

Promoción lectora.

Se invita a las docentes y padres de familia a promover el disfrute y goce de la lectura en los niños y niñas por medio de Pluc.

Haz clic en cada imagen para descargar los recursos de la Caja de Herramientas de Pluc te cuenta un cuento



El Programa Niñez Ciudadana de Fundación Paniamor, junto al Ministerio de Educación Pública de Costa Rica y con el apoyo de Procter & Gamble y Alianza Empresarial para el Desarrollo, presentan la caja de herramientas "Pluc te Cuenta un Cuento", compuesta por recursos de literatura infantil y apoyos pedagógicos.

Más información:

<https://paniamor.org/Project/detail/34/pluc-te-cuenta-un-cuento->



Mantener un estilo de vida saludable es un elemento muy importante en la familia de Pluc. Para esto, además de procurar alimentarse de forma balanceada, se interesan por mover su cuerpo, poner atención a las señales que les envía y construir un ambiente seguro y empático, en el que las necesidades afectivas de todos se tomen en cuenta.

Al mismo tiempo, saben que esta no es una tarea fácil y a veces puede resultar complicado autorregularse y seguir todas estas prácticas que sabemos nos da bienestar. Este cuento se trata precisamente de esto, un día en el que Pluc, junto con su nuevo compañero el orangután comelón, pierden un poco el norte y entonces su cuerpo empieza a enviar señales de que algo no está bien. Por dicha, su mamá y su papá le acompañan con compasión, escucha y colaboración logrando no sólo que el cuerpo de Pluc se sane, sino que además aprenda una importante lección.

Del jardín a mi sándwich

Escrito por Ileana Contreras
Ilustrado por Álvaro Borrásé



En este cuento vemos a un Pluc que se propone una meta clara: sembrar un tomatal. Podremos acompañarle durante su proceso de descubrimiento, cuidado y reflexión acerca de cómo crecen los tomates y llegan hasta su sándwich. Pluc cultiva no sólo frutas y vegetales, sino también su capacidad para observar, crear hipótesis, adaptarse con paciencia y creatividad a los cambios, así como enfrentar los momentos de incertidumbre confiando en sus capacidades.

Definitivamente nos demuestra, con ternura y creatividad, que las niñas y los niños pueden fortalecer poco a poco su autonomía y asumir roles activos, reflexivos y constructivos promoviendo su propio bienestar y respetando otras formas de vida.



Cuando nos dicen adiós



En esta historia vemos a Pluc en su papel de amigo, acompañando a Lala mientras ella pasa por una experiencia emocionalmente difícil. Este es un relato lleno de empatía, en el que Pluc verdaderamente conecta con Lala, sin obligarla a cambiar inmediatamente lo que ella está experimentando, sino más bien sintiendo con ella desde un lugar de vulnerabilidad, apertura, aceptación y respeto.

Es así como este cuento nos incentiva a conectar con nuestro propio mundo interno –que está compuesto por sentimientos, sensaciones, pensamientos y necesidades–, especialmente durante esos momentos retadores de la vida. A la vez, se fomenta el cuidado de la salud mental de todas y todos, botando el mito de que existen sentimientos buenos y malos, y en cambio permitiéndonos sentir lo que sentimos, acompañando a otras personas con empatía y escuchando el mensaje que nos traen nuestras emociones.





Este es un relato de un momento en el que Pluc no se sentía muy a gusto con él mismo, estaba un poco confundido y solo. Pensó entonces que si su pelo no fuera tan parado, sus ojos fueran menos saltones, sus dientes un poco más blancos y parejos o su voz llamara menos la atención, tal vez así se sentiría mejor y tendría más amistades. Sin embargo, el problema era que, con todos estos cambios, no era él mismo.

Por dicha, su capacidad de introspección, junto con el amor y respeto de sus amigos Lala y Dun-Dun, le ayudan a comprender la importancia de aceptarse con sus cualidades, potencialidades, retos y limitaciones, reconociéndose como el ser único y especial que todas y todos hemos llegado a querer. De esta forma Pluc, Lala y Dun-Dun nos recuerdan la importancia de apreciar nuestro cuerpo sin enfocarnos en su apariencia, sino dándonos cuenta de todo lo que nos permite disfrutar, además de valorar la riqueza de la diversidad y reconocer que todas las personas, sin importar sus condiciones, tenemos los mismos derechos.



**Como Pluc...
¡Solo Pluc!**



Mi amistad conmigo

Escrito por Ileana Contreras
Ilustrado por Álvaro Borrásé



**Mi amistad
conmigo**



Esta es una historia con un mensaje importantísimo para niñas, niños y personas adultas: la importancia de la pausa, el silencio y el fortalecimiento de la relación con nosotras mismas/os. Un corte de luz impulsa a Pluc y a una amistosa oruga, a vivenciar estas lecciones y es así como toman conciencia de que los espacios de introspección y la conexión con los sentimientos y necesidades propias, son factores claves para enriquecer su amistad consigo mismos.

Poniendo atención al momento presente, un día que parecía lento y aburrido, se convierte en una aventura en la que Pluc descubre figuras en el cielo, recoge piedritas, construye montañas y túneles y encuentra en su jardín un hormiguero, duendes y tréboles de cuatro hojas. Este cuento es una invitación a aprender, desaprender y volcar nuestra atención hacia nuestro mundo interno con curiosidad, apertura, aceptación y compasión.

En este cuento Pluc nos comparte una historia de su primer día de clases, ese día con tantas emociones encontradas que casi todas y todos recordamos. La verdad es que a él le encanta ir al Jardín de Niñas y Niños. Este se ha convertido en un lugar de felicidad, no sólo por todo lo que ha aprendido, sino también por los vínculos que ha podido construir con las personas que ha conocido ahí.

A través de esta historia nos recuerda entonces que los centros educativos deben ser lugares que giren alrededor de las niñas y los niños, siempre respetando sus derechos, promoviendo que en todos los rincones se escuche y valore su voz y abriendo espacio para la imaginación, la creatividad y la empatía. Precisamente, todo esto fue lo que él encontró desde ese día uno, en el que conectó emocionalmente con sus pares y asumió un rol activo frente a las dificultades que se presentaron, proponiendo soluciones innovadoras que fueron aceptadas y apoyadas por la maestra, por su familia y por las demás niñas y niños.



Pluc te cuenta un cuento. **Compartido sabe mejor**

DESCARGAR
Paquete completo



Da clic para ingresar al video

1. [Tortillas](#)
2. [Calypso](#)
3. [El Otro Dino](#)
4. [Pluc el Poeta](#)
5. [Una Historia de Fantasma](#)
6. [Espías](#)
7. [A Ojos Cerrados](#)
8. [P-L-U-C](#)
9. [El Monstruo](#)
10. [Pluc el Doctor](#)



La segunda temporada de “¡Hola, soy Pluc!”, se ajusta a los contenidos pedagógicos de los programas de estudio y han sido revisados por el Departamento de Educación para la Primera Infancia de la Dirección de Desarrollo Curricular así como por parte de la Dirección de Vida Estudiantil del MEP.

Información tomada de la pagina de Paniamor.

