

RECONCILIACIÓN CON LA NATURALEZA

CUENTOS DESDE EL OMBLIGO DE LA LUNA



GOBIERNO DE
MÉXICO

*Primera edición en español, 2020
Ciudad de México, México
ISBN:*

*Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra
-incluido el diseño tipográfico y de portada-
sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico,
sin el consentimiento por escrito de la autora.*

Copyright © 2020 por Talía del Carmen Vázquez Alatorre

*Título original
Reconciliación con la Naturaleza
Cuentos desde el Ombligo de la Luna*

*Autora
Talía del Carmen Vázquez Alatorre*

*Coordinadora editorial
Angélica María Roxana Ailotsue Aguirre Elizondo*

*Editora
Andrea Belarruti*

*Diseño editorial
María Eugenia Hernández Granados*

*Ilustradora
Mónica Susana Carmona León*

ÍNDICE

Presentación	6	
Cuento 1	Méjico, un lugar en el Ombligo de la Luna	9
Cuento 2	Los venenos ocultos	23
Cuento 3	Los Defensores de la Naturaleza	35
Cuento 4	Los zombies	53
Cuento 5	La investigación	65
Cuento 6	El compromiso	77
Cuento 7	La convocatoria	89
Cuento 8	Tras el rastro	103
Cuento 9	La unión hace la fuerza	115
Cuento 10	Lo invisible	125
Cuento 11	El antídoto	133
Apéndice		142

PRESENTACIÓN

Las niñas y los niños de México tienen derecho a vivir en un medio ambiente sano en el cual se respete y valore la naturaleza. La niñez debe estar inmersa en un país donde se fomente la convivencia, la paz y armonía social, así como su desarrollo y bienestar sin descuidar al ambiente. Este libro dos de cuentos y encargos es una herramienta didáctica para sensibilizar a las niñas y los niños de México sobre la importancia que tiene la **Reconciliación con la Naturaleza**, además de valorar cuál es el papel sustitutivo que tiene la niñez en este proceso.

Esta colección de libros se llama "Cuentos desde el Ombligo de la Luna" porque para los antiguos mexicanos, el Ombligo era concebido como el centro donde surgía todo: la vida, el tiempo y las personas. El centro era el espacio en el cual se relacionaban las personas con el resto de la sociedad.

Para nuestros ancestros, cada individuo

debía apreciar su entorno. El respeto a la naturaleza es fundamental. El deterioro ambiental está creciendo en todo el planeta. Si le hacemos daño al ambiente también nos destruimos.

Mediante los cuentos y encargos incluidos en esta publicación, las niñas y los niños de México valorarán cuál es la importancia de habitar un país privilegiado, colmado de biodiversidad. La palabra México proviene de tres voces de la lengua náhuatl: *metztli*, que significa luna; *xictli*, Ombligo o centro; *co*, lugar. México: Un lugar en el Ombligo de la Luna.

Desde el Ombligo de la Luna debe iniciar el proceso de reconciliación, de respeto y valoración a la naturaleza. México es el lugar idóneo para detonar acciones encaminadas a rescatar el planeta por lo que impulsaremos un movimiento de **Reconciliación con la Naturaleza** sin precedentes.

1

CUENTO:
México, un lugar en el
Ombligo de la Luna



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

Méjico, un lugar en el Ombligo de la Luna

Había una vez dos niñas y un niño que eran muy amigos. Los tres tenían ocho años y estudiaban en la misma escuela; se llamaban Lupita, Julia y Nico.

Un día al salir de la escuela, por el camino que iba a través de un bosque, se distrajeron porque se pusieron a perseguir a un conejo. Corrieron tras él más de diez minutos y lo vieron entrar en una cueva un poco extraña, pues parecía un hoyo manchado de una arenita entre gris y blanca.

¡Cuál sería su sorpresa cuando al entrar ellos por el mismo lugar se encontraron caminando por un túnel muy clarito! Veían correr y correr al conejo. Lo siguieron y al llegar al final del túnel el conejo se detuvo.

-¡Hola! -les dijo-. ¡Bienvenidos al Ombligo de la Luna!

Las niñas y el niño estaban muy asombrados. Nunca habían escuchado hablar a un conejo.

-¿Cómo te llamas? -le preguntó Lupita- Y ¿cómo le haces para hablar?

El conejo les respondió: -Me llamo Ñam y soy el conejo mágico que vive en la Luna. ¿A poco no se acuerdan de mí?

-¡No, cuéntanos! -contestaron ellos y aplaudieron con emoción.



-¡Vengan! Primero entren conmigo a este fascinante lugar -contestó Ñam- ¡Les invito una nieve!

Cuando los niños salieron del túnel siguiendo al conejo se encontraron en un pueblo muy especial. Todo era del tamaño ideal para niños y sólo estaba habitado por niñas y niños; no había personas de más edad.

Mientras seguían a Ñam, iban con la boca abierta pues pasaban por la calle otros niños y niñas: uno era enfermero y otra era maestra; una niña pasó pedaleando una bicicleta que jalaba un carrito lleno de fruta; en la esquina había un niño policía y más



allá, iba un grupo de niños y niñas músicos tocando por la calle. Era muy agradable verlos a todos muy limpios, alegres y sobre todo amables. Las casas y los negocios eran de hermosos colores y todas las construcciones estaban adornadas con macetas y preciosas flores. No había ni un solo papelito o plástico tirado en la calle y se saludaban cálidamente todos y todas. Incluso los perros y gatos acompañaban a los niños a todas partes en sus tareas y se les veía felices. Se notaba que los habitantes de ese lugar querían mucho a Ñam, pues todos lo abrazaban, le daban un beso o lo saludaban de mano. Y no sólo era precioso el pueblo, sino que a su alrededor se veían hermosas montañas.

Llegaron a una casa con un letrero grande y bien pintado que decía «Nieves Tradicionales» y entraron Ñam y los tres amigos.

-¡Oye, eres muy famoso aquí! -le dijo Julia a Ñam-.

Cuéntanos todo.

Ñam le sonrió y saludó a la dueña del negocio que se llamaba Lety. Ese lugar tenía un mostrador con muchos botes de madera con nieves de diferentes sabores. Lety les preguntó que si querían estar adentro o en el jardín. Ñam les dijo que en el jardín. Al salir se encontraron con un hermoso prado verde del que se podían apreciar todos los bellos paisajes.

Se sentaron alrededor de una mesa redonda con un mantel de cuadritos rojos y blancos que estaba limpio y tenía una macetita en medio con una flor.

Ñam miró a los niños mientras se comían su nieve.

-Yo soy el conejo mexicano que vive en el Ombligo de



la Luna -les dijo-. Nuestros antepasados andaban buscando dónde fundar una gran nación y caminaron hasta el hermoso y gran lago de Texcoco. Allí encontraron la señal que esperaban. Había una pequeña isla de piedra y de allí nacía un nopal, y arriba del nopal había un águila devorando una serpiente. Ellos sabían que ese era un lugar muy especial para la Madre Tierra.

-¿La Madre Tierra? -preguntó Nico.

-Sí, así le decían ellos al mundo -contestó Ñam-. La Madre Tierra quería tanto ese lugar que, a pesar de ser el mundo tan, tan, tan grande, allí había elegido ella tener la unión eterna con la Luna para cuidarse una a la otra, en caso de necesitarse.

-¿Unión eterna? -preguntó Lupita- ¿Cómo sería eso?

-El túnel por el que llegamos -respondió Ñam- es un cordón umbilical; o sea, una cosa parecida a una enorme mangue ra que une al planeta Tierra con la Luna, para cuidarse, alimentarse, ayudarse y, si se presenta una emergencia, ipues defenderte! -el conejo hizo una pausa y luego

continuó:- El Ombligo de la Tierra está en Texcoco y el Ombligo de la Luna, aquí, y se llama el País de los Niños. Yo soy muy famoso, porque me mandaron desde Texcoco a tapar un poco la luz de la Luna y a cuidar este Ombligo; fui el primero en llegar. Desde aquí me asomo a la Tierra y veo el lago de Texcoco y allí, como en un espejo, veo entonces la Luna y mi figura: un conejo. Desde México me ven y yo desde aquí cuido a la Madre Tierra -agregó Ñam, un poco pensativo.





ENCARGOS A LA COMUNIDAD

Los mitos explican algunos fenómenos naturales. Se fundamentan en cosas reales, como en lagos, animales, montañas o astros. Sirven, en muchos casos, para inspirar a los pueblos a lograr cosas grandiosas. En Ronda de la Paz comenten:

1. ¿Qué elementos de la naturaleza pueden identificar en el mito que contó Ñam a los niños?
2. ¿Qué significa ser mexicano o mexicana? ¿Ustedes son mexicanos o mexicanas?
3. ¿Por qué creen que la Madre Tierra eligió a México para poner ahí el Ombligo de la Luna?



ENCARGO PARA TI

1. Observa este dibujo y trata de copiarlo en una hoja por separado. Utiliza los colores que más te gusten.



2. Elabora una maqueta que represente a nuestro planeta. Utiliza materiales naturales para hacerla como fruta u hojas de árbol. Resalta el mapa de México y pega un dibujo o una foto tuya en el mapa de nuestro país. Luego, elabora la Luna y pega allí un dibujo de Ñam. Por último, une a la Tierra con la Luna con un cordón, hilo, o manguera para simular un cordón umbilical.
3. Lleva tus maquetas a la escuela y muéstralas a tus compañeros y compañeras.

2

CUENTO: Los venenos ocultos



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

Los venenos ocultos

Ñam invitó a los niños a viajar en tren. Aceptaron con gusto porque nunca se habían subido a uno de pasajeros.

Caminaron a la estación de trenes. Era muy bonita, pues lucían las paredes de piedra y barro con grandes ventanas y techo de teja roja. Aunque era amplia, sólo cabían niños y niñas, así era todo en el País de los Niños.

La maquinista se llamaba Mónica y traía un uniforme muy bonito y alegre. El tren lanzó su alerta de partida cuando Mónica jalaba una cadena desde la locomotora. -¡Se va el tren, se va, se va! -gritaban desde

la estación.

Ñam y los niños corrieron; de un brinco entraron y se sentaron en unos asientos muy cómodos y limpios en el vagón de en medio.

Ñam y Julia estaban sentados frente a Lupita y Nico, con una mesita de por medio. Se acercó un niño con uniforme de mesero y muy amable les ofreció alguna bebida, fría o caliente, y una botana para su viaje. Cada quién pidió lo que quería.

Mientras observaban la naturaleza por las ventanillas y platicaban, llegó el mesero y les entregó: a Ñam agua de mandarina, a Julia una limonada, a Lupita un jugo empacado y a Nico un refresco embotellado.



Como botana pusieron al centro jícamas y pepinos con limón y sal, una bolsa de frituras y otra de galletas.

-¿Cómo le hacen para tener un país tan bonito, lleno de vida y sin basura? -preguntó Nico.

-Nunca hemos tenido basura, no la conocemos. Nosotros generamos algunos residuos, muy pocos, y todos los reciclamos o reusamos, porque no queremos quitarle a la naturaleza sus elementos y destruirlos -contestó Ñam.



-¡Uy! En México sí que conocemos la basura, y yo no sé si se recicla o no lo que tiro -dijo Julia.

-No siempre fue así en México; nuestras culturas ancestrales no generaban basura, nosotros aprendimos de ellas. Pero casi todo el mundo se enfermó de consumismo y se puso a la Madre Tierra en serios problemas -añadió Ñam.

-¿Consumismo? ¡Pero eso no es una enfermedad! ¿A poco podríamos vivir sin consumir? ¡Necesitamos muchas cosas para vivir! -dijo Lupita.

-Pues no creas que se necesitan tantas cosas -contestó Ñam-. No es lo mismo consumir bien que consumismo. Consumir con conciencia es una cosa y el consumismo, en cambio, es una enfermedad. El consumismo es querer comprar todo. No les importa si les hace daño o si lastiman al planeta. No leen, no se fijan, todo lo quieren. Compran y tiran, compran y tiran... y mientras

tanto se van envenenando el cuerpo y a la naturaleza. Siempre que hace algo daño a nuestra salud se daña la naturaleza, porque somos parte de ella. No hay modo de sólo envenenarnos nosotros sin lastimar a la Madre Tierra -explicó Ñam.

Nico ya se había acabado las frituras mientras escuchaba interesado y había dejado la bolsita sobre la mesa. Lupita no había dejado ni una sola de las seis galletas que venían en el empaque. Julia los miraba con cierta burla, pues pensó: ison unos glotones!

Mientras Ñam comía feliz pepino y jícama, les dijo: -El consumismo parece que tapara la conciencia de las personas. Es decir, no los deja entender, no se dan cuenta de lo que tienen enfrente, es como taparse los ojos a propósito. Deja a las personas convertidas en zombis. No entienden lo que hacen.

-¡Ay, qué horror! ¡Qué feo! -se espantó Lupita.

-Lo bueno es que nosotros no somos zombis, no estamos enfermos de consumismo, ¿verdad? -preguntó Nico.

-Hagamos una prueba: vamos a revisar lo que acabamos de comer aquí. Los pepinos, las jícamas, la sal y el limón, así como el melón o el azúcar, las mandarinas, los da la naturaleza, tal cual. En cambio, las galletas empacadas y las frituras sufren un proceso industrial de elaboración y empaque. En ese proceso les agregan muchas cosas. Asómense por las ventanillas y díganme si



ven una plantación cuyo fruto sean bolsitas de papitas o de galletas -dijo Ñam.

¡Todos se rieron mucho!

-¡Claro que no Ñam, como crees! Es como si a los árboles, en lugar de aguacates o manzanas, les salieran cajitas de cereal o botellas de refresco -respondió Lupita divertida.

-¡Ah, pues allí está la clave! Yo los vi abrir la bolsita y comer tan campantes, sin leer qué es lo que comen. -Lupita y Nico dejaron de reír.

-Es que como aquí en el País de los Niños todo es sano, pensé que no había problema -dijo Nico apenado.

-Deben leer las etiquetas de lo que consumen para saber qué les agregaron. Si no leen las etiquetas comerán y beberán engañados, actuarán como zombis, sin conciencia -dijo Ñam.

Inmediatamente se pusieron a leer las etiquetas de las bolsitas: allí señalaban que todos los ingredientes eran naturales, no tenían químicos y si eran lo que decían ser. También decía: envases elaborados con fibras vegetales. Biodegradable.

Ñam concluyó: -Nada de lo que consuman aquí en el País de los Niños les hará daño. Pero cuando regresen a México no será igual. Por favor lean las etiquetas, se llevarán desagradables sorpresas. Las personas, incluso muchos niños, están enfermos de consumismo. Son como zombis.





ENCARGOS A LA COMUNIDAD

1. La enfermedad del consumismo se presenta en las personas, pero daña mucho a la Madre Tierra. Hagan dos equipos y pasen al pizarrón.
El equipo uno debe escribir ejemplos de consumo consciente y el equipo dos ejemplos de conductas enfermas de consumismo.
2. Lean en voz alta al menos dos etiquetas que encuentren entre los envases desechados en su escuela, pueden ser de una bebida o de algún alimento.
3. Anoten en su libreta los ingredientes que contienen.
4. Comenten si están acostumbrados a leer las etiquetas de lo que comen y beben.



ENCARGO PARA TI

Escucha con atención a tu maestra o maestro y distingan cuales son ejemplos de consumo consciente.



- a. Compro solamente lo que necesito.
- b. Consumo en envases y empaques que luego tiro.
- c. Si no leo y entiendo la etiqueta, no compro.
- d. Compro alimentos y bebidas con exceso de grasa.
- e. Compro alimentos y bebidas con exceso de sodio.
- f. Compro alimentos y bebidas con exceso de azúcares.
- g. Compro frutas y verduras sin empaque.
- h. Compro todo lo que anuncian nuevo.
- i. Tomo agua natural en vasos, jarros o recipientes que puedo usar muchas veces.
- j. Consumo pan recién hecho en la panadería.

3

CUENTO: Los Defensores de la Naturaleza



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

Los Defensores de la Naturaleza

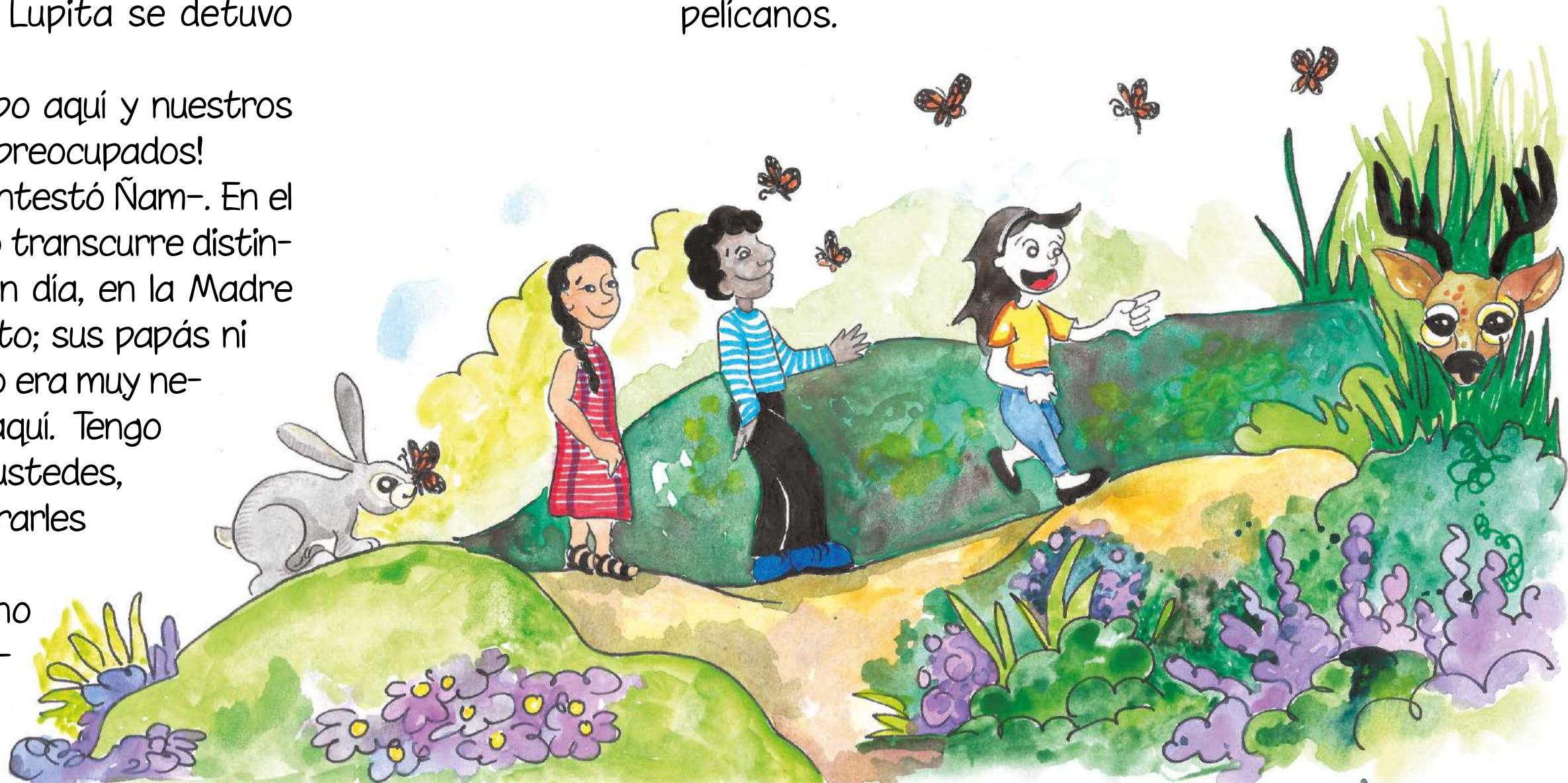
Los niños y Ñam estaban saliendo del mercado cuando de pronto Lupita se detuvo apurada y dijo:

-¡Llevamos mucho tiempo aquí y nuestros padres deben estar muy preocupados!

-No es así Lupita -le contestó Ñam-. En el País de los Niños el tiempo transcurre distinto. Mientras aquí pasa un día, en la Madre Tierra trascurre un minuto; sus papás ni notarán su ausencia, pero era muy necesario que estuvieran aquí. Tengo que hacer un trato con ustedes, pero antes debo mostrarles algo. ¡Siganme!

Ñam señaló un camino para salir del pueblo y di-

rigirse a una montaña. El camino estaba lleno de flores, de esas moradas que salen solas sin que nadie las siembre, y que hacen que el campo se vea como una alfombra. Veían muchos árboles enormes de muchos tipos distintos, todos sanos, verdes, algunos con flores y otros con frutas; corrían todo tipo de insectos trabajadores, pasaban venados y caballos, y a lo lejos se veían jaguares y hasta pelícanos.



Entre más subían fueron descubriendo lagos de un azul intenso, como si estuvieran pintados; luego, al asomarse por una barranca, vieron un caudaloso río en el fondo, que al pasar y chocar con las rocas parecía que cantaba.

-¡Qué hermoso está todo lo que veo, lleno de vida, buen clima y sobre todo veo tantas plantas y animales diferentes! -dijo Nico, mientras pasaba volando sobre él un colibrí.



Ñam les habló mientras seguían caminando: -Se llama biodiversidad, y es lo que más amamos aquí. Nosotros, los habitantes del País de los Niños, somos parte de esa biodiversidad, no somos sus dueños; somos en todo caso sus Defensores. Si termináramos con la naturaleza seguro nos morimos todos, porque somos parte de ella.

Llegaron a una cima muy alta, si miraban hacia abajo veían casi todo el País de los Niños. Se veían los techitos rojos de teja, los pueblitos, los caminos de piedra rodeados de árboles y muchos imponentes paisajes.

Ñam se detuvo y les dijo: -ahora vean hacia arriba, porque aquí estoy en mi observatorio mágico, desde donde veo...

-¡La Tierra! -gritó emocionada Julia al darse cuenta de lo grande que se veía desde allí nuestro planeta; y además se distinguía perfectamente México.

El planeta era azul, muy azul; pero en el centro de México, precisamente donde se ubica el lago de Texcoco, se veía un punto negro.

-Brinquen para que vean las cosas más cerca -les dijo Ñam- ¡Brinquen! Y fíjense con detalle qué ven.

Los niños brincaron varias veces y sus caras iban perdiendo ilusión. No veían más que sequía y no podían ver el lago, mucho menos el reflejo de la Luna; y peor aún, no se veía el reflejo del conejo, no se veía a Ñam.

-Ñam, no podemos ver el lago -dijeron tristes-. ¿Por qué parece que despareció?

Ñam bajó las orejas, abrió grandes los ojos y suspiró.

-Lo secaron, lo vaciaron, le quitaron el agua. Muchos animales murieron, muchísimas plantas se secaron y las aves huieron. Rodearon el lago de unos enormes depósitos de una cosa que allá en la Tierra llaman basura, según ellos para llenar y luego construir arriba de eso. Pero la contaminación se filtró por el suelo, lo dañó y contaminó otros ríos, y así continuó el desastre -contestó. Los niños

tenían cara de angustia. Ñam hizo una pausa y continuó: -Esto no sólo sucede en México, sucede en todo el mundo. Antes no era así, nuestras antiguas culturas no sólo respetaban, sino que defendían a la naturaleza.

-¡Nosotros queremos defenderla también! -dijeron Lupita, Julia y Nico al mismo tiempo.



Le brillaron los ojos a Ñam, se le llenaron de esperanza. Entonces siguió:

-Los habitantes de la Tierra, en los últimos años, compran y tiran todo el día!, compran y tiran. ¡Todo lo tiran! ¡No puedo entender por qué lo hacen! La cosa es que la Tierra está en una difícil situación si no dejan de comprar y comprar; consumir y consumir, comprar aunque no necesiten. ¡Todo lo quieren! Creen que todo lo deben tener, no se fijan si les hace daño o no; y del planeta ni se acuerdan. Pero ahora sí hay que actuar.

-¿Qué podemos hacer? -preguntaron los niños.

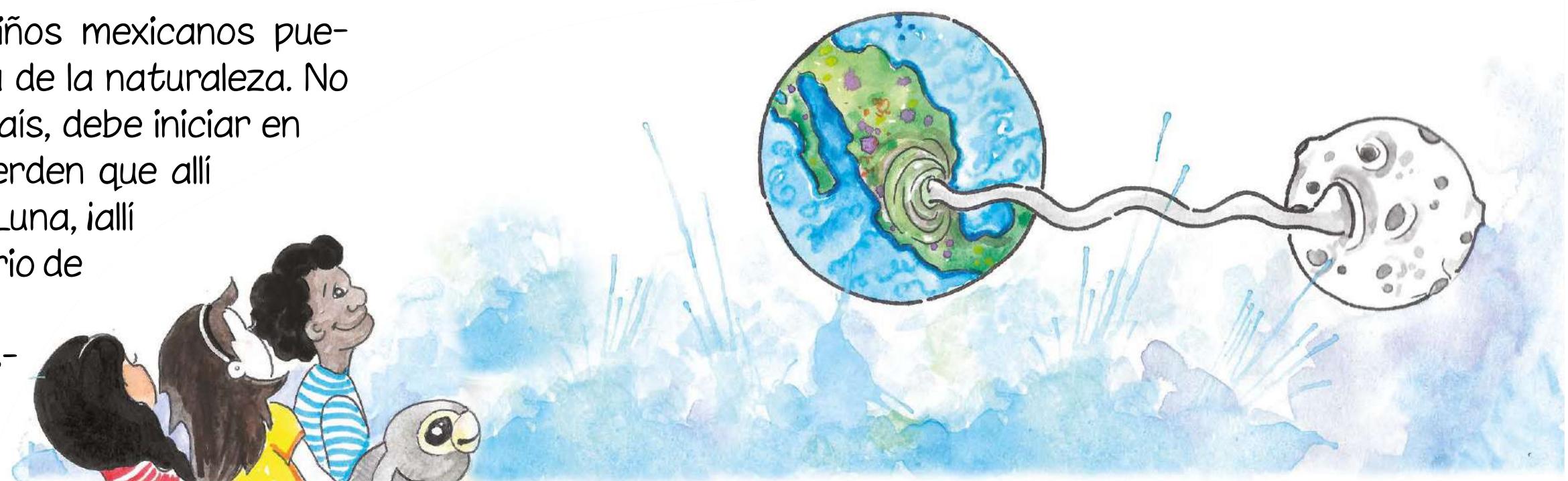
Ñam les contestó: -Llamé su atención porque solamente niños mexicanos pueden iniciar la defensa de la naturaleza. No pueden ser de otro país, debe iniciar en México, porque recuerden que allí está el Ombligo de la Luna, iallí se mantiene el equilibrio de todo el planeta!

-¡Pues estamos listos! ¡Somos mexica-

nos y queremos a la naturaleza! Debemos regresar a la Tierra para convencer a todos los niños y niñas de México que sí es posible vivir sin estar comprando y tirando. La prueba de ello es este lugar, el País de los Niños, el Ombligo de la Luna -dijeron los tres entusiasmados.

-Pero debemos apurarnos porque la punta del cordón umbilical, que está en Texcoco, se está secando y muriendo -señaló Ñam-. Si no detenemos la destrucción va a ir corriendo hasta llegar aquí.

-¡Ñam, no te preocupes! -dijeron los tres amigos-. ¡Somos millones de niñas y niños mexicanos que seremos Defensores de la



Naturaleza! Lograremos detener esa enfermedad llamada consumismo que parece que los vuelve loquitos a todos. ¡Eso se acabó!

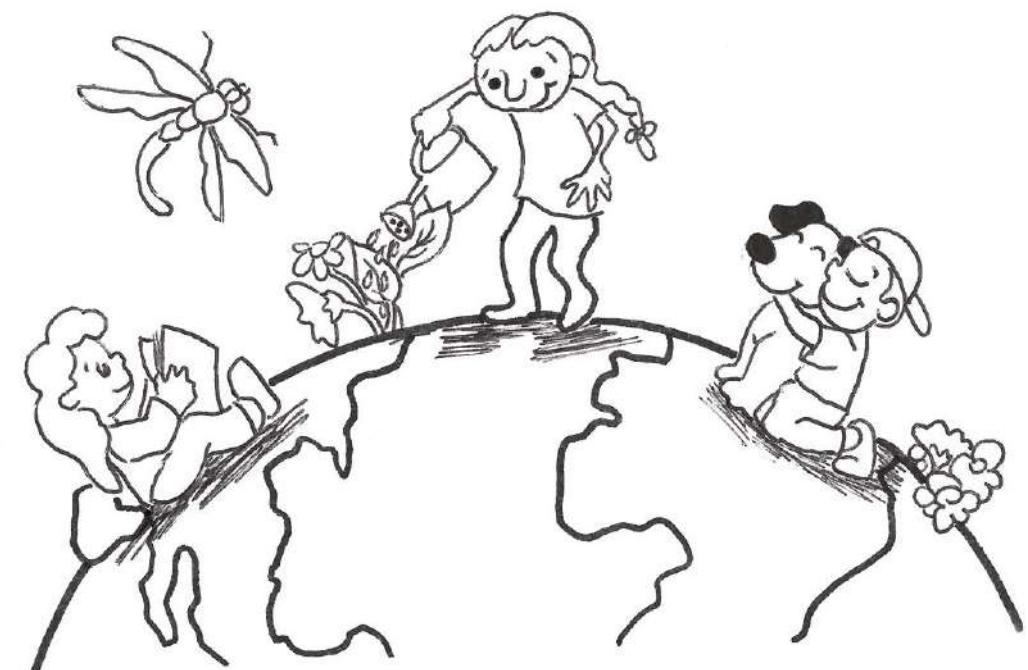
Ñam los vio muy decididos y se puso feliz. Les dijo que se pusieran la mano derecha sobre el corazón, la izquierda en el Ombligo y prometieran ser Defensores de la Naturaleza. Así lo hicieron y estaban profundamente contentos, pues ya sabrían a qué dedicarían toda su vida.





ENCARGOS A LA COMUNIDAD

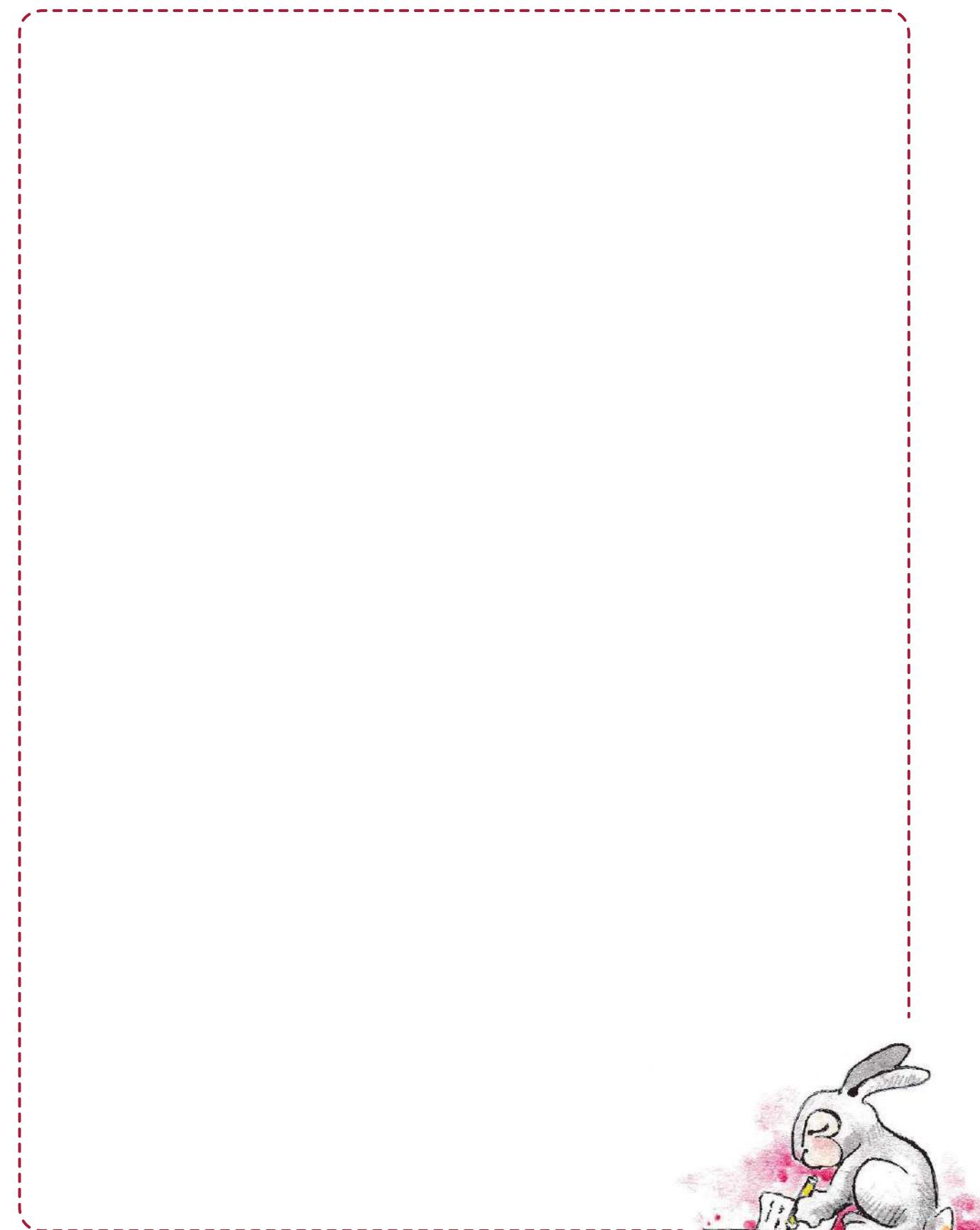
1. Comenten cada elemento de las imágenes. ¿En cuál de los dos mundos vivimos hoy?
2. ¿Cuál mundo está enfermo de consumismo y cuál vive un consumo consciente?
3. Cantemos el Son de la Terra.





ENCARGO PARA TI

1. Dibuja y colorea en una hoja el saludo de los Defensores de la Naturaleza. La mano derecha en el corazón y la izquierda en el Ombligo.



Son de la Tierra

Madre Querida
Tú eres nuestra Tierra
La Luna elegiste
Como nuestra hermana

Tus hijos te cantan
Como los cenzontles
Tus hijas te abrazan
Por selvas y por bosques

Desde tu vientre
Uniste nuestras manos
Conejos, tzintzunis
Y lagos son hermanos

Vinieron de fuera
Queriendo vaciar
Tus grandes tesoros
Queriendo comerciar

Querían consumirte
Queriendo matar
A cambio de monedas
Tu tierra y tu mar

Ombligo de la Luna
México es el lugar
Donde tú quisiste
Tu amor conservar

Te prometemos Madre
Siempre cuidar
Tu naturaleza
Que sólo sabe amar

Cariño infinito,
Se siente al cantar
No puede cambiarse
Ni se puede comprar



Talía Vázquez Alatorre

4

CUENTO:
Los zombis



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

Los zombis

Julia, Lupita y Nico regresaron a México por el cordón umbilical desde la Luna. Se deslizaron como si fuera resbaladilla y reían divertidos, fue muy emocionante.

Cuando llegaron a su comunidad, lo primero que vieron fue una bolsa de papitas y una botella de refresco. Estaban vacíos y tirados.

Julia dijo girando hacia la entrada del túnel: -¡Ay, no! Mejor me regreso al País de los Niños.

-¡Claro que no, si tenemos mucho que hacer! ¡Aquí está la prueba! Y levantando los residuos, Nico comentó: -Este es el reto que enfrentamos para vencer al consumismo. Haber estado en el País de los Niños me abrió la conciencia y me di cuenta de lo absurdo que es consumir sin saber ni qué compramos.

Los Defensores de la Naturaleza se pusieron de acuerdo y fueron a un supermercado a observar qué compraba la gente y si leía o no las etiquetas.

Se dividieron por zonas: Nico fue al pasillo de galletas y cereales; Lupita se fue a los pasillos donde están las sopas, botanas y aceites; Julia fue al pasillo de los refrescos, juguitos y leches de sabores.



¡Lo que vieron fue, en cierto modo, aterrador! Personas de todas las edades, hombres, mujeres, niños y niñas empujaban un carrito y tomaban un producto; a veces hasta lo abrazaban y lo metían en su compra, ¡nadie leía nada! Compraban todo empacado y sin leer, sin reflexionar sobre lo que contenían esas cosas.

Vieron a la abuelita de Paco, un compañero de ellos, que estaba tratando de leer una etiqueta de una sopa de esas a las que se les pone agua y preparas en microondas. Pero se dieron cuenta de que la letra era tan chiquilla, y ella tan viejita, que no pudo



leer y mejor la dejó otra vez en el anaquel.

Julia dijo: -La señora Conchita no quiso comprar la sopa porque no pudo leer la etiqueta. ¡Ella no nació durante el consumismo y por eso actúa diferente! ¡No todos están contagiados!

Luego fueron a fijarse qué sucedía en las cajas para pagar. Largas filas de carritos llenos de cosas con etiquetas que nadie había leído.

Dijo Nico: -Las cosas que llevan esos carritos en un día o dos serán desechos, porque sacan las galletas y tiran la envoltura.

-Y además quién sabe qué será lo que en realidad contienen esos empaques. Recuerden que son productos que ya pasaron por un proceso industrial y que no hay árboles que den como frutos bolsas o cajas -dijo Lupita.

-Vámonos a nuestras casas y empecemos a leer etiquetas, para ver si las entendemos y si nos envenenamos o no, porque aquí hay mucha gente enferma que compra sin conciencia -propuso Nico.



ENCARGOS A LA COMUNIDAD

Por parejas, jueguen a que son doctores. Primero, un compañero o compañera debe hacerle al otro el siguiente cuestionario, para saber si está enfermo de consumismo. Al terminar, cambien de papel, para que todos participen como doctores y como pacientes:

SÍ NO

- a. ¿Has comido papitas fritas en bolsa cerrada con etiqueta?
- b. En caso de que las hayas comido, dime tres ingredientes de los señalados en la etiqueta y la cantidad de ellos que trae cada bolsita.
- c. ¿Has consumido refrescos?
- d. En caso de que los hayas bebido, dime tres ingredientes de los señalados en la etiqueta y la cantidad de ellos en cada refresco.

- e. Cuando tienes ganas de algo dulce, ¿qué prefieres: arroz con leche preparado en casa o galletas empacadas con supuesto chocolate de las que venden en los supermercados?
- f. ¿Tomas agua en botella de plástico o en un recipiente que puedas lavar y volver a usar?
- g. Cantemos en Ronda de la Paz, la canción de Cepillín, No lo Compro; que viene en el audiolibro.

Al terminar comenten quiénes consumen con conciencia y quiénes no. Reflexionen si pensando lo que comemos y bebemos, nos vamos curando de la enfermedad del consumismo.

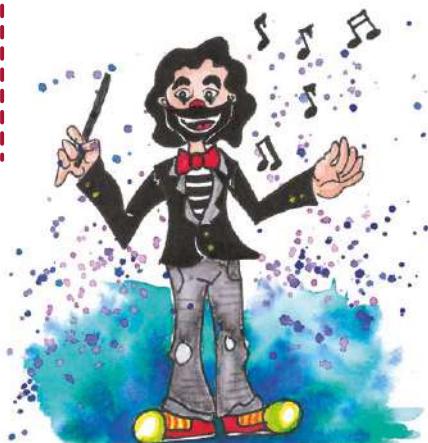
No lo Compro

No lo compro porque me hace daño
Me hace daño
Me hace daño

No lo compro porque me hace daño
me hace daño
me hace daño

Exceso de grasa
Exceso de sodio
Exceso de azúcar
y edulcorante

Exceso de grasa
Exceso de sodio
Exceso de azúcar
y edulcorante



No lo compro porque me hace daño
Me hace daño
Me hace daño

No lo compro porque me hace daño
Me hace daño
Me hace daño

Exceso de grasa
Exceso de sodio
Exceso de azúcar
y edulcorante

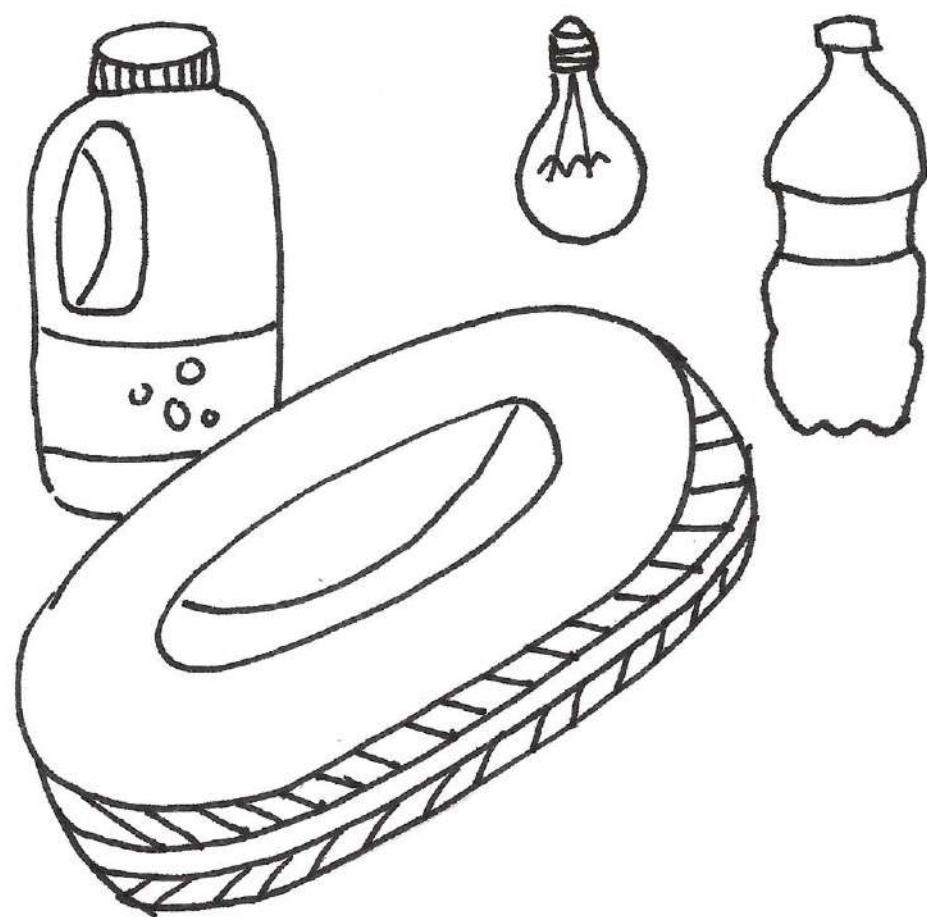
Exceso de grasa
Exceso de sodio
Exceso de azúcar
y edulcorante



ENCARGO PARA TI

1. Busca un envase de juguito, leche, cereal, yogur, papitas o galletas y reúsalo, vuélvelo una cosa útil para no tirarlo. Llévalo a tu escuela y muéstralo a tus compañeros.

ANTES

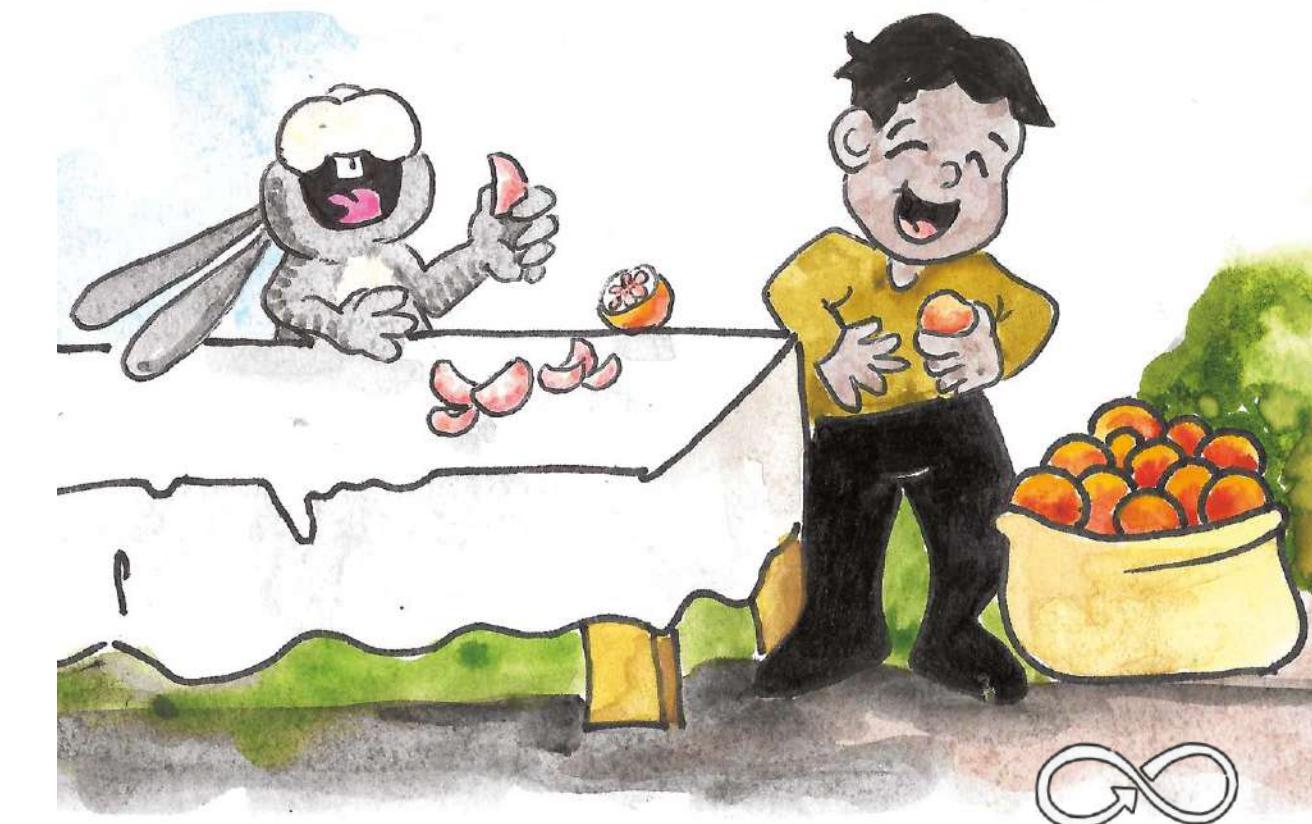


DESPUÉS



5

CUENTO: La investigación



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

La investigación

Los Defensores de la Naturaleza estaban completamente en su papel de detectives. Todo lo leían y anotaban. Estaban tan preocupados por los venenos del consumismo que decidieron no creerles a los bonitos colores de una etiqueta o a las figuras de superhéroes que ponían para anunciar los productos.

Decidieron investigar si eran ciertas o no frases como: "para que seas más fuerte", "para que seas más bonita", "para niños fuertes y sanos" o "bebés felices".

También se dieron cuenta que los ingredientes venían atrás de la etiqueta, como para esconderlos, además de que estaban escritos con letra muy pequeña; pero ni modo, había que hacer una lista de nom-

bres de sustancias para descubrir la verdad. ¡Vaya misión de nuestros defensores!

Al día siguiente en la escuela decidieron, discretamente -sin que se dieran cuenta los demás que andaban de detectives- investigar si los niños y niñas consumían posibles venenos, o si leían o no las etiquetas.

La verdad fue que en la escuela había muchos niños que en su lonchera llevaban un taquito, fruta o semillas, eso estaba bien. Pero la mayoría traía un juguito, un yogur para beber y uno o dos pastelillos o galletas. Todo en envases o envolturas de las que no leían la etiqueta y luego... ¡al bote!



Un niño llevaba para el recreo puros dulces y chocolates en empaques. ¡Qué miedo! ¡Qué estarian comiendo! Tenían que averiguarlo.

Con la lista en la mano empezaron a investigar qué era el sodio, los edulcorantes, las grasas saturadas, los saborizantes artificiales, las vitaminas, el jarabe de alta fructosa, los azúcares, la grasa vegetal, las calorías, el colesterol, etcétera. Con todos sus hallazgos corrieron al País de los Niños a consultar a Ñam.

Cuando llegaron, Alejandra, una de las niñas de la escuela de arte, les dijo que Ñam estaba cosechando toronjas en el rancho "Las Guacamayas". Fueron a buscarlo y al llegar se lo encontraron contando chistes y riendo a carcajadas con Javier, el dueño del rancho. Tenían en la mesa toronjas en gajos, y se las comían mientras se divertían.

-Hola queridos Defensores de la Naturaleza, ¿cómo están? ¿Por qué regresaron tan rápido?

Lo pusieron al tanto

de la investigación y los felicitó diciéndoles: -Lo primero que se debe hacer para curar una enfermedad es saber la verdad. Cuando sabes la verdad, puedes saber cómo curar el mal y recobrar el bienestar.

Les dijo que era importantísimo que no dejaran que se escondiera la verdad tapándola con una llamativa etiqueta. Tapar la verdad hace que caigan en el error los consumidores, y sin saberlo pueden estarse envenenando.

Si te envenenas, ¿te mueres luego, luego, Ñam? -preguntó preocupada Lupita.

-No, las etiquetas engañosas sirven para que te enfermes poco a poco y así



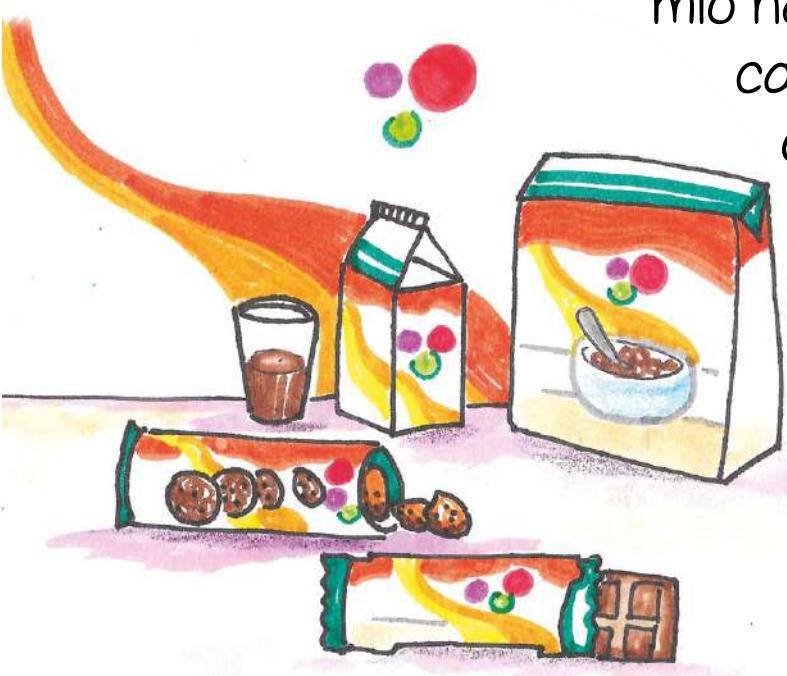
dures mucho tiempo consumiendo cosas malas, mientras los que te engañan ganan más y más dinero.

-¡Increíble! ¡No puede ser que les importe más el dinero que la salud de las personas o del planeta! -continuó Nico.

-Les voy a contar un caso para que se pongan listos:

En México hubo una marca de chocolates que hacía que los niños no pudieran dejar de comerlos, eran simplemente deliciosos. Vendían tanto, que después ya vendían lechitas con ese sabor, galletas de chocolate y hasta cereales sabor chocolate. Un amigo

mío nacido en la tierra del cacao, que es el fruto del que se obtiene el chocolate, los probó y, aunque reconocía que eran deliciosos, notaba algo raro. Él era experto en chocolate natural, lo sembra-



ba, lo veía crecer, lo cosechaba, lo bebía, lo cocinaba. Se las sabía todas. Compró de la marca sospechosa un chocolate para comer, otro para beber, un cereal, unas galletas y las llevó a un laboratorio.

Y, ¿qué creen? Resultó que ni eran chocolates, no tenía ni una pizca de cacao, ni leche; era agua de soya falsa en polvo, tenía jarabe de alta fructosa que daña el hígado de las personas, y eso sí, muchos saborizantes artificiales y muchos conservadores. La etiqueta nadie la leía, nadie sabía lo que consumía. Para comer uno de esos chocolates tenías que abrir al menos tres empaques. Ah, pero los anuncios preciosos decían: "Siente el cielo en cada mordida" -terminó Ñam.

-¡Qué bárbaros! ¡Qué engaño! Eso genera malestar y lo que queremos es bienestar -dijo Lupita.

-¡Los vamos a descubrir y a frenar! No seguirán enfermando a las personas ni a la Madre Tierra -prometieron los Defensores de la Naturaleza.



ENCARGOS A LA COMUNIDAD

1. Una encuesta es un procedimiento para conseguir datos. Sirve para saber algo que nos interesa y que debemos investigar, por ejemplo, qué hace o piensa la gente.
Haremos una encuesta.
2. Cada niño y niña de la escuela aplicará la encuesta a tres personas adultas de su familia o vecinos.
3. Una semana después, con la ayuda de su maestro o maestra, anotarán en una cartulina los resultados concentrados de todo el grupo, y verán si su comunidad está enferma o no de consumismo.



ENCUESTA

- a. ¿Consume usted productos empacados como pan, leche, sopas preparadas, galletas, frituras o cereales?
- b. ¿Podría decirme tres ingredientes que contenga lo que usted consume y que se señalen en la etiqueta? ¿Cuáles?
- c. ¿Consume usted agua o refrescos embotellados?
- d. ¿Podría decirme tres ingredientes que contenga lo que usted bebe y que se señalen en la etiqueta? ¿Cuáles?
- e. ¿Sabe las consecuencias, para la salud, de consumir alimentos y bebidas empacadas o envasadas con exceso de azúcares, de sodio o de grasas saturadas?

	PERSONA 1		PERSONA 2		PERSONA 3		RESULTADO
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
a.	<input type="checkbox"/>						
b.	<input type="checkbox"/>						
c.	<input type="checkbox"/>						
d.	<input type="checkbox"/>						
e.	<input type="checkbox"/>						

6

CUENTO El compromiso



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

El compromiso

Lo que al principio era miedo a los venenos y al consumismo se fue transformando en valor y decisión. Como los Defensores de la Naturaleza tenían conciencia del poder que tenían al tomar decisiones correctas de consumo, idearon un plan para lograr que las personas leyieran las etiquetas de las cosas que compraban, especialmente de alimentos, bebidas y aquellas cosas que tuvieran contacto con su cuerpo, como champú o jabón. ¡Y para que las personas adultas leyieran las etiquetas de los cigarrillos!

Nico les dijo después de estar un rato callado pensando: -Nuestro objetivo es que todas las personas del mundo estemos bien. Que la naturaleza con todas sus partes, o sea, nosotros los seres humanos,

los animales, las plantas, el aire y el agua estemos sanos. Es muy importante para lograr eso que estemos unidos y no hagamos daño una parte a la otra. Nosotros no debemos lastimar al agua y el agua no nos lastimarán, lo mismo con el viento, los animales y las plantas. ¡El suelo está tan lastimado! La tierra fértil se ha convertido en polvo en muchas partes.



-Y ahora, con el cambio climático, la Madre Tierra nos da señales de alarma y nos muestra qué sucede cuando se pierde el equilibrio. Hay huracanes, como si se enojara el viento; inundaciones, como si se defendiera el agua; incendios, como si el fuego nos gritara algo -dijo Lupita.

Julia les contestó: -Los escucho y creo que ya están recordando. Nuestros ancestros veneraban a la Tierra, al agua, al viento y al fuego como dioses; es decir, con mucho respeto. No devoraban el planeta como lo hacemos hoy. Todo lo cuidaban,

es por eso que México es el Ombligo de la Luna, por ser un pueblo que sabía vivir en equilibrio. Ese equilibrio debe ser infinito. No se puede un día dar respeto a la naturaleza y al otro día comprar sin conciencia todo lo que se nos antoja nada más por una etiqueta engañosa.

-Sí Julia, cómo se nota que eres indígena, tienes más claridad sobre el respeto a la naturaleza -dijo Lupita.

-Les propongo que usemos la señal del infinito para simbolizar que lo que tomemos de la Tierra hay que devolvérselo. Debemos tomar una sola vez y reparar el daño. Imagen que con una madera que le

pedimos a la naturaleza hacemos una silla, nos sentamos en ella un buen tiempo, si se rompe, debemos repararla y volverla a usar, y así hasta el infinito. Porque si se rompe, la tiramos y luego compramos otra, pues le quitamos más madera



a la naturaleza para lo mismo, ipara tener una silla! No se vale -contestó Julia.

Lupita preguntó: -¿Qué significa infinito?

-Que no tiene fin, dijo Nico. El bienestar no debe tener fin, estar bien debe ser para todos y todas. El mal tiene fin, porque la conciencia humana despertará, es nuestra misión, nos eligió la naturaleza para defenderla. Pero debemos hacerlo en comunidad. No basta con actuar bien nosotros, leer las etiquetas de lo que compramos y no tirar los residuos. Se requiere que todas las personas participen. Formaremos un gran grupo de Defensores de la Naturaleza con todos los niños y niñas de México que amen a la naturaleza y hagan el compromiso.

-Los compromisos son sagrados -dijeron los tres haciendo el símbolo del infinito que usan los defensores, poniendo la mano derecha en el corazón y la izquierda en el Ombligo.





ENCARGOS A LA COMUNIDAD

La enfermedad y los síntomas.

Cuando estamos enfermos de alguna infección es muy probable que nos suba la temperatura, que nos sintamos mal. La enfermedad no es la temperatura alta, ese es el síntoma. La enfermedad es la infección.

1. En Ronda de la Paz comenten dos ejemplos de una enfermedad y sus síntomas.



2. Reflexionen y comenten lo siguiente:

- a. La enfermedad es el consumismo, los síntomas se presentan en el cambio climático.
- b. La medicina para curarse del consumismo es el consumo consciente.



ENCARGO PARA TI

1. Observa y copia la siguiente imagen en la que los Defensores de la Naturaleza hacen su saludo. Puedes utilizar una hoja en blanco por separado. Mira cómo sus brazos forman el símbolo del infinito. La mano derecha está en el corazón y significa amor. La mano izquierda está en el ombligo y significa centro y madre.



7

CUENTO

La convocatoria



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

La convocatoria

Nico, Julia y Lupita llegaron a la siguiente conclusión: en el País de los Niños todos están bien. Viven sanos, libres, contentos y además son sabios, transmiten paz.

Si inviertes las palabras "estar bien" dice "bien estar" y si lo juntas es BIENESTAR. Las culturas ancestrales consideraban cuatro tipos de bienestar: del alma, de la mente, de lo material y de lo ambiental -dijo Julia y continuó:

Bienestar del alma es el arte, la música, la pintura, la poesía, la literatura, la escultura.

Bienestar de la mente o intelectual consiste en adquirir conocimientos

útiles para el bien; tener conciencia, claridad de dónde vivimos, qué hacemos y para qué lo hacemos.

Bienestar material es que tengamos comida sana y suficiente, ropa adecuada a nuestro clima y cultura; salud, entretenimiento y escuela.

Bienestar ambiental es que defendamos a la naturaleza, iporque ahorita aquí no veo ningún bienestar! ¡Veo muchos zombis que no entienden nada y tiran todo! -terminó Julia.



-La cosa está así: o nos ganan los venenos y las etiquetas engañosas o ganamos los Defensores de la Naturaleza -agregó Lupita.

Convocaremos a muchos niños y niñas a que sean Defensores de la Naturaleza y haremos un enorme equipo con todo México que competirá contra el consumismo. ¡Ya verán que ganaremos! -dijo Nico entusiasmado.

Entonces, Lupita les propuso: -Debemos hacer primero la convocatoria a todos los niños y niñas para que sean Defensores de la Naturaleza. Luego explicaremos las tareas urgentes que debemos cumplir. ¡Y después anunciaremos un concurso para ganarles a los venenos y etiquetas engañosas! -dijo con energía-. Y para que todos y todas en México tengamos conocimiento. Informaremos mucho.

Después, Nico dijo: -¡Generaremos conciencia! Lo podemos hacer a través de música, canciones, esculturas, pinturas, bailes y juegos. ¡Eso es hacer el bien, tendremos bienestar espiritual!

A lo que Lupita agregó: Debemos lograr muy pronto que todos los niños y niñas de nuestra escuela sepan que se deben leer las etiquetas. Que compren menos cosas empacadas y si las compran que sepan con claridad qué contienen. Debemos lograr que cada niño y niña cuide a su familia, que los defiendan del consumismo. ¡Tenemos el poder!



-Así es, el concurso consiste en no comprar nada sin leer y entender la etiqueta. Los niños deben lograr que en su casa no se dejen engañar con etiquetas vistosas y falsas. Al finalizar el año escolar, haremos un concurso para ver si los niños, niñas y sus familias saben y entienden lo que contienen los productos. ¡El grupo que sepa más ganará una escultura del símbolo del infinito! -comentó Nico.

-¡Bravo! -dijeron Lupita y Julia.

-Y para eso debemos ser muy estrictos en nuestras familias, o de plano nos seguirán mandando venenos engañosos en la lonchera -señaló Nico.

-La conciencia de cada familia se descubrirá en lo que la escuela genere residuos con etiquetas sin leer -concluyó Lupita.

-¡Pues muy bien! ¡Manos a la obra! -gritaron felices los tres.

En la escuela, Lupita, Julia y Nico hablaron con sus maestras y maestros, quienes los vieron tan entusiasmados y decididos

que los apoyaron, solidarizándose con ellos.

Al día siguiente, lograron que los niños y niñas de todos los grados escolares, juntos en el patio y con la mano derecha en el corazón y la izquierda en el Ombligo, prometieran ser Defensores de la Naturaleza. ¡Así sacaron la convocatoria al concurso contra el consumismo! ¡Así se propusieron ganar la carrera por la vida hasta el infinito!



Tareas de los Defensores de la Naturaleza

1. Revisen y memoricen las reglas o tareas mínimas que los Defensores y Defensoras de la Naturaleza deben cumplir.
 - a. Deben predicar con el ejemplo: no comprar ni consumir nada que dañe su cuerpo o que dañe a la naturaleza.
 - b. No comprar ni consumir alimentos que se vendan en empaques con etiquetas que no entiendan.
 - c. Preferir la compra en mercados públicos, sin empaques.
 - d. En vez de decir "basura", usar la palabra "residuo". Cada vez que generen un residuo deben pensar cómo volverlo a usar y hacerlo.
 - e. Pedir a su familia con mucha decisión que no consuman algo si no leen y entienden las etiquetas.

2. Memoricen la promesa de los Defensores de la Naturaleza:

¡Soy niño, soy mexicano y quiero ser Defensor de la Naturaleza!
o

¡Soy niña, soy mexicana y quiero ser Defensora de la Naturaleza!

3. Recuerden el saludo de los Defensores de la Naturaleza: mano derecha en el corazón, mano izquierda en el Ombligo.



CONCURSO POR EL INFINITO



Se convoca a todos los niños y niñas

Defensores de la Naturaleza de segundo de primaria, a participar desde sus escuelas para reducir al máximo posible el consumo de productos cuyas etiquetas no se entiendan o tengan sellos de advertencia.



Requisitos:

1. Pueden participar escuelas públicas o privadas.
2. Deben haber formado su equipo de Defensores de la Naturaleza, con participación de alumnos y alumnas de segundo de primaria.
3. Deben ser niños y niñas mexicanos, para que puedan recordar los saberes ancestrales.
4. Para lograr que los alumnos y sus familias lean y entiendan las etiquetas pueden usar las siguientes herramientas:

- a) Predicar con el ejemplo: consumir de manera consciente y responsable.
- b) Organizar círculos de información.
- c) Hacer campañas de promoción que no contaminen, para que todos y todas se enteren de lo que hacen los Defensores de la Naturaleza.
- d) Crear esculturas, pinturas, canciones, piezas musicales, cuentos y todo tipo de manifestaciones artísticas que animen a la gente a consumir de manera responsable.
- e) Hacer videos, fotografías o dibujos que dejen testimonio de las actividades que realizaron para lograr un consumo sano y consciente.
- f) Hacer mediciones reales de los productos empacados que consumen, para demostrar que lean y entienden las etiquetas y las consecuencias de los ingredientes que contienen.

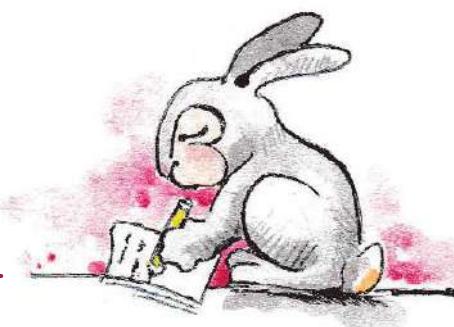
El objetivo de esta convocatoria es reducir el consumo de lo que daña a la salud humana y la del planeta durante el ciclo escolar.

Deben inscribir a su escuela en la página web de Ñam Mágico y Mexicano: www.defensoresdelanaturaleza.mx o en la sección escolar a la que pertenezca tu escuela.



ENCARGO PARA TI

1. Escucha las indicaciones de tu maestra o maestro y dibújate en los distintos tipos de bienestar:
 - a. Bienestar material
 - b. Bienestar ambiental
 - c. Bienestar intelectual
 - d. Bienestar del alma



8

CUENTO:
Tras el rastro



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

Tras el rastro

Ser detective es muy interesante. Y ser un Defensor de la Naturaleza es además divertido.

-Lo malo y lo bueno siempre dejan rastro, dejan huella, pero esos rastros no son iguales. Los Defensores de la Naturaleza descubriremos la verdad, y la informaremos a todas las personas para vencer el consumismo -dijo Lupita.

-¡Necesitaremos una lupa! Porque casi siempre las letras son muy chiquitas y con palabras que pocos conocen y entienden -añadió Julia.

Buscaron y encontraron en sus casas

unas lupas y volvieron al supermercado. Siguieron los consejos de Ñam y eligieron un producto con etiqueta para determinar el rastro o huella que deja en la naturaleza. Compraron un juguete envasado.

Buscaron en la biblioteca y encontraron los ingredientes y se sorprendieron, pues el juguete no contenía lo que ellos habían pensado.

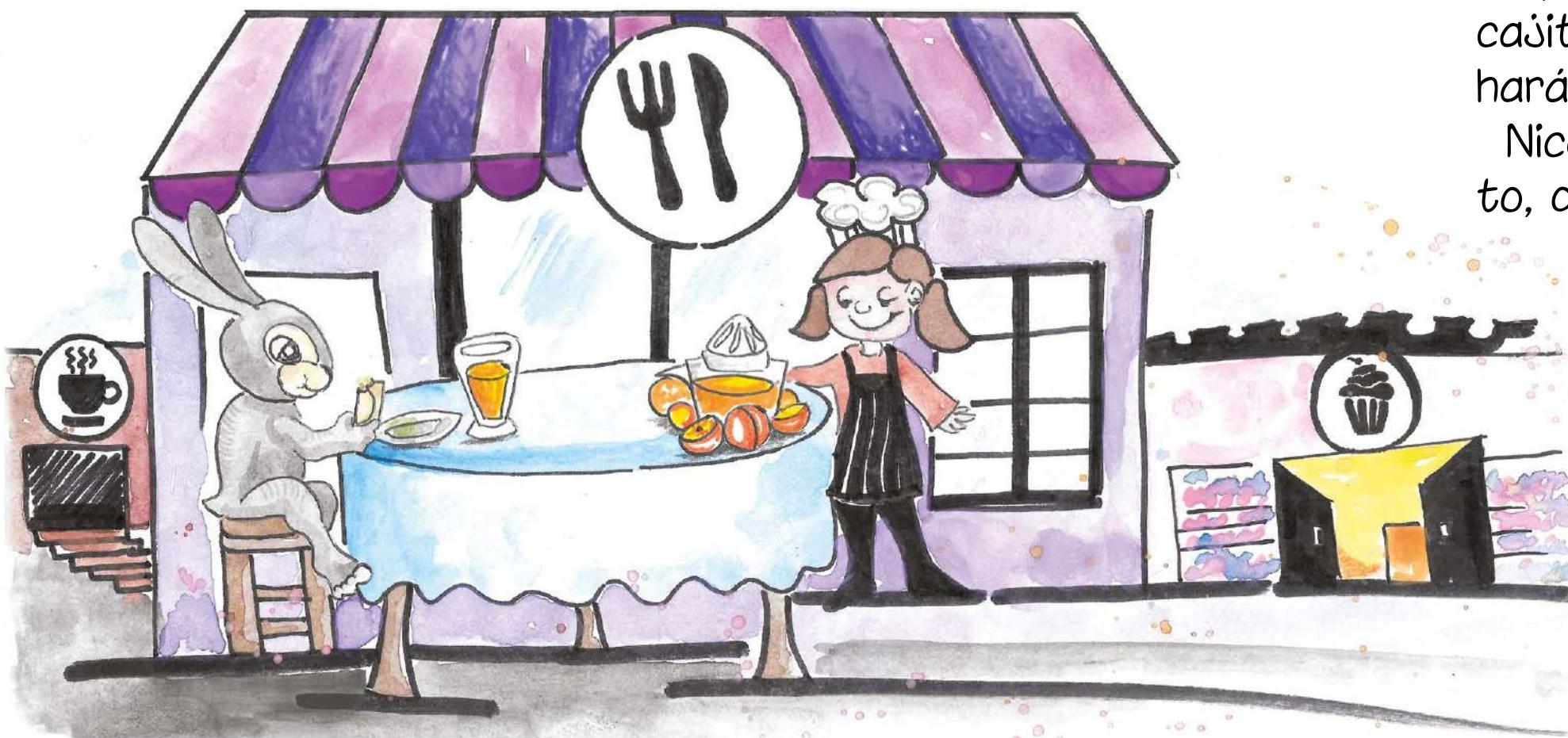
Se fueron al País de los Niños a entender la huella que deja un producto así, y si daña o no a la salud o al medio ambiente.

Caminaron por una calle empedrada muy



linda con todo tipo de comercios con letreros muy ocurrentes y atendidos por los niños y niñas. Había tlapalería, panadería, papelería, librería, cremería y frutería. Los niños y niñas entraban y salían de allí con sus compras, y las ponían en canastas o bolsas de tela o yute.

Encontraron a Ñam precisamente en el restaurante de una niña que se llamaba Andrea. Se estaba tomando un jugo de naranja y comiendo un taco de nopales con salsa.



Le platicaron que los juguitos no tenían la fruta que debían tener y que además les agregaban fructosa, agua, conservadores y saborizantes artificiales.

Ñam les dijo: -No se parece al delicioso jugo que exprimió Andrea frente a mí. Está fresco y delicioso. Las cáscaras se harán primero recipientes para las nieves, y cuando estén muy secas se volverán composta y abonarán los cultivos. Pero el juguito que ustedes traen ha dejado una huella muy mala en el planeta. ¿Qué cosas le quitaron a la naturaleza para hacer la cajita en la que lo envasan? ¿Ahora qué harán con la cajita?

Nico dijo: -Es absurdo comprar un juguete, darle unos tragos y en unos minutos tirar el envase. Comprar y tirar es absurdo.

Decidieron ir a un recorrido por la selva del País de los Niños.

Caminaban siguiendo a Ñam y avanzaban pisando un suelo suave, la vegetación era exuberante, muchos seres vivos vivían allí. Los

árboles eran muy altos, parecía que tocaban el cielo, había lianas que unían un árbol con otro. Los pájaros eran de muchas variedades y de muchos colores. Tenían sus nidos en esos árboles. Había mucha humedad y calor. Vieron un jaguar muy bello a lo lejos. También los observaban chimpancés que estaban en familia comiéndose un mamey.

Ñam les dijo: -Observen el suelo por el que han caminado. ¿Qué ven?

Los defensores dijeron: -¡Nuestras huellas! Hemos dejado rastro de lo que hemos caminado.

-Hay personas que, estando enfermas de consumismo, dejan rastro de destrucción por donde van pasando.

Cierren los ojos e imaginen que por donde hemos caminado vamos talando todos los árboles que vemos, dejemos sin casa a los pájaros y entonces huyen. Imaginen que por tirar los árboles se secan los arroyos, se mueren los insectos y los animales... todo cambia.

Sigan imaginando que los árboles, en pe-

dazos, se los llevan a un aserradero en donde los hacen tablas o los muelen. Los que muelen los meten en costales y los llevan en vehículos contaminantes a una fábrica de cartón, y allí gastan más agua para hacer las cajitas de juguete y luego las forran por dentro de plástico para que no se humedezcan los juguetes. Cajitas que luego forran con etiquetas vistosas con letras chiquitas, que compramos y consumimos sin leer.



Piensen cómo quedó la selva después de eso. ¿Tienen la imagen en sus mentes? ¿Qué se imaginan? -preguntó Ñam.

Dijo Nico: -Sólo veo destrucción y tristeza. Lupita y Julia dijeron al mismo tiempo: -¡Yo también!

-Abran los ojos y digan lo que ven -respondió Ñam.

-¡Uf! Menos mal que aquí sigue toda la selva intacta, nuestras huellas no han dañado nada -dijo Julia.

-Pero en la Madre Tierra sucede casi lo que imaginaron o peor. La huella del consumismo es negra, está podrida, envenena. La huella de ustedes debe ser verde, deben dejar huellas de vida, huellas de agua limpia, de aire fresco -dijo Ñam.

Los niños abrieron los brazos, respiraron profundo viendo al cielo y luego pusieron la mano derecha en el corazón y la izquierda en el Ombligo.





ENCARGOS A LA COMUNIDAD

1. Elaboren, entre todos y todas, la huella de al menos metro y medio del consumismo. Utilicen para ello empaques de galletas, papitas, jugos, cereales, botellas de agua, refrescos y demás envases o envolturas.
2. Cuando cada uno de ustedes haya elaborado su propia huella (ver, Encargo para ti, en la siguiente página), pongan la gran huella del consumismo en el patio de la escuela y coloquen sus huellas individuales en un círculo alrededor, de manera que la huella del consumismo no logre escapar.



ENCARGO PARA TI

1. Con barro o masa y pintura vegetal, haz en una tablita tus huellas ecológicas. Una será huella de agua y otra huella verde. Guiate con la ilustración. Llévala a tu escuela y prepara, con tus compañeros y compañeras, todas las huellas para una exposición.



9

CUENTO:
La unión hace la fuerza



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

La unión hace la fuerza

Los tres Defensores de la Naturaleza estaban esperando el transporte público para ir de detectives. Se pusieron de acuerdo para ver qué hacia la gente. Si ponía atención en la huella que iba dejando por el planeta o no.

Callados veían cómo en la fila al menos la mitad de las personas estaban comiendo o bebiendo productos chatarra. Ya en el autobús, vieron que muchos estaban enganados con el celular. No veían quién se sentaba junto a ellos. Ni siquiera se fijaban por donde iban pasando.

En una parada subió una viejita con una canasta y no había asientos libres. La señora le dijo a un joven: -Mauro, ¿me permites el asiento? Pero el muchacho estaba

entretenido en el celular y ni la escuchó.

Nico de inmediato le dijo: -siéntese Doña Chayo. -Y le ayudó con la canasta.

Mientras el autobús avanzaba Doña Chayo se puso a platicar con los Defensores de la Naturaleza.

-Con los celulares las personas olvidaron que viven en comunidad. Ya no se puede hablar con nadie -les dijo.

Lupita comentó: -pero se comunican por el celular, se escriben y eso los mantiene en contacto con los demás.



-No, nunca vas a comparar un mensaje de teléfono con una conversación, un abrazo, un beso o simplemente un apretón de manos. La convivencia entre las personas los hace tener metas comunes. Yo me acuerdo cuando era niña, cómo nos poníamos de acuerdo para ir al tequio -dijo suspirando Doña Chayo.

-¿Qué es el Tequio? -preguntó Lupita.

-Es el trabajo que hacemos todas y todos para cuidar, reparar o mejorar la comunidad, pues este es nuestro pueblo; el pedacito de planeta que nos tocó cuidar.

Íbamos a cortar el pasto de los parques, a regar los árboles, a pintar la escuela, a construir entre todos el camino.

Cuando yo tenía como quince años, construimos el mercado público.

Lo hicimos para que fuera más cómodo para todas y todos comprar lo que se produce aquí cerca y además era un centro de reunión.

Yo sigo desayunando todos los días en el mercado, porque allí el pan está recién hecho, lo acompañó con atole y a veces me como un taquito o un tamal -les contaba Doña Chayo.

-Ya veo que en su canasta trae puras cosas naturales. ¿No le gusta comprar cosas empacadas? -preguntó Julia.

-No, porque se me hace un desperdicio tanta envoltura, luego no sé qué hacer con eso. Pero sobre todo recuerdo lo que mis



padres y mis abuelos me enseñaron: somos parte de la naturaleza; come lo que ella te da, no le quites más de lo que necesitas. Come lo que le sirve a tu cuerpo y siempre agradece a las plantas y animales que permitan que tú te alimentes. Somos una cadena infinita de gracias, de dar y recibir.

Además, la letra de las etiquetas es tan chica que no alcanzo a leerla. Reviso con una lupa, no entiendo lo que allí dice, son palabras raras, pareciera que es a propósito para que no se entienda.



¿Y quién en su sano juicio compra y se come algo que no sabe lo que contiene? Yo no -terminó Doña Chayo y se despidió para bajarse del autobús.

-¡Lo que ella dice es tan obvio! Tienen mucha claridad sobre el consumo. No está enferma de consumismo. Se cuida ella y respeta mucho a la Madre Tierra -dijo Lupita.

-Pues sí, pero en la mayoría de las personas el consumismo va ganando -comentó Nico.

-Pero nos dio una herramienta muy poderosa, nos recordó los saberes ancestrales. Nos recordó que la unión hace la fuerza, que en eso consiste vivir en comunidad. Los Defensores de la Naturaleza somos muchos niños y niñas por todo México, estamos luchando desde el Ombligo de la Luna -dijo Julia y los tres bajaron del autobús.



ENCARGOS A LA COMUNIDAD

1. En Ronda de la Paz comenten qué lugares o cosas son de toda la comunidad. Elijan un compañero o compañera que pase al pizarrón y escriba la lista de los lugares y cosas que son de todos. Ejemplo: las calles, el alumbrado público, etcétera.
2. El tequio consiste en que los miembros de una comunidad aporten materiales o su propio esfuerzo para construir o cuidar algo que es de todos. De la lista que hicieron en el punto anterior, elijan una cosa que requiere que se organicen entre todos para cuidarla, pintarla, regarla o reconstruirla. Elijan una mejora y llévenla a cabo, si es necesario busquen que sus familias les apoyen en el proceso.



ENCARGO PARA TI

1. Observa en tu familia quiénes están enfermos de consumismo y compran sin leer las etiquetas y quiénes tienen conciencia. Dibuja en tu libreta a una persona realizando una conducta consumista y a otra que realiza consumo consciente.
2. Para recordar saberes ancestrales pregunta a tu familia una receta tradicional de comida que cocinaban tus abuelos, haz un dibujo de esa receta en tu cuadernillo.

10

CUENTO:
Lo invisible



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

Lo invisible

-Hay cosas que vemos y hay otras que sentimos. A veces lo que sentimos es más fuerte o poderoso de lo que vemos. Y las cosas no siempre son lo que parecen. La Luna es un satélite de la Tierra. Pero eso no significa que allí está en el espacio y ya. Hay fuerzas que las unen y no se ven -Ñam platicaba con los defensores esa noche desde la Luna.

-¿Ven en el cielo el cordón umbilical? ¿No, verdad? Sin embargo viajan a través de él. Pero además del amor y la solidaridad que existe entre la Madre Tierra y este lugar, hay otra enorme

fuerza. No se ve, pero logra fenómenos increíbles -continuó.

-¿Dónde está esa fuerza? -dijo Nico.
-¡Quisiera verla! ¿Cómo es? -Y volteaba al cielo para ver si la encontraba.

Ñam le dijo que no podía verse, que era invisible. Invisible como la amistad, invisible como el aire.

-¿Cómo se llama esa fuerza Ñam? -preguntó Julia.



-Se llama magnetismo. Es una fuerza que ejerce una atracción muy potente. El magnetismo mantiene unidas a la Tierra y a la Luna. Unidas a distancia para poderse ver, y además desde la Tierra me ven a mí.

-Sí Ñam, mucha gente sabe que en la Luna se ve un conejo, y nosotros estamos felices porque lo mejor de todo es que eres un conejo mexicano -dijo Lupita contenta.

-Bueno, me ven cuando hay Luna llena. Es cuando las personas voltean más a la Luna, dicen que sirve a los enamorados -les dijo Ñam.



-¿Y cuando no está la Luna llena, está vacía? -preguntó Julia.

Riendo mucho Ñam le contestó que no. Pasa que va cambiando de posición y a veces se ve más y a veces menos, pero siempre está completa y ejerciendo atracción en toda la Tierra, ayudando a sus ciclos de vida. Aun siendo invisible esa fuerza va actuando. Pareciera que no está, pero sin la Luna, la vida sería casi imposible.

Julia dijo: -Hay otras cosas invisibles, que parecen que no están, pero influyen en la vida: los venenos ocultos en los alimentos. Ya ves Ñam, lo que nos contaste de los chocolates.

Nosotros descubrimos que los juguetos de algunas marcas ni son juguetos, ni siquiera tienen un pedacito de fruta. ¡Puro engaño! Siendo invisibles dañan todo a su paso.

Afortunadamente -terminó Julia- los Defensores de la Naturaleza hemos logrado que se lean las etiquetas y que la gente trate de descubrir lo invisible.



ENCARGOS A LA COMUNIDAD

1. Su maestro o maestra les explicará las fases de la Luna.

El magnetismo de la Luna tiene efectos buenos en la Tierra, no se ve, pero actúa. Es una fuerza de atracción invisible. De igual forma, una etiqueta vistosa puede ser engañosa, con una fuerza invisible pero negativa, el consumismo puede atraer a una persona a comprar algo sin saber qué contiene.

2. En grupo, hagan una pequeña escena de teatro sobre el magnetismo invisible y bueno, y sobre el consumismo invisible y malo.



ENCARGO PARA TI

1. Revisa en tu casa una etiqueta de un alimento o bebida envasado como pan, aceite, refresco o botana. Descubre y anota algún ingrediente que pueda dañar tu cuerpo de forma invisible.

11

CUENTO:
El antídoto



Instrucciones: Escucha con atención el audiocuento y disfruta de la narración con música folclórica mientras tu maestro o maestra te muestra las ilustraciones.

El antídoto

Estaban en la clase de matemáticas y de repente entró la directora de la escuela para decir que estaban afuera muchos vecinos de la comunidad.

-Quieren hablar con los niños de tercero y cuarto de primaria, traen unas cajas -dijo.

Como eran muchos los que estaban afuera, y muchos los niños de esos grados, salieron al patio para recibirlos.

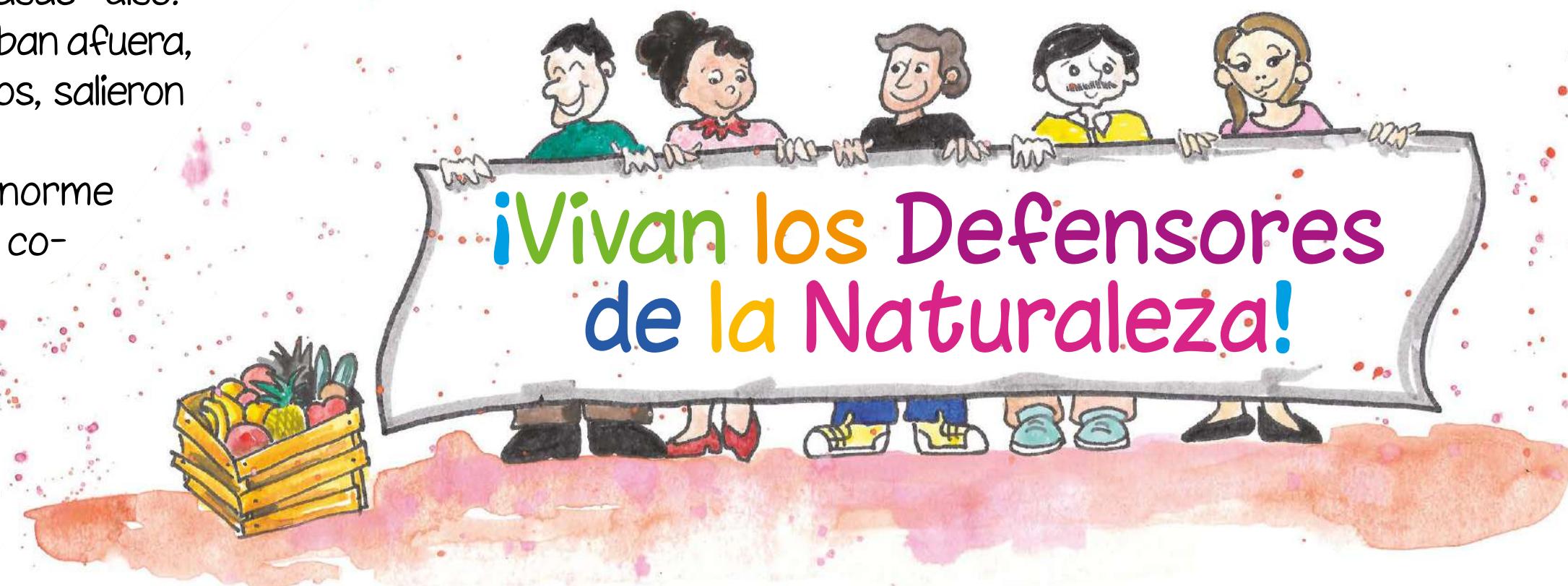
Entraron con una manta enorme que decía con letras de muchos colores: ¡Vivan los Defensores de la Naturaleza!

Llevaban canastas llenas de pan y unas cajas de madera, de las que se conocen

como huacales, llenas de fruta. Otros señores venían cargando vitroleros con agua fresca de fruta y jarros de barro.

Se acomodaron frente a los niños y los maestros que los acompañaban. Rápido acomodaron unas mesas y pusieron allí lo que llevaban.

Esperanza, la señora que vendía los licuados y jugos de fruta les dijo: -Venimos a darles las gracias porque nos hicieron darnos cuenta de que no podemos comer algo



desconocido. Primero nos preocuparon con la sospecha de los venenos, pero luego nos dieron el antídoto, nos enseñaron a leer y entender las etiquetas. Ahora, si algo nos hace daño no lo compramos. Gracias a su esfuerzo, vendemos mucho más productos naturales, recién cosechados y sin empaque.

Raúl, el señor que recoge los residuos de toda la comunidad dijo que además habían sido menos de la mitad de los residuos, tan solo por consumir conscientemente.



Y el médico del pueblo gritó: -¡Y la gente se enferma mucho menos! Todo veneno tiene un antídoto y ustedes lo encontraron. ¡Gracias!

Los vecinos compartieron todo lo que llevaban y cantaron felices junto con los niños.

Cuando terminaron de contarle el suceso a Ñam, él les dijo: -¡Ese es un círculo virtuoso! ¡Más información, menos residuos, más salud! Eso es estar bien, o al revés, ¡eso es bienestar!

Se abrazaron y después de hacer el saludo del infinito, jugaron a rodar por el pasto verde del País de los Niños, mientras disfrutaban del sol y el aire fresco.



ENCARGOS A LA COMUNIDAD

1. Memoricen una parte del poema "Discurso a las Flores" del poeta tabasqueño Carlos Pellicer:

"El reino vegetal es un país lejano
aun cuando nosotros creámoslo a la mano.
Difícil es llegar a esbeltas latitudes;
mejor que doña Brújula, los jóvenes laúdes.
Las palabras con ritmo -camino del poema-
se adhieren a la intacta sospecha
de una yema.

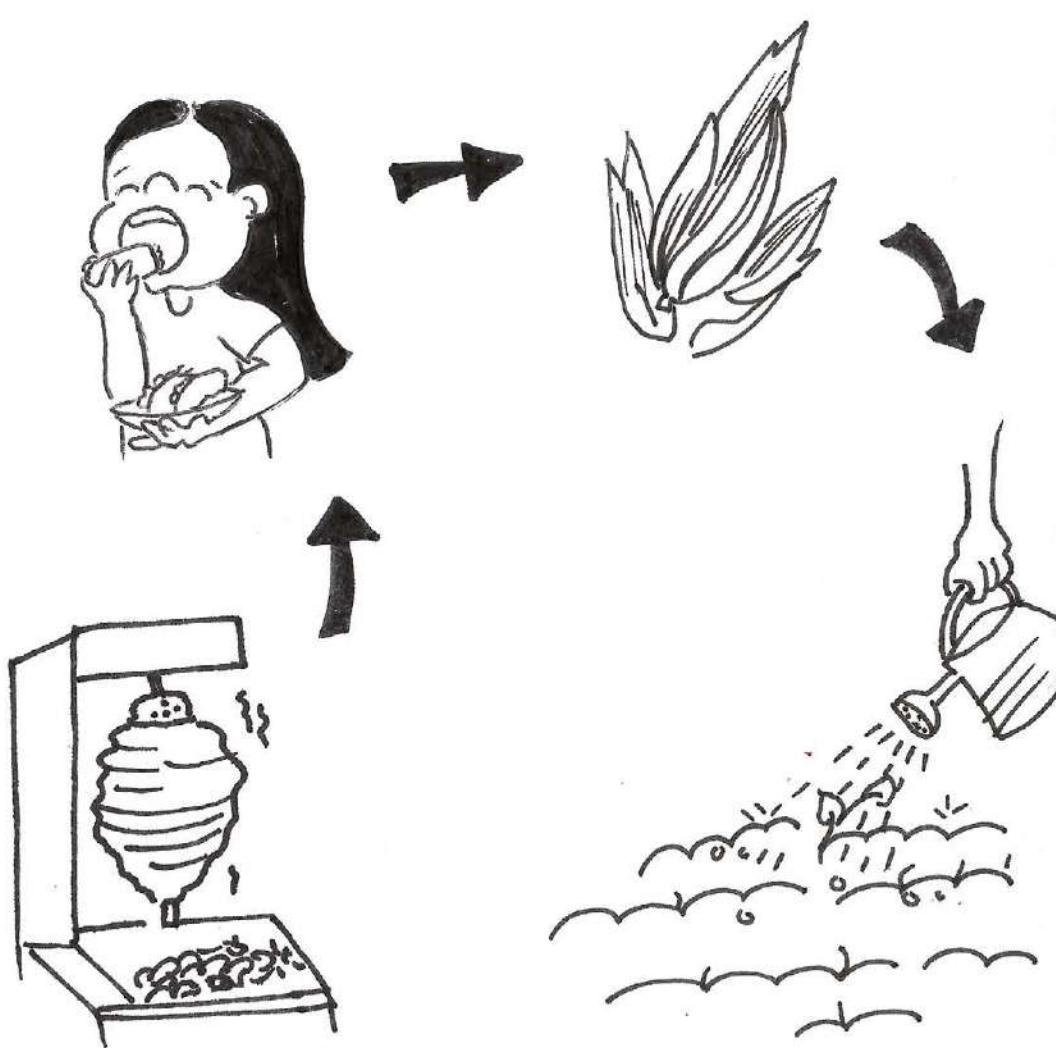
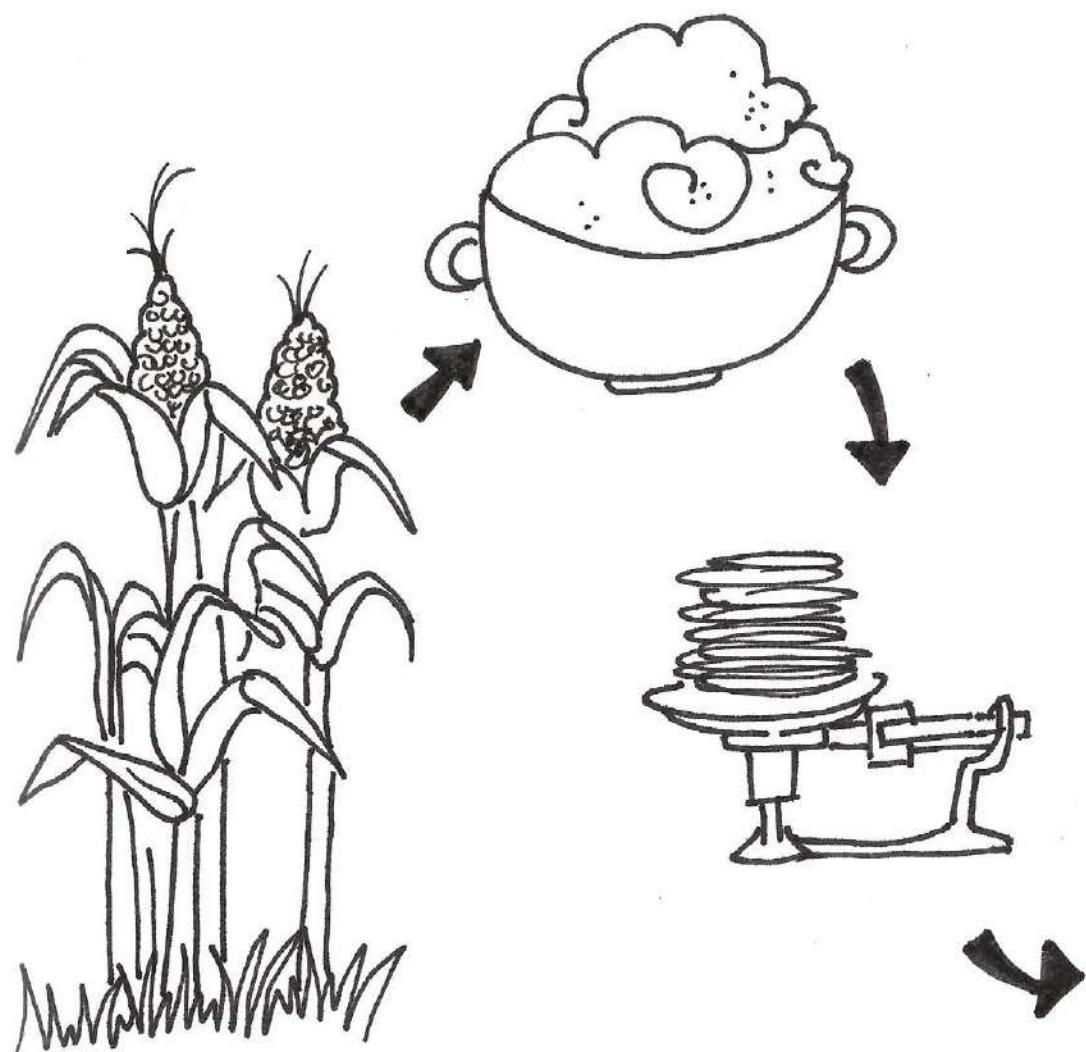
Algo en mi sangre viaja con voz de clorofila.
Cuando a un árbol le doy la rama de mi
mano siento la conexión y lo que se
destila en el alma cuando alguien está
junto a un hermano."

2. Salgan ordenadamente al patio, o a un parque o prado cercano. Sientan en la cara el viento y el sol. Luego abracen fuertemente a un árbol y tómenlo de la rama, como señala el poema. Imaginen que su sangre es clorofila y que son hermanos del árbol.
3. Todos y todas juntos declamen con emoción la parte del poema que se aprendieron de memoria.



ENCARGO PARA TI

1. Ahora que conoces la importancia de consumir de forma consciente y sana, en una hoja por separado, dibuja y colorea la imagen de la economía circular:



Apéndice

Nuestro país, además de poseer una gran biodiversidad, tiene una enorme riqueza cultural que se plasma en un colorido abanico de géneros musicales y lenguas indígenas. Para ambientar estos cuentos, se utilizó principalmente el acervo musical de la fonoteca del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), aunque también se utilizó música reciente de creadores mexicanos para que escuchen que la música mexicana es un ente vivo, dinámico. A continuación aparecen las referencias y la invitación para que busquen su música. Las rubricas del libro dos están hechas con la canción "Dices", interpretada por el grupo Yolotecuani, Tixtla, Guerrero. En esa región, se baila una música particular: el "Son de la Tarima". Te invitamos a que lo conozcas.

Nombre de la pieza	Nombre del disco	Ejecutantes, agrupación y sello discográfico
CUENTO 1		
Vinuete	Suenen tristes instrumentos	Serie Testimonio Musical de México N°. 37, Fonoteca del INAH
La sandía	¡Ay que se va...! El arpa del sur de Michoacán	Alfonso Peñaloza González. Programa de Desarrollo Cultural Regional de Tierra Caliente
La huilota	Intérpretes: Alfonso Peñaloza González, José García Abarca.	Álbum: ¡Ay, que se va...! Arpa del sur de Michoacán. Programa de Desarrollo Cultural Regional de la Tierra Caliente
El conejo	Ariles y más Ariles, los animales en el son Jarocho	Son de Madera. Libro: Los Animales del Son Jarocho, Escrito por Caterina Camastra e Ilustrado por Julio Torres, ediciones El Naranjo
CUENTO 2		
Ámame Joven amada de mi corazón	In Xóchitl in cuícatl. Cantos de la tradición náhuatl de Morelos y Guerrero	Testimonio musical de México, vol. 23, N°. 11. Fonoteca - INAH. Compositor musical: Lino Balderas Pedraza. Cantante: Lino Balderas
Recollection II	Baca Lobera Música de Cámara	Cero records, Instituto Queretano de la Cultura y las Artes, Fonarte latino. FONCA
CUENTO 3		
Danza del Venado Cocorit, Sonora	Música indígena del Noreste	Testimonio musical de México, vol. 05, N.° 3. Fonoteca - INAH
Canciones de amor, Navojoa, Sonora	Música indígena del Noreste	Testimonio musical de México, vol. 05, N.° 3. Fonoteca - INAH

El Jabalí	Sones de la Tierra Michoacana	Los Alegres de Tierra Caliente. Sones de la Tierra Michoacana. Alborada Records
CUENTO 4		
Xochipitzahua (nahuas)	Música indígena de México	Testimonio musical de México, vol. 9, N°.7. Fonoteca - INAH
CUENTO 5		
La yerbabuena	Música de la Costa Chica de Guerrero y Oaxaca	Testimonio musical de México, N°. 21. Fonoteca - INAH
Primer mareo	Jorge Calleja	Saxofón electroacústico de México III Omar López. Urtext, Conaculta, INBA
CUENTO 6		
El llorar (La madrugada)	Música Huasteca	Testimonio musical de México, vol. 3, N°. 12. Fonoteca - INAH. Trío los cantores de Valles
Uatsīni ma tsītasīka	Banda Real de Ichán	Argimiro Ascencio, Conaculta, FONCA, Secretaría de Cultura Michoacán
CUENTO 7		
El murciélagos. Son para la danza del pulikson	Son instrumental para el Pulikson o Danza grande	Testimonio musical de México, vol. 36, N°. 12. Fonoteca - INAH. Francisco Guzmán
Canto del lago	Orquesta de los hermanos Vázquez	Ismael García Marcelino. Orquesta de los hermanos Vázquez de Charapan, Michoacán

CUENTO 8		
La guasanga	Música Huasteca	Testimonio musical de México, vol. 3, N°. 11. Fonoteca - INAH. Trío Alma de las tres huastecas
Pieza fúnebre	Sones y gustos de la Tierra Caliente de Guerrero	Testimonio musical de México, vol. 10, N°. 4. Fonoteca - INAH. Conjunto Ajuchitlán
Tejedoras	Ojos de luna	Chéjere
CUENTO 9		
El becerro (gusto)	Sones y gustos de la Tierra Caliente de Guerrero	Testimonio musical de México, vol. 10; N°. 4. Fonoteca - INAH. Conjunto Ajuchitlán
CUENTO 10		
Sale la luna y se mete el sol...	Tradiciones musicales de La Laguna	Testimonio musical de México, vol. 22, N°. 7. Fonoteca - INAH. Ernesto González Domene, Jaime de Lara Tamayo, Alberto González Domene, Carlos González Domene
CUENTO 11		
Los panaderos	Tradiciones musicales de La Laguna	Testimonio musical de México, vol. 22, N°. 7. Fonoteca - INAH. Andrés Olvera Cómez, Albino García Hernández, Evaristo García Hernández, Cenobio García Hernández, Reyes Gaucín Castillo
El burro pardo	El son del sur de Jalisco	Testimonio musical de México, vol. 18, N°. 1. Fonoteca - INAH. Ramón González Aviña, David Santillán Rodríguez, Manuel Alcaraz Figueroa, Jesús Ramírez Luna. Mariachi Alcaraz

