

SARA, HUGO Y ELVIRA

Laura Bohigas Vendrell



Fundación SHE
Fundación "la Caixa"

SARA, HUGO Y ELVIRA

Laura Bohigas Vendrell

**Fundación SHE
Fundación "la Caixa"**

SHE
Foundation for Science,
Health and Education

Fundación Privada SHE

C/ Balmes, 155-157, 5.º-1.ª; C. P. 08008 - Barcelona, España
www.fundacionshe.org / info@fundacionshe.org

Con la colaboración y participación de:
Fundación “la Caixa”

Autora: Laura Bohigas Vendrell
Ilustraciones: Xavier Vegas Vidal
Maquetación: Studio Quinze

Todos los derechos reservados. Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, incluyendo cualquier tipo de medio, impreso o digital, sin el consentimiento previo por escrito de la Fundación SHE

Agradecimientos

Gracias a todos los profesores y las profesoras que participáis en el Programa SI! por ayudarnos a promover la salud integral en las futuras generaciones.

Gracias a Laura Bohigas Vendrell y a Xavier Vegas Vidal, por el cariño y esfuerzo en la creación e ilustración de este cuento.

Gracias al equipo de la Fundación SHE por su esfuerzo en conseguir que la salud sea cada día un poco más importante.

Isabel Carvajal Urquijo, Carles Peyra Fortuny, Amaya de Cos Gandoy, Anna Badia Rosas, Carla Rodríguez Caballero, Domènec Haro Muñoz, Ester Pla Lozano, Gloria Santos Beneit, Mercedes de Miguel Estévez, Patricia Bodega Villanueva, Pilar Altarriba Munné, Rafael Badia Llach, Vanesa Carral Bielsa y Xavier Òrrit Prat.

Y en especial, gracias al Dr. Valentín Fuster de Carulla por haberlo soñado y hacerlo posible.

SARA,
HUGO Y
ELVIRA

1 AL PIE DE LA MONTAÑA

Sara

El despertador del móvil irrumpió en el sueño de Sara. Primero pensó que era su abuela llamándola con una campanilla para ir al colegio, pero poco a poco fue entendiendo que no había ni abuela ni campanilla, solo el irritante despertador anunciando un nuevo día.

Se frotó los ojos con los dedos índice, bostezó y alargó un brazo para coger el teléfono y parar el ruido. Cuando se incorporó, notó un crujido en la espalda, otra vez se había quedado dormida en una mala posición.

Arrastró los pies hasta la cocina, vertió café del día anterior en una taza y lo calentó en el microondas. Al sacar la taza, leyó por enésima vez el texto que había escrito en ella: «Para la mejor profe del mundo». Suspiró con tristeza y se sentó en la mesa de la cocina. Cogió los papeles que había esparcidos por encima y les echó un vistazo. «Programa SI!», leyó. *Vamos a ver qué nos cuentan estos del nuevo programa*, pensó antes de seguir leyendo. «Descansa al menos ocho horas al día, tu cuerpo y tu mente lo agradecerán», «come de colores para asegurar una alimentación variada y equilibrada». Con otro suspiro dejó de nuevo los papeles en la mesa. *Como si fuera tan fácil...*

De lejos escuchó ladrar un perro. *Ya empieza*, pensó bebiendo de un trago el último sorbo de café. *Vale, me paso por agua, me visto y voy.*

Poco después, Sara salía de su casa. Antes de cerrar

con un portazo, echó una ojeada rápida a las bolsas de ropa para donar, llenas de camisetas y pantalones que le quedaban pequeños desde hacía meses y que nunca se acordaba de llevar al contenedor. Bajó a la calle con el ascensor y se dirigió al metro.



Hugo

—Hugo. Hugo, cariño.

Hugo bosteza, se remueve en la cama, estira los brazos y abre los ojos. Lo primero que ve es a su padre inclinado encima de él, y siente su mano acariciándole el pelo.

—Hola, papi.

—Buenos días, hijo. Es hora de levantarse.

Hugo se sienta en la cama y le abraza.

—Venga, venga, ya sabes lo que toca.

Hugo asiente, salta fuera de la cama y corre a la cocina. Saluda a la gata, que se lame tranquila en un rincón, y abre la nevera. Se pone de puntillas para coger la leche y se dirige con cuidado hacia la mesa con el brik entre las manos, mientras su padre ya le ha servido los cereales en un bol. Con gran esfuerzo, Hugo vierte la leche en el tazón. Unas gotitas caen encima de la mesa, Hugo mira a su padre, pero este no parece enfadado, más bien distraído.

—No pasa nada, mañana seguro que no la derramas —le dice su padre.

—No, mañana ya no. Papá, ¿y si no viene nadie?

—¿Qué quieres decir?

—¿Y si no viene nadie a mi cumpleaños?

—No digas tonterías, claro que vendrá alguien. Hemos hecho las tarjetas, ¿no?

Hugo asiente mientras hunde la cuchara en los cereales y su padre limpia el líquido derramado con una bayeta.

—Avísame cuando hayas acabado —le dice mientras se sienta en su mesa de trabajo y empieza a teclear en el ordenador.

—¿Y mamá? —pregunta Hugo.

—Mamá ya se ha ido hoy, tenía mucho trabajo.

—Bueno. ¿Vendrá luego?

—No lo sé, cariño. Venga, no te entretengas, termina con el desayuno y luego te lavas y te vistes.

Hugo toma un par de cucharadas más y, dejando el desayuno a medias, corre hacia el baño para lavarse bien

la cara y los dientes, como le han enseñado sus padres. Luego se viste y trota hacia donde está su padre, sentado con los ojos fijos en la pantalla del ordenador.

—Papá, ya estoy.

—¿A ver? —su padre le da un par de vueltas para examinar el resultado—. Bueno, no está mal para un muchacho de cinco años. Le damos la vuelta a la camiseta y estarás perfecto. Hala, ya. ¿Tienes tu mochila lista?

—¡Sí!

—¿Has puesto dentro las tarjetas?

—¡Sí!

—¿Desayuno?

—¡Sí!

—Venga, pues, vámonos al cole.

Elvira



Ay, pero ¿por qué tengo la cara húmeda? Por favor, si es el perro que me está lamiendo. Ya va, ya va, bonito, ya me levanto. Espera, caray, que con esta pierna no es tan fácil. Vamos a ver qué día hace hoy, Coco. Qué maravilla, ¿has visto cómo brilla hoy el sol? Deja de saltar, luego salimos un poco para que hagas tus cositas. ¡Vaya por Dios! Cómo tengo el pelo esta mañana, vamos

a tener que ir pronto a cortarlo. Bueno, primero un poco de crema hidratante para la piel seca. En la farmacia me dijeron que cogiera la crema antiedad, ¿te lo puedes creer? Con lo bien que me sientan a mí los 70. Bueno, ahora a desayunar y luego bajamos, ¿vale, Coco?

Sara

Sara estaba dentro del aula ayudando a su alumnado a quitarse la mochilita y a colgarla del perchero. La madre de Paula se le acercó para comentarle que hoy vendría su abuelo a recoger a la niña.

—Muy bien —respondió Sara algo ausente.

Al cabo de un momento, el padre de Álex le dijo que mañana lo traería un poco más tarde.

—Vale —contestó Sara haciendo un gran esfuerzo para retener toda la información mentalmente. *Hoy me lo voy a tener que apuntar todo, no estoy nada concentrada*, pensó ayudando a Noa, que siempre era la última en llegar.

—Bueno, niños, niñas, nos vamos sentando en el rincón de la asamblea, que hoy vamos a hablar de vuestros corazones. —Sara esperó unos instantes para que todos se sentaran—. A ver, decidme, ¿quién sabe dónde se encuentra el corazón? ¿Paula?

Después de ver el primer vídeo de Cardio y hablar un poco sobre el Programa SI!, Sara les dijo que hoy iban a terminar la manualidad que habían empezado el viernes anterior. Paseando entre las mesas, sentía como la espalda aún le dolía y pensaba que el dolor se habría desvanecido si hubiera podido quedarse unos minutos sentada en silencio. Los niños y niñas tenían pinturas de dedos encima de la mesa y se entretenían impregnando sus deditos con rojo, verde, azul, y representando en un papel su juego preferido. Cada dos por tres pedían a Sara que se acercara

para enseñarle su progreso, o para que les limpiara el dedito, o Paula se quejaba porque Álex no paraba de cogerle el rojo. Cada vez que Sara se agachaba, notaba un pinchazo en la parte baja de la espalda, y en la décima o undécima vuelta por el aula se le nubló la vista y tuvo que apoyarse un momento en la pared y respirar hondo. *Tengo una piedrecita en el zapato*, pensó Sara dirigiéndose hacia una de las mesas. Cuando consiguió desplazar la piedra hasta un recoveco del zapato donde no le molestara, oyó el estómago rugir de hambre y recordó que la fiambarrera con la comida se había quedado en la encimera y que otra vez tendría que comer un bocadillo grasiento del bar de la esquina. *Bueno, y qué más me va a pasar hoy...* pensó suspirando.

En ese momento, Hugo rompió a llorar y pateó el bote de pintura azul, que había caído al suelo. Sara se acercó al niño para consolarlo y averiguar qué había ocurrido, pero Hugo no podía articular ninguna palabra y seguía llorando desconsoladamente. Cada vez que Sara intentaba tranquilizarlo, Hugo soltaba un alarido agudo que penetraba en el tímpano de la maestra y le estallaba en el cerebro. Con movimientos mecánicos, Sara se agachó para coger el dibujo de Hugo de encima de la mesa y se cortó con el borde, formando una gotita roja en su dedo. Esto provocó un berrido en Hugo que hizo retumbar los vidrios de las ventanas. En ese instante algo se rompió dentro de Sara, que explotó y dejó escapar un grito:

—¡Basta! —chilló, levantándose de golpe y provocando que algunos dibujos y pinturas cayeran de la mesa.

Toda la clase quedó en silencio y fijó su mirada en la maestra, que también se había quedado callada y se pasaba una mano por el pelo. Hugo la miraba con los ojos muy abiertos.

Por Dios, está temblando, pensó Sara mientras su mente regresaba a la realidad y se daba cuenta de la situación que se había creado. *¿Qué me ha pasado...?*

—Lo siento, Hugo —dijo en un susurro—. No quería asustarte. Venga, cariño, cuéntame, ¿qué es lo que te ha pasado? ¿Me lo quieres contar?

Hugo

Hugo se despidió de su padre con la manita mientras corre hacia la clase. Lleva la mochila llena de las invitaciones para su fiesta de cumpleaños. Durante el desayuno se ha propuesto que hoy las repartiría entre los compañeros y compañeras, aunque tiene sus dudas: ¿y si alguien no quiere cogerla? ¿Y si nadie quiere cogerla? ¿Y si la cogen y luego no vienen? ¿Y si vienen y no les gusta la fiesta?

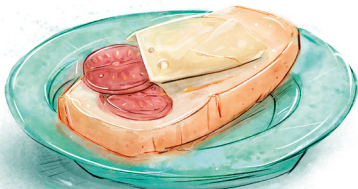
Hugo mira a la maestra y por un momento piensa en su maestra anterior. Se despidieron hace tan solo unas semanas, y de recuerdo le dio un muñequito de un gato, que puso en su mochila. Últimamente, cuando está muy nervioso, coge el muñeco y se siente mejor.

La maestra actual les explica muchas cosas sobre el corazón y les pone unos dibujos animados de Cardio, un corazón gigante muy simpático. Luego les pide que cojan el dibujo que empezaron el día anterior y lo terminen. Hugo está haciendo un campo de hierba enorme con árboles al fondo y un sol radiante, perfecto para jugar a la pelota. Esto le recuerda la pelota que regaló a Ahmed, su mejor amigo del antiguo colegio, por su cumpleaños, y el cumpleaños le recuerda las invitaciones. Se levanta, corre hacia su mochila, las saca y, al regresar a la mesa, tropieza y todas las invitaciones caen al suelo. Hugo intenta recogerlas, pero con un codo golpea un bote de pintura azul, que se esparce por encima de las invitaciones cada vez que intenta alcanzarlo. Finalmente consigue cogerlo, pero todas las invitaciones han quedado inservibles. Lleno de frustración, Hugo empieza a llorar y patea el bote.

Su maestra se le acerca y le pregunta varias veces qué le pasa, pero con un pie está pisando las tarjetas y Hugo llora más sin poder pronunciar ninguna sílaba. La maestra coge su dibujo y Hugo ve como una gota de sangre roja mancha el papel con su campo y sus árboles y su sol. Un berrido que no puede controlar se le acumula en la garganta, y cuando lo suelta la maestra pega un grito y se levanta de golpe.

El llanto de Hugo se queda helado, la mancha de sangre sigue en el papel y las invitaciones aún están debajo del pie de la maestra, pero ya no se atreve a llorar.

Elvira



Ay, qué bien me ha sentado esta tostada con tomate y queso, y qué rico estaba el zumito de naranja natural, ¿verdad? Bueno, ya sé que no te gusta la naranja, pero la manzana sí que sé que te gusta, luego te daré un trocito. Venga, vamos a regar las plantas, que las veo un poco mustias. ¿Sabes que este geranio me lo regaló mi amiga Natalia? Desde que me hice el esguince que no la veo, ¿te lo puedes creer, Coco? Bueno, no me mires así, iya sé que solo hace una semana de esto! Luego la llamo, a ver si viene a visitarme un día, que aquí sola todo el día me aburro.

Sara

Sara entró en la sala de profesores y buscó a Jorge con la mirada. Empezaron en la escuela el mismo día, Sara

como maestra de Infantil y Jorge como alumno. Habían pasado ya más de veinte años desde entonces, y el año anterior se volvieron a encontrar, cuando Jorge regresó como profesor de Educación Física. Sara siempre reconoció en él una persona inteligente y madura, inquieta en todos los sentidos y con grandes aptitudes, y, a pesar de la diferencia de edad, al reencontrarse en la escuela se hicieron buenos amigos.

Lo localizó cerca de la máquina de café y se acercó a él intentando sonreír.

—A mí no me engañas —le dijo Jorge cuando ella estuvo a su lado—. ¿Qué te pasa?

—Vaya, pues nada... ¿Quieres salir a por un cigarro? —respondió.

—¿Estás de broma, Sara? ¿Cuánto hace que no fumas?

—Sí, ya sé, pero es que hoy..., de verdad, ¿salimos un momento afuera?

—Claro, claro, vamos —dijo Jorge, indicando la puerta con un gesto del brazo.

Sara y Jorge se sentaron en un banco del patio que quedaba un poco recogido. De lejos se oían voces de niños que corrían y reían, así como algún llanto esporádico, el golpe a una pelota, el agua en la fuente.

—Bueno, cuéntame —dijo Jorge, cogiéndole la mano.

—Mira, es que... Resulta que hoy en clase me he puesto muy nerviosa y, nada, solamente ha sido un pensamiento, pero me han dado ganas de darle un tortazo a un niño que lloraba. Y bueno... —Sara empezó a llorar—. Ya sabes que yo no soy así —continuó entre sollozos—, no sé lo que me pasa, últimamente no me encuentro bien.

—Sara, venga, contrólate, no puedes llorar aquí, te van a ver los niños.

Sara se sonó los mocos y cogió el pañuelo que le tenía Jorge, con el que se secó las lágrimas que le rodaban por las mejillas.

—Tienes razón, perdona.

—No te preocupes, a todos nos puede pasar. Ya sé que

no estás bien, hace tiempo que te veo más triste, más apagada, pero no sabía si comentártelo.

—Es que no es que me haya pasado nada, pero me siento agotada, no me apetece hacer nada, me veo fea, me duele la espalda, no duermo bien, me siento torpe... ¿Qué puedo hacer? —Sara notó como las lágrimas llenaban de nuevo sus ojos, pero rápidamente los cerró y respiró hondo.

—Bueno, yo no soy nadie para decirte qué tienes que hacer, pero por lo que me cuentas, creo que te vendría muy bien hacer algo de ejercicio. Y nada de fumar. *Mens sana in corpore sano*, que dicen los griegos. ¿Y quiénes somos nosotros para contradecirlos?

—Eso no es griego —respondió Sara riéndose un poco—. Puede que tengas razón, pero... ¿ejercicio? No sé, me da mucha pereza.

—Sara, si de verdad quieres hacer un cambio en tu vida, tiene que salir de ti. Yo te puedo ayudar, pero tiene que ser decisión tuya.

—Bueno, puede que sí... —dijo Sara.

Jorge la abrazó y se dirigió hacia su aula para preparar el material para la siguiente clase. Sara se quedó un rato más sentada en el banco, pensando para sus adentros. *Jorge lleva razón*, se dijo a sí misma, *tengo que ponerle más voluntad y dejarme de tonterías, ya soy una mujer adulta... ¿Y por qué no empiezo hoy? Vale, sí... ¡Lo haré! Hoy mismo me pongo a hacer ejercicio. ¡Hoy empiezo una nueva vida!*

Hugo

Hugo entra en el aula de psicomotricidad y se sienta con los demás. Jorge ha dispuesto un circuito con aros, tubos de tela, cuerdas, bancos y conos. Les explica la actividad que harán a continuación: harán el mismo recorrido que la sangre, desde el corazón y de vuelta al corazón,

pasando por los pulmones, las arterias y las venas. Al oír la palabra «sangre», Hugo recuerda la manchita de sangre que ha quedado en su dibujo y siente como el corazón le empieza a latir rápido y se le hace un nudo en el estómago. Con la mano busca en el bolsillo del pantalón el muñequito del gato y lo coge con fuerza.

Un rato después, finalizado el circuito, Jorge les pide que respiren profundamente y poco a poco se van relajando. Hugo no ha soltado el muñeco en todo el rato y cuando se oye el timbre que anuncia la hora de comer, Jorge se le acerca.

—Espera un momento, Hugo. ¿Cómo estás?

—Bien.

—¿Es tuyo este muñeco?

—Sí.

—Es muy bonito. ¿Puedo verlo?

Hugo duda un momento, pero la sonrisa confiada de Jorge le hace ceder y deja caer el gatito en la mano abierta del profesor de Educación Física.

—Me lo regaló mi maestra.

—¿Sara?

—No..., la de antes.

—Pues es muy bonito. Toma —dice Jorge, devolviéndole el juguete—. Escucha, Hugo, ¿ha ocurrido algo hoy en clase? Hugo titubea un poco antes de responder.

—He hecho algo malo y la maestra me ha gritado.

—¿Has hecho algo malo? ¿Qué has hecho? —pregunta Jorge intentando transmitirle confianza.

—Se me han caído las tarjetas al suelo y se han manchado.

—Ya veo..., y te has enfadado y has llorado, ¿verdad?

—Sí...

—Hugo, no has hecho nada malo. A todos nos puede pasar que se nos caiga algo al suelo. Si tu maestra te ha gritado, no es porque hayas hecho nada malo, creo que hoy ella estaba un poco nerviosa y por eso te ha gritado. ¿No te ha pasado alguna vez que te has enfadado con alguien que no había hecho nada?

Hugo reflexiona un poco y se acuerda de que hace poco se enfadó con su gata Nata porque estaba sentada en la silla donde él se quería sentar, pero luego entendió que la gata no tenía la culpa.

—Sí... —responde y sonríe un poco.

—Muy bien, ¿te encuentras mejor?

Hugo asiente con la cabeza y la mirada.

—Hala, pues, ¡a comer!



Elvira

Coco, venga, vamos a sentarnos un rato. Cómo se nota que el esguince me lo hice yo y no tú. Me lo hice haciendo la postura del perro hacia abajo en clase de yoga, ¿qué te parece la ironía? No sabes de lo que te hablo, ya lo sé... Uy, ¡el móvil está sonando! A ver si son ellos, que hace días que no me llaman. A ver, pues no, es Natalia.

¡Hola, Natalia! Que bien que me llames, justo hoy pensaba en ti. Sí, estoy bien, ¡no te preocupes! No, no necesito nada, estoy bien. Bueno, claro, ven a verme cuando quieras. No hace falta que me traigas nada, ya preparo yo algo aquí. De verdad, solo ven y me cuentas cómo ha ido la excursión del fin de semana. Vale, pues nos vemos esta tarde, ¡un beso grande!

Bueno, ya lo has visto, no eran ellos, era Natalia. Luego, si eso, ya los llamo yo, a ver si hacia la hora de cenar lo cogen, que siempre andan tan atareados... Venga, vamos a preparar algo para merendar, que luego va a venir Natalia. El otro día vi por internet una receta para unas tartaletas de manzana, a ver si la encuentro.

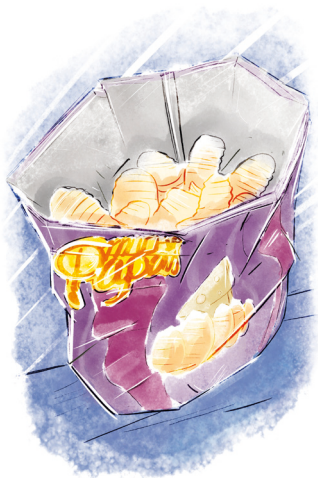
Sara

Al volver a casa después de la escuela, Sara empezó a rebuscar en el altillo de su armario, ya que sabía que por allí había unas deportivas viejas que seguro que le servirían para salir a correr un rato. *Aquí están*, se dijo a sí misma al sentir la textura blanda de las zapatillas. Se vistió con un chándal que solía utilizar cuando hacía limpieza en casa, se calzó las zapatillas y después de dar un par de saltitos como había visto en las carreras que salen en televisión, salió de su piso con las llaves en la mano y bajó por la escalera hasta el portal.

En el zaguán del edificio miró su reloj. *Ahora son las seis*, pensó, *si corro una media hora, aún me dará tiempo de ducharme, ir a la verdulería y comprarme algo para cenar. Hace mucho que no me preparo una cremita de calabaza*. Sara salió a la calle y empezó a correr cuesta arriba. Unas cuatro o cinco zancadas después, las llaves cayeron al suelo y se agachó a recogerlas. Al siguiente minuto, Sara notó como le faltaba el aire y como la camiseta empezaba a pegarse a la piel a causa del sudor. Las llaves cayeron de nuevo, se inclinó para cogerlas y al levantarse sintió la cabeza dándole vueltas. Se apoyó en un portal y, al girarse para estabilizarse un poco, se torció el tobillo. Se quedó sentada en el suelo. *Seguro que todo el mundo me está mirando*, pensó Sara, *qué vergüenza. ¿Por qué me dejó liar para hacer estas cosas? Para hacer*

el ridículo de esa forma mejor me quedo en casa. Sara decidió esperar un par de minutos para que se le pasara el mareo y para recuperar la respiración, y cojeando un poco por culpa del tobillo regresó a su piso.

Se quitó las zapatillas de una patada, lanzó la camiseta empapada de sudor al suelo y abrió el armario de la cocina: lo primero que vio fue una bolsa de patatas fritas. La cogió con brusquedad, se dejó caer en el sofá y la rompió. El olor a potenciadores del sabor la tranquilizó, metió la mano dentro y se echó un puñado de patatas en la boca.



Hugo

Hugo ve a su padre esperándolo fuera del colegio, corre hacia él y lo abraza con fuerza.

—¡Mira qué he hecho hoy, papá! —le dice enseñándole su dibujo.

—¡Qué bonito! ¿Es un campo con árboles?

—¡Sí!

—Pues me gusta mucho. Bueno, ¿y qué te apetece cenar hoy?

—¡Macarrones!

—Ya sabía que responderías eso. Pues no hay macarrones, pero hay algo que creo que te gusta mucho también y te traerá buenos recuerdos de tu anterior cole... ¡Hummus con falafel! Como nos enseñó a cocinar el papá de Ahmed.

—¡Genial! Me gusta casi tanto como los macarrones —le dice Hugo con una sonrisa pícaro.

Hugo y su padre empiezan a andar, antes de regresar a casa quieren merendar y pasar por el parque.

—Hugo, hoy no te he podido traer la merienda, pero vamos a la tienda de aquí al lado a comprar algo, ¿de acuerdo?

Cuando entran en la pequeña tienda, Hugo se dirige hacia la estantería llena de bollos industriales, que con sus colores y sus signos de exclamación, exigen ser escogidos.

—Eso no, Hugo, que ya sabes que tiene grasas malas. Tu madre te lo explicó, ¿recuerdas? Y ella sabe mucho sobre la comida. ¿Qué te parece un zumo de estos? Vamos a ver qué lleva.

Su padre lee los ingredientes del pequeño brik en voz alta:

—Zumo de piña a partir de concentrado, agua, acidulante, edulcorantes, antioxidante..., ya me dirás. Bueno, creo que ahora es temporada de mandarinas, ¿te apetece o prefieres una manzana?

—Mandarina —responde Hugo.

—Pues ve a coger alguna.

—¿Y para beber?

—Para beber no hace falta que cojamos nada, traigo una botellita con agua de casa. Venga, coge un par de mandarinas que vamos a pagar, y de camino al parque me cuentas cómo ha ido el cole y si les has dado las invitaciones a tus amigos.

Elvira

Coco, quieto aquí, no me tires de la correa. Venga, haz tus cositas. Mira a la vecina cómo corre. Coco, ¡quieto! Ya sé que te gustaría ir a correr, pero qué le voy a hacer... Cuando me recupere, volveremos a las andadas. Ya es mala suerte que mi hija apareciera contigo justo antes de hacerme un esguince. Para que no estés sola, me dijo. ¡Qué sabrá ella! Hala, ¿ya estás? Espera que me agacho, ¡no tires! Ay, qué engorrosas son las muletas, yo no sé si voy a poder sola...

¿Cómo? Ah, bueno, no hace falta, como quieras. Muchas gracias, muy amable.

Bueno, han recogido tu caquita con la bolsa. Qué amable el chico este, para que luego digan. Que podía sola, pero bueno, un poco de ayuda a veces no está de más. Vamos, Coco, vamos a casa.

2 CUESTA ARRIBA

Sara

El día siguiente, Sara topó con Jorge en un pasillo de la escuela.

—Mañana vamos a comer después del claustro, ¿no? —le preguntó Jorge con una sonrisa.

—Claro, como siempre.

Jorge le preguntó cómo había ido el primer día de su nueva vida, pero Sara bajó la mirada antes de responder.

—La verdad —dijo— es que no muy bien. Creo que quise correr demasiado y no aguanté ni cinco minutos. Además me dejé el agua, me torcí el tobillo y casi me desmayo en plena calle. Vamos, un desastre.

—Pero bueno, a ver, es que si lo que quieres es correr tienes que ir preparada, no puedes empezar de golpe. Necesitas unas buenas zapatillas, calentar..., y, sobre todo, empezar poco a poco. Querer cambiar de vida está bien, pero tienes que tomártelo con calma. «Quien tiene paciencia, obtendrá lo que desea». ¿Me lo prometes?

—Sí..., te lo prometo.

Cuando terminaron las clases, Sara fue directamente a la tienda de deporte y cogió todo lo que creyó que iba a necesitar: unas buenas zapatillas, unas mallas, una camiseta verde chillón, un sujetador deportivo y una botella de agua con filtro para poder rellenarla en la fuente del parque. No pudo reprimir la tentación de coger también una cinta para el pelo de estilo ochentero que le recordaba a su infancia.

Cuando se dirigía a pagar, oyó que alguien la llamaba por su nombre.



Hugo

—¿Qué mascota has hecho tú? —le pregunta Álex a Hugo durante la hora de comedor.

—¿Yo? A mi gata Nata —y Hugo le enseña la mascota que ha dibujado en su mano en clase, con los dedos índice y pulgar que forman los labios, y dos puntitos que representan los ojos.

—¿Tu gata se llama Nata? —pregunta Álex echándose a reír—. ¡Mi abuela se llama Nati!

Los dos niños se ríen a carcajadas mientras una monitora les pone el segundo en el plato.

—¡Pero bueno! —exclama la monitora—. ¿Qué habéis comido hoy?

—Comida de gato —dice Hugo, y los dos niños empiezan de nuevo a reír.

De segundo hay pescado, pero Hugo se fija en que a Álex le sirven una pechuga de pollo.

—¿No te gusta el pescado?

—No lo sé, este pescado no lo puedo comer porque me da alergia.

—Ah, mis abuelos no comen cerdo.

—¿Son alérgicos también?

—Creo que no.

—Hugo, ¿tú te tiras de cabeza?

Hugo se ríe.

—¿Qué? ¿Adónde, al suelo?

—No, ¡en la piscina! Yo aún no me atrevo, pero mi hermana mayor sí.

—Yo no sé nadar.

—¿No sabes nadar? Pues puedes venir a la piscina y allí te enseñan. Yo voy por la tarde, ¿quieres venir?

—Bueno, ¡creo que sí! Se lo pediré a mi papá, a lo mejor él tampoco sabe.

—Pregúntaselo y así nadamos juntos, ¡y aprendemos a tirarnos de cabeza!

—Sí, ¡me gustaría mucho!

Cuando finalizan las clases, Hugo ve a su madre esperándole en la entrada.

—¡Mamá, mamá! —Hugo corre y se le echa en los brazos—. Hoy he hecho un amigo, su abuela se llama como nuestra gata y me ha dicho que vaya a la piscina con él para aprender a nadar, ¿puedo ir? Ah, y no come pescado porque tiene alergia.

—¿Alergia? ¡Querrás decir alergia! Me parece muy bien que quieras ir a natación. Si quieres vamos ahora mismo a apuntarte y luego a comprarte un bañador y un gorro.

Al cabo de un rato, Hugo y su madre entran en la tienda de deportes de su barrio.

—Mira, mamá, ¡mi maestra!

—¿Esta es tu profe? Vamos a saludarla. Hola, eres Sara, ¿verdad? La maestra de mi hijo —dice la madre de Hugo acercándosele.

—Hola, ¡hola, Hugo, cariño! Encantada, ¡por fin nos podemos conocer en persona! —dice Sara.

—Sí, tenía ya ganas de hablar algún día contigo, pero por trabajo viajó mucho.

—Ah, ¿sí? ¿A qué te dedicas? ¿Eres cocinera, verdad? Hugo me dijo que trabajabas con comida.

—Ja, ja, ja. Más o menos, soy nutricionista.

—Ah, ¿sí? Ostras, pues en clase hablaremos sobre llevar una buena alimentación. Nos hemos apuntado al Programa SI! y les explicamos lo importante que es comer saludable, pero si vinieras tú a contar tu profesión, sería perfecto. Además, estoy segura de que a Hugo le encantaría tenerte allí. Habla mucho de vosotros y, además, ya sabes que a veces los comienzos en un cole nuevo son complicados.

—Sí, tienes razón, ¿podría ser en un par de semanas?

—¡Por supuesto!

—Decidido, entonces, ¡seguimos en contacto! Venga, Hugo, vamos a coger un bañador con colores chulos. Di adiós a tu maestra.

Elvira

Qué verdura tan rica vamos a comprar hoy, ¿verdad, Coco? Espinacas, zanahorias, alcachofas..., no nos va a faltar de nada. Ya sé que podría comprarlo por internet, pero me gusta más ir a la tienda, y que luego me lo suban. Hablando de subir, mira quién sube por la escalera, la vecina que tanto te gusta.

Hola, buenas tardes.

¿Qué te ha parecido, Coco? Qué cargada subía, ¿no? Se habrá ido de rebajas. Bueno, vamos, vamos, que la verdura nos espera.

Sara

Era sábado por la mañana y el despertador de Sara sonó a la hora de siempre, pero por otra razón: hoy salía a correr. Para desayunar tomó un plátano, un tazón de cereales con leche, una tostada con un par de lonchas de embutido y su irrenunciable taza de café solo. *Ahora no van a fallarme las energías*, pensaba Sara, dándole grandes mordiscos a su tostada.

Luego se vistió con su nueva indumentaria y salió a la calle. En el portal estiró un poco, tal y como había leído en una guía de internet, y echó a correr. Pero pronto se dio cuenta de que el problema no era ni su ropa, ni la falta de energía, sino ella misma y su condición física. A los pocos metros, Natalia, la abuela de Álex, la adelantó con tanta facilidad que Sara se quedó paralizada y no se vio con ánimo para dar un paso más. Se sentó en un banco y llamó a Jorge. Este respondió a los pocos segundos.

—Jorge, soy Sara —dijo ella—. Perdona que te llame tan pronto, pero no sabía qué otra cosa hacer.

—No te preocupes, ya estaba despierto, estaba estudiando para el curso de inteligencia emocional en el que me apunté.

—Ah, isí! Ya me acuerdo que me lo dijiste. ¿Y qué tal? —preguntó Sara.

—Bien, es muy interesante. Pero dime, ¿por qué me llamabas?

Sara le contó el fracaso de su nuevo intento, pero Jorge intentó animarla.

—Puede que correr sea demasiado para empezar, hay que ir paso a paso y no querer hacerlo todo en un día. «La inconstancia y la impaciencia destruyen los más elevados propósitos», creo que eso lo dijo Confucio.

Desde el otro lado del teléfono, Sara sonrió un poco al oír la frase y pensó que era de las más bonitas que le había escuchado decir.

—Ayer lo estuve pensando —siguió Jorge— y creo que te iría bien probar con la marcha nórdica. Mira, te voy a preparar un plan de ejercicio y el lunes te lo doy y te explico mejor qué es este deporte, ¿te parece? Además, desayunar un montón no es lo más recomendado antes de hacer ejercicio, ¿te imaginas a los futbolistas dándose un atracón antes de salir al campo? Creo que también te ayudaría consultar con un nutricionista, que te aconseje. Para sentirte mejor no solo es importante hacer ejercicio, sino también llevar una buena alimentación, un estilo de vida activo, la actitud, ya sabes... De hecho, es lo que se explica en el Programa SI!

—Bueno —le cortó Sara—, me estás diciendo muchas cosas y me estoy mareando. El lunes hablamos y ya lo veremos. De momento me voy a casa. Gracias por escucharme, Jorge, ¡hasta el lunes!

Hugo

Hugo y Álex se han instalado en la mesita de la sala de estar y la han llenado con cartulinas, rotuladores y pintura de purpurina.

—¿Tú qué haces? —le pregunta Álex a Hugo.

—Yo hago un gatito con un sombrero de cumpleaños, ¿y tú?

—Yo un pastel con ciento-catorce-cuatro velas.

—¿De qué es el pastel?

—De chocolate.

—Me encanta el chocolate, pero mis papás no me dejan comerlo casi nunca.

—¿Por qué? A mí me gustan mucho los cruasanes de chocolate.

—No sé, mi mamá dice que no puedo comerlo.

Su madre está sentada en el sofá, cerca de ellos, tecleando en el portátil que sostiene en sus rodillas y atenta a la conversación de los niños.

—Ya te lo he contado, Hugo, el chocolate con leche que a ti te gusta tiene demasiado azúcar. Por eso, si alguna vez te apetece, te puedo dar un trocito del negro.

—Pero este es muy amargo...

Su madre no le responde, ha vuelto al portátil y no ha escuchado la respuesta.

—Hugo, ¿tienes unas tijeras para cortar más cartulina? Quiero hacer ahora una invitación para tu cumpleaños con una fresa con ojos.

—Con ojos —ríe Hugo mientras se levanta y se dirige hacia la cocina. Al cabo de un momento regresa con unas tijeras enormes. Álex las coge con dos manos y las sopesa.

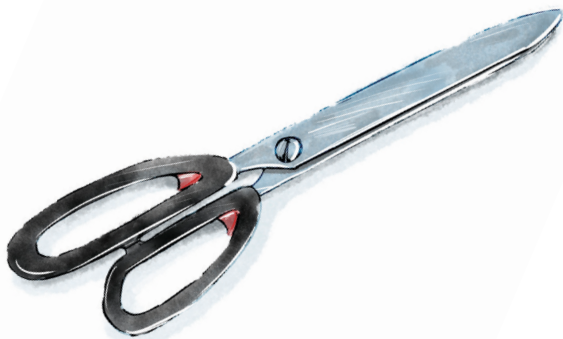
—¡Qué grandes! ¿A ti te dejan usarlas? A mí no me dejan, solo las pequeñas.

La madre de Hugo se levanta de repente y coge las tijeras.

—Ey, Hugo, ¡estas no! Ahora te traigo unas.

Hugo se queda en silencio mirando cómo su madre devuelve las tijeras a la cocina. Se siente confuso al recordar que las utilizó hace unos días para recortar unos muñequitos de papel y no le dijeron nada.

—¿Vas a venir esta semana también a la piscina? —le pregunta Álex, y Hugo se olvida al instante de los muñequitos y de las tijeras—. Creo que también va a venir Paula.



Elvira

Mira, Coco, otra vez la vecina que sale a correr. ¿Qué te pasa? ¿Quieres saludarla? Bueno, pues ella no te ha visto, es que eres muy pequeñito, cariño. Quieres correr, ¿verdad? Te gustaría ir con ella, ya lo sé... ¡A mí también me gustaría poder llevar la vida que llevaba antes! Pero tengo que comportarme unos meses, hasta que la pierna esté curada. Echo de menos ir a comer con mis amigas, visitar a mi familia, salir a hacer yoga al parque...

Sara

Sara se acercó a la puerta del aula y la abrió para que entrara Lidia, la madre de Hugo.

—Hoy ha venido la madre de Hugo —dijo Sara a su alumnado— para hablarnos sobre su profesión. Decidle hola.

Los niños y niñas saludaron a coro mientras Lidia y Sara se acomodaban en frente de la clase.

—Lidia es nutricionista. Lidia, ¿les quieres explicar qué significa ser nutricionista y por qué es importante una alimentación saludable? ¿Os acordáis que lo vimos con Cardio?

Durante la clase, todo el mundo estuvo muy atento a las explicaciones de Lidia, incluida Sara, que recordó el consejo de Jorge de asesorarse con una nutricionista. Cuando salieron al recreo, Sara se acercó a Lidia.

—Ha estado muy bien —le dijo—. A Hugo se le veía supercontento.

—Sí, estoy segura de que le ha hecho mucha ilusión que viniera y ser un poco el foco de atención —admitió Lidia.

—La verdad es que últimamente se le ve mejor, se

relaciona más e incluso ha hecho un par de buenos amigos. De hecho, se comentó en el último claustro, los otros profesores también lo han notado.

—Tienes razón, desde que va a natación está mucho mejor. Creo que le quita el estrés y hace que esté más tranquilo. En casa, y además con el traslado, estamos siempre muy atareados. Intentamos encontrar tiempo para estar con él, pero bueno, a veces es complicado... Lo cierto es que el deporte le viene muy bien.

—Puede que tengas razón... —Sara se quedó un momento en silencio, pensativa—. Me alegro de que a Hugo le vaya tan bien hacer deporte. Escucha, y perdona que cambie de tema, pero es que he decidido empezar a practicar la marcha nórdica... ¿Tú me podrías aconsejar un poco con la mejor dieta? Nada complicado, solo quiero comer un poco mejor, sentirme bien y si pierdo un par de kilos, pues perfecto.

—Por supuesto, ¡cuando quieras!

Sara y Lidia sonrieron y salieron juntas en dirección al patio.

Hugo

Hugo está jugando al pillapilla con Álex y Paula. Le toca pillar, pero no le importa, sabe que es muy rápido y seguro que enseguida los va a coger. Siente que sus pies vuelan persiguiendo a Paula, y, cuando ve a su madre salir al patio con su maestra al lado, se siente aún más ligero y no puede evitar una carcajada.

Esta mañana, con la ayuda de Álex, ha repartido las invitaciones para su cumpleaños. Todos han cogido la suya, incluso Noa le ha dado un besito en la mejilla. Está seguro de que todos quieren venir a la fiesta y lo van a pasar muy bien juntos.

Vamos a tener un pastel, bocadillos, zumos, frutas de todos los colores..., piensa Hugo mientras se le hace la boca agua.

Corre hasta su madre, que lo observa con una sonrisa, y le pide su almuerzo.

—Toma tu plátano.

Hugo le da un beso enorme y trota hacia sus amigos, que le esperan en el centro del patio para seguir jugando.



Elvira

Coco, ¡el móvil! ¿Dónde lo habré dejado? Creo que lo oigo en la cocina. Vamos, vamos, que está sonando.

¿Diga? ¡Hola, cariño! Sí, estoy bien. ¿Y vosotros? ¿Ya lo tenéis todo? Bien, con Coco bien. Ladra un poco, creo que quiere correr, pero es que yo ahora no puedo. No me hace falta nada, de verdad, yo sola me apaño. De verdad que no necesito ayuda. Bueno, pero ¿cuándo vais a venir? No necesito nada, solo que me aburro un poco. Sí, claro, mis amigas vienen a verme, pero no es lo mismo. Vale, me lo pensaré. Claro, claro, ya lo entiendo. ¡Dale un beso de mi parte cuando vuelva! Bueno, me ha hecho mucha ilusión que me llames. Hasta pronto, un beso fuerte.

¿Qué te parece, Coco? ¿Y si mi hija tiene razón y sí necesito algo de ayuda contigo? Es verdad que tendrías que correr más... Bueno, ¿y si se lo pido a la vecina? ¿Te gustaría? ¿Qué crees que dirá?

Sara

El sábado siguiente, Sara se había despertado sintiéndose un poco nerviosa y emocionada, pero con ganas de salir a probar la marcha nórdica. Había tomado un desayuno equilibrado tal y como le había sugerido Lidia, había calentado todos sus músculos como le había dicho Jorge, y, paso a paso, fue marchando hasta el parque. Una vez allí siguió andando. Estaba concentrada en el movimiento de los palos, en colocarlos tal y como le habían enseñado en la tienda de deportes, y poco a poco fue cogiendo el ritmo. Sin darse cuenta, su andar se hizo más espontáneo y empezó a percibir todo lo que tenía alrededor: una hilera de hormiguillas cruzando el camino, un pájaro que saltaba de rama en rama y movía las hojas, una brisa que le acarició el cabello.

En la zona de pícnic del parque, vio de lejos a Hugo con su madre y su padre, que estaban haciendo los preparativos para su fiesta de cumpleaños.

Sara dio un par de vueltas al parque, tal y como le propuso Jorge. Al pararse, sintió una suave sensación de cansancio y un ligero rubor en las mejillas. Antes de volver a casa estiró y, ya con su andar habitual, se dirigió hacia su piso.

A medio camino pasó por delante del centro cívico del barrio y le llamó la atención un cartel donde ponía: ASOCIACIÓN DE MARCHA NÓRDICA. ABIERTA A TODO EL MUNDO. CADA FIN DE SEMANA, UNA NUEVA AVENTURA.

Me voy a apuntar, decidió Sara con una sonrisa. ¿Por qué no? Como diría Jorge con uno de sus aforismos, «Ahora es el tiempo oportuno. Ahora es el momento».

Hugo

—Hugo, ¿no es esa tu maestra?

Hugo se gira y ve a Sara, que pasa andando a buen ritmo a unos metros y los saluda con la mano. Hugo y sus padres le devuelven el saludo.

—¿Adónde va? —pregunta Hugo.

—A ningún sitio, está haciendo deporte. ¡Bien por ella! —le responde su madre—. Venga, Hugo, ve poniendo las brochetas de fruta en la bandeja para que se vean bonitas.

Su padre está sacando los zumos de frutas de la nevera portátil y los coloca en hilera encima de la mesa de pícnic del parque. Luego empieza a colocar los bocadillos en una bandeja, intentando formar una pirámide. Los tres se giran a la vez cuando oyen una vocecita.

—¡Hugo, Hugo! —Álex está corriendo hacia donde están, con sus padres caminando unos metros detrás. Cuando llega, salta encima de Hugo y lo abraza.

—¡Feliz cumpleaños!

Los padres de Álex llevan una fiambrrera que huele fenomenal.

—Os hemos traído fresas, son de nuestro huerto —dicen dándole el recipiente a Lidia.

—¡Muchas gracias! Nosotros también hemos plantado un pequeño huerto en el balcón, pero no tenemos fresas, hemos puesto tomates. ¿Verdad, Hugo?

Pero Hugo no la oye porque ha salido corriendo con Álex detrás. De lejos han visto cómo se van acercando todos sus compañeros de clase: Paula, Noa, Kang, Mona, Marina... ¡Han venido todos! Cuando ya cree que no falta nadie empiezan a llegar Ahmed, Helena, Miguel... ¡Son los amigos de su antiguo colegio!

Al cabo de poco, todos los amigos de Hugo están riendo, jugando y disfrutando con la fiesta, y cuando los padres de Hugo sacan la tarta, todos se juntan a su alrededor para cantarle «Cumpleaños feliz».



Elvira

Ya la oigo, Coco, ya la oigo, vamos a preguntarle.

Hola, buenos días, disculpe... Soy su vecina de abajo, me llamo Elvira, nos hemos cruzado alguna vez por la escalera. Mire, ya sé que le parecerá un poco raro, pero Coco, mi perro..., ya ve que aún es un cachorro, y itiene tanta energía! Y mientras yo esté con el esguince en la pierna solo puedo sacarlo un rato aquí cerca del portal. Pero cada vez que la ve a usted saliendo a hacer ejercicio, ise pone tan contento! Ya sé que le puede parecer un poco raro, pero... ¿le importaría llevarlo con usted alguna vez? ¿En serio? ¿Has oído, Coco? ¡Qué bien! La verdad es que me hace un favor muy grande. ¡Gracias, muchas gracias, de verdad!

Sara

Sara abrió la puerta de su piso con la impresión de que el día en la escuela había ido bien, una sensación que no tenía desde hacía muchos meses. Habían visto un cuento de Cardio, habían hablado sobre las emociones, Jorge la había hecho reír un montón durante la comida e incluso se había animado a regresar a casa andando, en vez de coger el metro para hacer un par de paradas como tenía por costumbre. Pensó que tenía que ir pronto a hacer una prueba de esfuerzo, tal y como le habían recomendado desde la asociación de marcha nórdica. Aún no había oscurecido, así que decidió salir a practicar un poco por el parque. El fin de semana siguiente se había apuntado a una excursión con su nuevo grupo y no quería quedarse demasiado atrás.

Cuando pasó por delante del piso de Elvira, llamó al timbre, y al cabo de unos segundos oyó a su vecina

manoseando la cerradura. Detrás de la puerta apareció Elvira con una sonrisa y Coco dando saltos.

—Buenas tardes, señora Elvira. Vengo para sacarle un rato al perro.

—Claro, querida, espera que voy a buscarle la correa.

Mientras esperaba, Sara percibió el aroma a comida casera que salía de la cocina.

—¡Qué bien huele, Elvira! —gritó hacia adentro de la casa.

—¡Gracias! —se escuchó desde algún punto del piso—. ¡Estoy preparando garbanzos! ¿Te gustan?

—Sí, pero hace un montón que no los como.

—Pues eso no puede ser, hay que comer de todo.

—¡Lo sé!

Coco apoyó las patitas en las rodillas de Sara y le lamó la mano.

—Creo que Coco ya sabe que hoy vendrá conmigo.

—Claro que lo sabe —dijo Elvira regresando con la correa en la mano y atando a Coco con ella. —Los perros lo entienden todo.

Sara cogió la correa que le acercaba Elvira y se dispuso a bajar las escaleras.

—¡Vamos, Coco, vamos! —exclamó tirando suavemente de la correa—. ¡Hasta luego, Elvira!

Hugo

Hugo y sus padres están sentados alrededor de la mesa y están cenando.

—¿Qué tal hoy el cole, Hugo? —le pregunta su madre.

—Hoy muy bien.

—¿Qué habéis hecho?

—Hemos hecho el frasco *devuelvelacalma* —responde Hugo removiendo los guisantes con el tenedor.

—Ah, ¿sí? ¿Y qué es ese frasco?

—Pues... Cuando no me siento bien, tengo que agitar el frasco y pensar por qué no me siento bien, y luego lo miro y pienso en cosas que me gustan. Papá, ¿cuándo vamos a hacer la actividad de Cardio?

—Este fin de semana —responde.

—Pero ya lo dijiste la otra vez y al final no la hicimos...

—¿No la hicimos? Vaya... —los padres de Hugo intercambian una mirada preocupada—. Lo sentimos mucho, cariño. Creo que últimamente no hemos podido estar mucho contigo...

—Puede que nos fuera bien tener un frasco *devuelvelacalma* en casa... —añade su madre— ¿Te gustaría, Hugo?

Hugo asiente.

—De acuerdo, mañana mismo vamos a hacer uno para ti, uno para mí y otro para papá.

Hugo no dice nada, pero sonríe mientras pincha un guisante con el tenedor.



Elvira

El timbre está sonando, voy a abrir.

¡Hola, Coco! ¿Qué tal ha ido el paseo? ¿Habéis ido muy lejos? Te estoy muy agradecida, Sara, y Coco, más aún. Pero pasa, pasa, no te quedes en la entrada. Dime, y ¿a qué te dedicas? ¿En serio? Vaya, ¡qué casualidad! Yo también lo soy, o más bien lo era, me jubilé hace unos años. Mira esta foto que tengo aquí, me la regalaron cuando me jubilé. Está firmada por un montón de los niños y niñas que ayudé a educar. El trabajo más bonito del mundo, ¿verdad? He cocinado un montón hoy porque tenía que venir una amiga que al final no puede, ¿te apetecería llevarte un poco? O mejor aún, ¿por qué no bajas a cenar a mi casa? Y así hablamos y yo recuerdo aquellos tiempos... Qué bien, pues yo te espero aquí con Coco, ¡hasta ahora!

¿Has visto, Coco, qué bien? ¡Hay otra maestra en el edificio!

3 EL INICIO DE UN NUEVO DÍA

Sara

El despertador del móvil irrumpió en el sueño de Sara. Había cambiado el sonido estridente de hacía unos meses por el gorjeo de unos pájaros: le recordaba un lugar feliz de su infancia y la ayudaba a levantarse con una sonrisa.

Se frotó los ojos, bostezó y paró el despertador. Estiró bien los brazos y las piernas para desperezarse. En ese instante, Coco se despertó y, moviendo la cola, se le echó encima para lamerle la cara.

—Vale, vale, Coco. ¿Sabes que hoy hace dos meses que te adopté de forma oficial?

Se dirigió a la cocina con el perro pegado a sus piernas, le llenó su bol de comida, y luego tomó un vaso de agua y preparó una tostada con aguacate, que comió tranquilamente mientras leía las noticias del día en su móvil. La cafetera anunció que el café ya estaba listo con un alegre gorgoteo. Llenó la taza y absorbió su aroma. «Para la mejor profe del mundo», leyó en la taza por enésima vez, y sonrió.

Hoy es el último día del Programa SI!, reflexionó mientras rascaba la cabeza de Coco, que se le había sentado al lado con el hocico en su regazo, y al final ha resultado que tenían razón.

Sara se metió en la ducha y dejó que el agua corriera por su pelo, quitándose así los últimos pedacitos de sueño. Se vistió con unos tejanos y una camiseta estampada

de flores que había tenido que comprar nuevos hacía un par de semanas, ya que su ropa le venía grande otra vez.

Puso en su mochila la fiambarrera con ensalada de cuscús para comer y el libro «La ciencia de la salud» del Dr. Valentín Fuster, que tenía pendiente de leer desde hacía tiempo.

—Hasta la tarde, Coco —se despidió Sara.

Salió del piso, bajó las escaleras dando saltitos, desató la bici atada en el portal, se ajustó el casco y se echó a la calle con la alegría de empezar un nuevo día.



Hugo

El padre de Hugo se acerca a su cama para despertarlo, pero él ya lo espera con los ojos abiertos.

—¡Buenos días! Veo que ya te has despertado. ¿Estás nervioso?

—¡Sí, papá!

—¿Se lo vas a contar hoy a tus compis de clase?

—¡Sí! —exclama Hugo—. Papá, ¿podremos ponerle Álex de nombre?

—Bueno, ya veremos —su padre sonrío y le despeina el pelo—. Ahora vístete y yo te preparo el desayuno. Por la tarde vendrá tu madre a recogerte y vais a pasar por casa de la abuela. ¿Quieres llamarla tú mismo para decírselo? ¡Pero no le cuentes aún que vas a tener una hermanita!

En vez de responder, Hugo abraza a su padre y corre a descolgar el teléfono.

Elvira

¡El fijo está sonando! ¿Quién será tan pronto?

¿Diga? ¡Hugo, eres tú, cariño! ¿Vas a venir esta tarde? Bueno, ¿y eso cómo es? Pensaba que vendríaís el sábado. Ah, ¿tienes una noticia para mí? ¡Mira qué bien! ¿Y no me la puedes contar ahora? Vale, vale, pues esperaré a esta tarde. ¿Quieres que te prepare algo especial para merendar? Pues eso te haré. Claro, y luego pasamos a saludar a Coco. Venga, pues ve a desayunar. Un beso enorme, cariño mío, te veré esta tarde. ¡Te quiero mucho! ¡Hasta luego!

Vale, ese pequeñín me acaba de desbaratar el día, pero no importa, le voy a decir a Natalia que mejor nos vemos para comer, y al cine puedo ir mañana..., y tengo que avisar a Sara para decirle que vamos a subir a ver a Coco... Uf, qué bien que quisiera adoptarlo, yo quería al perro, pero con mi nieto, el yoga, las clases de historia, las amigas, el voluntariado..., ¡no doy abasto! Y bueno, ¿qué será la noticia que quiere contarme Hugo?



FIN

Dentro del marco del Programa SI!, la Fundación SHE quiere ofrecer al profesorado una formación sobre educación y promoción de la salud, atractiva y diferente con recursos innovadores e interesantes.

Nuestro objetivo final es la mejora de la calidad de vida de los niños y niñas a través de la adquisición de unos hábitos saludables desde la infancia para promover su salud cardiovascular futura.

Y, aunque en principio no lo parezca, este es un libro de formación para el profesorado. Una guía en formato de cuento literario para introducirte de una forma amena a los contenidos principales del Programa SI!: el cuidado del corazón a través de la actividad física, la alimentación variada y equilibrada y la gestión emocional.

Para dar forma a este cuento, hemos buscado la colaboración de Laura Bohigas, una profesional de la escritura que ha demostrado en colaboraciones anteriores su sensibilidad y creatividad. El resultado es esta breve pero intensa historia, llena de emociones, actitudes y sorpresas que la convierten en algo más que un simple cuento de formación.



Foundation
for Science, Health
and Education
SI! Salud
Integral



Fundación "la Caixa"