
Esther Ruiz Chércoles (cuentos para comer mejor)

Biografía

Me llamo Esther. Soy **pediatra en un centro de salud** y me gusta mucho mi trabajo. También disfruto con la pintura y la consulta está llena de arte, con los dibujos de los niños y los no tan niños, como Consuelo Sanz, compañera y amiga que se ofreció a pintar ensaladas y frutas llenas de color.

Esther es una persona vital, que transmite entusiasmo y pasión en todo lo que hace. Comprometida en su trabajo, le gusta que los niños aprendan a comer bien, en casa y en la escuela, y fomentar un buen desarrollo de los niños a través del amor y la educación en el seno familiar. De ahí su selección de cuentos y libros, relacionada con la alimentación saludable y la educación emocional.

Motivación

En la sala de espera de nuestro centro de salud hemos puesto una estantería llena de libros para que los niños los abran, los lean, se los lleven a casa y los traigan, los compartan. Son libros que siguen viajando de mano en mano. Son libros viajeros.

Esta mañana al llegar al centro me he encontrado una bolsa llena de libros con una nota: "*Hola, solamente donar estos libros a la consulta de pediatría, que a Esther le gusta y así fomentamos la lectura*" ¿No es una excelente manera de haber empezado la semana? ¡Gracias Pilar!

He descubierto verdaderos tesoros en la biblioteca infantil, que he conocido gracias a mis hijos. Carmen, María, Javier y Paco son los bibliotecarios que me invitan a conocer nuevas historias con las que siento y me emociono. Los niños imitan y si los padres leen, ellos leen. El mejor regalo que podemos hacer a alguien es un carné de biblioteca, que es gratis y te permite viajar con la imaginación donde tú quieras. ¿Todavía no lo tienes?

Cada día recojo historias e imágenes, que me acompañan.

Los cuentos ayudan a manifestar los sentimientos y las emociones, ayudan a pensar. Educar es ayudar a aprender y la educación para la salud es una herramienta imprescindible en nuestro trabajo.

A todos nos gustan los cuentos, busca al niño que se encuentra dentro de ti. Descubre el placer de leer.

Cuando el pasado mes de febrero fui a la Casa de Niños "Los Pinos" de Leganés para hablar con los padres, me regalaron "[El 2 azul](#)", de David A. Carter, un libro lleno de sorpresas para pequeños y mayores. Un libro lleno de arte. Ábrelo, es una delicia para los sentidos.

"En Egipto llamaban a las bibliotecas el tesoro para los remedios del alma. En ellas se cura la ignorancia, la más peligrosa de las enfermedades y el origen de todas las demás". Jackes Benique Bossuet

"El mundo está lleno de pequeñas alegrías, el arte consiste en saber distinguirlas". Li Tai Po

[Camilón, comilón](#)



Autor: Ana María Machado. **Ilustraciones:** "Gusti" Gustavo Ariel. **Editorial:** El barco de vapor. [Literatura Infantil y Juvenil SM](#)

Temática: El comilón de Camilón siempre tiene hambre. Un día empieza a pedir comida a sus amigos para llenar su cesta. Cuando vuelve a su casa, decide que puede hacer algo mejor que comérselo todo él solo.

[Leer más](#)

[Tono, el hilo y la araña](#)



Autor: Antoni Cuadrench. **Ilustraciones:** Montserrat Ginesta. **Editorial:** [La Galera](#)

Temática: Tono quiere ir a la Luna. Una araña, hila que te hila, le ayudará.

[Leer más](#)

[Un plato de blandiblú](#)



Autor: María Menéndez-Ponte. **Ilustraciones:** "Gusti" Gustavo Ariel Rosemfet. **Editorial:** [Literatura Infantil y Juvenil SM](#)

Temática: Diego está horrorizado ante el plato de espinacas que tiene delante. Pero un conjuro de su padre le ayudará a comérselas.

[Leer más](#)

[El rey Túnix](#)



Autor: Mira Lobe. **Editorial:** El barco de vapor. [Literatura Infantil y Juvenil SM](#)

Temática: ¿Alguien podrá poner al rey a dieta?.

[Leer más](#)

[El dragón de Jano](#)



Autor: Irina Korschunow. Ilustraciones: Jesús Gabán Bravo. Editorial: El barco de vapor. [Literatura Infantil y Juvenil SM](#)

Temática: Jano es un niño gordito que recibe continuamente las burlas de sus compañeros de clase. Una historia que demuestra la importancia de la amistad y el esfuerzo personal para superar las dificultades.

[Leer más](#)

[Monstruos supersanos](#)



Autor: Valentín Fuster. Editorial: El barco de vapor. [Planeta de libros: Infantil y Juvenil](#)

Temática: Valentín Fuster y Barrio Sésamo unidos para una mejor salud infantil. Monstruos supersanos es una obra que nace con el objetivo de desarrollar unos hábitos de vida saludable que puedan contribuir a una buena calidad de vida.

[Leer más](#)

[Colección Ñam](#)

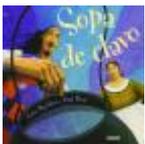


Autora e ilustradora: Violeta Monreal. Editorial: [Bruño](#). [Violeta Monreal \(web oficial\)](#)

Temática: Cuentos para comer de todo.

[Leer más](#)

[Sopa de clavo](#)



Autor: Eric Maddern. Ilustraciones: Paul Hess Editorial: [Blume](#)

Temática: Una deliciosa sopa de clavo que convierte a una mujer hosca y egoísta en una persona generosa y agradable. ¿Cómo es posible?

[Leer más](#)

[Cuentos para sentir](#)



Autor: Begoña Ibarrola. Editorial: [Literatura SM: 0 a 5 años](#)

Temática: Este libro es una recopilación de cuentos que pretenden guiar al niño a través del mundo de las emociones y los sentimientos. Contados de forma sencilla para que los padres o maestros puedan transmitirlos fácilmente a los niños.

[Leer más](#)

[Cuentos para educar a niños felices](#)



Autor: Begoña Ibarrola. Ilustraciones: Jesús Gabán Bravo Editorial: [Literatura SM: 0 a 5 años](#)

Temática: El libro se divide en 10 puntos que la autora considera fundamentales para educar niños felices.

[Leer más](#)
