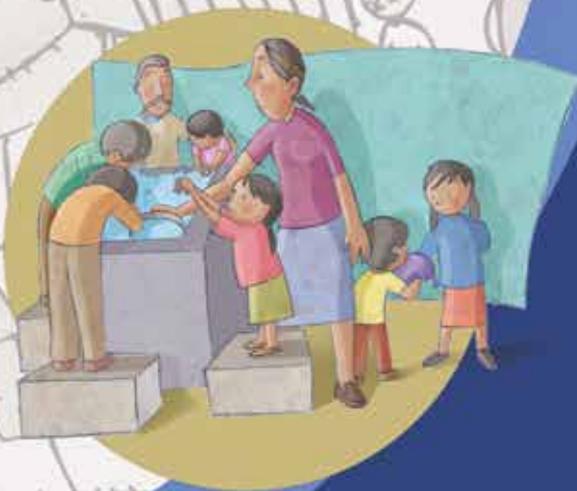


**PREMIO** 2011  
DE ALFABETIZACIÓN  
**UNESCO**

# Para enseñar a ser

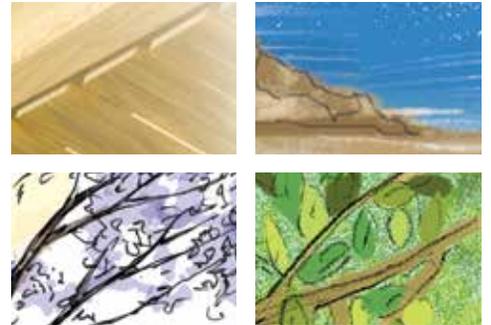
Serie Educamos  
desde el principio

*Para leer,  
disfrutar  
y aprender  
un poco más*



Revista

# Índice



Página legal

Cuento <i>Te llamaré María, como mi abuela</i>	<b>1</b>
Fragmento del libro <i>Hasta no verte Jesús mío</i>	<b>6</b>
La Cenicienta	<b>9</b>
El hada madrina	<b>15</b>
Para manejar límites	<b>19</b>
Mapa de México	<b>20</b>
Pinocho	<b>22</b>
Convención sobre los Derechos de la Niñez	<b>25</b>
Cuadro nutricional	<b>32</b>
La salud de las niñas y los niños	<b>36</b>
La alimentación	<b>38</b>
La limpieza	<b>39</b>



# Te llamaré María\* como mi abuela

Flor María Vargas

**T**e llamaré María, como mi abuela. Me gusta ese nombre porque viene de mar y el mar es la madre de todo, es el origen de la vida.

Así se llamaba la viejita. ¿Si vieras cuánta ilusión tenía ella de conocerte y de cargarte en sus brazos?

Una tarde, poco antes de que tú nacieras, sentada en ese mismo sillón tejía esta chambrita de color paja que ahora llevas:

—Dos derechos, un revés, dos derechos, un revés.

Repetía la cantaleta en voz lo suficientemente alta para que yo pudiese oír la instrucción:

—A ver si así aprendes, que ya es tiempo de que sepas las labores de las mujeres. Las muchachas de ahora, como tú, ya no saben otra cosa más que de bailes.



\* Flor María Vargas. Primer lugar del Concurso "Relato a mi hijo" convocado por el Instituto Nacional para la Educación

En eso levantó la vista, detuvo el tejido y me dijo:

—Si tienes una niña, no le pongas un nombre raro de esos que acostumbran tan difíciles de decir y peor para escribirse, ya ves mi hija cómo batallo yo para poder escribir el nombre ése que te puso tu padre, Xóchitl, que dizque quiere decir “Flor” en el idioma de los aztecas.

Con un dedo levantado, trazó en el aire grandes letras imaginarias: equis, e, che, u, te, ele, para formar la palabra Xóchitl.

**...no sabía leer y se lo dije:  
Yo no sé leer. ¡Ah! pues si  
quiere yo le enseño,  
me contestó.**

—Pero no es culpa de tu padre, ya sé, eso es lo que me vas a decir, es de tu abuelo que le dio por leerse todos esos libros sobre los indios que vivieron hace mucho tiempo. Tantas veces me leyó esos libros mi viejo que hasta me aprendí los nombres y las historias. Él fue quien les inculcó a sus hijos esos cuentos. Aunque no son cuentos, son hechos de la historia de los que casi nadie recuerda, eso decía mi viejo, que no se acuerda la gente porque le da vergüenza reconocerse como india, le da vergüenza su color de piel.

En eso, dos lágrimas le comenzaron a escu-

rir por los cachetes, porque has de ver que siempre que se acordaba del abuelo, como que se le llenaban los ojos de agüita.

—Ya ve abuelita, ya se puso triste.

—No, cómo crees, si me lloran los ojos es porque ya me cansé de la tejedera.

Te digo que ella se enjugó las lágrimas con el delantal mientras suspiraba profundo y entonces los recuerdos le fueron brotando, poco a poco primero y luego con la misma fuerza de un río que va creciendo después de las lluvias:

—Cuántas cosas han pasado desde que conocí a tu abuelo allá en el pueblo de Carichí. Yo lo miraba pasar todas las tardes por la placita, muy limpio y atildado, siempre como recién peinado y con un libro en la mano; igual que todos, pero a la vez tan diferente a los muchachos del pueblo. Ha de ser maestro, me decía yo. Pero no, las maestras del pueblo eran bien conocidas y nadie sabía que hubiera llegado otro. Luego supe que era peón del “Rancho de Enmedio”, pero créeme, no parecía peón.

Un día me fijé que cruzaba la plaza rumbo a la tienda de los Chavira y fui como que iba a preguntar por unas telas, me le acerqué y le dije: ¡Oiga! ¿De qué es ese libro que siempre anda cargando? Es de Historia de México, me contestó y me lo puso en las manos, era un libro verde, muy viejo, pero yo como si nada, no sabía leer y se lo dije: Yo no sé leer. ¡Ah! pues si quiere yo le enseño, me contestó.



A partir del día siguiente, nos veíamos dos o tres veces por semana en la tienda y ahí, sobre el mostrador, me iba enseñando las letras. Primeritito aprendí a escribir mi nombre, María, y luego el nombre de él, Pedro.

Pedro, le decía yo, pero cómo sabe usted. Porque él todo el tiempo me contaba hechos de la Historia de México. Y sí, Pedro sabía mucho porque era muy leído, en cambio yo, aprendí muy poquito.

Pues ahí tienes que de tanto y tanto que nos veíamos, un día me dijo Pedro: Mariquita, yo la quiero a usted.

¿Quiere irse conmigo? No la pensé ni dos segundos y le dije que sí, era lo que yo estaba esperando. Esa misma noche, me fui con él y al día siguiente nomás fui por mi ropa. ¿Te asombra? Así se estilaba antes m'hija, éramos tan pobres que no había para la iglesia, el vestido y todo eso. ¿Pero qué importa, si duramos juntos toda la vida?

Al año nació m'hijo Cuauhtémoc y dos años después Moctezuma, tu papá. Pedro quiso que así se llamaran y pos ni modo. El padrecito de la parroquia rezongaba cuando los llevamos a bautizar, que porque no eran

nombres de santos cristianos, y mi viejo nomás le decía: Pos si no quiere me lo llevo y que se quede así de gentil, que al cabo ni falta le hace esa agua. Él no creía, nunca creyó en los curas. Si Juárez viviera, decía, los pondría en su lugar.

## lo que había aprendido con tu abuelo era muy poquito y yo quería saber más

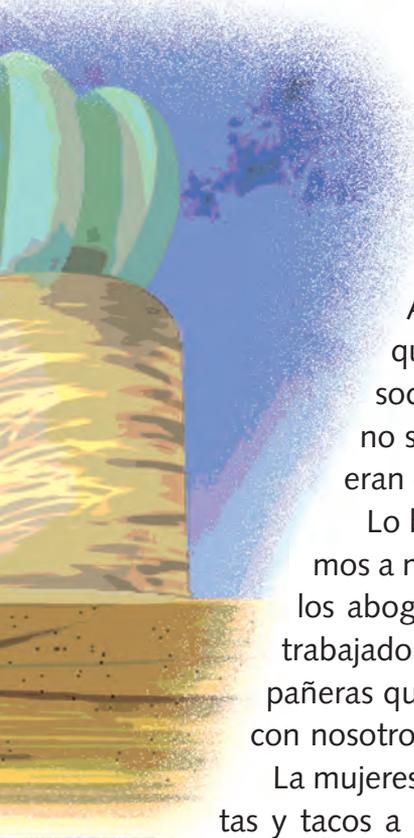
Un día, Pedro quiso que nos viniéramos a la ciudad y nos trepamos los cuatro sobre los troncos de un camión trocero. No se me olvida la visión que tuve cuando llegamos, ya era de noche y de lejos la ciudad parecía como un lago de puras luces.

Pedro en esa época entró a trabajar a la embotelladora de refrescos, pero como él todo el tiempo con sus palabras defendía los derechos de los pobres, de los obreros y de los campesinos, por algo había leído tanto, terminó haciéndose del sindicato cuando la huelga aquélla y se los cargaron m' hija. Ya tenían como 60 días

en huelga cuando llegó el ejército y a unos los golpearon y a otros los arrestaron. En la balacera, dicen, hubo varios muertos.

A mi Pedro se lo llevaron a la penitenciaría. ¡Qué momentos tan tristes! ¡Ojalá que a





ti nunca te pase que uno de tus seres queridos está preso, por ningún motivo! A ellos los acusaban que dizque del delito de disolución social y asociación delictuosa, y no se cuántas cosas más que no eran ciertas.

Lo bueno de eso es que conocimos a mucha gente que nos ayudó, los abogados que defendieron a los trabajadores y a compañeros y compañeras que todo el tiempo estuvieron con nosotros.

La mujeres nos íbamos a vender gorditas y tacos a la Plaza del Cartero, la que está frente a la penitenciaría, y así la íbamos sacando, lavando y planchando ajeno, porque pos con los viejos en la cárcel de algo teníamos que vivir y darles de comer a los chamacos.

Seis meses después salieron, entonces tomamos la decisión, ya organizados, de venirnos a invadir estos terrenos y levantar aquí nuestras casas. Trabajábamos muy duro m'hija, tu abuelo llegaba por las tardes y luego de comer algo, se ponía junto con los chiquillos a fabricar los ladrillos de cemento, a levantar paredes, a aplanar el piso y todo lo que fuera saliendo. Los domingos nos íbamos todos a las asambleas para tomar acuerdos y formar las comisiones, que si la luz, que el agua, el drenaje, la escuela pa-

ra los niños, las canchas para los jóvenes, nunca faltaba qué hacer.

En una de esas asambleas llegaron los estudiantes de la Universidad y nos preguntaron que quiénes no habíamos terminado la primaria y yo levanté la mano.

**cuando llegamos, ya era de noche y de lejos la ciudad parecía como un lago de puras luces.**

La verdad m' hija es que lo que había aprendido con tu abuelo era muy poquito y yo quería saber más, así fue que me metí a la escuela para adultos. Cuando me pidieron que escribiera los nombres de mis hijos, pos no pude, por lo difíciles que estaban. Me costó mucho trabajo aprender a escribirlos y me costó más terminar la primaria.

Pero de eso m' hija es de lo que me siento más orgullosa. Imagínate cómo me sentía porque ya podía leer los libros de tu abuelo y enterarme por mi misma de quién era ese

Cauhtémoc o el tal Motezuma, y lo más importante: ponerle el ejemplo a los chamacos para que le echaran ganas al estudio, porque, finalmente, uno de pobre, lo único que les puede dejar es el estudio.

A los pocos días murió la viejita. Una madrugada se levantó sin hacer ruido y se acomodó en este sillón que era su favorito.



**...pero como él todo el tiempo con sus palabras defendía los derechos de los pobres, de los obreros y de los campesinos, por algo había leído tanto.**

Le gustaba levantarse antes de que saliera el sol, sentarse aquí y saludar a las vecinas que para esas horas empiezan a pasar rumbo a la parada de la ruta de la maquila. Decía ella que porque de esta ventana se ve muy bien

el amanecer, pero esa vez no alcanzó, se quedó quietecita, con el libro verde en el regazo. No sufrió, simplemente su corazón dejó de latir. La venimos a encontrar en la mañana, tan serena, el cabello trenzado, blanquísimo, cayéndole sobre el hombro.

Ahora que por fin te tengo en mis brazos, mi niña, y veo en tu rostro moreno los mismos ojos rasgados de la viejita y el mismo gesto inteligente del abuelo Pedro, cuando algo le despertaba la curiosidad, tomo en mis manos tus manitas que parecen dos pichoncitos color canela y más me convido de nombrarte María, como mi abuela.



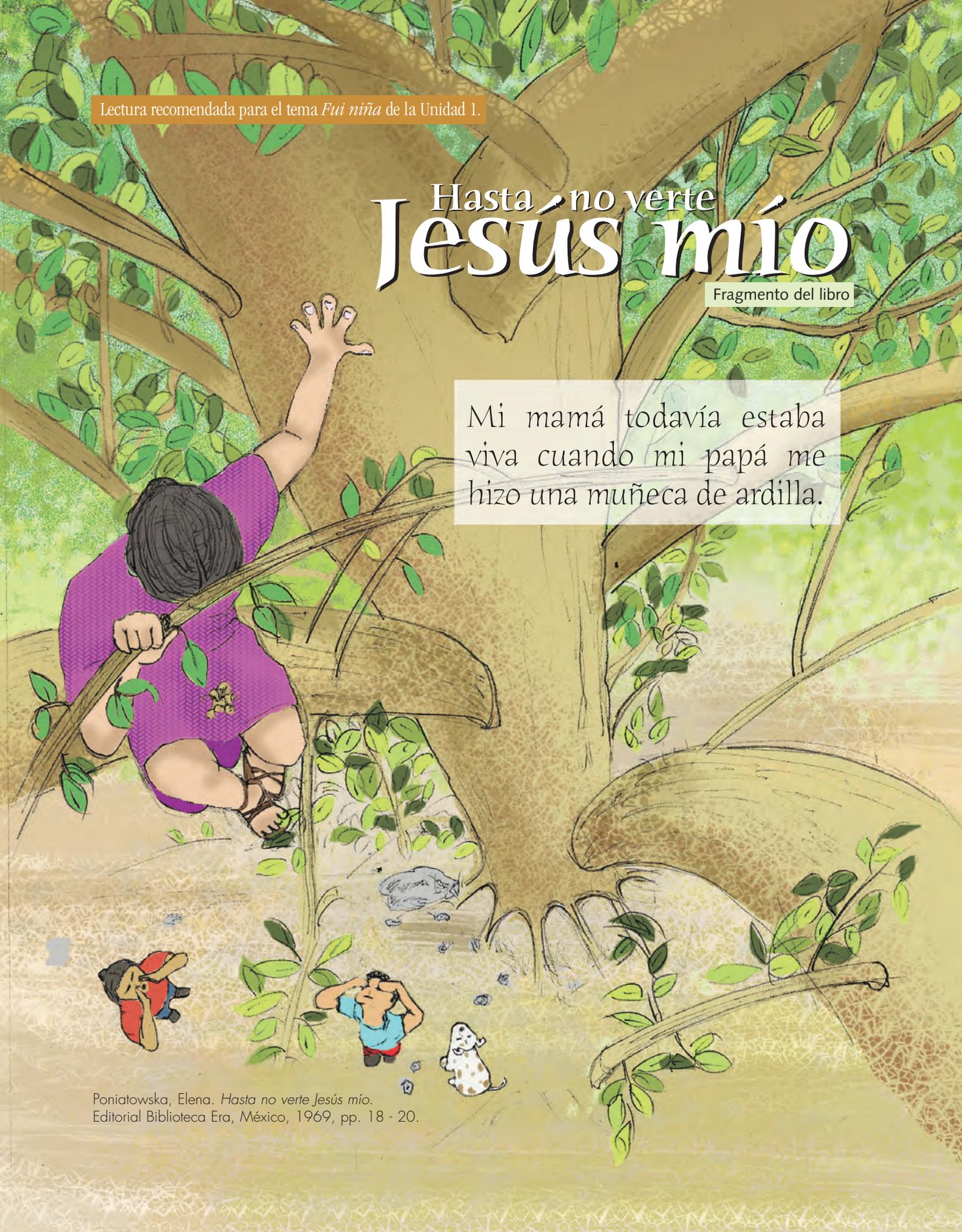
Lectura recomendada para el tema *Fui niña* de la Unidad 1.

# Hasta no verte Jesús mío

Fragmento del libro

Mi mamá todavía estaba  
viva cuando mi papá me  
hizo una muñeca de ardilla.

Poniatowska, Elena. *Hasta no verte Jesús mío*.  
Editorial Biblioteca Era, México, 1969, pp. 18 - 20.



Después nunca me volvió a hacer nada. Nunca más, se hizo el sordo a todas las cosas que le pasaron como chiflonazos.

A la ardilla le quitó la carne. En la Mixtequilla se come. Se le echa sal, pimienta y ajo, y vinagre o limón, se abre el animal de patas y se mete en una estaquita para que con el calor se vaya dorando al fuego. La ardilla sabe retesabrosa, sabe a ardilla y es muy buena. Mi papá dejó a la ardilla en el puro cuero, la abrió para estirarla con el sol, le echó cal y cuando estuvo seca le cosió las patitas, las manitas, con un palo la rellenó y vino y me la dio.

—¿Por, qué está dura, papá?

—Por el relleno.

—Pero ¿con qué la rellenaste, con tierra?

—No, con aserrín.

—¿Y qué cosa es aserrín?

—¡Ay Jesusa, confórmate, juega con ella!

Y ya jugaba con el animal ése; me tapaba mi rebozo y me cargaba mi muñeca aunque mis manos rebotaban de lo dura que se sentía.

Como mi papá no tenía medio de comprarme nada, mis juguetes eran unas piedras, una flecha, una honda para aventar pedradas y canicas que él mismo pulía. Buscaba mi papá una piedra que fuera gruesa, dura, una piedra azul, y con ella redondeaba y limaba otras piedritas porosas y salían las piedritas a puro talle y talle. Los trompos de palo me los sacaba de un árbol que se llamaba pochote y ese pochote tiene muchas chichitas.

Escogía las más grandes para hacerme las pirinolas y nomás les daba yo una vuelta y bailaban. Y mientras gi-

raban yo fantaseaba, pensaba no sé qué cosas que ya se me olvidaron o me ponía a cantar. Bueno, cantar cantar, no, pero sí me salían unas como tonaditas para acompañar a las pirinolas.

## Imagínate cómo me sentía porque ya podía leer los libros

Como no tenía pensamientos, jugaba con la tierra, me gustaba harto tentarla, porque a los cinco años todavía vemos la tierra blanca.

Nuestro Señor hizo toda su creación blanca a su imagen y semejanza, y se ha ido ennegreciendo con los años por el uso y la maldad. Por eso los niños chiquitos juegan con la tierra, porque la ven muy bonita, blanca, y a medida que crecen el demonio se va apoderando de ellos, de sus pensamientos y les va transformando las cosas ensuciándolas, cambiándoles el color, encharcándoselas.

Yo era muy hombrada y siempre me gustó jugar a la guerra, a las pedradas, a la rayuela, al trompo, a las canicas, a la lucha, a las patadas, a puras cosas de hombres, puro matar lagartijas a pedrazos, puro reventar iguanas contra las rocas.

Agujerábamos un carrizo largo y con esa cerbatana cazábamos: no me dolía matar a esos animalitos, ¿por qué? Todos nos hemos de morir tarde o temprano. No entiendo cómo era yo de chica. Tampoco dejaba que los pollitos empollaran sus huevos: iba y les bajaba los nidos



y luego vendía huevitos, por fichas de plato, tepalcates de barro rotos, pedacitos de colores que eran los reales y los medios, las cuartillas, las pesetas y los tlacos, porque esas monedas se usaban entonces.

Luego hacía una lumbrada y tatemaba las iguanas chiquitas y ya que tronaban, con un cuchillo les raspaba la cáscara, las abría les sacaba las tripas, les ponía dizque sal y llamaba yo a los muchachos: “¡A comer! ¡A comer! ¡Éjele! ¡Siéntense muchachos que ahorita les sirvo! ¡Éjele! ¿pues cómo se van a quedar con hambre? ¡No faltaba más! Pa' luego es tarde... Ellos, ¿pues cómo se iban a comer esa cochinateda?

–¡Eso no se vale!

–¡Éjele! ¡Éjele!

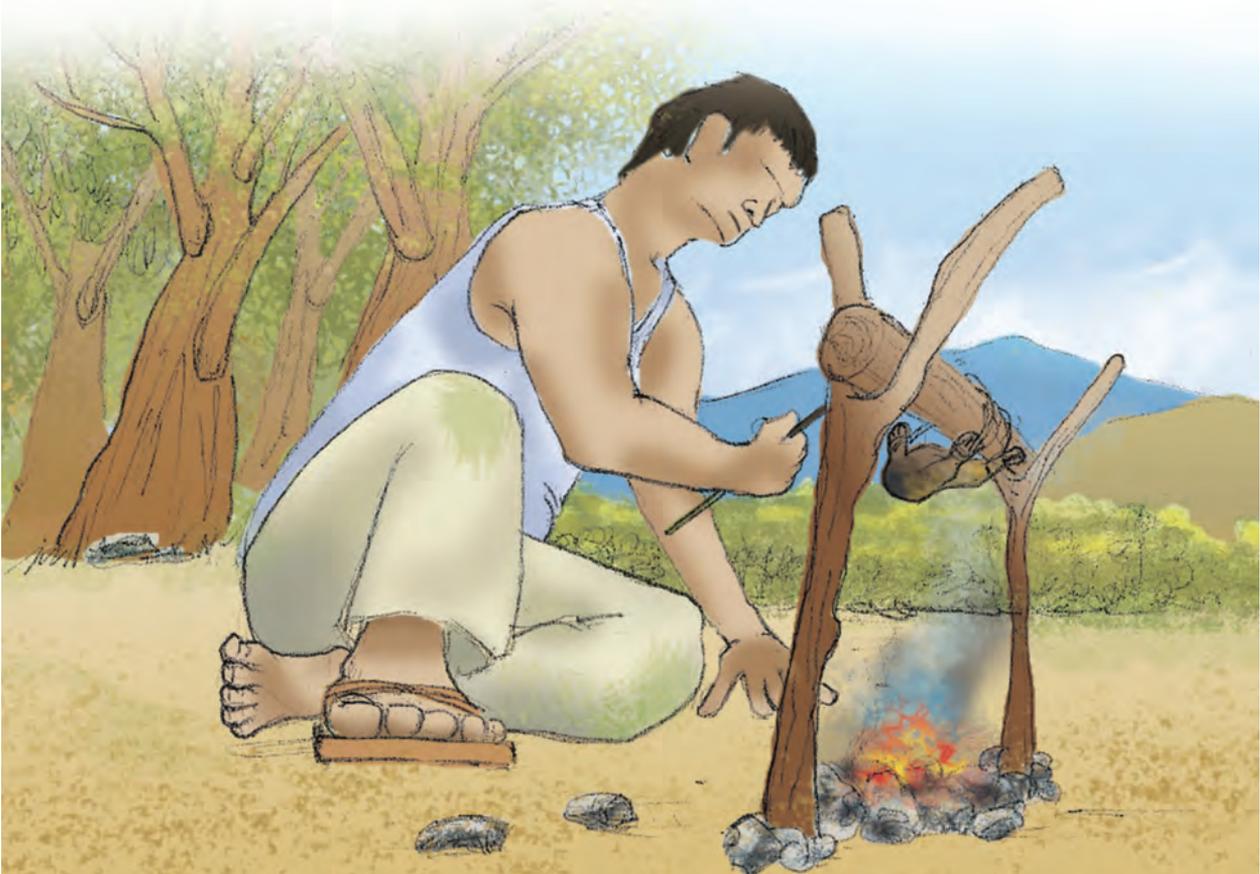
–¡Tramposa! ¡Cochina!

–Lero, lero, tendelero...

Y me echaba a correr. Y ellos tras de mí. A nadie le gusta que lo engañen.

Luego que ya me cansaba de jugar con los muchachos me subía a los árboles y los agarraba a piedrazos. Me trepaba a las ramas a hacer averías, nomás a buscar la manera de pelear con todos. Los descalabraba, iban y le avisaban a mi mamá que yo les había quebrado la cabeza, ella me aconsejaba pero yo no estaba sosiega. Era incapaz desde chiquilla. Ahora ya todo acabó, ya no sirvo, ya no tengo el diablo.

Mi mamá no me regañó ni me pegó nunca. Era morena igual a mí, chaparrita, gorda y cuando se murió nunca volví a jugar.



# La Cenicienta



Cuentos de Perrault. "La Cenicienta". Editorial Porrúa, México, 1979, "Sepan Cuántos..." Núm. 263, pp. 101-106.

*Érase una vez un hidalgo que casó en segundas nupcias con la señora más orgullosa y antipática de toda la comarca, la cual tenía dos hijas que se parecían en todo a su madre.*



El marido tenía, por su parte, una hija de menor edad de una bondad y dulzura sin par; se parecía a su difunta madre, que había sido la mujer más buena del mundo.

Apenas celebrado el segundo matrimonio, la madrastra empezó a sentir celos de las buenas cualidades de la muchacha que hacían que sus hijas fueran más odiosas. Así, cargó sobre los hombros de la hijastra los más duros trabajos de la casa, obligándola a fregar el piso y la escalera, a hacer las camas y a limpiar los sartenes, y mientras sus hermanas tenían habitaciones alfombradas y con espejos donde podían mirarse de pies a cabeza, la pobrecita había de dormir en la guardilla, sobre un duro jergón, con sólo una silla y sin espejo alguno.

La niña sufría en silencio, sin osar quejarse a su padre, que estaba completamente dominado por su segunda mujer. Cuando había acabado el trabajo de cada día, iba a sentarse a un rincón del hogar, sobre la ceniza, por lo que en la casa comúnmente la llamaban la Tiznada. La hermana menor no era tan mala como la grande, y la llamaba “Cenicienta”. Pero Cenicienta, aún vestida de harapos, era más hermosa que ellas, vestidas como princesas.

Sucedió que el hijo del Rey anunció un baile al que fueron invitadas las personas más distinguidas de la ciudad, y entre otras, las dos herma-

nas mayores, que figuraban mucho en sociedad. Tan contentas como orgullosas, se pasaban todo el día discutiendo cómo irían peinadas y vestidas, y esto era fuente de molestia para Cenicienta, que había de estar todo el día planchando la ropa de sus hermanastras y almidonando los puños. No hablaban más que de vestidos.

—Yo— decía la mayor— me pondré el vestido de terciopelo rojo y mis blondas inglesas.

—Pues yo— añadía la menor — no llevaré más que una falda sencilla, pero me pondré encima mi capa de brocado de flores y mi diadema de brillantes, que es de lo poco que hay.

Enviaron a buscar a la peinadora para componer sus tocados en dos filas de bucles. Luego llamaron a Cenicienta, cuyo buen gusto reconocían, para que diera su opinión. La humilde muchacha las aconsejó lo mejor que pudo y se les ofreció generosamente para peinarlas, a lo que ellas accedieron complacidas. Mientras las peinaba le decían:

—¿No te gustaría ir al baile, Cenicienta?

—¡Ah, señoritas, cómo os burláis de mí! No son para mí los bailes.

—Tienes razón. ¡Cómo se reirían si vieran ir a una tiznada al baile!

Cualquiera otra muchacha, después de esto, las hubiera peinado al revés, pero Cenicienta era tan buena chica, que las peinó perfectamente.

Tan trastornadas estaban de alegría, que apenas habían comido en dos días; rompieron más de una docena de cordones apretándose el corsé para estar esbeltas y se pasaban el día entero frente al espejo. Cuando llegó el feliz día, Cenicienta las acompañó al coche; tan pronto como éste hubo desaparecido, se volvió a la cocina y sentándose junto al fuego, empezó a llorar.

Su madrina, que la vio bañada en llanto, le preguntó qué le sucedía.

–Porque me gustaría... me gustaría...

Los sollozos le rompían el habla. Su madrina, que era un Hada, le dijo:

–Te gustaría ir al baile, ¿verdad?

Sí, es verdad –dijo Cenicienta con un suspiro.

–Si eres buena chica, podrás ir. Anda corriendo al huerto y tráeme la calabaza más grande que encuentres.

Y, no pudiendo adivinar cómo una calabaza serviría para hacerla ir al baile, su madrina cogió la calabaza y después de quitarle todas las pepitas, la golpeó con su varita mágica y la calabaza se convirtió en una carroza guarnecida de oro.

Luego fue a mirar en la ratonera, donde encontró seis ratones; indicó a Cenicienta que levantara un poco la trampa y cada vez que salía un ratón, el hada le daba un golpe con su varita mágica y se convertía en un hermoso caballo, con lo que formó un magnífico tiro de seis caballos tordos.

La madrina estaba preocupada por conseguir un cochero.

–Voy a ver si hay alguna rata en la ratonera –dijo Cenicienta– que nos sirva de cochero.

–Tienes razón. Ve a buscarla.

Cenicienta le llevó la ratonera en la que había tras grandes ratas. El hada escogió una que tenía una magnífica barba, y después de tocarla, la convirtió en un respetable cochero, con los bigotes más hermosos que puedan imaginarse. Luego dijo a Cenicienta:

–Ve al jardín, en donde encontrarás seis lagartijas detrás de la regadera, y tráemelas.

La madrina las transformó en seis lacayos que al momento se subieron a la zaga del coche, como si en toda su vida no hubieran hecho más que de lacayos.

–Ahora, Cenicienta, ya puedes ir al baile.

–¿Con este vestido? –dijo la Cenicienta.

Su madrina la tocó también con su varita,



convirtiendo al momento sus harapos en prendas de riquísima tela recamada de plata y oro resplandecientes de la más fina pedrería, y le dio en seguida un par de zapatillas de cristal, las más bellas del mundo.

—Ahora ya puedes ir, Cenicienta. Pero ten presente que si te estás un momento más después de medianoche, tu carroza se convertirá en una calabaza; tu cochero, en rata; tus caballos, en ratones; tus lacayos, en lagartijas, y tú misma serás la andrajosa Cenicienta que eras hace poco.

Cenicienta prometió a su madrina que dejaría el baile antes de medianoche, y partió llena de gozo.

Llegó al palacio, y el hijo del Rey, a quien alguien había dicho que llegaba una Princesa no invitada y a quien nadie conocía, estaba esperando en la puerta para recibirla. Le dio la mano para bajar de la carroza y la condujo con la más fina cortesía entre sus invitados. Se hizo un gran silencio; se dejó de bailar; los violinistas dejaron de tocar. Tanta era la admiración que despertaba la belleza de la desconocida. Algunos murmuraban:

—¡Oh! ¡Qué hermosa!

El Rey mismo, viejo como era, le dijo a la Reina que, desde que ella era joven no había visto persona más encantadora.

Todas las damas de la

corte la contemplaban embelesadas, examinando su peinado y su vestido con el firme propósito de encargarse otro igual al día siguiente, si es que podían encontrar encajes tan finos y costureras suficientemente hábiles.

El hijo del Rey le dio el lugar más honroso, y luego le pidió que bailara con él, y lo hizo ella tan graciosamente, que la admiración de aquél iba en aumento. Se sirvió una espléndida cena, que el Príncipe no tocó: tan ocupado se hallaba en contemplar a Cenicienta. Ésta vio a sus hermanas, fue a sentarse a su lado, les prodigó toda clase de cumplidos, y compartió con ellas las naranjas y limones que el Príncipe le había dado, lo que les asombró, pues no la conocían.

*Cenicienta fue enseguida a cortar la más bella calabaza que pudo encontrar y la llevó a su madrina*

Mientras hablaba con ellas, oyó que daban las doce menos cuarto, y haciendo una gentil reverencia a la compañía, salió lo más rápido que pudo. Llegó sin contratiempo a las puertas de su casa. Allí encontró a su madrina, que le sonreía aprobando su conducta, y Cenicienta le pidió permiso para volver al baile de la noche siguiente, pues el Príncipe se lo había suplicado.

Aún hablaba cuando sus dos hermanas llamaron a la puerta. Cenicienta fue a abrirles.

—¡Cómo habéis tardado! —dijo, frotándose los ojos como si acabara de despertarla de un profundo sueño.



—¡Ah! exclamó la hermana mayor—. ¡Qué baile tan delicioso! ¡Y ha venido una Princesa tan bella como no puedes figurarte, que se mostró muy amable con nosotras y nos dio naranjas y limones!

—¿De veras? dijo la Cenicienta llena de gozo—. ¿No sabéis quién era?

—Nadie la conoce, aunque todo el mundo se arrancarían los ojos por saberlo, y especialmente el hijo del Rey.

Cenicienta sonrió y les dijo:

—Entonces, ¿era muy bella? Dichosas vosotras; ¿no podría verla yo? Eh, señorita, ¿no podrías llevarme mañana, dejándome el vestido amarillo que os ponéis los domingos?

—¡Cómo! ¿Dejar a una tiznada mi vestido amarillo? ¡No estoy loca!

Cenicienta no se quejó, porque si le hubiera dejado su hermana el vestido que le pedía, se hubiera visto en un compromiso.

Por fin llegó la noche del día siguiente y las dos señoritas fueron al baile luciendo diferentes atavíos. Cenicienta, más hermosa y mejor vestida que la primera noche, no tardó en seguir las.

El hijo del Rey estuvo siempre a su lado y se mostró más atento y tierno con ella. La joven se hallaba encantada y olvidó lo que su madrina le había recomendado; de suerte que oyó sonar el primer toque de la medianoche, cuando creía que apenas eran las once. Se levantó de un salto y huyó con la ligereza de un ciervo asustado.

El Príncipe la siguió, pero no pudo alcanzarla. En su huida, dejó caer uno de sus pequeños zapatos de cristal, que el Príncipe recogió cuidadosamente. Cenicienta llegó a casa sin aliento, vestida de harapos, sin carroza y sin lacayos. Lo único que quedaba de su reciente magnificencia era uno de los zapatitos, par del que se le había caído al huir.

### *Le dio la mano para bajar de la carroza y la condujo con la más fina cortesía entre sus invitados*

Se preguntó a los guardias de la puerta del palacio si no habían visto salir a una Princesa; contestaron que no habían visto salir a nadie, excepto a una joven mal vestida, que tenía más aspecto de mujer sencilla que de gran señora.

Cuando las dos hermanas volvieron del baile,

Cenicienta les preguntó si se habían divertido, y si la hermosa dama había ido también. Le contestaron que sí, pero que había huido al sonar las doce, y tan rápidamente que había dejado caer una de sus zapatillas de cristal, las más preciosas del mundo; que el hijo del Rey la había recogido y que se había pasado mirándola durante todo el baile. Seguramente —dijeron—, está locamente enamorado de la dueña del zapatito de cristal.





Decían verdad, pues pocos días después, el Príncipe mandó pregonar, al son de las trompetas, que se casaría con la mujer a quien ajustase el pequeño zapato. Princesas, duquesas, condesas o simples damas se lo probaron inútilmente.

Por fin llegó el heraldo a la casa de las dos hermanas; se esforzaron en hacer entrar el pie; pero en vano.

—¡Déjame probar a mí! —dijo la Cenicienta, que las miraba sonriendo al reconocer su zapatito.

Sus hermanas se echaron a reír y se burlaron de ella.

Al gentilhombre encargado de probar el zapatito, después de haber mirado atentamente a Cenicienta, le pareció muy hermosa. Dijo que era una petición justa, pues tenía la orden de

probar con todas las doncellas. Hizo, pues, sentar a Cenicienta y él mismo le puso el zapato en su lindo pie. Ajustaba perfectamente. El asombro de sus dos hermanas fue enorme, pero fue mayor aún cuando Cenicienta sacó de su bolsillo el otro zapato y después de calzárselo, se levantó. Y un toque de la varita de su madrina bastó para que sus harapos se cambiaran por el vestido más precioso que ojos humanos habían visto.

### *En su huida, dejó caer uno de sus pequeños zapatos de cristal*

Sus hermanas le reconocieron al momento como la Princesa del baile; se postraron a sus pies y le pidieron perdón por todo lo que la habían hecho sufrir. Ella misma las levantó para abrazarlas y decirles que las perdonaba de todo corazón, mientras le prometiesen quererla siempre. Luego fue conducida al palacio. Al joven príncipe le pareció más bella que nunca, y pocos días después, la desposó. Cenicienta, que era tan buena como bella, dio alojamiento a sus hermanastras en el palacio, y las casó luego con dos grandes señores de la Corte.



# La hada madrina

María Dolores Abiega Sauto

A lo largo de todo el país, cuando se bautiza a una niña o niño pequeño, hay fiesta.

En la ceremonia del bautismo se siguen las tradiciones y la costumbre del lugar y frecuentemente se celebra el día de la fiesta del pa-

trono del pueblo, de la iglesia, o cuando llega el Obispo.

La niña o niño se viste de la manera que se acostumbra y el vestido es del color tradicional. En la fiesta se hace una comida especial que varía de acuerdo con las costumbres y tradiciones del lugar. Lo único que no cambia es que, normalmente, después de un bautismo hay una fiesta.



Sin duda, en esta fiesta después de la niña o el niño, el personaje más importante es la *madrina*.

La madrina, al aceptar llevar a la niña o al niño a bautizar, se compromete a estar cerca del pequeñito toda la vida y se hace comadre de los papás del que se bautiza que, desde ese momento, pasa a ser su ahijada o ahijado.

A la madrina se le respeta y quiere como a alguien cercano y, en caso de que los papás mueran, se hace responsable del cuidado y educación de la niña o del niño.

## En los cuentos en que aparecen las hadas con más frecuencia, son en los que se llaman cuentos clásicos.

En los cuentos infantiles, los relatos en los que pueden suceder cosas maravillosas, hay un personaje como las madrinas de bautizo de las que acabamos de hablar, que aparecen convertidas en "hadas madrinas". Al igual que las madrinas de verdad, siempre están cerca de sus ahijadas o ahijados cuando se les necesita.

En algunos cuentos, las hadas madrinas aparecen dibujadas. Generalmente van vestidas con ropa que les llega hasta los pies, a veces llevan una especie de coronita y un velo en la cabeza y nunca les falta una varita en la mano, es su *varita mágica* con la que hacen cosas extraordinarias y maravillosas, como convertir una calabaza en un ca-

rruaje o unos huaraches en zapatillas de baile, o un árbol triste en un árbol lleno de flores.

No se sabe ni con quién, ni el lugar en que viven las hadas madrinas. De ellas sólo se sabe que cuando sus ahijados están tristes o tienen algún problema, se les aparecen, platican con ellos y hacen alguna magia que ayuda a solucionar el problema o a cambiar la situación y después desaparecen.

En los cuentos en que aparecen las hadas con más frecuencia, son en los que se llaman *Cuentos clásicos*. Se les dice así porque se han contado en muchos países de Europa y de América Latina y se tradujeron a varios idiomas desde hace más de 100 años.

Muchos de esos cuentos los escribieron los hermanos Grimm en Inglaterra. Eran cuentos para gente grande que se contaban en las fiestas o reuniones para divertirse porque en ese tiempo no había televisión, ni radio, ni cine. Poco a poco, esos cuentos se fueron cambiando y ahora son sólo para niñas y niños.

Vamos a relatar las apariciones de un hada madrina en estos cuentos clásicos, como es el caso del que se llama *La Cenicienta*.

En este cuento suceden muchas cosas, aquí sólo vamos a contar lo que hace el hada madrina del personaje principal que se llama Cenicienta para que se dé una idea de lo que pueden hacer las hadas en los cuentos.

El cuento de Cenicienta trata de una fami-



lia de tres hermanas; a la más pequeña la llamaban Cenicienta, ella tenía que barrer, lavar, hacer la comida y todo el quehacer solita.

El cuento dice que un día Cenicienta estaba muy triste porque no tenía un vestido elegante para ir al baile que organizaba el rey del lugar. En eso, aparece su hada madrina, toca con su varita mágica el vestido que trae puesto y al instante se convierte en un vestido largo de baile, hecho con una tela muy bonita.

Los huaraches de la Cenicienta los convierte en unas zapatillas de cristal y para que pueda llegar al palacio en donde se celebra el baile, toca con su varita mágica una calabaza y la convierte en un carruaje tirado por cuatro caballos.

A cuatro ratones los convierte en cuatro pajes o lacayos que eran como los ayudantes de Cenicienta para manejar el carruaje y llegar al palacio del rey.

El cuento dice lo que pasó en el baile y cómo, después de una serie de aventuras, el príncipe se casa con Cenicienta y viven juntos durante toda la vida.

Como podemos darnos cuenta, en este cuento, Cenicienta tenía un problema que no podía solucionar, pide ayuda a su hada quien con su varita mágica soluciona el problema de su ahijada.

En otros cuentos, las hadas ayudan a los árboles o a los muñecos, como es el caso del cuento *La jacaranda* que también puede leer en esta Revista. El hada Azulita ayuda al árbol de la jacaranda,

porque parecía estar seco y lo iban a cortar. El hada pide ayuda al sol y al viento, y al final pinta de azul, su color favorito, las flores de la jacaranda.

En este cuento el hada, aunque no es madrina del árbol, hace magia cuando escucha que la jacaranda está llorando, porque tiene un problema. El hada interviene para resolver este problema y al final del cuento la jacaranda está contenta, ya que la dejan en el parque.



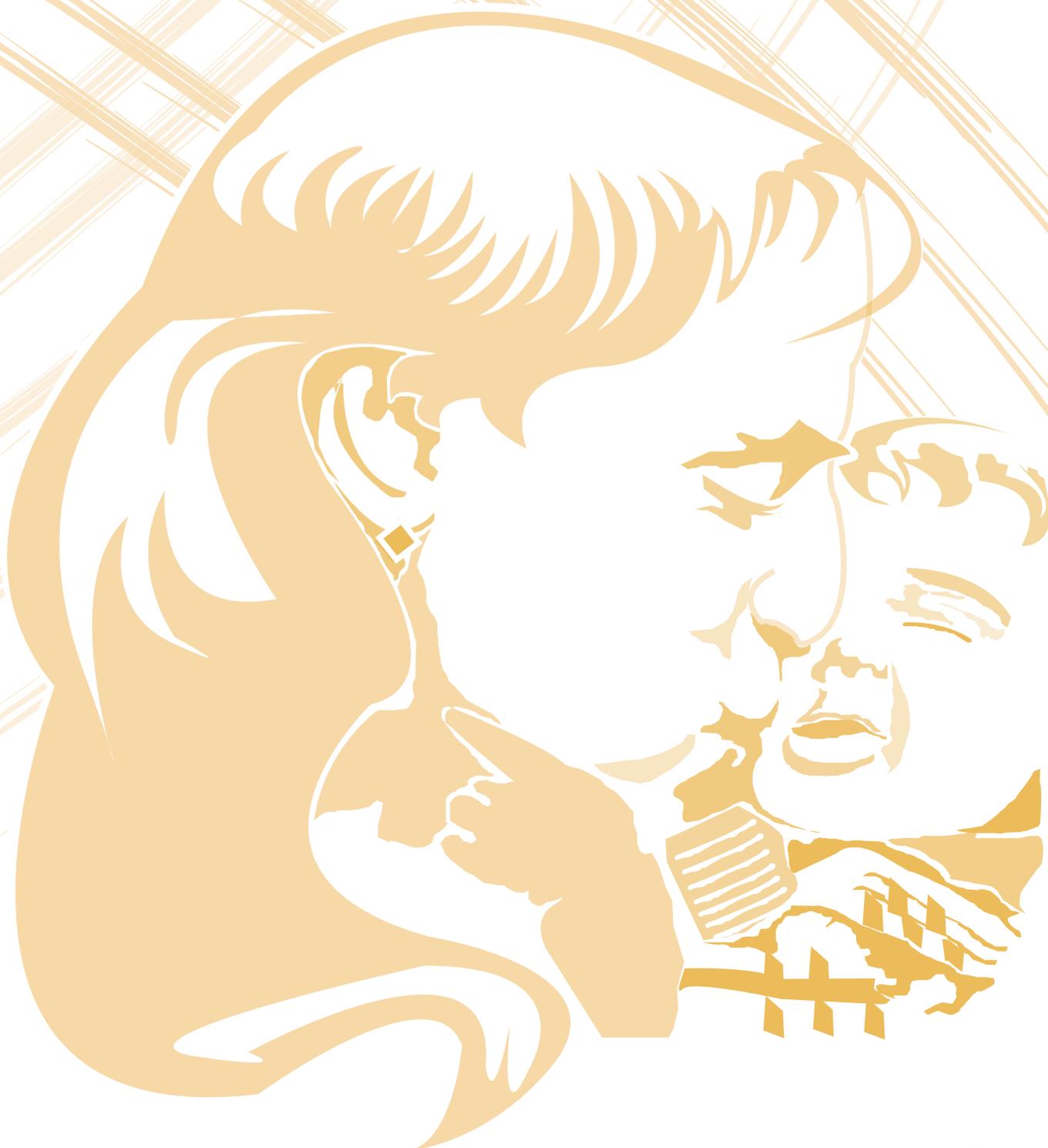
## No se sabe ni con quién, ni el lugar en que viven las hadas madrinas.

En esta revista también encontrará el cuento de *Pinocho*, en éste, el hada Luna da vida a un muñeco de madera que había hecho Gepeto, un carpintero que quería tener cerca un niño para jugar con él. Después de muchas aventuras, el hada Luna convierte a Pinocho en un niño de verdad con su varita mágica y consigue que Gepeto, Pinocho y el grillo José vivan muy contentos.

Como se puede ver, las hadas madrinas son esos personajes a los que da vida la imaginación para que sucedan cosas maravillosas. Saben hacer de todo y quieren que haya felicidad y paz en todos lados, por eso utilizan la magia de su varita para conseguirlo.



*¡Disfrute de sus materiales y comparta  
con sus familiares y vecinos sus experiencias  
y aprendizajes sobre las niñas y los niños!*



# Para manejar límites

María del Consuelo Barajas Avilés

**E**n todos los lugares donde convivimos hay límites, es decir, hay cosas que podemos hacer y otras no.

El respeto de estos límites es lo que nos ayuda a vivir en armonía con quienes nos rodean.

Las niñas y los niños comienzan experimentar estos límites en la casa; cuando no les permiten tocar cosas que los pueden dañar; o bien en los juegos, cuando ya son más grandecitos. Por ejemplo, al jugar avión, donde no está permitido bajar el pie o pisar raya.

Cuando la persona adulta le deja claro a la niña o al niño, los límites que tiene, los apoya para que se sientan seguros y protegidos, así como a controlar la agresividad y a esperar que sus deseos sean satisfechos. Esto los ayudará a que establezcan sus reglas personales.

Por eso, la persona que va a estar con ellos necesita definir los límites y ser firme, es decir, ser fuerte para no ceder y para que se respeten.

Para poner límites, es necesario:

- Usar la observación y la inteligencia.
- Usar el afecto y la firmeza.
- Respetar y adaptarse a la edad de los niños.
- Pensar que los límites no son para siempre, pues tendrán que cambiar de acuerdo con la edad.
- Definir claramente los límites y respetarlos.

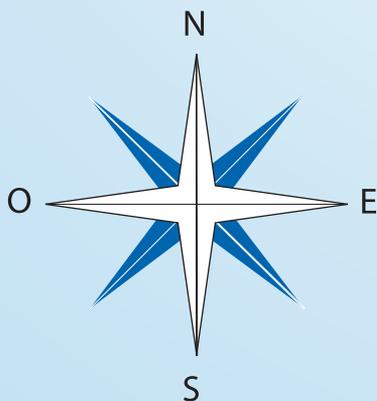




Mapa recomendado para el tema *Lo que me rodea*, de la Unidad 1.

# Mapa de México

1. Localice e ilumine de rojo el estado de Oaxaca
2. Localice e ilumine de azul el estado donde usted vive.



# ESTADOS UNIDOS DE NORTEAMÉRICA

Ubique si su estado queda al Norte, Sur, Oriente o Poniente, del estado de Oaxaca, de acuerdo con la Rosa de los Vientos que aparece al lado izquierdo del mapa.



Gepeto era un viejo carpintero que vivía solo. Deseaba tanto tener compañía, que un día fabricó un lindo muñeco de madera de pino, al que llamó

# PINOCHO

Pinocho tenía una cara muy simpática. Parecía un niño, pero no platicaba, ni cantaba, ni jugaba.

Gepeto seguía sintiéndose solo y cada vez más triste. Una noche, mientras contemplaba la Luna, Gepeto pensó con tristeza:

“Cuánto desearía que Pinocho fuera un niño”. Cuando Gepeto se quedó dormido, el hada Luna apareció en el taller del viejo carpintero y dio vida al muñeco. El hada le dijo a Pinocho que lo convertiría en un niño de verdad si demostraba ser bueno y cariñoso con Gepeto.



Pinocho empezó a moverse y a hablar, pero no entendió lo que quería decir ser bueno, así que el hada Luna nombró un consejero para el muñeco: el grillito José.

Al despertar, Gepeto vio que Pinocho hablaba y se movía. Se alegró tanto que inmediatamente empezó a tratarlo como a un hijo y lo mandó a la escuela. Pinocho era tan gracioso y simpático que llamaba la atención. ¡Un muñeco que habla!, decían asombrados quienes lo veían. Y cuando Pinocho cantaba las canciones que le había enseñado Gepeto o cuando bailaba, todas las personas se detenían a verlo llenas de admiración.

*pero con cada mentira la nariz le crecía más y más. Pinocho prefirió contar la verdad...*

Todo esto despertó la codicia de don Gato y don Zorro, un par de pillos que planearon hacer un gran negocio aprovechándose de Pinocho, y un día le tendieron una trampa: lo invitaron a ir con ellos al teatro ambulante. El grillito José advirtió a Pinocho sobre el peligro de aceptar la invitación de unos desconocidos, pero Pinocho quería conocer el teatro y aceptó ir con ellos.

Apenas llegaron, don Gato y don Zorro vendieron a Pinocho al dueño del teatro para que lo presentara como el único muñeco en el mundo que hablaba, cantaba y bailaba.

Cayó la noche y Gepeto vio que Pinocho no regresaba de la escuela. Entonces pensó que Pinocho se había perdido. Después de la función el dueño del teatro encerró a Pinocho en una jaula. Pinocho estaba muy triste porque nunca más vería a Gepeto si se quedaba atrapado allí. Entonces apareció el hada Luna y le preguntó qué había pasado. Pino-

cho, avergonzado por no haber seguido los consejos del grillito José, respondió con mentiras, pero con cada mentira la nariz le crecía más y más. Pinocho prefirió contar la verdad.

Al saber lo que había pasado, el hada hizo que la nariz de Pinocho volviera a su tamaño normal y lo liberó de la jaula para que regresara con Gepeto. Al verse, Pinocho y Gepeto se abrazaron por la alegría de encontrarse. Días después, cuando Pinocho caminaba rumbo a la escuela, se encontró nuevamente con don Gato y don Zorro. Esta vez, lo invitaron a la Isla Encantada. Pinocho les dijo que no iría con ellos porque lo habían engañado. Para convencerlo, los pillos le prometieron que en esa isla no haría más que jugar y comer todos los dulces que quisiera. El grillito José le advirtió a Pinocho que si iba a la Isla Encantada no vería de nuevo a Gepeto y a sus amigos y no podría ir a la escuela. Pinocho no quiso escuchar.

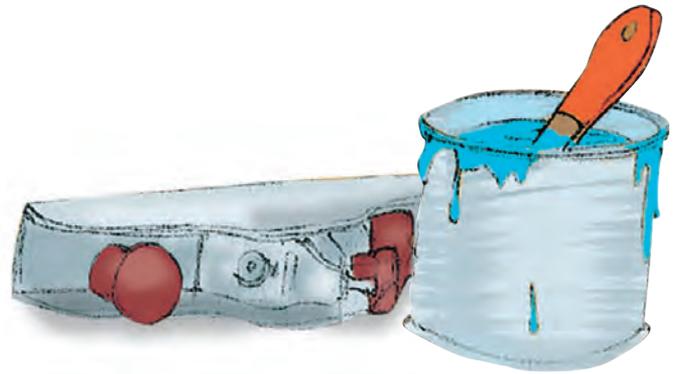
Por segunda vez aceptó la invitación de los pillos y se fue con ellos a la Isla Encantada. Al principio, estaba muy contento, porque don Gato y don Zorro habían dicho la verdad: sólo jugaba y comía golosinas. Pero después de unos días, comenzaron a salirle orejas y cola de burro. Pinocho se dio cuenta de que otra vez lo habían engañado y le pidió



ayuda al grillito José para salir de la isla. Gepeto estaba muy preocupado. Esta vez pensó que alguien se había robado a su hijo y salió a buscarlo. Un vecino le dijo que había visto a Pinocho en el barco que iba a la Isla Encantada y Gepeto decidió ir a buscarlo.

*Con el estornudo, la ballena echó fuera a Gepeto, a Pinocho y al grillito José.*

Pinocho y el grillito José lograron escapar de la isla. Cuando por fin llegaron a la casa, buscaron a Gepeto por todas partes. Como no lo encontraron, pensaron que había ido a la Isla Encantada. Pinocho y José corrieron hasta la playa, tomaron una lancha y se adentraron en el mar. A la mitad del camino, apareció una enorme ballena que se puso frente a ellos y se los tragó. Pinocho todavía no se recuperaba del susto cuando, con sorpresa, vio a Gepeto. Ambos se sintieron muy felices de encontrarse, aunque estaban preocupados por estar dentro de la ballena.



De pronto, el animal comenzó a estremecerse y en un segundo, estornudó. Con el estornudo, la ballena echó fuera a Gepeto, a Pinocho y al grillito José. Los tres nadaron hacia tierra firme para salvarse, pero Gepeto se cansó y se hundió en el agua. Entonces Pinocho lo abrazó y lo remolcó hasta la orilla. Cuando Gepeto, Pinocho y el grillito José estuvieron a salvo, apareció el hada Luna. Premió el valor de Pinocho convirtiéndolo en un niño de carne y hueso.

Fue así como Gepeto ganó un hijo cariñoso, Pinocho tuvo un buen padre a quien querer y con el grillito José vivió muchas aventuras.



# “Convención sobre los derechos de la niñez”

## Provisión



### Artículo 1

Somos niños y niñas quienes tenemos menos de 18 años de edad.

### Artículo 2

Todos los niños y las niñas tenemos estos derechos, sin distinción de nuestra raza, sexo, color, origen nacional o étnico, religión, idioma, opinión política, posición social o económica, impedimentos físicos, o por la condición de nuestros padres o tutores.

### Artículo 3

Las acciones que las instituciones públicas y privadas realicen en torno a nosotros siempre tienen que llevarse a cabo en función de nuestro mejor interés.

### Artículo 4

El Estado tiene la obligación de llevar a cabo todo lo necesario para hacer que se cumplan nuestros derechos.



## Simbología

	Provisión
	Protección
	Participación

La adaptación del texto de la Convención sobre los Derechos de la Niñez, fue realizada por la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal.

### Artículo 5

Nuestros padres o tutores tienen la responsabilidad y el derecho de orientarnos en nuestro desarrollo, a fin de que ejerzamos todos los derechos que nos corresponden.



### Artículo 6

Las niñas y los niños tenemos derecho a vivir. El Estado tiene la obligación de garantizar nuestra supervivencia y desarrollo.

### Artículo 7

Al momento de nacer, tenemos derecho a que nos den un nombre, una nacionalidad y, en la medida de lo posible, a conocer a nuestros padres y a que éstos nos cuiden.



### Artículo 8

A ningún niño o niña se le puede privar de su identidad. Es decir, nadie puede quitarle su nombre, su nacionalidad o a su familia.

### Artículo 9

Si nuestros padres nos cuidan bien, nadie puede separarnos de ellos. Si nuestros padres deciden separarse y vivir en casas distintas, tenemos derecho a seguirlos viendo a los dos.



### Artículo 10

Si alguno de nuestros padres, o los dos, viven fuera de México, nuestro gobierno y los gobiernos extranjeros deben ayudarnos a reunirnos con ellos.

### Artículo 16

Todas las personas deben respetar nuestra vida privada y nuestra reputación.

### Artículo 17

La radio, el cine, la televisión y la prensa deben darnos información que nos ayude a ser mejores.



### Artículo 18

Nuestros padres tienen la obligación de cuidarnos y el Estado debe ayudarlos a hacerlo.

### Artículo 23

Quienes tenemos algún problema físico o mental tenemos derecho a recibir ayuda especializada, y a participar plena y dignamente en la sociedad.



### Artículo 24

Las niñas y los niños tenemos derecho a recibir una alimentación que nos ayude a desarrollarnos; a tomar agua potable y a que se nos facilite el acceso a los servicios de salud. Además, las autoridades deben prohibir aquellas prácticas que perjudiquen nuestra salud.

### Artículo 27

Nuestros padres tienen la responsabilidad de ofrecernos un nivel de vida adecuado que nos permita desarrollarnos de manera física, mental, espiritual, moral y social. Si ellos no pueden hacerlo, el Estado debe ayudarlos.



### Artículo 28

Todos tenemos derecho a la educación. En nuestro país la educación básica es gratuita y obligatoria. En la escuela no deben imponernos castigos que vayan en contra de nuestra dignidad.

### Artículo 29

La educación que recibimos debe desarrollar al máximo nuestras capacidades y aptitudes. Además se nos debe enseñar a respetar a nuestros padres y, en general, los derechos humanos de todas las personas, así como a apreciar nuestra cultura y a la naturaleza.



### Artículo 42

El gobierno debe dar a conocer nuestros derechos de manera amplia para que tanto niños y niñas, como adultos, los conozcamos por igual.

### Artículo 45

También otras instituciones, e incluso nosotros mismos, podemos informar a ese Comité sobre el respeto de nuestros derechos.



## Protección



### Artículo 11

Nadie puede llevarnos o retenernos en el extranjero de manera ilegal.

### Artículo 19

El Estado debe protegernos de abusos y maltratos, ya sea que provengan de nuestros padres o de cualquier otra persona.

### Artículo 20

Si no vivimos con nuestra familia, las autoridades deben ofrecernos protección y cuidados especiales.

### Artículo 21

Si una familia quiere adoptarnos, nuestros parientes más cercanos deben estar de acuerdo y esto lo tiene que autorizar un juez.

### Artículo 22

Si en alguna ocasión nos vemos obligados a salir de nuestro país de manera forzosa y nos convertimos en refugiados —es decir, en personas que, a causa de una guerra, una revolución u otros conflictos que aquejan a su patria tengan que buscar asilo en otra—, el país al que llegamos debe acogernos y brindarnos protección.

### Artículo 25

Si vivimos en una casa-hogar o en un hospital, tenemos derecho a que se revisen de manera periódica las circunstancias que nos llevaron a ingresar a esas instituciones.

### Artículo 26

Todas las niñas y los niños tenemos derecho a beneficiarnos de la seguridad social.

### Artículo 32

Nadie puede obligarnos a hacer trabajos que afecten nuestra salud y nuestro desarrollo y educación. El Estado debe establecer las edades adecuadas a las que se puede empezar a trabajar, así como los horarios y las condiciones de trabajo.



### Artículo 33

Las autoridades deben protegernos del uso de drogas e impedir que los adultos nos utilicen para vender o producir esas sustancias.



### Artículo 34

Todas las personas deben respetar el cuerpo de los niños y de las niñas. Nadie puede abusar sexualmente de nosotros o nosotras.

### Artículo 36

Tenemos derecho a que se nos proteja contra cualquier forma de abuso o actividad que nos haga daño.

### Artículo 37

Ningún niño o niña debe ser sometido a torturas, castigos inhumanos, o a recibir una condena de muerte. Si alguno de nosotros desobedece la ley, tenemos derecho a recibir ayuda legal adecuada y a estar en comunicación con nuestra familia.



### Artículo 38

Las niñas y los niños no debemos participar en guerras. Cuando la violencia nos afecte, tenemos derecho a recibir protección y cuidados especiales.

### Artículo 39

Si alguien nos maltrata o nos agrede, tenemos derecho a recibir un tratamiento adecuado que nos permita volver a gozar de una vida sana y feliz.



### Artículo 40

Si acusan a alguno de nosotros de violar la ley penal, tenemos derecho a recibir ayuda de un abogado para que nos defienda. Además, deben respetarse todos nuestros derechos fundamentales.

### Artículo 41

Cuando en un país existan leyes que nos protejan mejor que estos derechos, se aplicarán esas leyes.

### Artículo 43

Existe un Comité en la Organización de las Naciones Unidas encargado de vigilar que se respeten nuestros derechos.



## Participación



### Artículo 12

Los niños y las niñas podemos decir lo que pensamos y sentimos.

### Artículo 13

Las niñas y los niños podemos hablar, escribir y contar todo lo que queramos, siempre y cuando no afectemos los derechos de otras personas.

### Artículo 14

Las niñas y los niños podemos pensar y creer en lo que queramos.

### Artículo 15

Tenemos derecho a reunirnos libremente, en forma pacífica, y a formar agrupaciones.

### Artículo 30

Las niñas y los niños que pertenecemos a algún grupo indígena tenemos derecho a tener nuestra propia cultura, a practicar nuestra propia religión y a hablar nuestro propio idioma.

### Artículo 31

También tenemos derecho a descansar, a jugar y a participar en actividades culturales y artísticas.

### Artículo 35

Nadie puede comprar o vender a un niño o a una niña.

### Artículo 44

El gobierno se compromete a presentarle informes al Comité de la Organización de las Naciones Unidas encargado de vigilar el respeto a los derechos de la niñez.

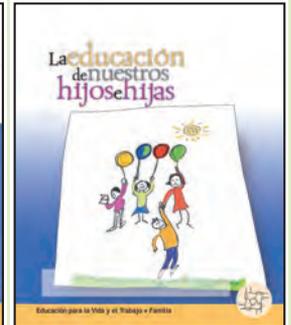
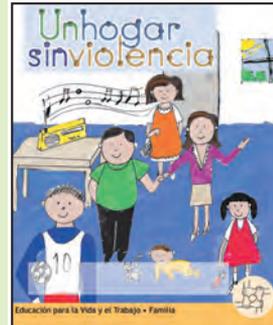
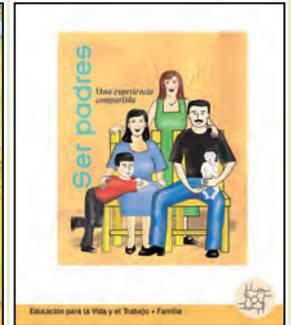
### Artículo 46

La Convención estará abierta a la firma de todos los Estados.

### Artículo 47 al 54

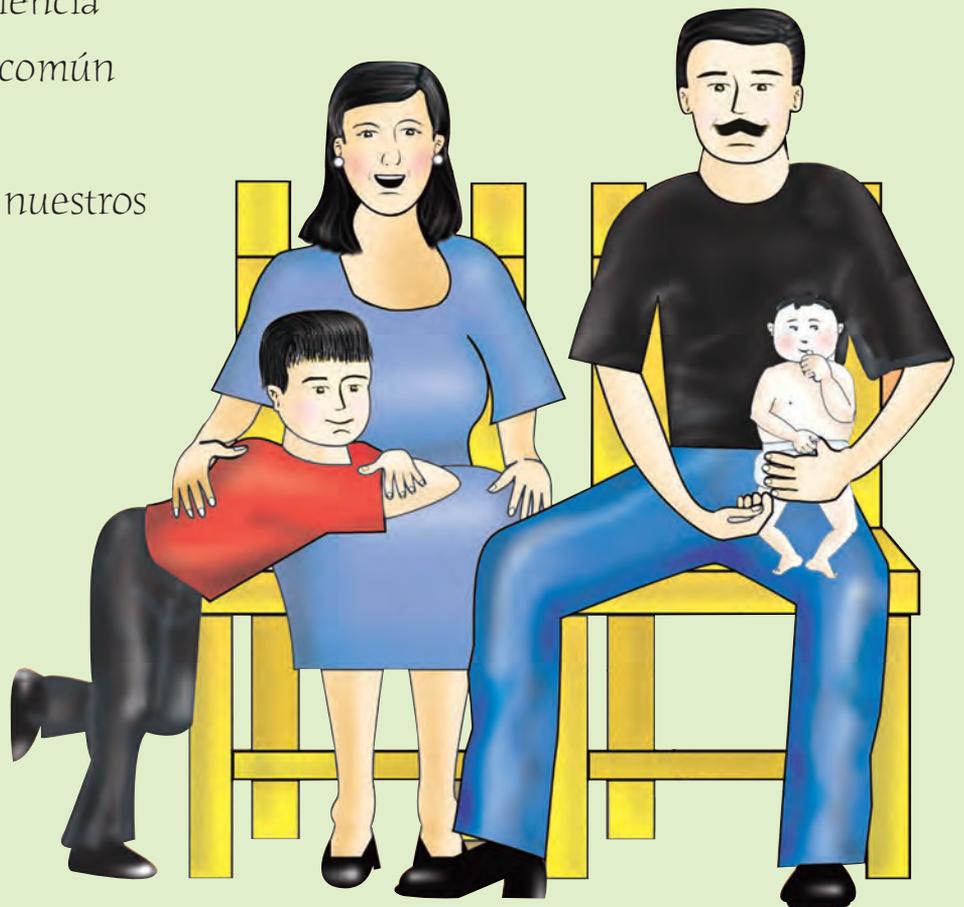
Del 47 al 54 son artículos que se refieren a la ratificación de la presente Convención.





## Otros módulos

- Un hogar sin violencia
- Nuestra vida en común
- Ser padres
- La educación de nuestros hijos e hijas



# Cuadro nutricional



Nutriente	Ayuda a:	Se encuentra en:	Si no se consume provoca:
<b>Potasio</b>	Tejido muscular y sistema nervioso.	Espinacas, huevo, manzana, arroz, jitomate, papa, pepino, leche, toronja, limón, cereza, piña, rábano, trigo, plátano, soya, espárragos.	Debilidad en vértebras, columna y músculos.
<b>Yodo</b>	Funcionamiento de la glándula tiroides.	Zanahoria, piña, jitomate, ajo, alcachofa, col, cebolla, rábanos, espárragos, lechuga, algas marinas.	Problemas de tiroides.
<b>Manganeso</b>	Transportar el oxígeno a las células. Producción y calidad de la sangre.	Nueces, soya, arroz integral, algas marinas, verduras.	Dificulta el transporte de oxígeno a las células.
<b>Fósforo</b>	Fortalecer el cerebro y la formación de huesos.	Cebada, leche, cereza, arroz, espinaca, papa, chícharo, trigo, pescado, queso, almendra, nuez, mariscos, ejotes, fruta seca.	Debilidad en general, mala memoria y debilidad del sistema nervioso.
<b>Ácido fólico</b>	Facilitar la división celular y fortalecer al sistema nervioso central.	Cereales integrales, vegetales verdes, hígado de res.	Dificulta la división celular.
<b>Vitamina "E"</b>	Proteger las células de daños, evita hemorragias, estimula la procreación y lactancia.	Jitomate, frutas, aceite de germen de trigo, cereales integrales y leguminosas.	Mayor consumo de oxígeno y pérdida de grasa en los tejidos.

Nutriente	Ayuda a:	Se encuentra en:	Si no se consume provoca:
<b>Vitamina “K”</b>	La coagulación sanguínea, a enriquecer y limpiar la sangre.	Algas, espinacas, mariscos, hierbabuena, valeriana.	Problemas de coagulación y circulatorios.
<b>P.P. “Measina”</b>	Fortalecer los tejidos, ayuda al aprovechamiento de grasas y carbohidratos.	Lechuga, huevo, cacahuete, leguminosas, carne de pescado.	Dificulta la absorción de carbohidratos.
<b>Ácido pantoténico</b>	La función nerviosa y facilitar el aprovechamiento de grasas y carbohidratos.	Cereales, huevo, queso cacahuete, leguminosas, carne (no en exceso), nueces, piña y frutas secas.	Dificulta la absorción de grasas y carbohidratos.
<b>Hidratos de carbono</b>	Actuar como elemento energético en todo el organismo.	Pan, miel, piloncillo, cereales integrales.	Sistema inmunológico bajo.
<b>Hierro</b>	La formación de células rojas en la sangre (hemoglobina) y a transportar el oxígeno al niño, durante el embarazo.	Hígado de res, yema de huevo, verduras, leguminosas, frutas secas.	Debilidad en cerebro y hemorragias.
<b>Calcio</b>	Fortalecer y facilitar la formación ósea, los dientes, músculos y la sangre. Fortalece la formación de la placenta durante el embarazo.	Leche y derivados, frutas secas, cereales integrales, verduras.	Debilidad en huesos y sistema nervioso.
<b>Magnesio</b>	Fortalecer los músculos del sistema nervioso, la sangre y los tejidos en general.	Maíz, frijol, trigo, arroz, avena, soya, huevo, papa, espinacas.	Debilidad en los músculos del sistema nervioso.
<b>Vitamina “A”</b>	Fortalecer los tejidos de la piel, la vista, el sistema inmunológico y los bronquios. El crecimiento del feto. Al mejor funcionamiento de los riñones y las vías urinarias.	Naranja, chícharo, plátano, brócoli, hongos, perejil, jitomate, soya, acelga, limón, espinacas, alcachofas, productos lácteos.	Retraso en el crecimiento. Disminución de la vista. Baja producción de glóbulos rojos. Resfriados. Problemas dermatológicos.

<b>Nutriente</b>	<b>Ayuda a:</b>	<b>Se encuentra en:</b>	<b>Si no se consume provoca:</b>
<b>Vitamina “B1”</b>	Fortalecer el corazón, cerebro, al sistema nervioso, al aprovechamiento de carbohidratos.	Cereales integrales, levadura de cerveza, frijol y chícharo.	Anemia, debilidad mental, resequedad en la piel, caída de cabello.
<b>Vitamina “B2”</b>	Regenerar los tejidos, fortalecer la visión, facilitar la absorción de vitaminas.	Legumbres y vegetales verdes, leche, huevo, hígado de res.	Problemas de la piel y la vista.
<b>Vitamina “B6”</b>	Rehabilitar la división celular, permite la asimilación de proteínas.	Pescado, carne plátano, papa, vegetales secos, cereales integrales.	Dificulta la asimilación de proteínas.
<b>Vitamina “B12”</b>	Producir hemoglobina. Fortalecer el sistema nervioso central del feto.	Pescado, carne, cacahuete, huevo, legumbres, leche y derivados, germen de trigo.	Produce fatiga, nerviosismo, y hemorragias.
<b>“ VC ”</b>	La absorción de calcio y hierro. Evitar hemorragias. La formación de huesos y cicatrización.	Guayaba, piña, naranja, limón, cereza, papa, rábanos, huevo, lechuga, cítricos, frutas secas, vegetales verdes.	Escorbuto, infecciones y hemorragias.

¿Qué alimentos contiene cada grupo?

<b>Cereales y sus derivados</b>	<b>Leguminosas y alimentos de origen animal</b>	<b>Frutas y verduras</b>
Maíz, trigo, avena, arroz, cebada, tortilla, pan, pastas, harinas, galletas, tamales, amaranto, papa, yuca, camote, aceite, margarina, dulces, mantequilla, manteca vegetal o de cerdo azúcar, piloncillo.	Frijol, haba, lenteja, alberjón, soya, frijol, soya, texturizada, garbanzo, huevo, leche, quesos, carnes rojas, pollo, pescado, embutidos.	Piña, sandía, papaya, zanahoria, melón, naranja, toronja, lima, mandarina, guayaba, plátano, uvas, acelgas, tamarindo, calabacitas, chayote, ejotes, espinacas, jitomate, tomate, lechuga, brócoli, coliflor, col.

Para que los niños crezcan y se desarrollen adecuadamente, su alimentación diaria debe tener las siguientes características:

**A) Completa y equilibrada:** que se proporcionen alimentos de los tres grupos en cada comida, con el fin de asegurar que ésta contenga todos los nutrientes.

¿Cuáles son esos grupos?

1. El grupo de los cereales y sus derivados constituye la base de la alimentación, ya que representa la principal fuente de energía y proteína, además de aportar cantidades importantes de vitamina "E", fósforo y fibra.

Dentro de este grupo también se consideran como productos accesorios, las grasas y los azúcares refinados. Éstos se deben consumir con medida, pues el abuso puede contribuir al desarrollo de algunas enfermedades como obesidad, hipertensión y caries, entre otras.



2. Las leguminosas y los alimentos de origen animal, completan el aporte proteico del grupo anterior. Además reúnen las fuentes principales de hierro, zinc y vitaminas A, B2 y B12.

El grupo de las frutas y verduras proporciona vitaminas, particularmente A y C, además de aportar fibra. Su color y textura ayudan a preparar dietas atractivas, tanto a la vista como al paladar.



**B) Suficiente:** que los niños consuman la cantidad de alimentos necesarios, para su adecuado desarrollo y realización de sus actividades.

**C) Variada y combinada:** que les proporcionen diferentes alimentos y platillos en cada comida para que conozcan y disfruten la gran variedad de alimentos de cada grupo, en sus diferentes preparaciones.



# La salud

de las **niñas** y los **niños**  
María Dolores Abiega Sauto

**Decir que una niña o niño es sano, es mucho más que decir que no está enfermo.**

Para crecer y estar sanos, las niñas y los niños pequeños necesitan:

- Recibir cariño.
- Vivir en condiciones de limpieza.



- Comer lo necesario de acuerdo con su edad.
- Dormir el tiempo necesario, de acuerdo con su edad y clima del lugar donde viven.
- Jugar.
- Tener oportunidad de explorar y conocer lo que les rodea.
- Recibir atención especial en caso de enfermedad o de alguna situación particular como la llegada de un hermanito, la muerte de alguien de la familia, un temblor, una inundación, el cambio de casa o de lugar para vivir.
- Vivir en un ambiente sin violencia, donde haya armonía.



*El cariño y la atención especial hace que las niñas y los niños se sientan aceptados, queridos y a gusto en su familia.*

Los pequeños, al igual que los adultos, son personas que tienen cuerpo, ideas y sentimientos. Para estar bien, necesitan tener salud

y, por eso, se dice que necesitan la comida, el sueño, el juego, la limpieza y el cariño.

Las niñas y los niños también necesitan tener la oportunidad de explorar y conocer su entorno, para que tengan muchas ideas y vayan desarrollando su mente.

El cariño y la atención especial hace que las niñas y los niños se sientan aceptados, queridos y a gusto en su familia, con los demás niños y personas adultas; esto le ayuda a tener lo que se llama **salud mental**.

Para estar sano, se necesita cuidar el cuerpo y vivir en un ambiente agradable y armónico que nos haga sentir bien.



# La alimentación

Adriana Valdés Murillo

**L**o que comen las niñas y los niños pequeños puede ayudarlos o no a, crecer y desarrollarse; por eso, es necesario pensar en su alimentación.

En cada estado de la República Mexicana hay costumbres y creencias diferentes sobre lo que deben comer o no, las niñas y los niños pequeños.

Como mujer educadora, lo más importante es conocer y respetar algunas de esas tradiciones y costumbres, siempre que permitan que desde pequeñitos, los niños tengan una alimentación balanceada, es decir, que coman lo que necesitan para crecer y estar sanos.

Para saber sobre la alimentación adecuada para las niñas y los niños pequeños, es recomendable platicar con las personas encargadas de la salud en la comunidad o con el doctor o doctora, en caso de que haya.

## Algunas recomendaciones

La leche materna es el mejor alimento para los chiquitines, hasta los cuatro o cinco meses de edad. Cuando los niños dejan el pecho, es mejor utilizar la taza porque es más fácil de limpiar que el biberón. Si se les da mamila o biberón, es necesario conservar muy limpios tanto los biberones como las tapas.

Se sabe que el refresco, el alcohol, el picante fuerte no son sanos para los niños pequeños y que, desde que tienen dientes, necesitan morder cosas duritas, como manzanas o zanahorias, para que se les fortalezcan sus mandíbulas y tengan dientes sanos.

En esta Revista usted puede consultar una guía sobre lo que necesitan comer las niñas y los niños pequeños. Encontrará qué alimentos tienen las sustancias que ellos necesitan para lograr tener una alimentación balanceada, es decir, que contenga lo que necesitan para su crecimiento y desarrollo.



# La limpieza

Ma. Dolores Abiega Sauto

Al tener las manos y la cara limpias, evitamos enfermedades.

Si hay agua corriente, es necesario tener un escusado para que sólo lo utilicen las niñas y los niños y un lavamanos con las llaves del agua a su altura, para que se laven la cara y las manos. Para que las niñas y niños puedan secarse la cara y las manos, se recomienda utilizar una toalla o un paño limpio.

Si no hay agua corriente, es necesario tener agua cerca para que se facilite que las niñas y los niños tengan la cara y las manos limpias. Para esto, ayuda tener una pileta o tina grande con agua que se pueda tapar y palanganas chicas para poder sacarla. El agua que utilicen para lavarse las manos puede depositarse en una cubeta y utilizarla para la limpieza del baño y, así, mantenerlo limpio.



Si las niñas y los niños utilizan una letrina, es necesario que sea para su uso exclusivo y que se mantenga siempre muy limpia, de la manera que se acostumbra en la comunidad.

## El agua que utilicen para lavarse las manos puede depositarse en una cubeta y utilizarla para la limpieza del baño.

Al hablar del espacio en el que están las niñas y los niños, señalamos las condiciones “ideales”, es decir, las que serían mejores y más deseables. Eso no quiere decir que si va a cuidar a los pequeños en su casa y tienen que utilizar el mismo escusado, no puedan hacerlo. En este caso, se recomienda que antes de que lleguen los pequeños, se limpie con mucho cuidado y se esté pendiente de que el escusado se conserve muy limpio, tanto si hay o no agua

corriente, o en el caso en que se utilice letrina. En algunos lugares hay muchas moscas y mosquitos, sobre todo en lugares húmedos y cálidos o en épocas de calor y lluvia. Las moscas, los mosquitos y los zancudos transmiten muchas enfermedades. Por eso, es necesario evitar que se críen en el espacio donde va a estar con los pequeños para evitar que se enfermen.

En los grupos de niñas y niños pequeños, es muy común que uno o más tengan catarro y la mayoría no sabe sonarse. Por eso, se necesita pensar en la manera de conservarles la nariz limpia y en tener a la mano lo necesario para limpiárselas. Poco a poco, aprenderán cómo hacerlo.

Si en su comunidad hay un centro de salud, usted puede platicar con las personas que ahí trabajan, acerca de todo lo que ayuda a conservar la salud de los niños y pedirles que la orienten y apoyen en caso de accidentes. Así, las niñas y los niños estarán mejor atendidos.





## DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.  
Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Es **tiempo** de **superarse...**

¡con  
**Educación  
para la Vida  
y el Trabajo!**