

# ARTE DE LA SALUD

## Su cultivo con niños y niñas preescolares

ART OF HEALTH  
It's cultivation with preschool children

Flor Margarita Blanco

---

Maestra en Creación Educativa. Universidad Autónoma de Querétaro, campus Aeropuerto.  
[fblanco@vidasegura.com](mailto:fblanco@vidasegura.com)

---

### Resumen

El presente trabajo coloca sobre la mesa cuestiones importantes como ¿hacia dónde nos está llevando este mundo escindido, racional, epistémico occidental? y ¿cómo este contexto acuna a nuestros niñas y niños? Ya que influidos por la lógica del capital, cada vez se vive como normal el descuido, la fragmentación y abandono del cuerpo. Aquí se exponen acciones concretas compartidas con niños y niñas mostrando que cultivar y cuidar la vida es posible, para ello seguimos la heurística de la pedagogía de lo corporal propuesta por Sergio López Ramos, con este fondo tejimos un cuento pensado para la infancia, cuyo propósito es sembrar en ellos la inquietud de cuidar su salud: *Paco y sus órganos*, muestra que cada niño tiene la posibilidad de elegir crear su salud y su vida.

**Palabras claves:** Infancia, arte del cuidado de la vida, Paco y sus órganos.

### Abstract

This work, brings to the table important issues such as what direction we are taking this divided, rational, epistemic, Western world? And how does this context cradles our girls and boys? As influenced by the capitalist logic, increasingly live as usual carelessness, fragmentation and neglect of the body. That is why in this article actionable shared with children showing that cultivate and care life is possible, so we follow the heuristic pedagogy of the body given by Sergio Lopez Ramos, this fund wove a tale thought for childhood, which purpose is to plant, the concern of health care: *Paco and its organs*, shows that every child has the choice to create your health and your life.

**Key-words:** Children, art life care, *Paco and its organs*.

El cuidado de la salud es un arte olvidado en este mundo. Día a día el número de enfermedades y muertes van en aumento, ello viene impactando en niños y niñas, a menor edad, cada vez. De hecho, enfermedades que eran propias de la vida adulta están aquejando a la infancia. Esto da mucho que decir, mucho que pensar; ¿qué sucede?

Hay un evidente descuido de la salud física. El cuerpo humano tiene un diseño que lo hace funcionar de forma armónica y ordenada. En cuanto algo le sucede, envía señales para avisar que algo anda mal. Sin embargo, dado el olvido del arte de la salud, estos indicios no se toman en cuenta. En el mejor de los casos se toman medicamentos para silenciar las señales, y se enmascara el dolor sin ir a las causas reales que lo provocan. Tal situación sucede con la generalidad de las personas.

Situación alarmante, muy en especial, por el impacto en la infancia de este país y del mundo. De 1980 a la fecha la prevalencia y el aumento de la obesidad y sobrepeso infantil en nuestro país se ha triplicado (Secretaría de Salud, 2010). Mientras que en el resto del mundo se ha duplicado, ya en el 2012 existían más de 40 millones de niños menores de cinco años con sobrepeso (Organización Mundial de la Salud, 2014). Más aún indica que:

“Es común observar niños que padecen frecuentemente de vías respiratorias, digestivas y urinarias entre las más comunes y estos padecimientos la mayoría de las veces están en correlación con alguna situación que el niño vive como caótica” (Castro, 2009, p. 143)

Miedo, ansiedad, ira, estrés, tristeza, son algunas de las emociones que se producen ya no tan sólo en casa, en el ambiente, en la comunidad, sino, debido a la presión escolar.

Las emociones tienen repercusión física, corporal; tienen una relación estrecha con los órganos internos, de tal forma que al recibirlas en un órgano, si no sigue su curso, se somatiza y desequilibra la salud.

La importancia del cuidado de la vida desde los primeros años escolares es un reto que se debe afrontar, ya que enfermedades como el cáncer, la diabetes, la hipertensión arterial, entre otras, están manifestándose a menor edad y a mayor escala.

Dado lo anterior, diseñamos una experiencia educativa que sigue la heurística de la Pedagogía de lo Corporal, propuesta por Sergio López Ramos (2006) protagonizada por niños y niñas de preescolar –en el Edo. de Querétaro. Experiencia educativa cuyo propósito fue sembrar en ellos(as) la inquietud de cuidar su salud y su vida, haciéndose cargo de ello desde su más temprana edad. En esta experiencia, la creación y re-creación del cuento infantil *“Paco y sus órganos”* (Blanco, 2013) fue central, dando con ello un toque literario-poético-infantil a nuestra tarea de investigación

### **¿Por qué el descuido de la salud?**

El descuido de la salud en el que se encuentra la humanidad es cada vez mayor. Y al preguntarnos ¿por qué?, encontramos que esto ha podido suceder debido a las escisiones en las que se hace sobrevivir en este occidente. Escisiones como aquella cartesiana que dividió al ser humano en mente y cuerpo.

Efectivamente la interpretación cartesiana llevó a considerar cuerpo y mente como una dualidad desvinculada, prestando en este mundo, todo parece indicar, mayor atención a la mente. Más aún, dispositivos del biopoder han tenido que ver con la fabricación de (la) mente cual estricto sustrato de la

razón, cual entidad maquina al servicio del poder. Con ello el olvido del cuerpo en toda su extensión ha sido un derivado cuyo fin fatal es su entera pulverización.

“Esta disección del cuerpo es acorde con el objetivismo, [y con su] máxima “pienso, luego existo”. Recurso que descompone las acciones y los estilos de vida, (...) tal parece que la era de la modernidad estaba peleada con los sentimientos y las emociones, eran sólo idearios que los utópicos idealistas y románticos cultivan en la irrealidad total de la vida. Aprender a sentir en este contexto, es sólo el reto de negar la interioridad, hacer caso omiso a la relación interna del ser humano” (López, 2006, p.18).

El cuerpo humano no es una máquina, y no es sin más una entidad escindida. El cuerpo humano es integridad, pensamiento y emoción vivos en cada célula. Es un cuerpo en conexión con todo *lo que es vida* (Zapata, 2014). No olvidarlo supone hacerse cargo de su cuidado, y así de la salud física, emocional y espiritual

Esa memoria y el cuidado que supondría fue velada por la filosofía primero, el naturalismo, y la antropología después. Asimismo, la iglesia se encargó de hacernos creer que el cuerpo no era importante, que la importancia radicaba en la mente, en los pensamientos, en la razón. Nos dijeron que la esencia divina se encontraba fuera del ser, que descendemos del mono, y supuestamente había indicios los cuales mostraban que la sobrevivencia venía a depender de la competencia. Entonces ésta se tomó como estandarte para justificar las prácticas de mercado que han llevado a la humanidad a saberse y sentirse mercancía que se vende al mejor postor. Y el último bastión, que faltaba por comerciar era el cuerpo... y el cuerpo se hizo mercancía (Palacios, 2011).

Históricamente, como es sabido, se redujo el cuerpo a mera máquina, y como tal se le pone a trabajar siguiendo un riguroso horario, para servir al sistema siendo útiles y dóciles, a pesar del sufrimiento de nuestro cuerpo. Se come cuando se puede y lo que se puede –sin nutrimentos básicos-, no se toma agua, no se va al baño –ni siquiera hay tiempo para ello. Se trabaja arduamente, se duerme pocas horas sólo para regresar al trabajo, a la competencia, a producir. Y no obstante que el cuerpo pida a gritos ayuda, enviando señales de dolor de cabeza, de espalda o de pies, ¡no se le escucha!

En el ámbito escolar, el cual aquí nos ocupa, muchos niños llegan sin desayunar, la colación que les envían está compuesta en su mayoría por productos procesados, porque no hay tiempo de preparar alimentos saludables, esto es el caso de muchas madres que trabajan; es mas fácil acceder a estos productos que lejos de nutrir, dañan la salud. Las comidas rápidas están en auge, este tipo de alimentación no contiene los nutrientes necesarios sino sustancias adictivas que hacen que se tenga la sensación de vacío y entonces se consume más y más hasta que dañamos nuestro organismo.

### **¿Por dónde empezar?**

Creemos que son los niños, quienes pueden intervenir y detener esta situación. Porque a través de su inocencia, de su ternura, se convierten en maestros para

enseñarnos con toda sencillez la importancia de una fruta fresca, o de tomar agua natural. Con ellos puede resurgir y florecer el arte de la salud, como actividad creadora, reparadora del ser humano. Los niños al cuidarse pueden cultivar este arte e iniciar a crear los elementos idóneos para el cuidado de su salud y de su vida.

El cuidado de la salud es todo un arte, para cultivarlo hay que empezar lo más pronto posible. Y así en lugar de construir obesidad, diabetes, presión arterial, niños y niñas pueden cultivar el cuidado de su cuerpo, de su vida. Cuidado que por principio hay que proyectar, porque la salud no se improvisa, la salud se crea, se trabaja para estar sano y, ese trabajo es como cuando se diseña una casa –cual hermosa morada-, se ponen los cimientos, se unen con mezcla, y cada día se va levantando poco a poco.

Los bloques que la van a sostener son:

- Alimentación sana, no solo para el cuerpo físico, sino también para el cuerpo emocional. Es importante darse cuenta de que las emociones también alimentan el cuerpo. Alimentarlo en exceso de una sola emoción no es sano. (López, 2006)
- Ejercicio físico –el cual ayuda a movilizar, a energetizar cada órgano corporal.
- Meditación, para el descanso del cuerpo y de la mente. Y así, para la movilidad de la energía vital, y la recuperación de la armonía.
- Y la actitud que sana, aprender a vivir desde la gratitud, lo cual supone la siembra de nuevos códigos de vida que hacen que las células se armonicen y se alejen de la enfermedad.

Nuestro cuerpo nos permite estar en el mundo, trabaja por nosotros cada segundo, incluso cuando dormimos. Cabe agradecerle y cuidarle –y esto es más fácil de hacer siendo niño. Cabe preguntar ¿Cómo está nuestro cuerpo, cómo están nuestros pies, nuestras manos, nuestro corazón, nuestro estómago? Si cada uno de nuestros órganos hablara, nos pedirían ayuda, nos dirían que han enviado señales y que no los escuchamos, pedirían auxilio a gritos. ¿Por qué no escucharles? Niños y niñas –si oyen, cabría aprender con ellos a afinar nuestro oído.

Esto es urgente, porque no podemos seguir haciendo las mismas cosas y esperar resultados diferentes.

“....Asistimos a un tiempo, donde lo corporal se hace un símbolo que sólo vende la forma y la esencia se pierde, por eso importan mucho la figura y no el interior. Los vacíos a los que se enfrentan los jóvenes de hoy (quienes tuvieron que dejar de ser niños dada la celeridad de este mundo) en día amenazan con acrecentarse y no es porque sean nuevos tiempos; es el proceso de construcción de un cuerpo que no está pensado para desarrollarse espiritualmente, sino que está planeado para el consumo, para el hedonismo, para las sensaciones de alto impacto , por eso los extremos son parte de una manera de hacer que el cuerpo entre en crisis de no saber qué hacer ante una condición nueva en la urbe” (López , 2006, p.16) .

La urgencia es imperiosa, no podemos proseguir en el derrotero sin salida relativo al descuido de la salud, por ello hay que recomenzar, y quienes pueden auxiliarnos en ello, son, curiosamente, nuestros niños y niñas.

### ¿Cómo alcanzar la salud y la armonía?

Nuestros niños y niñas, como los capullos de rosa, viven en armonía porque en ellos hay ausencia de conflicto interior. Por ello pueden enseñarnos a reencontrarnos como humanidad –en la salud, en la armonía, en lo sublime de la vida. “Lo corporal es un proceso que se construye en un espacio y un tiempo: la geografía y la cultura establecen la manera de construirlo socialmente y esto se manifiesta de maneras diversas en los cuerpos de las personas, es decir se construyen desde la posibilidad de la elección y la ignorancia impuesta”. (López, 2006, p. 8). Niños y niñas pueden, paradójicamente, ayudar a alejarnos de esta impostura.

La armonía corporal se crea eligiéndola. Y aprender esta elección supone aprender de quienes viven en ella. De ahí que profesores y profesoras tendrán la bella tarea de aprender de ellos-as, y ya no de enseñarles sinsentidos culturales y códigos de maltrato que no les corresponden. Porque si ellos-as viven en la armonía no cabe quebrantársela, no cabe malversar su memoria corporal, emocional, y por principio celular.

Resulta esencial, continuar la reflexión en torno a los sinsentidos de la escolarización, a la impronta mercantil de la competencia, de la eficacia y eficiencia. La calidad total no es bandera educativa sino administrativa. La educación no es un negocio, niños y niñas no son capitales en potencia, ni pueden reducirse a estrictos sujetos-objeto de estudio de las ciencias pedagógicas, psicológicas. Por el contrario, niños y niñas están aquí para enseñarnos a cuidar de la humanidad, de la vida.

La educación, que en efecto es tal (y que por ello es inconfundible con simple escolarización, llana enculturación o instrucción), proviene de ellos-as, de ahí que invite a cuidar de la vida, a hacer de ella, una auténtica obra de arte. Esta “... educación es poiésis; es sabiduría y libertad que justamente deja aprender, pensar, crear, dar (Zapata, 2003). Y por principio deja crear salud, sanidad perfecta. Armonía vital.

“Esta educación que es creación, promueve el camino hacia lo posible excelente” (Zapata, 2003, p. 81) el cuidado del cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. Es la educación *poética* la que justo nos llevaría con los niños y niñas a sortear los desequilibrios a los que por descuido confinamos al cuerpo. Educarnos poéticamente es aprender con el cuerpo, evitando que se condicione, que se someta al sufrimiento que arrastra el mundo y desarrolle patologías que le carcoman –en “correspondencia” a tal condicionalidad.

Niños y niñas pueden auxiliarnos en este cuidado, experimentando, viviendo y significando la educación poética como cuidado de la salud y de la vida. Cuidado que supone no atrofiar la memoria celular perfecta con la que se nace, no dejando que los embates del mundo alteren el tinte corporal y emocional de esta memoria, no dejando que se instale ningún *pathos*, tan proclives estos, dadas las contingencias de este mundo. Vivir y aprender con el

cuerpo, cuidándole (física, emocional, mental y espiritualmente), supone cambiar a la humanidad su punto de referencia.

## **Aprendiendo con niños y niñas a cuidar la salud y la vida.**

Aprender a cuidar la salud y la vida es la aventura que maravilla al vivirla con niños y niñas preescolares. El CENDI No. 1 de la Cd. de Querétaro, nos brindó el espacio para convivir y aprender con ellos-as –diseñando e implementando juntos un Taller que intitulamos “Cuidando la salud y la vida desde preescolar” con tres líneas abiertas en pro de ir al encuentro con lo sublime, con la vida saludable.

### **1ª. Línea. CUIDADO DE LA SALUD EMOCIONAL.**

De ésta derivamos los siguientes puntos: A) Cuidado del cuerpo: Alimentación emocional, B) Cuidado del espíritu. Servicio, Día de los favores, C) Cuidado de la mente. Meditación, D) Economía de la energía.

#### **A) Cuidado del Cuerpo. ¿De qué emociones alimento mi vida?**

Como preparación iniciamos con la lectura en voz alta del cuento “Coco y Tula” ¡Los sentimientos! libro escrito por Patricia Geis y Sergio Folch. Después hicimos un juego de 5 pasos:

**A.1.-Identificar la emoción** a través de un emocionómetro y caritas que niños y niñas elaboraron de lo que consideraban que eran las emociones, identificaron la tristeza, la alegría, la ansiedad, la ira, y el miedo.

**A.2.- Socializar la emoción.** Niños y niñas dialogaron entre ellos-as de sus emociones en casa, en la escuela. Se dieron cuenta que los compañeros pasan por lo mismo, a todos les regañan, todos sienten enojo, tristeza, alegría, miedo y ansiedad en algún momento. Con el diálogo se estableció entre ellos gran empatía, y se estrecharon sus lazos de amistad.

**A. 3.- Ubicación de la emoción en el cuerpo: ¿Dónde se siente la emoción?** Cada uno de los niños y de las niñas fueron mostrando la parte de cuerpo en la que siente el enojo, la alegría, la tristeza, el miedo, o la ansiedad. Y así, al permitir hablar de la emoción que sienten, aprenden a expresarla en su momento y no la guardan.

**A.4.- Resolver tu emoción. ¿Qué quieres hacer con esa emoción?** Una vez que niños y niñas reconocían sus emociones, la socializaban, e identificaban en qué parte de su cuerpo la sentían, necesitaban establecer cómo resolverlas. Por ejemplo, si alguien reconocía su enojo, le preguntamos ¿cómo podría resolverlo? ¿qué piensas hacer con ese enojo?, ¿cuánto tiempo quieres seguir sintiendo esa emoción?, ¿qué quieres hacer con ella?

**Cajita de las emociones:** En una cajita se ponían las caritas de las emociones las cuales elaboraron los niños. Cada una identificada con un color: rojo para la alegría, verde para la ira, amarillo para la ansiedad, blanco para la tristeza y negro para el miedo. Así cada vez que algún



niño tenía una emoción se le invitaba a sacarla de la caja, y tenerla en la mano hasta que decidía como resolverla.

**A.5.- Vivir desde la gratitud: mostrar agradecimiento a las personas.**

Cuando se vive desde la gratitud, se vive plenamente. En esta actividad preguntábamos a quién querían dar gracias ese día. Iniciaron dando las gracias a sus padres, a su maestra, a sus amigos... Luego reflexionaron cómo se sentían al agradecer.

**2ª. Línea. CUIDADO DEL ESPÍRITU (Servicio).** Como actividad central de esta línea instituímos el día de los favores. Y por un día nos dedicamos junto con niñas y niños a hacer algo por alguien: a) por los compañeros, b) por los familiares, c) por los vecinos, d) por las mascotas, e) por las plantas y árboles. Posteriormente reflexionamos acerca de ¿cómo nos sentíamos al ayudar? ¿Dónde sentíamos esa emoción? ¿Nos gustaría volver a sentirla?

**3ª. Línea. CUIDADO DE LA MENTE. Meditación.** Esta línea la abrimos junto con niños y niñas preescolares en su sala de música, nos sentábamos en círculo, con las piernas cruzadas, estábamos en esa posición durante unos breves minutos, mientras la Maestra Rosalba Moya, nos dirigía primero con ejercicios de respiración y luego se pasaba al silencio. Cabe señalar que esta actividad dejaba en niños y niñas tal serenidad y armonía, con la que emprendían con sumo agrado y gran creatividad sus tareas posteriores.

En este espacio, también realizamos ejercicios a favor de la **Economía de la energía**. Entre éstos, 1.- Ejercicio: Energía y falta de ella, 2.- Ejercicios energetizantes; trabajo del hígado, trabajo del corazón, trabajo del riñón, trabajo del pulmón. Curiosamente niños y niñas trasladaron estos ejercicios a sus hogares, junto con los de meditación, al grado que papás y mamás nos llegaban a decir como sus hijos-as les indicaban que en lugar de enojarse, estresarse, respirarán, meditarán y ejercitarán sus órganos. No hay duda, niños y niñas enseñan al mundo posibilidades inauditas.

**Primer Concierto Corporal.**

Nuestro cuerpo está diseñado con una red de cooperación entre los órganos internos, de modo que cuando surge un inconveniente y no trabaja como debería, inmediatamente envía una señal, como un malestar, un dolor, una sensación, para avisar: “atiéndeme por favor”, “me estás descuidando”. Sin embargo, como no se tiene una cultura del cuidado de la salud (empero que niños y niñas preescolares están iniciando), se hacen oídos sordos a esas señales.

Para impulsar la cultura del cuidado de la salud con niños y niñas preescolares, abrimos el espacio para que escucharan las señales del cuerpo, a través de una sinfonía corporal que ellos mismos crearon con la valiosa ayuda del Compositor Musical, Ernesto Martínez. Sinfonía que supuso

movimiento, y vestuario especial, lo cual fue supervisado por el Director de Teatro José Luis Álvarez. Todo ello con la invaluable dirección de Sergio López Ramos y, el acompañamiento de Andrea López y Jacqueline Zapata. La actividad llenó de alegría el ambiente, niños y niñas escucharon a sus órganos y se prometieron que a la menor señal cuidarían su integridad corporal.

### Fondo literario-infantil

El taller “Cuidando la salud y la vida desde preescolar” tuvo como fondo central, la creación de un cuento para niños-as, intitulado *Paco y sus Órganos*, cuyo objetivo es sembrar y cultivar la inquietud de cuidar la salud, de cuidar la vida. Esta experiencia educativa, fue prevista a través de la cátedra de Sergio López (dentro de la Maestría en Creación Educativa, UAQ), ya que su obra abre un amplio horizonte para el cuidado de la salud física, emocional, mental y, en el fondo, espiritual.

¿Por qué un cuento? Porque un cuento es un medio precioso para contactar con niños y niñas, captar su atención suavemente y abrir un diálogo entre ellos y el personaje. La palabra cuento tiene ya una connotación positiva. Además permite crear un ambiente cordial entre lectores, dando la posibilidad de que tomen una decisión respecto a qué hacer con lo que han leído y apreciado en sus ilustraciones. Vale decir que el cuento ya publicado, se complementa con imágenes que enriquecen el texto, y hacen atractiva la lectura de la relación órgano-sabor-emoción. Tal cual se puede apreciar en sus letras que a continuación aquí transcribimos al completo:

### PACO Y SUS ÓRGANOS<sup>1</sup>

*Un día se encontraban reunidos, los órganos internos del cuerpo, parecían muy disgustados y preocupados, querían que existiera un cambio pero necesitaban la ayuda de Paco.*

*Se encontraban ahí: el cerebro, los cinco sentidos – ojos, oídos, gusto, olfato y tacto, el estómago, el hígado, los pulmones, el corazón y los riñones.*

*Estaban pensando cómo hacerle saber a Paco acerca de la red de cooperación interna que existían en torno a ellos y de la cual anhelaban que Paco formara parte.*

*El descuido en el que sobrevivían era evidente, no se les prestaba atención, no se escuchaban sus señales, no se entendía el proceso de cooperación, se sentían no apreciados.*

*El Señor hígado intervino:*

*- Buenas tardes (eran alrededor de las cinco de la tarde) amigos, quiero comentarles que tengo 500 funciones que cumplir, el día no me alcanza para realizar cada una de ellas, sin embargo trabajo y trabajo, quisiera que Paco se diera cuenta, que no es fácil*

---

<sup>1</sup> Blanco, Flor (2013) *Paco y sus órganos*. México: CEAPAC Ediciones. Cuento infantil dedicado al Maestro Sergio López Ramos, por sus investigaciones en torno al cáncer y sus aportaciones para el cuidado de la salud.



estar llevando a cabo la limpieza de su sangre y estar quitando las enzimas que contaminan, saco basura al por mayor por todo lo que ingiere y claro yo tengo que ver lo que sirve y eliminar lo que no sirve.

Lo que me hace daño es el sabor ácido, me provoca desequilibrio que se refleja en mi amigo el páncreas, lo que le pase a él, se refleja en los riñones, lo que les pasa a ellos, afectará al corazón, y de ahí a los pulmones para volver de nuevo a mí.

Pero eso no es todo, también se afecta el carácter de Paco, se llena de ira y coraje a la menor provocación.

Todos los órganos formamos una red interna de cooperación para impedir que se manifieste el desequilibrio y surja la enfermedad, no me gustaría enfermar, porque al hacerlo mis amigos también lo harán.

¿Usted qué opina usted Señor estómago?

-De pronto, el estómago flotaba en el aire, se encontraba completamente lleno de gas, -¡baje por favor!- le gritaban-, ¡no puedo!, tengo demasiado aire, la comida no es sana y con tanto refresco me lleno de gas, -apurado por no poder bajar-.

No estoy de acuerdo en que diariamente Paco, coma en exceso cosas que no lo nutren, no puedo acabar mi labor de la digestión cuando... ya está volviendo a comer comida chatarra, pastelillos, dulces de tamarindo con chile, chicles, bombones, papas, chocolates, todo lo que me cuesta tanto trabajo digerir.

Eso me tiene como me ven, inflamado, adolorido y muy cansado.

Quiero dejar claro que cuando llega una emoción al cuerpo, el primer lugar donde se expresa es en el estómago.

Estoy de acuerdo con mi estimado amigo y compañero Hígado, en mi caso el sabor dulce es el que me afecta, porque llega la ansiedad y continuamente debo segregarse jugos, mi membrana se altera, lo que resulta en problemas de colon, gastritis, así como problemas en vías respiratorias.

Me gustaría que Paco se diera cuenta que el fortalecimiento del estómago se debe hacer con alimentos que sean lo más naturales, para establecer la cooperación con los otros órganos.

Pidieron la palabra los pulmones, llegaron tosiendo, lo que nosotros tenemos que decir es que Paco no camina, quiere que lo lleven en auto, como el auto contamina, nosotros recibimos toda esa la contaminación, y no podemos respirar.

Además.... ¡está encerrado!, no hay aire suficiente que pueda respirar, las habitaciones no están ventiladas y el humo del cigarro nos daña, ¡cómo nos gustaría que saliera a caminar al parque! e hiciera ejercicios de respiración para que tuviéramos aire fresco, pero eso ni pensarlo, se la pasa jugando con el aparato ese que le llama creo "Ni entiendo" o algo así y viendo televisión.

El sabor que nos afecta es el picante, sí, el que trae el dulce de tamarindo, el que le pone a las palomitas, el de la salsa de los tacos, ese picante nos hace daño y luego Paco está de llorón, porque llega la tristeza y con ella los catarros.

Sinceramente espero que encontremos la forma para que Paco coopere también con nosotros. Es todo.

Falta alguien? Preguntó el hígado, sí, sí,- dijeron los riñones-, corre y corre porque acababan de entrar, pues tenían que ir al baño a cada rato por todo el refresco que tomaba Paco.

No podíamos venir, pero decidimos hacer un esfuerzo, nosotros somos el órgano tesoro, lo escuchan todos ¡tesoro!, y se nos trata como si no fuera así.

Si nos dañamos no hay forma de repararnos, no nos podemos curar con facilidad, si llegamos a enfermar solo un trasplante puede servir pero no es seguro.

El sabor que nos afecta es el salado, si recibimos mucho de este sabor, Paco empieza con sus miedos. El miedo hace que se paralice y no quiera hacer nada.

Queremos recalcar que los riñones somos la casa de la intención y la voluntad.

Para cuidarnos, debería tomar mucha agua en lugar de refresco, comer uvas, sandía fresca, y manzanas, porque ayudan a limpiar los tejidos y la sangre.

Gracias por escuchar nuestra opinión.

Finalmente habló el corazón: buenas tardes, saludó el gordo corazón de Paco, me ven, se asustan de lo grande que parezco y lo gordo que me veo, -estaba todo rojo

*del coraje-, continuó: a pesar de que envió señales, Paco no hace caso, come papitas, refrescos, dulces y la verdad ya no puedo más, es muy berrinchudo, cada vez sus berrinches duran más, no se quiere dormir temprano, y con todo el trabajo que me deja, no puedo descansar porque se la pasa jugando sus video juegos y viendo tele hasta tarde.*

*¡Y claro en la mañana se nos hace tarde!, tenemos que salir corriendo, yo voy bien acelerado, pensando que no vamos a llegar, y que van a cerrar la puerta de la escuela. Llego tan agitado, y estoy tan cansado que por ello venimos a invitarlo a que conozca nuestra red de cooperación de los órganos internos y que participe con nosotros:*

*¡Ven Paco, ayúdanos, coopera con nosotros!*

*De otra forma llegará el momento de decirte: **“Paco ya no puedo más, o paras tú o paro yo, tú eliges”.***

*De pronto en su habitación....¡Paco despertó!, había sido un sueño! Uff.*

*Desde ese día cambió sus hábitos de vida, inició una gran amistad con cada uno de sus órganos, les pidió perdón y les dijo que a partir de ahora se haría cargo de ellos ya no tendrían trabajo en exceso, pues los cuidaría como se cuida a los grandes amigos.*

*Se levantó rápidamente y se fue a jugar al parque, jugó futbol, se subió al columpio y fue a la casa del árbol, se sentía feliz!!!!*

Este cuento recupera la riqueza de las investigaciones en torno al cuidado de la salud de Sergio López Ramos, y promueve su encuentro con la riqueza del saber de niños y niñas. A través del cuento, pudieron apreciar la relación, órgano-sabor-emoción, por ejemplo, cuando habla el hígado, subraya: “lo que me hace daño es el sabor ácido”...esto afecta el carácter de Paco, pues se llena de ira y coraje a la menor provocación” Y cuando habla el señor estómago indica: “A mí en particular me afecta el sabor dulce porque con él llega la ansiedad”, como apreciamos en el cuento aquí incluido.

Cada uno de los órganos indica el sabor que lo daña y la emoción que provoca. De ésta forma los niños tienen la posibilidad de elegir de qué emociones alimentarse y entonces no olvidar aquella sabiduría tan propia de la infancia, que lleva de forma consciente a hacerse cargo de su construcción corporal. Asimismo, el cuento informa de la red de cooperación de los órganos internos, la cual por principio hay que incentivar.

El cuento abre una ventana en la que los niños pueden ver a Paco, un niño (ya condicionado por los embates del mundo), que no cuida su alimentación, no hace ejercicio, come en exceso, hasta que un día se reúnen sus órganos para invitarlo a que coopere con ellos, mostrándole las actividades que realizan y también el daño que se les causa.

Paco al darse cuenta, les pide perdón a sus órganos, les dice que se hará cargo de ellos y los cuidará como se cuida a los grandes amigos, en suma les agradece. Ahora sabe que tiene la posibilidad de elegir construir su salud, y su vida. A través del cuento *Paco y sus Órganos* se hace una invitación a no descuidar la salud, a impulsar a los niños y a las niñas al cuidado y al amor a la vida desde la gratitud.

Niños y niñas son la expresión viva del amor a la vida, por ello, con ellos pudimos recordar que la vida no es ajena a nuestra condición, la vida está en nuestro cuerpo. Así es posible aprender otras formas de entender la enfermedad, comprender que las emociones juegan un papel importante, ya que cultivan sentimientos y estos tienen que ver con el órgano que recibe ese

sentimiento. También es posible aprender a saber administrar la energía, a construir nuestro proyecto de vida, abrir códigos nuevos, que nos hagan vivir desde la gratitud. Y, así, cuando logremos reencontrarnos en el amor que *per se* somos, nos toparemos con lo sublime.

### ¿Qué dicen los niños?

El cuento se presentó a niños de 3er grado de preescolar, inicialmente en el CENDI No. 1 en la Ciudad de Querétaro. Al terminar de leer el cuento, se abrió un diálogo entre los niños y el personaje, ellos enviaron mensajes a *Paco* para que cuide de sí, para que tenga cautela en su alimentación.

Referimos aquí en forma sucinta mensajes de algunos de los niños y niñas:

**Nadia**, dibujó a *Paco* con sus pulmones y su corazón y le decía: “*Paco* cuida tus pulmones, comiendo bien, protegiéndolo de que no coma golosinas y que corra”.

**Aldo**, ilustró a *Paco* con un cuerpo deforme y un corazón demasiado grande. Le decía: “*Paco* tienes el corazón bien grande, necesitas comer comida saludable”.

**Isaac**, dibujó los pulmones, el corazón, los ojos y el estómago y le decía: “*Paco* que leas mucho para que estés fuerte de la mente, comiendo muchas verduras y frutas para que estés sano.”

**Fátima**, pintó un ramillete de uvas y le decía: “*Paco* cuidate, comiendo uvas”

**Darío**, dibujó los pulmones, el corazón, el estómago los riñones, los ojos, la boca, los intestinos, el hígado y señala. “Que cuide todo lo suyo o sea todo su cuerpo y todo lo que trae adentro, sin que se caiga, va a comer todas las frutas”.

**Regina**, “Que cuide su cuerpo porque si no se enferma, que coma verduras”.

**Carlos**, “*Paco* que cuide bien sus pulmones y que cuide bien su corazón, que no coma comida chatarra y que no coma tanto”

**Edgar**, “*Paco* cuida tu cerebro comiendo bien y ve al parque para que tus pulmones respiren”.

**Alejandro**, “*Paco* cuida tu corazón comiendo verduras y que salga a jugar”.

**Sandra**, “Que cuide su corazón comiendo vegetales y haciendo ejercicio”.

**Estrella**, dibuja el corazón y el mensaje para *Paco* es: “que se cuide, que cuide su cuerpo.”

**Diana Vanessa**, dibuja el corazón y el mensaje para *Paco* es: “Que coma bien toda la semana, tiene que comer sopa de pollo y jugo de naranja.”

**Rebeca**, dibuja varios niños y el mensaje para *Paco*: “cuidate comiendo naranjas, plátanos, uvas, manzanas, verduras y camina”.

**César**, dibuja un niño con un globo flotando y el mensaje para *Paco*: “que cuide todo su cuerpo que ya no grite”.

**Yahir**, dibuja varios órganos, y varios alimentos como plátano, naranja, pescado, etc., el mensaje a *Paco*: “el corazón es el rey de todos los órganos”, por favor que cuide el cuerpo de *Paco* de las cosas y de la comida chatarra” “el corazón está triste por la comida chatarra”

**Leonardo**, dibuja a *Paco*, el mensaje: “*Paco* cuida tu corazón haciendo ejercicio”.

### Conclusiones.

Como podemos inferir niños y niñas están abiertos hacia todo aquello que suponga su cuidado. El cuidado de su salud física, emocional, mental y espiritual. Ellos-as, al término de la lectura de *Paco y sus Órganos*, y después de cada una de las actividades del taller, se llevaron a *Paco* a casa (una imagen de él, por ellos coloreada, iluminada), pero sobre todo lo que se llevaron consigo fue el reconocimiento de sus órganos internos, de su red de

cooperación. Y con ello, signaron su compromiso en el cuidado de su alimentación no sólo de nutrientes para energizarse, sino también para no dañarse con emociones insanas. Efectivamente, niños y niñas protagonistas de este taller, iniciaron a temprana edad su trabajo corporal, en pro de la prevención de enfermedades, y en aras de la creación de su vida, como toda una obra de arte.

En suma, junto con ellos-as, pudimos abrirnos a la elección de lo que es mejor para nuestra salud, para la construcción de un cuerpo sano, saludable y en paz. Este cuento lo hemos presentado ulteriormente a niños-as de Escuelas Primarias (en algunas con la participación de madres de familia, como en la comunidad de Sta. Rosa Jáuregui, Qro., así ellas también se co-implicaron en el cuidado de sus niños y niñas) del DIF del Edo. de Querétaro, a Profesores(as) en Formación en la UPN-Unidad Querétaro, y a Profesionales de la Psicología y de las Humanidades en la UNAM, todo ello con el fin de extender la invitación de *Paco y sus Órganos* a cuidar la salud, y amar la vida.

## Referencias

- Blanco, F. (2013). *Paco y sus Órganos*. México. CEAPAC Ediciones.
- Castro, S. (2009). *Construcción del niño: Una pedagogía de lo corporal*. Tesis para obtener título de Maestra en Pedagogía. Universidad Autónoma de México. México, D.F, 143
- López, S. (2006). *Órganos, emociones y vida cotidiana*. México. Editorial Los Reyes, 16:55.
- López, S. (2006). *El cuerpo y sus vericuetos*. México. Miguel Ángel Porrúa librero-editor, 8:18.
- Secretaría de Salud. (2010). "Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad". Consultado el 15 de mayo 2014 en: [http://www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9.\\_Estrategia\\_Salud\\_Alim.pdf](http://www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9._Estrategia_Salud_Alim.pdf)
- Zapata, J. (2003). *Poíesis Educativa*. México: FUNDAp Editorial.
- Zapata, J. (2014). Conferencia, "Cuerpo con Amor: Cuerpo de Maestros(as) de Vida: Niños y Niñas de esta Tierra". Primer Congreso Nacional por un cuerpo autosustentable. Facultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM. México, D.F.