

# 4.

## EL OSITO MONCHITO

---

que solo comía lo que le gustaba

### PLANTEAMIENTO EDUCATIVO

#### Objetivo del cuento

«Estoy desesperada con la comida de mi hijo. Ya no sé qué hacer. Solo come lo que le gusta y no consigo que pruebe las verduras ni la fruta».

El cuento está pensado para aquellos niños y aquellas niñas que solo comen lo que les gusta, no quieren probar alimentos nuevos o no quieren comer verduras o frutas.

#### Otros aspectos que trabaja el cuento

El cuento trabaja otros aspectos importantes:

- La necesidad de tomar una dieta variada y saludable.
- Valorar el esfuerzo que supone preparar cada día la comida.

### EL CUENTO DEL OSITO MONCHITO

Había una vez un osito que se llamaba Monchito. Monchito tenía los mismos años que tú. Monchito era un oso muy simpático y juguetón. Sus papás lo querían mucho y él iba a un colegio de osos, a la clase de los ositos de su edad.

A Monchito le ocurría una cosa: solo le gustaba comer macarrones, ¡claro! Macarrones para osos. Y salchichas, también para osos, miel y algunas comidas más. Pero otras comidas no le gustaban nada. No le gustaba la fruta, ni las verduras, ni el pescado...

Así que algunos días, cuando el osito Monchito volvía del cole y se ponía a la mesa para comer, preguntaba:

—¡Mamá! ¿Qué hay hoy de comer?

Y su mamá decía mientras le ponía el plato en la mesa:

—¡Mira qué rico! Una tortilla y verduras del bosque.

—¿Verduras? —preguntaba el osito Monchito muy enfadado y poniendo cara como que le daba asco.

—¡No me gustan las verduras, quiero otra cosa! —gritaba enfadado.

Su mamá le decía:

—Pero pruébalas, tienen vitaminas para tu cuerpo. Si no las has probado, no sabes si te gustan.

—¡No! No quiero verduras, no necesito probarlas, solo con verlas y con su olor sé que no me gustan.

Y añadía:

—Hazme otra cosa o no como.

Y le hablaba muy mal a su mamá.

La mamá se ponía muy triste al ver que su hijo no quería comer. Había estado preparando la comida con mucha ilusión. Además, preparar la comida lleva mucho tiempo y mucho esfuerzo.

La mamá del osito Monchito se sentía igual que cuando crees que has hecho un dibujo muy bonito, se lo enseñas a alguien y te dice que el dibujo es muy feo. Así se sentía la mamá de Monchito al ver que su osito no se comía su comida.

Pues esto ocurría casi todos los días. Después de discutir y enfadarse, la mamá del osito Monchito se llevaba el plato a la cocina y le preparaba alguna comida que le gustara: salchichas, macarrones o panel de abejas con miel.

Así que Monchito comía solo las cosas que le gustaban.

La nariz se le estaba poniendo muy fea. Unos decían que se le estaba poniendo nariz de salchicha; otros, que nariz de macarrón. Aunque seguramente no tenía nada que ver.

Pero una vez sucedió una cosa. La escuela en la que estaba Monchito organizó una excursión por el bosque.

Los osos de la clase caminaron y caminaron toda la mañana. Cruzaron un río y vieron cosas muy bonitas: rocas gigantescas, árboles, ardillas y muchos animales.

Después volvieron a un sitio para descansar y donde los profesores osos del colegio, les habían preparado la comida. Los ositos estaban muy cansados y hambrientos; Monchito también.

Pero cuando llegó la hora de comer, les sirvieron la comida en sus platos: en un plato de oso y con una cuchara de oso. Entonces a Monchito casi se le salen los ojos al ver que le habían puesto un guiso caliente que llevaba muchas verduras.

Monchito levantó la mano y dijo en voz alta al profesor que servía la comida por las mesas:

—¡Eh! ¡Por favor! Que a mí esto no me gusta. ¿Me pueden hacer otra comida?

El profesor oso que repartía la comida le dijo:

—¿No te gusta? ¿Pero si es una comida riquísima? Además, la verdura te ayudará a recuperar la energía de todo lo que has andado.

—Que no, que a mí no me gusta la verdura; quiero otra cosa. ¿No tenéis salchichas para osos? —preguntó Monchito.

A los demás ositos casi se les sale la comida de la boca de la risa que les entró, porque se extrañaban de que pidiera otra comida. Ellos estaban acostumbrados a comer cada día sin protestar lo que sus mamás y sus papás les preparaban.

El profesor oso le dijo:

—Hijo mío, pues no hay otra cosa para comer. Si no quieres, no te lo comas, pero no te podemos hacer otra cosa.

Y como Monchito estaba acostumbrado a que su madre siempre le hacía otra comida, se quedó sin saber qué hacer. Y la verdad, después de haber andado tanto, estaba muy cansado y hambriento y casi se mareaba.

Como tenía tanta hambre y veía cómo los ositos de la clase se lo estaban comiendo todo, empezó a probar un poco el guiso que le habían puesto.

Los ositos que estaban con él se reían de la cara que ponía y le decían:

—¡Monchito, si está muy bueno! ¡Vamos, cómetelo!

Así que Monchito siguió comiendo. La verdad es que la verdura no le gustaba mucho, pero tenía tanta hambre y estaba tan mareado que poco a poco se lo fue comiendo.

Al final se comió el plato enterito.

El profesor oso que estaba con ellos encargado del comedor, le dijo:

—¡Anda Monchito! Decías que no te gustaban las verduras y mira: te has comido todo el plato.

Entonces se sentó a su lado y le dijo:

—Tenemos que comer de todo. Hay cosas que nos gustan más y otras que nos gustan menos. Pero es necesario comer variado porque tu cuerpo necesita también las vitaminas que te dan las verduras y las frutas.

Y siguió diciéndole:

—Tan solo hay que ir probando la comida hasta que te acostumbres. Y si no te gusta..., pues comes un poquito menos.

Resulta que a Monchito la comida le había sentado muy bien, porque las verduras sientan muy bien en el estómago. Y además estaba muy contento de haber probado esa comida.

Unos días después, ya en casa, al volver del colegio, su mamá le había preparado una comida que llevaba verduras. La mamá estaba preocupada porque sabía que Monchito se iba a enfadar y no se iba a comer la comida.

Pero se llevó una gran sorpresa.

Monchito se sentó a la mesa mientras su mamá le decía:

—Hoy tenemos para comer un plato con verduras..., ¿las vas a probar?

Y Monchito sin decir nada empezó a probar las verduras y a comerlas poco a poco.

La mamá de Monchito se puso súper contenta al ver que su osito se comía todas las verduras.

—Ves mamá, ahora ya como verduras, aunque no me gustan mucho... —le dijo Monchito.

Y entonces Monchito le contó a su madre lo que le había pasado en la excursión del colegio.

Monchito y su mamá se pusieron muy contentos y se dieron muchos abrazos. Se pusieron tan contentos que se lo contaron a su papá y a sus abuelos.

No sabemos por qué, pero desde ese día se le empezó a poner una nariz de oso muy bonita.

Así que, desde entonces, Monchito ya no protestaba por la comida y cada día comía lo que tocaba comer en casa.

Porque hay que comer de todo, aunque haya cosas que te gusten más y otras que te gusten menos.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

## **PROPUESTA DE ACTIVIDADES SOBRE EL CUENTO**

### **Trabajar el vocabulario**

Podéis comenzar explicando el vocabulario básico que aparece en el cuento. Estas son las palabras y expresiones que pueden necesitar vuestra explicación:

- El oso como animal: cómo es, dónde vive, de qué se alimenta y los tipos de osos más conocidos.
- Las frutas y las verduras.
- El pescado como alimento.

- Vitaminas.
- Excursión.
- La expresión «casi se le salían los ojos».
- Comer variado.

### **Trabajar el vocabulario emocional**

En el cuento encontraréis algunos términos y expresiones relacionadas con el vocabulario emocional. Estas son las más importantes:

- Simpático.
- Gustar y no gustar.
- Enfadado.
- Asco.
- Triste.
- Ilusión.
- Discutir.
- Contento.
- Sorpresa.

El vocabulario emocional lo podéis trabajar, al menos, con estas actividades. Primero, explicando en qué consisten cada una de las expresiones o los términos emocionales. Para eso os podéis valer de ejemplos de su experiencia diaria.

La segunda actividad consiste en hablar con vuestro hijo o con vuestra hija sobre las situaciones que suelen provocarles esas emociones. Es decir, en qué momento han sentido asco o se han enfadado.

Finalmente, podéis hablar sobre qué acciones efectivas han hecho y pueden hacer para afrontar esas emociones.

### **Preguntas de comprensión**

Las siguientes preguntas ayudarán a mejorar la comprensión del cuento y a profundizar en su contenido:

- ¿Qué animal era Monchito?
- ¿Qué comidas eran las que le gustaban a Monchito?
- ¿Qué le ocurría algunos días con la comida en casa?
- ¿Cómo se sentía la mamá de Monchito al ver que su hijo no se comía la comida que le preparaba?
- ¿Dónde fueron de excursión? ¿Qué cosas vieron en la excursión?
- ¿Qué verduras te imaginas que podría llevar el guiso que prepararon en la excursión?
- El cuento dice que Monchito hablaba muy mal a su mamá... ¿Qué cosas le diría?
- ¿Por qué en la excursión los demás ositos se extrañaron de que Monchito pidiera otra comida?
- ¿Qué frutas y verduras conoces? ¿Y cuáles has probado?
- Y tú, ¿comes de todo? ¿Qué haces cuando te ponen una comida que no te gusta?

- ¿Cómo se debe sentir mamá o papá cuando le dices que no te gusta la comida que han preparado?
- ¿Qué puede ocurrir si solo comes lo que te gusta y nunca comes verdura o fruta?

### **Algunas orientaciones para papá y mamá**

El cuento describe una situación habitual que se da en algunos niños o algunas niñas: solo comen lo que les gusta y rechazan determinados alimentos sin llegar a probarlos.

Podéis seguir recordando el contenido del cuento y reforzar los intentos para mejorar la situación. Afrontarla requiere paciencia. Lo mejor es que en casa se coma «de menú», en lugar de comer «a la carta». Es decir, hay un menú diario y la norma es que se come más o menos cantidad, pero todos comen lo mismo y no hay alternativa.

No obliguéis a comer, pero animad a que prueben la comida y si es necesario, servir pocas cantidades. Las comidas que menos gusten, por ejemplo, las verduras, las podéis emplear como guarnición, con una presentación más atractiva. Y por supuesto, los adultos de la casa, sois ejemplo para los más pequeños de que coméis lo que cada día toca.

