lectura del cuento. Cada cuento se acompaña de una guía con actividades y preguntas disparadoras para seguir dialogando, conversando y reflexionando sobre los temas y derechos que aborda la colección.

UNICEF trabaja para que todas las niñas y los niños, por igual, ejerzan y disfruten de sus derechos. Con esta serie se propone acercarles historias que inviten a las familias a conversar, pensar y conocer mejor los derechos y que inspiren a niñas y niños a promoverlos y defenderlos.



¡POR FIN LLEGÓ EL DÍA!
HOY EMPIEZO UN VIAJE.
UN VIAJE MUY IMPORTANTE.

PENSÉ EN TODO:
EN EL CAMINO QUE VOY A TOMAR,
EN QUÉ LUGARES PARAR,
EN LA VELOCIDAD, EN LOS FRENOS,
EN EL ABRIGO.

EN CÓMO PROTEGERME TAMBIÉN.
PARA ESO, LLEVO MI NARANJA.
NADA ME PUEDE PASAR CON MI NARANJA.



BRUM
BRUMMM
BRUMMMMM

¡ALLÁ VOY!





—HOLA.

—¡HOLA! ¿PUEDO IR CON USTED?

—BUENO... ¿QUERÉS LLEVAR ALGO?

—UNAS ALMENDRAS Y ALGUNAS CEREZAS,
PARA NO CANSARME SI EL VIAJE ES MUY LARGO.

—EL VIAJE ES MUY LARGO.





—HOLA.
—HOLA. ¿PUEDO IR CON USTEDES?
—BUENO...¿QUÉ LLEVÁS AHÍ?
—UNA ZANAHORIA,
POR SI DESCUBRIMOS
NUEVOS PAISAJES
Y LOS QUEREMOS VER BIEN.
—VAMOS A DESCUBRIR NUEVOS
PAISAJES.







—¡HOLA!

—HOLA. ¿PUEDO IR CON USTEDES?

—SÍ, CLARO...¿QUERÉS TRAER ALGO?

—UN CHOCLO, PARA TENER MUCHA
ENERGÍA,
LLEGAR MUY LEJOS Y MUY RÁPIDO.

—VAMOS A LLEGAR MUY LEJOS
Y MUY RÁPIDO.



—HOLA.
—HOLA. ¿PUEDO IR
CON USTEDES?
—EM...BUENO.
¿QUÉ LLEVÁS AHÍ?
—MI TARRO GIGANTE
DE MIEL Y UN POCO
DE PAN INTEGRAL QUE
HICE AYER, CON ESTO
NUNCA ME ENFERMO
Y ADEMÁS ¡ES MUY
DULCE!.
—NOS GUSTA LO DULCE.
—¿NO LES SOBRA UN
CASCO PARA MÍ?







—KIKIRIKÍ...







¡PERDÓN! MEJOR SIGO SOLO.

—NO VAS A LLEGAR MUY LEJOS CON TODO ESO...

UGH, UF, UF...

—ES CIERTO. YA ESTOY CANSADO ¡Y APENAS CORRÍ VEINTE METROS!

—PODRÍAS AYUDARNOS A ARREGLAR LA MOTONETA Y ASÍ CONTINUAR EL VIAJE CON NOSOTROS.

—¿PUEDO LLEVAR AUNQUE SEA UN CHOCOLATITO?

—MMMM... TE HACEMOS UN LICUADO DE BANANA MEJOR.

BRUM
BRUMMM
BRUMMMM

¡ALLÁ VAMOS!









Alimentación y nutrición

Escuchar, dialogar, cuidar

Acompañar el crecimiento de niñas y niños implica crear espacios de diálogo, confianza y aprendizaje que les den herramientas para conocer su cuerpo y las formas de cuidarlo, así como la importancia de conocer los alimentos saludables que los ayudan a crecer sanos y saludables.

Este material ofrece herramientas concretas para dialogar y reflexionar con las niñas y niños acerca de las características de una buena alimentación, el problema del sobrepeso y la obesidad y el derecho a una vida saludable.

Una de las formas de acercarse a las niñas y los niños para reflexionar sobre estos temas es a través de los cuentos e historias. El cuento “¿Qué vas a llevar?” permite abrir un espacio de diálogo en torno a la alimentación, el sobrepeso y la importancia de una vida saludable como uno de los derechos fundamentales.

¿De qué hablamos cuando hablamos de alimentación saludable y sobrepeso?

La obesidad es un problema de salud pública que afecta los derechos de niñas, niños y adolescentes porque es un factor de riesgo determinante de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, trastornos músculo esqueléticos y enfermedades respiratorias. Todo esto afecta la calidad de vida pero, además, la obesidad está relacionada con múl-

tiples problemas psicosociales que van desde un peor rendimiento escolar durante la infancia y la adolescencia hasta consecuencias en la vida adulta como una menor productividad laboral o dificultades para conseguir empleo.

Otra de las consecuencias del sobrepeso y la obesidad en niñas y niños es que incrementa la posibilidad de sufrir discriminación de pares, estigmatización y baja autoestima, todas estas situaciones se convierten en barreras para su desarrollo integral.

A pesar de las creencias más habituales que asocian la obesidad a trastornos en la conducta individual, numerosos estudios muestran que el entorno en los que las personas viven y se desarrollan tiene una influencia sobre sus hábitos y elecciones de alimentos. Actualmente vivimos en lo que se conoce como un “entorno obesogénico”, que propicia el consumo de alimentos con altos niveles de azúcar, grasa, sodio y bajo valor nutricional. Es decir, un contexto de fácil acceso y disponibilidad de estos productos que alienta a las niñas y niños y a sus familias a elegir alimentos no saludables que suelen ser de fácil consumo y de bajo precio.

Prevenir y educar

En nuestro país el sobrepeso está creciendo de manera alarmante entre las niñas, niños y adolescentes. Esto responde principalmente a factores socioambientales y culturales, a hábitos de consumo y estilos de vida.

La prevención de la obesidad es muy importante en la infancia porque es una etapa en la que se construyen los hábitos que se

proyectan en la vida adulta. Por eso, las familias y los educadores tenemos la responsabilidad de transmitir mensajes que alienten las conductas y hábitos saludables.

Dentro de las posibilidades de cada familia, un hábito importante es la “comensalidad”, es decir, compartir el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo. Es importante lograr que estos espacios se conviertan en momentos de aprendizaje, afecto y contacto con la familia de manera que contribuyan no únicamente al desarrollo físico de las niñas y niños, sino también a su desarrollo social y emocional.

Además, el contacto y la exposición repetida a determinados alimentos influye en las preferencias de consumo. Por eso es importante ofrecer a niñas y niños una mayor disponibilidad de frutas, verduras, agua y alimentos saludables para mejorar su actitud positiva hacia estos alimentos y así alentar el aumento de su consumo. También, cocinar junto a las niñas y niños puede ayudar a estimular este cambio de hábitos.

Otro aspecto fundamental es el lugar que ocupan en la construcción de hábitos el marketing y la publicidad. La publicidad televisiva, digital, en envases de alimentos, influye especialmente en las preferencias alimentarias y en las pautas de consumo de la población infantil. En general se publicitan productos ultraprocesados y con alto contenido de azúcar, grasas o sal. Pero sobre todo, estos productos se promocionan con estrategias como concursos, sorteos, inclusión de personajes famosos y cercanos a las niñas y los niños, diseños decorativos, etc., con el objetivo de captar el interés y mantener la fidelidad a una marca.

Todo esto contribuye a crear un ambiente que promueve la obesidad. Por eso es muy importante que los adultos hablemos con las niñas y los niños sobre lo que la publicidad y el marketing les ofrece, ayudándolos a comprender la importancia de una buena alimentación.

Un estudio mostró que niños de entre 4 y 6 años diferenciaban alimentos idénticos en virtud de su envase y declaraban consistentemente preferir el sabor del que incluía un personaje famoso.



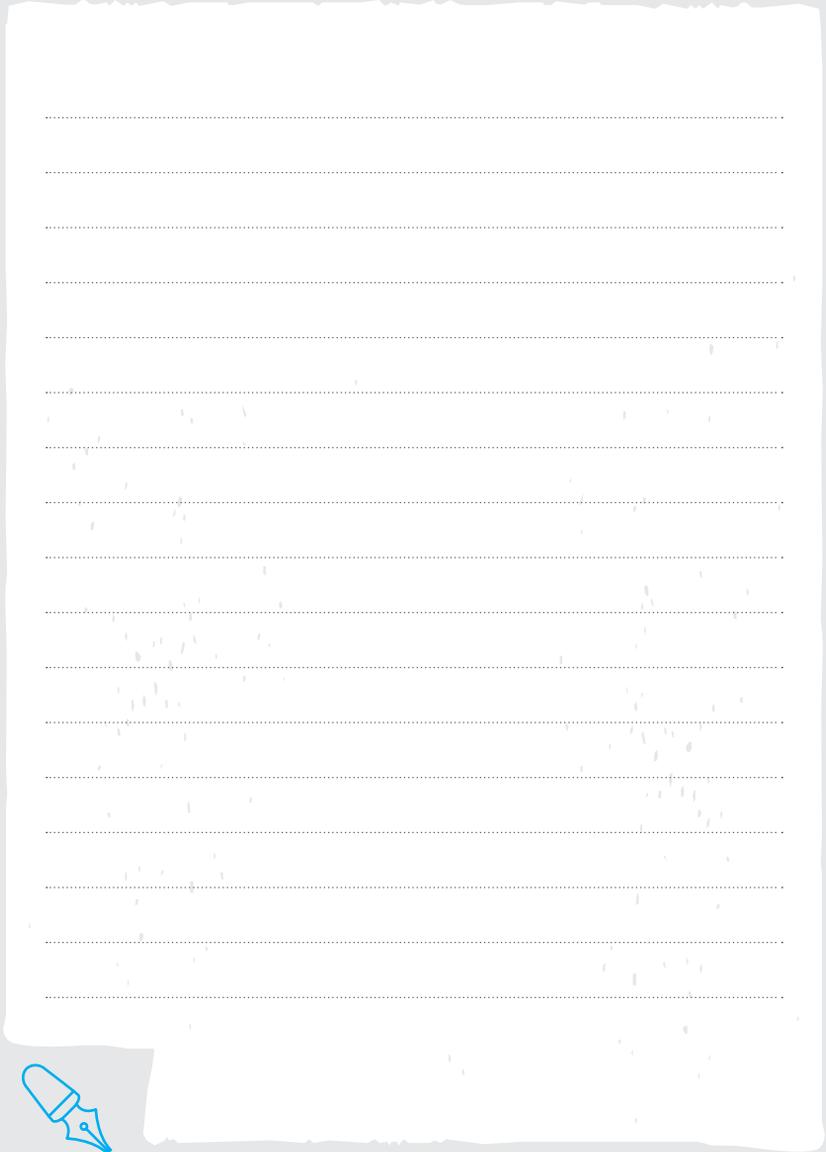
Sugerencias para reflexionar sobre el cuento “¿Qué vas a llevar?”

Este cuento es un disparador para hablar acerca de la importancia que tienen la alimentación saludable y el ejercicio físico para que niñas y niños puedan crecer sanos y saludables. Después de leer el cuento se puede conversar en familia a partir de preguntas como:

- ¿A dónde va el personaje de este cuento? ¿Qué cosas tiene que llevar para su largo viaje?
- ¿Por qué todos los animales del bosque llevan algún alimento?
- ¿Vos qué llevarías? ¿Por qué?
- ¿Cuál de todos los alimentos que llevan los animales te gusta más? ¿Creés que algunos son más importantes que otros? ¿Todos son saludables?
- ¿Por qué el gallo necesitaba llevar tantas cosas para comer y beber? ¿Pensás que todo eso lo ayudaría en el camino?
- ¿Por qué pensás que el gallo estaba cansado aunque corrió muy poca distancia? ¿Qué alimentos recomendás que lleve al viaje?
- ¿Viste alguna publicidad de comida o bebida en el último tiempo? ¿Qué producto se promocionaba? ¿Era saludable?

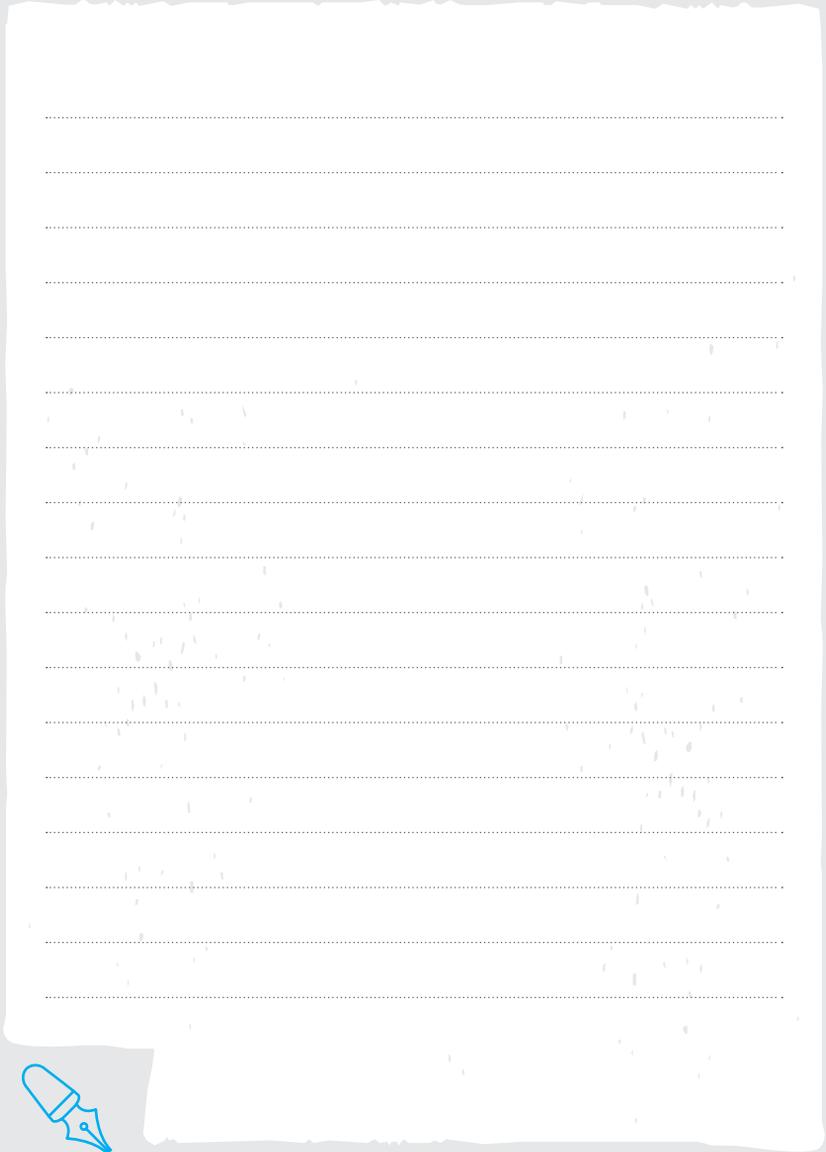
Además de las preguntas, el cuento puede ser un disparador para conversar juntos acerca de la importancia de comer en familia, de aquellos alimentos que les gustan pero no les hacen bien y de aquellos otros que los ayudan a crecer. A partir de esta

conversación pueden armar junto a las niñas y los niños calendarios para dejar en un lugar visible de la casa en los que anotar los cambios positivos que van haciendo día a día en la alimentación. Una buena idea puede ser inventar juntos una publicidad en la que el oso del cuento promociona alimentos saludables, ideales para su viaje.



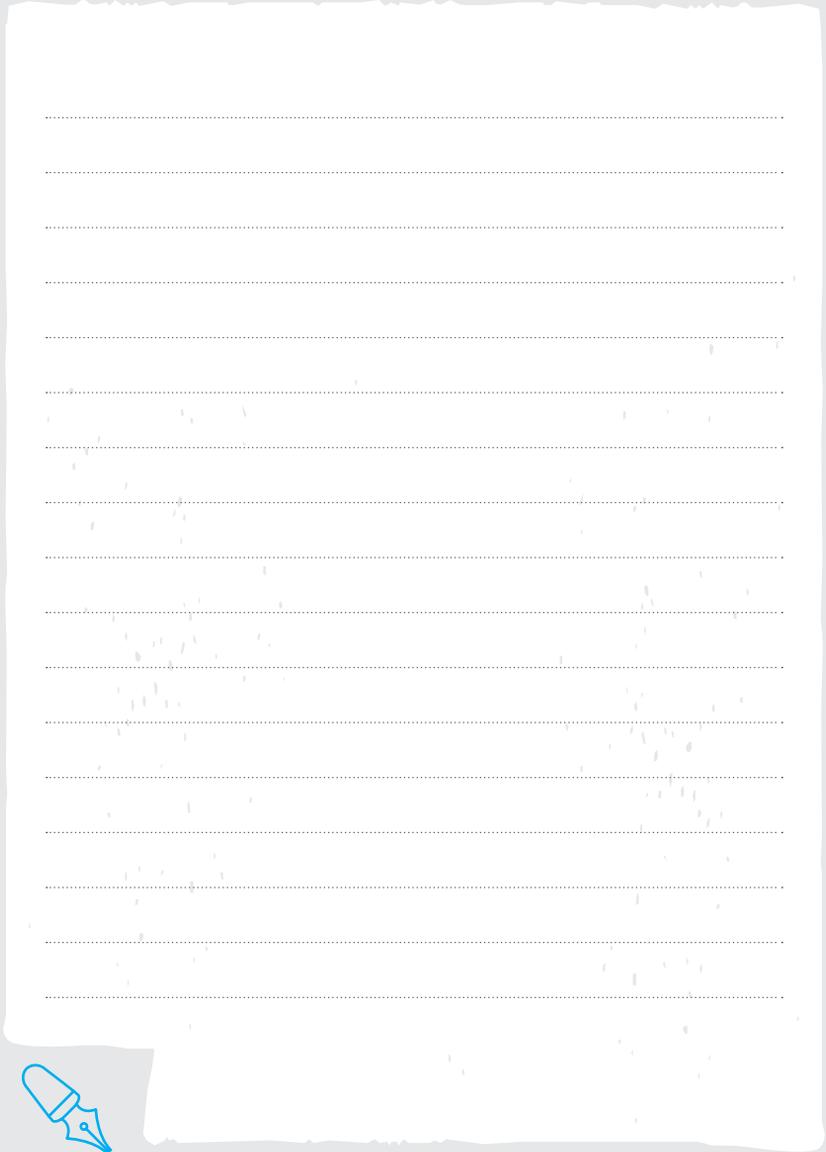
A sheet of white paper with a torn top edge and three binder holes on the left side. The paper is ruled with horizontal dotted lines. The paper is placed on a grey background.





A sheet of white paper with a torn top edge and three binder holes on the left side. The paper is ruled with horizontal dotted lines. The paper is placed on a grey background.





A sheet of white paper with a torn top edge and three binder holes on the left side. The paper is ruled with horizontal dotted lines. The paper is placed on a grey background.





CONFORMAN LA COLECCIÓN:



CUANDO SE VAN AL JARDÍN

Silvia Schujer
Ilustrado por
Patricia López Latour

EL LUNES CONOCÍ A EMI

Paula Bombara
Ilustrado por
Ivanke y MEY

LOS GUARDA SECRETOS

Graciela Repún
Ilustrado por
Elissambura

¿QUÉ VAS A LLEVAR?

Pablo Bernasconi