

LECTURA MES DE ABRIL: SEMANA DE LA SALUD

INFANTIL Y 1º CICLO DE PRIMARIA

Audiocuento:

[Buena Banda: 'Para estar sanos y fuertes'](#)

2º Y 3º CICLO DE PRIMARIA y ESO

1 EL PUEBLO

(Se recoge lo que se siembra)

En la casa de Inés y de Pablo se leían cuentos todas las noches.

Cuando había luna nueva, se relataban cuentos de aventuras; cuando la luna menguaba, de miedo; si el cielo estaba estrellado, entonces tocaba escuchar cuentos de amor y desamor, pero si no había estrellas, se narraban cuentos con humor.

Hay que decir que la casa de estos dos hermanos no era una excepción, porque el gusto por las buenas historias era algo que se cultivaba muy bien en su pueblo. En aquel lugar, los relatos florecían como en un jardín. Bastaba que los narradores susurraran en un huequito de la tierra "Había una vez" o "Hace mucho, mucho tiempo..." para que algo comenzara a germinar.

Luego, día por medio, había que regarlos con palabras atractivas, mencionar personajes interesantes, situaciones inesperadas y finales tan emocionantes como sorprendidos. Cultivar un cuento parecía sencillo, pero requería de una gran paciencia y dedicación. Una tarea a la que se dedicaban con esmero bibliotecarios, escritores y abuelos. Así, durante todo el año, las calles del pueblo se adornaban con las más bellas y trepidantes historias, y las plazas era un festín para la imaginación.

La gente regalaba ramos de cuentos y a los niños les bastaba con echar un ojo entre las plantas para interpretar una buena escena de corsarios.

2 LOS NUEVOS VECINOS

(o la singular familia Díscolo Tremebundi)

Fue unos días antes del invierno, cuando se fueron las últimas cigüeñas, que todo comenzó a cambiar. Era un día muy frío, cuando la familia Díscolo Tremebundi se mudó al lado de la casa de Inés. Venían de un viaje muy largo

y de un sitio del que nadie, jamás, había oído hablar. Llegaron con sus enormes valijas, incontables cajas de todos los tamaños, y un rostro tan serio que parecían estar siempre enfadados.

—Quizás, estén cansados por la mudanza —decía Clara, la mamá de Inés, mirando por la ventana.

—O extrañen su lugar de origen... —agregaba Juan, el papá, aunque la llegada de la nueva familia no le causara buena impresión.

Hay que decir que Inés y su hermano Pablo estaban contentos con la idea de tener nuevos vecinos. Imaginaban paseos juntos hasta el colegio por la mañana y hasta el parque por la tarde; días de lluvia en una casa u otra, compartiendo juegos y chocolate caliente. Pero bastaron unas pocas semanas para que las ilusiones se esfumaran en el aire invernal.

La familia Díscolo Tremebundi tenía cuatro miembros: Ramona, la mamá; Ramón, el papá; Ramoncina, la hija mayor de la edad de Inés y Ramoncete, tan pequeño como Pablo. Nunca salían de su casa y cuando lo hacían parecían ignorar todo lo que se desarrollaban alrededor. La única que hablaba con la gente del pueblo era Ramona, la mamá, pero cuando las palabras salían de su boca... parecían culebrillas dispuestas a inquietar a todo el que se encontrara a su paso.

"¿De verdad, cree que tantas verduras son buenas para la dieta?

¿No cree que las cosas dulces traen pensamientos dulces?" mencionaba en el mercado. "¿Y montar tan seguido en bicicleta, ¿no piensa que puede ser peligroso? ¿qué pasaría si se caen?", decía a la salida del colegio. Lo cierto es que Ramona Tremebundi era una señora imponente: grande como pocas, de voz gruesa y con una mirada capaz de traspasar la pared más dura del mundo. Es decir: Ramona, era mucha Ramona. Cuando hablaba nadie se atrevía a contradecirla, ni siquiera su marido al que al verla solo le salían murmullos. Por estas cualidades, en muy poco tiempo, la señora Díscolo Tremebundi se hizo popular entre los vecinos del pueblo.

Sin embargo, el gran problema comenzó cuando las preguntas

y comentarios fueron sobre los cuentos que, ajenos a tan singular mujer, crecían sin parar.

3FUERA PERSONAJES MALOS (o cortar por lo sano)

Los libros y los cuentos nunca le gustaron a la familia Díscolo Tremebundi, sobre todo a la señora Ramona. No recordaba que, durante su infancia, fueran de utilidad. Más bien tenían en ella un efecto parecido a la cebolla: apenas los escuchaba se echaba a llorar. Pero, sobre todo, no soportaba la idea de que hubiera personajes malos. Estaba segura de que su falta de educación y pésimos modales no eran un buen ejemplo para sus hijos, ni para

nadie. ¡Por algo el mundo andaba como andaba! ¿Qué podrían aprender del comportamiento de un pirata, que no hacía más que saquear, escupir y hacer ruido con su pata de palo? ¿Y de las brujas, con esa falta de gusto para la ropa y la comida? Por no hablar de los lobos, los monstruos y otros seres de igual calaña, más preocupados por su saciar su ferocidad que por dejar un buen consejo.

Pese a sus particulares ideas, la señora Ramona Díscolo Tremebundi era inteligente. Sabía que no podía acabar con todos los cuentos que florecían sin cesar, pero, quizás, pudiera ayudar a cambiar su enfoque. De pronto, una mañana lo vio tan claro como el copo de nieve que caía en su ventana: eliminaría de la faz de pueblo a todos los personajes malos. Y para lograrlo, tenía un plan tan exquisito como tarta de merengue que acababa de hornear. Al día siguiente, se dedicó a recorrer los lugares más concurridos del pueblo dejando caer, aquí y allá, entre grupos y solitarios, sus perspicaces preguntas.

—¿Qué aportan los personajes malos a los cuentos?

—¿No cree que el Lobo de Caperucita, con esa tendencia a comerse los niños, puede ahuyentar más que hacer disfrutar?

—¿No sería maravilloso un cuento en el que solo existan personajes admirables?

—Dado que las historias conviven con nosotros, ¿no es mejor que se transformen en una herramienta de la educación más que del ocio?

Por las noches, salía de su casa y se dedicaba a susurrar en los cuentos recién sembrados: "Crece bueno, crece noble, sin malos ni mastodontes" o "Escucha bien: malo o tontorrón: si por aquí apareces, itendrás lo que mereces!"

Pronto, las palabras de la señora Ramona surtieron efecto.

Hormigearon entre la gente haciendo cosquillas en sus pensamientos, sembrando dudas e inquietud. Por otra parte, los cuentos que crecían eran tan impolutos como la nieve: no habían pirata, lobo o vampiro que se animara a salir por allí.

Los habitantes del pueblo no tardaron en convencerse, la nueva vecina tenía razón: había que desterrar a los personajes malos, y para siempre. Se organizaron por vecindario. Pusieron carteles que decían "Malvados de cuento: ya no son bienvenidos en este pueblo. ¡Fuera!", enviaron cartas y telegramas y, los más valientes, los echaron de viva voz. Curioso fue que, mientras una larga fila de momias, monstruos, lobos y madrastras se marchaba con la más profunda tristeza, las flores donde crecían los cuentos perdían su color o empalidecían hasta marchitarse.

Pero nadie, salvo Inés y Pablo, se dio cuenta.

4EL EXILIO

(o todo tiempo pasado fue mejor)

Los personajes malos estaban tristes. Tristísimos. Nunca, en su malvada vida, habían sido más malvados que ellos. Les dolía su negro corazón, pero también el orgullo. Y allí estaban, desterrados.

En un paraje alejado, todos juntos, extrañando los buenos tiempos en los que hacían temblar.

Hay que decir que, a medida que pasaban los días, la idea de estar solos no les pareció tan mala. Libres del trabajo, podrían hacer lo que deseaban: dormir a pierna suelta sin importar si se levantaban al mediodía o a la tarde o, por el contrario, quedarse despiertos toda la noche. No tendrían que hacer ejercicio para mantenerse en forma, tampoco cuidar su alimentación. Y, sobre todo, ya no tendrían que soportar la desagradable sensación de bañarse. ¿Para quién deberían oler bien? Sí, la nueva vida tenía muy buena pinta.

El Ogro de Pulgarcito fue el primero en ponerse en marcha: creó una pastelería para que ya no tuviesen que cocinar. Desayunaban cruasán, almorzaban tartas de chocolate, merendaban rosquillas

y cenaban pastel de manzana. "Porque hay que comer fruta", decía el ogro. El Lobo de Caperucita sugirió que quizás faltaban lácteos, y entonces suplantaron las rosquillas por la leche frita. Durante semanas, comieron hasta hartarse. Como no tenían necesidad de moverse, rara vez salían de sus casas o de sus camas. Pero los efectos, pronto se hicieron sentir.

Todos comenzaron a engordar tanto que se agitaban al caminar.

Las brujas notaron como su piel cambiaba de aspecto.

Cada día tenían nuevos granos que tapaban la visibilidad a sus hermosas verrugas. La falta de sueño o el exceso hacían que los piratas se pusieran más nerviosos. Muchos tuvieron que dejar de comer, porque los dientes les dolían de tantas caries. Y nadie podía abrir la boca sin que el mal aliento derribara por completo a quien estaba al lado. Pero extrañamente, mientras más hacían lo que les gustaba, cuanto más desorden reinaba en sus vidas y rutinas... peor se encontraban y más tristes se sentían.

En el pueblo las cosas no parecían mejorar. Poco a poco los cuentos se fueron marchitando y los que quedaban tenían un color pálido y desmejorado. Como Ramona era mucha Ramona, se ocupó de que cambiar todos los títulos de los libros conformes a la nueva situación. La "Cenicienta" pasó a llamarse

"Felizcuenta" para contar lo bien que se llevaba con sus hermanastras, donde decía "Hansel y Gretel" unas letras grandes anunciaban "Los hermanitos

perdidos y la bruja más buena del mundo" y "Pulgarcito" cambió su nombre por "Amorcito". Ante la novedad, los niños comenzaban a bostezar apenas comenzaban los cuentos y se dormían antes de escuchar el final. Sin embargo, no fue la única consecuencia del nuevo emprendimiento.

Ya nadie salía a caminar por los hermosos caminos regados de historias fabulosas; los niños dejaron de ir al parque a dramatizar las escenas más importantes de los cuentos de aventuras; nadie corría a la casa de sus vecinos para contarle una nueva historia descubierta, entre una petunia y un malvón. Esta vez, fueron los mismos niños quienes comenzaron a sembrar preguntas por aquí y por allá: "¿por qué los personajes malos se llevaron la aventura y el misterio?", "¿por qué tengo que ser como Felicienta, si me da rabia cuando mi hermano me quita los juguetes?". Inés y su hermano Pablo lo tenían muy claro: había que hacer un plan, antes de que el pueblo cayera en el aburrimiento y la inactividad.

5EL PLAN

(o nunca es tarde para hacer el bien,
haz hoy lo que no hiciste ayer)

Conscientes del peligro que corría la diversión y la lectura, Inés y Pablo se pusieron en marcha. Había que encontrar a los personajes malos y pedirles que regresaran. Hallarlos no fue muy difícil. Apenas habían andado un poco cuando aparecieron las primeras huellas y, unos metros después, comenzaron a escuchar sus quejidos y lamentos. Así, llegaron al corazón de aquel paraje donde se encontraron con los personajes más débiles y tristes que hubieran soñado jamás.

Todos tenían tanto peso que les costaba moverse, no dejaban de pelearse entre ellos y se notaba que la higiene era una idea olvidada desde hace tiempo. Si bien después de un largo rato de conversación todos se mostraban felices con la idea de volver a trabajar en el pueblo, regresar a la acción y la aventura tendría más inconvenientes de los que imaginaban.

—Disculpe, señorita Inés —el lobo de Caperucita se acercó a la niña con un susurro apenas perceptible. —Verá... es que... tengo un problema. Y de los gordos... —comenzó a contar entre titubeos.

—Dime, querido Lobo, tal vez podamos ayudarte— contestó Inés.

—Ocurre que he comido tanto, que en mi barriga ya no cabe Caperucita... ¿se le ocurre alguna forma de solucionarlo?

Más tarde, fue el Ogro de Pulgarcito el que se presentó ante Pablo:

—Don Pablo, me encantaría volver a las correrías... pero creo que no podré. ¡Ya no soy el que era! No puedo comer niños ni nada parecido. ¡Me duelen los dientes y las muelas!

Los piratas también presentaron sus quejas a los dos niños:

—No estamos preparados para la batalla... hemos perdido la agilidad y la velocidad que nos caracterizaba. ¡Las tortugas marinas son más rápidas que nosotros! ¡Seremos la burla de los adversarios!

No fueron los únicos: vampiros, bandidos, hombres lobos, brujas, madrastras y otros seres similares se acercaron a lamentar su suerte con los dos hermanos.

—Inés, esto es más grave de lo que pensábamos —dijo Pablo.

—Tienes razón. Tendremos que hacer un plan saludable ¡y pronto! —contestó su hermana.

Los dos niños se reunieron durante toda la tarde, debajo de un sauce llorón. Cuando el sol recogió los últimos rayos que caían sobre la tierra, Inés y Pablo habían elaborado un minucioso plan que consistía en:

- Organizar las rutinas del día.
- Crear un apetitoso menú que les devolviera la energía y los ayudara a ponerse en forma.
- ¡Volver a establecer hábitos de higiene!
- Hacer ejercicio físico.
- Hacer, cada día, una actividad entre todos para pasársela muy bien.

Por la noche, al calor de una fogata, reunieron a todos los personajes malos y les hablaron así:

"Queridos amigos. Como bien sabéis, nuestro pueblo os necesita. Se ha perdido el interés por la lectura, la diversión, la emoción y los buenos momentos.

Necesitamos que regreséis, pero no de esta forma, sino como los saludables villanos que siempre habéis sido. Por eso, hemos elaborado este plan que os devolverá el ánimo y la energía. Eso sí: necesitamos el apoyo de todos para llevarlo a cabo. Os dividiremos en grupos y cada uno se encargará de una tarea. Los que estén de acuerdo, deberán estampar su garra, pata o mano debajo de este escrito."

Las brujas fueron las primeras en apuntarse. La idea de tener el control les fascinaba, así que eligieron organizar las rutinas del día. Con su campana anunciarían el comienzo de las comidas, el tiempo de hacer ejercicio, y el horario para dormir (al menos ocho horas) y el de levantarse. Y si alguien no cumplía... ¡que se preparara para ser convertido en sapo!

El ogro, al que siempre le había gustado cocinar, fue el encargado de coordinar el grupo del menú. Con la ayuda de Inés y

Pablo, establecieron que hubiera cinco comidas al día, en las que se incluyera varias raciones de fruta y verdura. El desayuno sería muy importante, lo harían todos juntos e incluiría leche, fruta y cereales.

Los piratas se encargaron de elaborar un buen plan de ejercicio que incluía: dar paseos caminando, bailar, jugar al pilla pilla, montar en bici y ofrecer varios deportes para que cada uno eligiera a su gusto.

El lobo y los vampiros se ocuparon de la higiene general. Entre los hábitos que propusieron se encontraron: lavarse la cara y las manos, sobre todo antes de comer y después de jugar; lavarse los dientes después de cada comida, mantener el pelo o pelaje bien limpio y... ibañarse! Dado el estado en el que se encontraban las mandíbulas y bocas de unos cuántos, llamaron también a un odontólogo de confianza.

Por último, cada grupo estableció turnos para organizar sus actividades favoritas: pintar, tocar instrumentos, pasear, trepar a los árboles, leer e inventar juegos.

Así, día a día, gracias al esfuerzo de todos, los personajes malos no solo comenzaron a recuperar su estado físico, sino su buen humor y, sobre todo, las ganas de volver a salir combatir en cada lectura y demostrar todo de lo que eran capaces.

Ahora bien, ¿qué había ocurrido durante todo este tiempo en el pueblo? Aunque Ramona era mucha Ramona, la gente empezó a cansarse de sus consejos. Los cambios que había propuesto no habían producido los efectos esperados. Las calles apenas lucían los cuentos que ella se había encargado de plantar, pero por más esmero que ponía, no lograba que el color aumentara del rosa pálido. Los niños no salían de sus casas y los bibliotecarios y narradores, echaban de menos su oficio: ¡ya nadie quería escuchar los cuentos a menos que tuviera problemas para dormir!

Los padres de Inés y Pablo, recibían cada día una carta de sus hijos, anunciándole los progresos de los personajes malos.

Sabían que pronto regresarían a casa. Y así fue. Una mañana,

6 EL REGRESO

(o dime lo que haces y te diré quién eres)

En el pueblo se empezó a escuchar un canto suave como un murmullo, que se deslizó por las ventanas y por debajo de las puertas.

Somos los malos de los cuentos y estamos la mar de contentos.

Venimos desde muy lejos

Después de seguir algunos consejos.

Os daremos la mejor diversión
¿estáis preparados para la acción?

Los primeros en salir a la calle fueron los bibliotecarios, los narradores y los abuelos. Poco después, los niños y, a medida de que el canto se hacía más fuerte, no hubo nadie que se quedara en sus casas y observara cómo, desde el horizonte, una larga fila de hormigas se hacía cada vez más grande. Eran los personajes malos más entrenados, cuidados y relucientes que se hubieran visto alguna vez por allí. Y, detrás, Inés y Pablo con una sonrisa amplia y gigante, que invitó a todos a gritar: "¡Hurra!" "¡Viva por el regreso!". Los personajes malos no lo dudaron. Aceptaron las ovaciones, hicieron reverencias y, muy sutilmente, se acercaron a las flores pálidas y marchitas que tenían sus historias. Se introdujeron en ellas con gran elegancia después de dar un último saludo. Y, como por arte de magia o como recompensa por el duro trabajo que habían hecho los malos de cuento, las historias volvieron a renacer con sus colores intensos y brillantes para decorar las calles y devolverle al pueblo la emoción que siempre lo caracterizó.

Esa misma tarde, el invierno dijo adiós. Se hizo una gran fiesta popular donde grandes y chicos se juntaron a contar cuentos y a revivirlos a través del teatro, las marionetas o las canciones.

Los personajes malos se sentían tan bien que, después de sus actuaciones, contaron a viva voz su secreto: alimentación equilibrada, buenas rutinas de sueño, ejercicio e higiene y pasarlo muy bien entre amigos.

Ramona, que era mucha Ramona, no perdió detalle. Y, aunque estuvo escondida un buen rato, no tardó en sumarse a la fiesta.

Desde entonces, aplica los consejos de los personajes malos a su familia y es la que organiza los hábitos saludables del pueblo, algo que los vecinos le agradecen dejándole en su puerta un buen ramo de cuentos para que lea por la noche.

¡Hola! Soy el Ogro de Pulgarcito. Espero que os haya gustado la historia que acabáis de leer. Para nosotros, fue una de las mayores aventuras que vivimos. ¡Menos mal que salimos victoriosos!

Ahora, os invitamos a dar un paso más (a nosotros también nos gusta hacer cosquillas con las palabras para que las ideas se muevan). A partir de las preguntas que hacemos, vamos a dialogar en familia sobre las respuestas.

¿Preparados?

¡Claro que sí!

- ¿Por qué la lectura era importante en el pueblo?
 - Por más que los personajes malos hacían lo que deseaban, peor se sentían.
- ¿Por qué?

- Las rutinas y la organización del día fue lo primero que perdieron los personajes malos. ¿Cómo les perjudicó?