Elvira del Carmen Tejera Domínguez

Magia, cuentos y realidades

Gobierno del Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave

Javier Duarte de Ochoa
Gobernador del estado

Adolfo Mota Hernández
Secretario de Educación

Xóchitl A. Osorio Martínez
Subsecretaria de Educación Básica

Denisse Uscanga Méndez
Subsecretaria de Educación Media Superior y Superior

Nemesio Domínguez Domínguez
Subsecretario de Desarrollo Educativo

Edgar Spinoso Carrera
Oficial Mayor

Magia, cuentos y realidades

Elvira del Carmen Tejera Domínguez

Coordinación para la Difusión
Departamento de Apoyo Editorial

Andrés Valdivia Zúñiga
Coordinador para la Difusión

Blanca Estela Hernández García
Jefa del Departamento de Apoyo Editorial

Elizabeth Polanco Galindo
Jefa de la Oficina de Colecciones

Enrique Spinoso Echeagaray
Jefe de la Oficina de Distribución

Alán Armando Cortés López
Corrección Ortotipográfica

Juan Carlos Tejeda Smith
Diseño de Portada y Formación

Magia, cuentos y realidades

Magia, cuentos y realidades
© 2013 Secretaría de Educación de Veracruz
km 4.5 Carretera federal Xalapa-Veracruz
C. P. 91190, Xalapa, Veracruz, México.
1ª edición, 2013
Registro de obra ante INDAUTOR: 03-2010-021513062800-01

Impreso en México

Portada e ilustraciones: Melissa Lozada Morales

Asesoría Técnica: L.D.G. Juan José Alvarado

Magia, cuentos y realidades es un texto editado por la Secretaría de Educación de Veracruz del Gobierno del Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave. Toda la correspondencia dirigirla al Departamento de Apoyo Editorial de la Coordinación para la Difusión, Av. Araucarias núm. 5, Edificio Orense II, tercer piso, Col. Esther Badillo, C. P. 91190. Tels. 01 (228) 813 98 61 y 813 99 44 (fax). Correo electrónico: daesec05@yahoo.com.mx El contenido es responsabilidad de la autora.

Contenido

El collar de perlas 13

Miguelito y sus dientes 21

Mis hermosos billetes 29

Adiós a mis anginas 39

Adriana y el Padre Tiempo 51

Tenemos que cuidar nuestro planeta 61

Soy responsable de mi perro 69

Mi cuerpo es sólo mío 81

El cigarro, un enemigo muy querido 93

Yo sólo quiero pastel, chocolates y helado 105

Para vivir tenemos que cuidar el agua 115

Magia, cuentos y realidades

Existe una máquina que fabrica maravillosas historias. La descubrimos en el fondo de nuestro corazón, y de ahí salieron las que aquí podrán escuchar nuestros amados niños, aun antes de aprender a leer y escribir, de labios de sus padres y de sus maestros.

Más tarde, ellos mismos disfrutarán su encanto leyendo las historias que escribí con la pretensión de interesarlos en temas de suma importancia para su educación e iniciarlos en el placer de la lectura, creándoles ese hermoso hábito que dará siempre luz a sus vidas.

Es una máquina complicada y a la vez muy sencilla; complicada porque está formada con rayitos de creatividad y amor; y sencilla porque la entende-

mos y manejamos con sólo penetrar en el encanto y la ternura de los primeros años de la infancia.

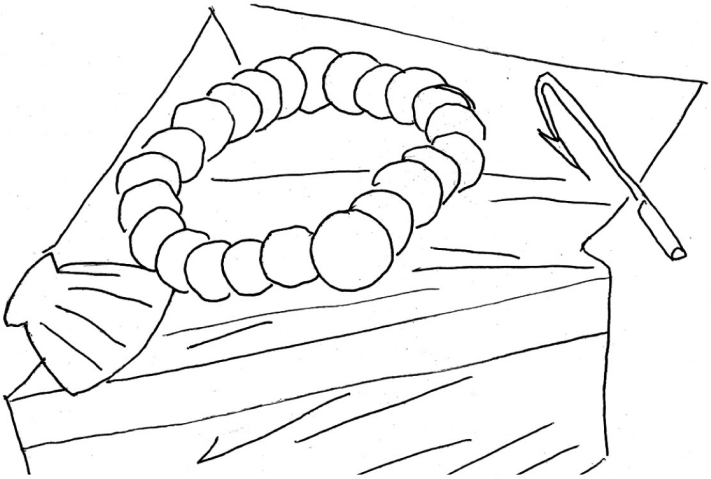
Prendemos un botón y empieza a trabajar. En medio de rayos musicales y luces de colores aparecen las historias que recrearán a los niños. Si los mayores contemplamos sus rostros cuando ellos las escuchan, podremos ver en esas caritas el asombro, la alegría, los cuestionamientos, las primeras reflexiones y, al fin, el convencimiento.

Y no sólo esos pequeños podrán disfrutarlas, sino también los adultos que estemos cerca de ellos, porque tendremos la oportunidad de vivir nuevamente en el maravilloso mundo de la niñez.

Elvira del Carmen Tejera Domínguez

Un cariñoso presente
para todos los pequeñitos
que un día llegaron a
mis manos y se fueron
adueñando de mi
corazón.
Y permanecen ahí,
con su mismo
rostro, con su misma
ternura y con su
misma edad.

El collar de perlas



Había una vez una niña muy bonita que se llamaba Dulce María. Era muy feliz porque todos los días, cuando se despertaba, sentía el amor que había en su hogar y escuchaba de sus padres una frase dulce, como su nombre, para dejar la cama y empezar las actividades del día

Sin embargo, ellos eran muy pobres, su mamá hacía todos los quehaceres de la casa y vendía algunos productos para obtener algún dinero con el que pudiera ayudar en los gastos de su hogar.

Su papá era pescador, y todos los días se dirigía con sus redes y anzuelos al mar para poder sacar pescados que traía para que ellos comieran y también para vender en las pescaderías, y obtener el dinero necesario para todos los gastos de la casa, vestirse, comprar zapatos, útiles escolares, etcétera. Un día, Dulce iba pasando por un salón de fiestas muy bien decorado, se detuvo y vio llegar a una linda muchacha vestida con un traje muy bonito, y preguntó a algunas personas que la esperaban:

—¿Quién es esa hermosa muchacha? —y le dijeron que era una jovencita que estaba celebrando sus quince años.

Quedó tan impresionada, que al llegar a su casa le contó a su papá, visiblemente emocionada, lo que había visto, y le dijo:

—Yo también quiero ser como ella cuando cumpla quince años, vestirme igual, con un vestido muy lindo, tener una gran fiesta, en un salón especial.

De repente, interrumpió sus emocionadas peticiones al ver el rostro triste de su padre, que la veía callado y sólo atinó a decirle a la chica:

—Mira, Dulce María, nosotros no podemos hacer una fiesta así, somos muy pobres y no tenemos dinero para poder gastar en todo lo que se necesita para hacerla, nos sería imposible.

—Pero mira, esas son riquezas o lujos que se llaman materiales, y se acaban muy rápido, se pueden comprar con dinero, pero, como te digo, duran muy poco tiempo; en cambio, tenemos riquezas espiri-

tuales, como el amor que existe en nuestro hogar, los momentos felices que compartimos, y esas cosas no se acaban nunca.

Sin embargo, calladamente, el papá de la niña iba ahorrando cada día algunas monedas que le quedaban de trabajos extras, con el propósito de hacerle a su hija aunque fuera una sencilla fiesta cuando cumpliera sus quince años.

Pero cuando ya faltaba poco tiempo, un día que estaba pescando se fue más lejos que de costumbre, de repente sintió que en sus redes sonaban algunos objetos pequeños, al sacarlos vio que eran unas conchas.

Se apresuró a abrirlas, y ¿qué creen?, adentro había unas perlas preciosas que miraba incrédulo; llegó feliz a su casa y las mostró a su esposa y a su hija, después mandó a hacer un collar para la linda jovencita... y se lo regaló el día de sus quince años.

Dulce María estaba radiante en la fiesta de sus quince años, tal vez no era una fiesta muy grande, pero era la fiesta que ella siempre había soñado,

la fiesta más hermosa que hasta entonces había disfrutado.

Ella era la estrella de la fiesta. La llenaba de inmensa alegría el ver la felicidad de sus padres al hacer la celebración y poder compartir con sus familiares y amigos la fiesta.

Pero, sobre todo, la llenaba de inmensa emoción y orgullo llevar en el cuello el hermoso collar de perlas que su padre le había podido regalar esa noche tan inolvidable…

Pasó el tiempo… y ella guardó con mucho amor el collar durante toda su vida, porque veía en cada perla el esfuerzo de su padre para salir diariamente al mar y traer el sustento para su familia.

Recordaba, ya mayor, los días de frío y nortes que él tenía que sortear para cumplir con su trabajo, y la sonrisa con que llegaba a su casa trayendo los pescados que obtenía.

Acariciaba también el collar recordando el amor con que su madre ayudaba a su padre a aliñar los

pescados, y luego cocinaba algunos para que ellos los comieran, diciendo que era un gran alimento que la haría sana, bonita y fuerte.

Y recordaba como uno de los grandes valores que enriquecieron su espíritu, el amor con que la ayudó a vestirse y a colocar en derredor de su cuello el hermoso collar de perlas, el día de su inolvidable fiesta de quince años.

Miguelito y sus dientes

Miguelito iba caminando al parque, feliz, de la mano de su papá y su mamá; de pronto sintió un pequeño dolor en una muelita y se quejó.

—¡Ay!

—¿Qué te pasa? —dijeron sus papás a tiempo que lo abrazaban.

—Es que de repente sentí un dolor aquí, en mi muelita.

Cuando volvió a quejarse, ya más fuerte, sus papás le dijeron:

—Mañana iremos al dentista.

—No, yo no quiero, me da mucho miedo.

—¿Pero, por qué?

—Oí decir a mi tío Pancho que los dentistas sólo hacen sufrir a uno y que él odia ir al dentista.

También mi amigo Pedrito dice que fue al dentista y lo inyectaron en su boca con una aguja muy grandota. No, yo no quiero ir, por favor, no me lleven.

—Mira, Miguelito, para estar sanos y fuertes necesitamos, además de hacer ejercicio, comer todos los alimentos que nuestro cuerpo necesita para desarrollarse sano y fuerte, pero tal como son no podemos introducirlos al organismo, tenemos que molerlos perfectamente.

—Y, ¿sabes quiénes son los encargados de hacerlo?, pues nuestros dientes. Son una herramienta muy poderosa que poseemos y tenemos que cuidar cada uno de ellos para que no se enfermen o sean destruidos.

—¿Los dientes y las muelitas se enferman?

—Claro, empiezan a llorar y es cuando nosotros sentimos dolor, a veces tan fuerte que hasta nos hace gritar.

—¿Y los dentistas pueden curarlos?

—Sí, exactamente. Ellos son personas muy buenas que dedican su vida a estudiar la manera de que nuestros dientes estén siempre sanos y no nos produzcan algún dolor.

—Entonces, ¿por qué dicen que los dentistas son malos y te hacen sufrir, mamita?

—Porque hay personas que no cuidan sus dientes, no les dan el valor que tienen, y cuando van a visitar al dentista ya sus dientes o muelas están tan enfermos que con sólo tocarlos sienten dolor, y es necesario trabajar mucho en ellos para curarlos y repararlos.

—Normalmente las curaciones duelen, pero el dentista, para evitar un gran dolor, pone una inyección con anestesia y todo listo; un piquetito será como un toque mágico que hará que no sientas dolor aunque te estén trabajando con pequeñas herramientas y máquinas ruidosas.

—Papá, mamá, ¿todos los dientes y muelas se tienen que enfermar siempre?

—No si los cuidamos bien, visitamos al dentista una o dos veces al año para que nos revise, y si acaso se enfermaran lo sabremos cuando comiencen apenas a enfermarse, y muy rápida y sencillamente se curarán.

—Y, ¿cómo podemos cuidarlos?

—Lavándolos después de que comamos para quitar todos los restos de comida, dulces, chocolates, pan, pasteles, etc., que hayan quedado. Debemos usar cepillo y pasta; cepillar los de arriba hacia abajo y los de abajo hacia arriba; las muelitas con movimiento circular y, de ser posible, pasar un hilo dental.

—¿Qué pasa si no los lavamos?

—Esos restos se transforman en unos animalitos llamados bacterias, tan pequeñitos que no los podemos ver y se empiezan a comer nuestra dentadura, y siguen con las encías y llegan hasta nuestro estómago y nos enferman más todavía.

Abrazado de su papá, el niño se quedó dormido y empezó a soñar... Era un niño que se había acostado sin lavarse los dientes y de pronto oía una plática adentro de su boca:

—Hola, hola, yo soy una bacteria mala que nació de los restos de un gran pastel de chocolate.

—Hola, hola, yo soy una bacteria que nació del resto de un rico pan.

—Vamos a hacerle hoyitos a los dientes de este niño, ji, ji, ji —dijeron a coro y en medio de grandes risas, esos hoyitos negros que se llaman caries.

—Sí, sí, así veremos cuando llore porque le duele mucho.

Miguelito se despertó sobresaltado y pidió a sus papás que lo llevaran al dentista.

Llegó muy contento al consultorio del doctor, y cuando lo llamaron pasó muy sonriente, y se sentó tranquilamente en el sillón destinado a los pacientes.

Al revisarlo, el dentista le dijo que había encontrado una pequeña caries en su muelita.

—Doctor, cúremela en seguida, no quiero que se haga más grande y vaya a perder mi muela, porque después a lo mejor pierdo otra, y otra, y luego con qué voy a masticar la comida para que llegue bien molida a mi estómago y me pueda alimentar bien.

El doctor lo miró y, con una sonrisa, le volvió a recomendar:

—Tienes que lavar tus dientes después de cada comida, dejar de comer golosinas a cada rato, visitarme cada año para una limpieza general y que te ponga flúor, que es una sustancia que te ayuda a protegerlos.

Miguelito salió feliz, con el propósito de seguir todos los consejos del dentista. Él iba a conservar por muchos años sus dientes sanos y fuertes.

Mis hermosos billetes

Jessica llegó ese día a la escuela muy contenta, pues era lunes y tenía deseos de ver a sus compañeritos con los que no había jugado durante dos días, ni había platicado de tantas cosas interesantes que le sucedían, especialmente quería intercambiar experiencias con Ana, que era su mejor amiga.

Cuando dieron las once de la mañana, sonó la campana indicando que era hora del recreo y podían salir felices a jugar y a saborear los sabrosos bocadillos y refrescos que mamá les había puesto en la mochila.

—¿Fuiste siempre al cine? —dijo Ana.

—Sí, yo quería ir a ver una película en la que todos cantaban muy bonito, igual a un disco que me regalaron.

—¿Te llevó tu papá?

—No, me llevó mi mamá, y mi papá se llevó a mi hermanito al parque.

—¿A tu hermanito no le gusta el cine?

—Sí, pero es muy chiquito y él no puede estar mucho tiempo quieto.

—¿Es un bebé?

—Bueno, es un poquito bebé porque tiene dos años. Él no quiere estar mucho tiempo adentro del cine, prefiere ir al parque, por eso mi papá lo llevó al parque.

—¿Qué comiste en el cine? —preguntó Ana.

—Pues, verás, a la hora del intermedio, mi mamá me llevó a la cafetería y me compró un *hot dog*, una leche con chocolate y un pastelito, yo quería un helado de chocolate, pero, ¿qué crees?, no había y no me lo pude comer —respondió Jessi.

—¿Y tú, fuiste al parque? —preguntó Jessica a Ana.

—Sí, estuve encantada.

—¿Qué hiciste en el parque? —continuó Jessica.

—Me subí a los columpios mucho tiempo. Me encantan, sobre todo cuando me mecen muy fuerte, porque siento que voy a tocar con los pies los árboles que hay ahí.

—¿Nada más? —le dijo Jessi.

—No, luego me metí a un túnel largo, largo, y después salí corriendo hasta el tobogán más alto que ahí se encuentra; tuve que hacer mucha fila porque había muchos niños que querían subir.

—Y luego, ¿qué hiciste? —le dijo Jessi, curiosa de que le contara lo delicioso que estaba el helado que estaba segura habría comido.

—Pues luego nos fuimos al puesto que está ahí, donde venden helados y mi papá me compró uno grandote, muy rico.

—¿Era de chocolate? —le preguntó Jessi, pensando en que los helados de chocolate eran sus preferidos y que ese fin de semana no había podido saborear ninguno.

—Sí, era de chocolate, me encantan —dijo Ana.

A Jessi se le hacía agua la boca sólo de pensar en el helado de chocolate que en ese puesto había saboreado dos semanas atrás, cuando su mamá la llevó a jugar ahí. En ese momento casi sintió que resbalaba por su garganta, pero no podía sentir el rico sabor del chocolate, que se le antojaba cada vez más.

Al regresar a su casa le pidió a sus papás que el siguiente domingo la llevaran nuevamente al parque para saborear ese rico helado de chocolate que ahí venden.

Pero al siguiente día de escuela, que era miércoles, Jessi seguía pensando en el helado y se le hacía muy largo el tiempo de espera para saborearlo.

De pronto, recordó que en la cafetería de la escuela también vendían helados de chocolate, deliciosos, y cuando sonó la campana para el recreo, en lugar de ir a jugar al jardín, se dirigió a la cafetería, ya que su mamá, como las mamás de los demás alumnos, dejaba ahí periódicamente un fondo económico para que le fueran dando lo que ella pidiera.

—Señorita Luisa, ¿podría darme un helado de chocolate?

—Mira Jessi, no puedo porque el dinero que tu mamá deja se terminó. Tienes que decirle a ella que traiga más dinero, porque no sabemos si crea que todavía tienes, si se le ha olvidado traer más o si ya no quiere que compres en la cafetería, porque ella te trae tu lonche completo.

—¡Ah!, ¿es porque en mi cuenta no hay dinero?, no se preocupe, yo tengo dinero en mi mochila, ahorita se lo traigo. —Salió de nuevo rumbo a su salón de clases, donde tenía la mochila.

Se fue corriendo y tardó sólo como diez minutos, al cabo de los cuales regresó feliz y emocionada.

—Aquí está. —Extendió ante la caja seis billetes.

Eran billetes que ella había hecho, muy bien recortados, casi al tamaño de los verdaderos, y pintados bellamente con un arcoiris, un sol, muchos corazones, muchas flores y galas de ondas circulares.

—Están muy bonitos mis billetes, ¿le gustan?, mírelos, tienen corazones y flores.

—Ahora sí puedo comprar el helado, ¿verdad?

La señorita Luisa se quedó muda. Tenía un nudo en la garganta. No sabía si reír o llorar ante la manifestación de ternura de la niña. Sólo atinó a decirle:

—Claro Jessi, son muy bonitos, y te voy a dar el helado.

—Aquí está, mi vida. Te lo ganaste —dijo entre dientes.

Ese día mandó llamar a la mamá de Jessi para contarle la hermosa experiencia que había vivido con ella.

A la siguiente tarde, la joven mamá se presentó en la escuela, atendiendo al llamado, que nunca se imaginó la emocionaría hasta las lágrimas.

Luisa dijo después de narrarle todo lo sucedido:

—En todos los años que tengo aquí, nunca me había pasado algo así. La ternura reflejada en el rostro de su niña nunca se me olvidará. Por lo pronto, tengo dentro de la caja, y siempre conservaré, los billetes con que ella me pagó su helado. La mamá de Jessi llegó a su casa y comentó con el papá de la pequeña tan tierna conducta, pensando la manera de ir adaptando a la niña a la realidad del mundo en que vivimos.

Al domingo siguiente la llevaron al parque para que saboreara su helado preferido de chocolate, y le pidieron que observara cómo y con qué compraban los helados. Luego, le enseñaron los billetes reales y le explicaron que únicamente son esos los que son aceptados en los comercios.

Que ella o nosotros podemos hacer billetes muy hermosos, pero que esos no valen en las tiendas o en los puestos de helados, sólo en el corazón de nuestros padres.

Le dijeron también que ella podría seguir haciendo muchos billetes muy hermosos y dárselos a ellos como una prueba de su amor, y que con el mismo amor ellos los guardarían para siempre.

Adiós a mis anginas

Cuando eran las siete de la mañana, María José se despertó para arreglarse, desayunar e ir a la escuela. El autobús pasaría por ella a las siete y media, pero no tenía ganas de levantarse, la garganta le dolía mucho y sentía que se la tapaban dos grandes bolas, casi no podía tragar la saliva.

Su mamá, que había llegado hasta la cama donde ella dormía para decirle que se levantara, la miró preocupada y no le dijo que se levantara, sólo trajo el termómetro y le tomó la temperatura.

—Tienes fiebre otra vez, mi vida. Te duele la garganta, ¿verdad?

—Sí, mucho mamita, y estoy muy caliente, pero tengo frío, ¿es por la fiebre, mamita?

—Sí, hijita, es por eso, a ver, abre la boquita.

Marijose la abrió lo más que pudo, y su mamá vio muy bien cómo tenía la garganta y le dijo:

—Tienes otra vez muy rojas e inflamadas las anginas.

—¿Y qué son las anginas, mami?

—Pues verás, son como dos botoncitos que tenemos en la entrada de la garganta. Son como dos soldaditos que están listos para defendernos de las bacterias, las cuales son unos bichitos muy pequeños que llegan para enfermarnos.

—Esos soldaditos, que son las anginas, nos defienden, pero a veces, de tanto luchar se enferman y ya no nos pueden defender más, al contrario, empiezan a guardar todas las bacterias que llegan, y nos enfermamos más.

—Cuando nos enfermamos muy seguido es que eso está pasando con los soldaditos y hay que relevarlos de su misión, es decir, hay que quitarlos.

—Es cuando dice el doctor: a este niño, o niña, hay que quitarle las anginas. Hay que operarlo, hay que hacerle una cirugía porque si no lo hacemos, cada vez va a guardar más bacterias

en su garganta y puede llegar a enfermarse muy gravemente.

—Mamita, yo me he estado enfermando de la garganta muy seguido, tal vez mis anginas ya no me están defendiendo.

—El domingo de hace dos semanas no pude ir al parque porque me dijeron, tú y mi papá, que no podía asolearme, además tenía fiebre; cómo me hubiera gustado ir con mi hermanita.

—Y el sábado pasado tampoco pude ir a la fiesta de mi amiguita Michelle, porque también estaba yo mala de la garganta. Mis compañeritas me dijeron que había estado muy bonita y que dieron helados deliciosos; de todos modos, aunque hubiera yo ido, no iba a poder comer helado porque en seguida me hace daño y me enfermo, dicen que de las anginas, igual que cuando me descalzo.

—Mira —dijo la mamá—, ahorita te vas a tomar este jarabe para que te baje la fiebre y al rato vamos a ir al doctor para que te revise y nos diga qué tenemos que hacer para que te alivies.

Por la tarde, María José y su mamá llegaron en punto de las cuatro, como las habían citado, para su consulta con el doctor que siempre la atendía.

—Hola, ¿cómo estás María José? —dijo el médico cariñosamente a la niña.

—¿Cómo va esa salud?, ¿otra vez está molestando la garganta? Vamos a revisarla, abre bien grande la boca.

El doctor le alumbró la garganta con un foco especial que había en una banda que puso encima de su cabeza, y dijo después:

—Pues sí, estas anginas están muy mal, en lugar de defenderte ahora te enferman más, porque ya no tienen fuerza para correr a las bacterias, y éstas se quedan adentro de ellas.

—Doctor, ¿y cómo me las van a quitar?, ¿cómo me van a operar? —dijo la niña.

—Mira, esta operación se llama cirugía de amígdalas porque las anginas también se llaman

amígdalas y hay que hacer varias cosas para que se lleve a cabo; te voy a decir cuáles son:

1. Vas a ir al laboratorio para que te examinen la sangre y sepamos que no estás débil o anémica, y que si llegaras a necesitar, sabemos cuál es tu tipo de sangre.

2. El día de la cirugía tienes que llegar temprano al hospital sin haber comido nada ni tomado nada, ni siquiera agua, desde la noche anterior.

3. Ya en tu camita, una enfermera va a llegar y te va a poner un suero en un bracito. No te tienes que mover, te va a dar un piquetito, tal vez te duela un poquito, pero sólo va a ser uno.

—A través de ese suero te van a poner muchas medicinas y ya no te van picar más.

—Si no te pusieran ese suero, te tendrían que picar muchas veces, por eso no te muevas y verás que sólo será un piquetito.

—¿Y después de la cirugía ya no me voy a enfermar de las anginas?

—No, ya no. Ya vas a estar muy bien.

María José le dijo a su mamá, con un gesto valiente y decidido:

—Yo quiero que me operen de las anginas.

Un día antes de la operación, María José jugó toda la tarde y ya después cenó muy bien porque sabía que no iba a poder comer en muchas horas. Se bañó y se acostó junto a su mamá, abrazada de su osito consentido que la había acompañado cada noche, durante sus seis años de vida.

Muy temprano, a las seis de la mañana, se dirigieron al hospital, donde las recibieron y las llevaron al cuarto que le habían asignado. Le pusieron a la niña una pequeña bata blanca.

Poco después entró una enfermera, le dio los buenos días y le dijo que le iba a poner un suero, que

era como una botella de líquido transparente que colgaron en un aparato, y de la cual salían unos tubitos que con una agujita se dirigían a su brazo.

La niña extendió su bracito y no se movió para nada. Le dolió un poquito, pero sabía que sería el único piquete y que iba a ser muy útil ese suero.

Al ratito llegaron dos enfermeros con una camilla, que es como una cama portátil, la pasaron allí y se fueron con ella a una sala especial, que se llama quirófano, que es adonde hacen las cirugías.

María José llegó muy sonriente porque ya estaba a punto de decir "Adiós a mis anginas", y que ya no la iban a enfermar más.

—Aquí estamos —dijo el doctor—, listos para quitarte esas anginas o amígdalas que ya no te defienden, sino que te enferman a cada rato, y no te permiten disfrutar de muchos helados, juegos y paseos.

—Mira, somos dos médicos, yo, que soy el cirujano, a quien le toca retirarlas con un bisturí, que es como una hojita larga, afilada.

Y el anestesiólogo, que es el que te va a poner la medicina para dormirte y que no sientas nada; la va a poner adentro del suero, sin tener que ponerte ya ninguna inyección, y va a estar pendiente de que todo tu cuerpecito esté trabajando perfectamente.

También están las enfermeras que ayudan dándome todos los instrumentos que yo necesito para hacer la cirugía y apoyar en todo.

María José vio que todos estaban vestidos con batas, gorros, guantes y preguntó por qué.

—Así tiene que ser —le contestó el doctor—, porque todos los que entramos al quirófano tenemos que usar ropa, zapatos y guantes esterilizados, eso quiere decir que estén muy pero muy limpios, salidos de un aparato especial llamado esterilizador.

Vio también que había muchas luces y pensó: "¿será para que vean mejor las anginas que me van a quitar?", y ya no supo más. Se quedó profundamente dormida.

Cuando despertó estaba en una pequeña sala, que le dijeron era de recuperación, por si se sentía mareada o tenía náuseas, pero no, se sentía como si nada hubiera pasado, y al poco rato ya la llevaron a su cuarto.

Su mamá, su papá y toda la familia la estaban esperando y la recibieron con un: "¡Bravo nena! Ahora sí vas a estar bien".

El cirujano también estaba ahí y le dijo:

—María José, estoy muy contento porque te portaste muy bien. Duele un poquito, pero no pasa nada malo, al contrario, hay que alegrarse porque ya vamos a estar bien de la garganta mucho tiempo.

—Y ahora te tengo una sorpresa. ¿Ya ves que no podías tomar frío?, pues ahora puedes tomar mu-

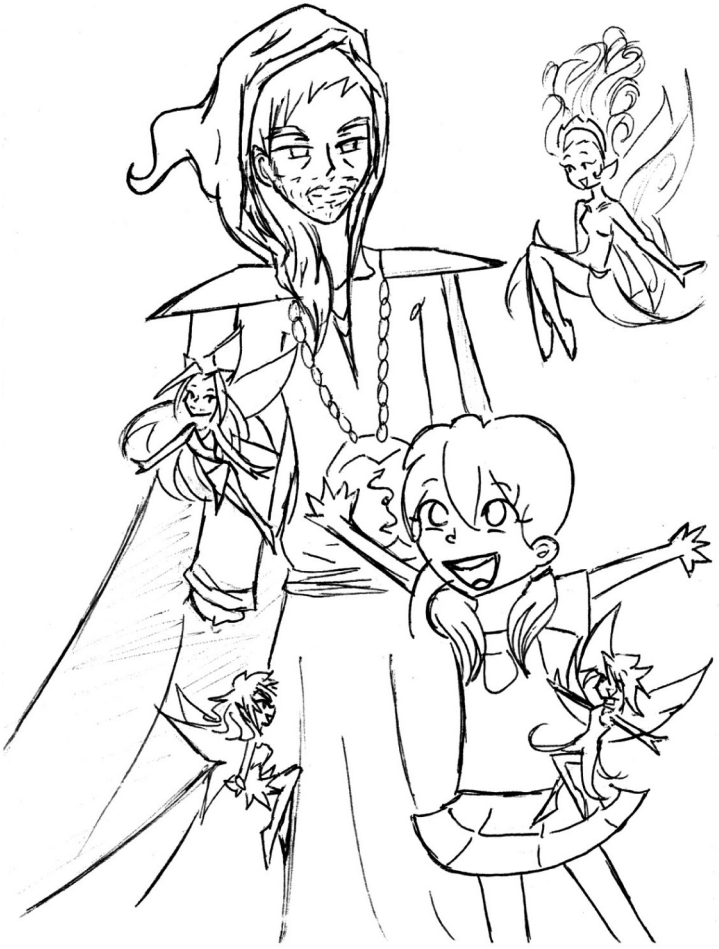
chos helados, que te traigan mucha nieve, ahorita, esa nieve te va a servir para que tu garganta se desinflame por el corte de la cirugía y la herida cicatrice más pronto.

—No está enferma, sólo inflamada. Con la herida natural que deja el corte de las anginas, pero con una medicina que te voy a dar se te van a ir quitando las molestias.

—Durante algunos días, no muchos, no podrás brincar, ni hacer muchas fuerzas, ni cargar nada, porque te cosimos ahí donde te quitamos las anginas y no queremos que te lastimes esos puntos.

—Pero después podrás jugar al aire libre, correr, tomar helados y muchas cosas más que te prohibían, porque al fin pudiste decir adiós a tus anginas afectadas.

Adriana y el Padre Tiempo



Adriana era una niña risueña y graciosa, con ojos muy negros y expresivos irradiando constante simpatía, quien vivía feliz con sus padres.

Un día, la pequeña quiso dar un paseo y se dirigió a un parque muy grande, cercano a su casa; al llegar, su carita se iluminó de alegría ante la verdura y lozanía del pasto y, sin pensarlo más, se tendió sobre él cerrando los ojitos... y poco después estaba profundamente dormida.

Estaba tan feliz que tuvo un sueño encantador. Soñó que un hombre de aspecto bonachón y larga barba, que se llamaba Padre Tiempo, la despertaba para invitarla a pasear por el Gran Reino Unido de las Estaciones.

De un brinco, la niña se puso de pie y dio la mano al Padre Tiempo para iniciar la maravillosa travesía. El primero que visitaron fue el Reino de la Primavera.

La niña gritó jubilosa al contemplar miles y miles de flores que brotaban del suelo bailando y cantando, y quiso sumarse a ellas en una ronda maravillosa.

Una bandada de pajarillos se acercó a ellas y, gorjeando, pusieron dulce y vocinglero fondo musical a las danzas. Adriana reía, palmeaba y cantaba, cuando el Padre Tiempo la tomó de la mano y le dijo:

—Vamos pequeña, seguiremos nuestro viaje.

—No, yo quisiera quedarme muchas horas más aquí, con el Hada de la Primavera, es tan hermoso su reino.

—Cada uno de los reinos que verás es hermoso, todos tienen mucho que ofrecerte. ¡Que tus bellos ojos contemplen y graben para siempre en tu cerebro las imágenes que contemplarás! Vamos, mi linda nena.

Adriana sacudió su vestido, que aún tenía algunos pétalos de rosas, y emprendió el camino que le señalaba el Padre Tiempo.

De pronto, sus ojos se deslumbraron con una luz muy intensa y brillante; al mismo tiempo sintió un rico calorcito, y oyó que decían: "Ésta es la entrada del Reino de Verano".

Con una suave brisa y sonriendo, les dio la bienvenida el Hada del Verano. Su corona era un gran sol y sus ropajes eran de un hermoso azul transparente.

Mariposas de todos colores se posaban suavemente en las flores de los jardines veraniegos. Adriana caminaba feliz, aunque un poco cansada ya por el calor, cuando el cielo color turquesa comenzó a tornarse oscuro.

La pequeña sintió miedo, pero casi de inmediato una diminuta gotita de agua se posó sobre su hombro y le dijo:

—No temas, la oscuridad es pasajera. Sólo es para anunciar que mis hermanitas y yo venimos a jugar a la tierra.

Y, diciendo y haciendo, la gotita saltó a la tierra junto con muchas gotitas más, y todas comenzaron a jugar con las flores que felices recibían el fresco saludo.

Adrianita quiso también jugar con ellas y, aunque terminó empapada, gozó inenarrablemente con las delicias que le otorgaba el verano.

Ella fue, ahora entusiasmada, quien pidió al Padre Tiempo que prosiguieran con el fantástico viaje. Estaba ansiosa por conocer las sorpresas que le aguardaban en los lugares por visitar.

Con la magia del Padre Tiempo recorrieron en un santiamén los tres meses que distaban para llegar al Reino del Otoño, que estaba bañado por cromáticas luces crepusculares cuando arribaron.

Ya no sentía calor ahora. Un viento fresco jugaba con sus oscuros cabellos y un suave murmullo daba musicalidad al ambiente.

Apenas asomó la cabeza al Reino del Otoño, cuando vio un largo campo de doradas espigas que se mecían cantando a su hada soberana.

Siguió adelante y vio cientos de árboles por doquiera. Sintió de repente que su boca se llenaba de agua y era que…¡Oh maravilla!, todos estaban ofreciendo riquísimas frutas maduras.

Hizo un breve ademán y ya tenía en sus manos una jugosa manzana que sabía a gloria. Se sentó después a comer un racimo de uvas deliciosas mientras observaba cómo un grupo de traviesos pequeños volaban muy alto vistosos papalotes, y terminó comiéndose un riquísimo elote.

—¡Ay, Padre Tiempo!, creo que ahora sí no podré caminar, necesito una siestecita antes de continuar.

—No, mi pequeña, porque yo no puedo detenerme, y como viajas conmigo tendrás que seguirme. Pero cierra únicamente tus ojos y haremos en un sueño este viaje.

La niña cerró los ojos y ¡zaz!, en un abrir y cerrar pasaron los tres meses que hay de distancia entre un reino y otro.

Ahora todo estaba adornado como si fuera a haber grandes fiestas. Se escuchaba tintineo de campanas, cascabeles y risas emocionadas de los habitantes del lugar. Era el Reino del Invierno.

Cuando la niña iba a decir que sentía mucho frío, el Hada del Invierno la tapaba con un lindo abrigo rojo, con cuello de blanca piel y le daba la bienvenida.

—Sí, estamos de fiesta —dijo el Hada del Invierno—. Nos preparamos para celebrar la Navidad, que es una hermosa fecha en la que todos debemos estar unidos y dar lo mejor de nosotros mismos; despediremos también el año que está por acabar

y recibiremos con júbilo al nuevo año que vendrá. Los árboles estaban cubiertos de nieve y había mucho frío, no obstante, Adrianita sintió dentro de su corazón un calorcito muy bello y unos enormes deseos de abrazar a su papá y a su mamá.

—Papá, mamá —dijo la niña, y al punto despertó, dándose cuenta que todo había sido un sueño, un sueño maravilloso e inolvidable.

Se levantó y emprendió una emocionada carrera para ir a contar a sus padres la increíble experiencia que vivió en su sueño.

Ellos la escucharon atentamente y le dijeron que cada año verían junto a ella, con sólo detenerse y contemplar la naturaleza, toda la hermosura de sus reinos, que, por mandato divino, vienen siempre a ofrecernos sus encantos.

Y colorín colorado… este cuento está acabado.

Tenemos que cuidar nuestro planeta

Elsita, hoy vienes menos limpia que de costumbre, tus zapatos y vestido tienen algunas manchitas —dijo Erika a su pequeña hija de seis años cuando la fue a recoger a la escuela primaria donde cursaba el primer año.

—Sí mamita, es que hoy celebramos el Día del Medio Ambiente y la maestra nos llevó a un terreno anexo para plantar arbolitos. Dijo que son muy importantes porque mejoran el clima y todo nuestro medio ambiente y que participan en muchos procesos de los que depende la vida en la Tierra.

—También nos comentó que la celebración fue hecha para que toda la gente reflexione y se responsabilice de cuidar nuestro planeta, porque si no lo cuidamos, algo muy malo le va a pasar, y por lo tanto nos va a pasar a todos los que habitamos en él.

—Te voy a contar —señaló Erika— que hace millones de años nació la Tierra; primero era una gran

bola de fuego que no permitía vida alguna, después se fue enfriando y permitió algunas plantas y animales, como los dinosaurios, que soportaban elevadas temperaturas, y cuyos restos quedaron en grandes profundidades, dando origen al petróleo.

—En medio de grandes sismos, el planeta Tierra fue cambiando y quedó como lo conocemos hoy, como lo hemos visto en fotografías desde el espacio: mares con aguas saladas, zonas de tierra, selvas, llanuras, desiertos, montañas y mantos de agua dulce, que forman la naturaleza.

—Dentro de la naturaleza todo obedece a un orden perfecto que no podemos cambiar. Los bosques llenos de árboles son cortinas que purifican el ambiente y atraen las lluvias que nos dan el agua que todos los seres humanos necesitamos para vivir y para que existan las plantas y animales, algunos de los cuales son parte de nuestra alimentación.

—La Tierra está cubierta en su corteza exterior por una capa de una sustancia llamada ozono, que nos protege de los rayos ultravioleta que vienen del sol y dañan gravemente nuestra salud. También

debemos cuidarla como todos los demás sistemas que nos protegen.

—¿Y lo estamos haciendo, mamita?

—Lamentablemente no, hay lugares donde han sido taladas grandes extensiones de bosques con hermosos árboles. Para no ir más lejos, aquí en la zona de Orizaba y el Cofre de Perote, con diversos pretextos, han derribado muchos árboles y esto daña la producción agrícola, el clima cambia y hay muchas afectaciones.

—Esto pasa en muchos sitios del planeta. Resulta que el clima está cambiando en todas partes, la Tierra se está calentando y los polos, arriba en el norte, y abajo, en el sur, que es donde se encuentran los grandes hielos, se están derritiendo, lo que hará que dentro de unos años, el nivel del mar suba mucho; y si no hacemos antes algo para cuidar el planeta habrá zonas que se inundarán y ciudades enteras que desaparecerán.

—Por otra parte, estamos usando muchas sustancias químicas, sobre todo en aerosoles, que

son como rocío y se van hasta la capa de ozono, y le han hecho agujeros, permitiendo que pasen los rayos que dijimos, y por ello necesitamos usar protectores solares, sobre todo al medio día.

—También usamos envases, bolsas y utensilios de plástico, que es un material no biodegradable, es decir, que no se puede deshacer fácilmente, y que muchos de ellos van a dar al mar matando los sistemas de vida que ahí existen.

—Por ello ahora se han formado grupos de personas y autoridades que tienen el propósito de salvar a nuestro planeta. Debemos pensar en cuidar toda la naturaleza, tener alimentos no contaminados y que el clima no llegue a ser tan caliente o tan frío que nos impida vivir.

—¿Y nosotros podemos participar en esta salvación?

—Todos podemos participar, ustedes pequeños pueden sembrar, regar y cuidar plantas y árboles; no arrojar basura a la calle, ni al mar; recordarle a mamá que use lo menos posible aerosoles y

envases de plástico para la comida que nos da para ir a la escuela.

—Además, tenemos que usar protector solar cuando salimos al medio día o vamos a la playa en horas de mucho sol. Y decirle a papá o a mamá, si manejan algún vehículo, que lo lleven periódicamente a revisar para que cuando circulen no vayan soltando un humo muy venenoso, que se llama monóxido de carbono y va envenenando el ambiente y los pulmones de la gente que va pasando y lo aspira.

Soy responsable de mi perro

Mira, Rodrigo, ya tengo una mascota y estoy feliz —dijo Rodolfito a su vecino y muchas veces compañero de juegos.

—Es un perrito —dijo asombrado el pequeño amiguito.

—Sí, es un schnauzer —dijo Rodo orgulloso y sonriente, al mismo tiempo que acariciaba al cachorro de escasos tres meses de nacido.

Era realmente precioso, en color sal y pimienta, como les dicen a los perritos de esa raza, entre gris, blanco y negro. Parecía una bolita suave que se dejaba acariciar y aguzaba su rostro, un tanto anguloso.

—¿Te lo regalaron? —preguntó Rodrigo.

—Sí, hacía mucho tiempo que yo lo quería y pasaba por la tienda, donde lo veía y lo veía, pero mi mami no quería que papá me lo comprara.

—Y, ¿qué hiciste para convencerla?

—Acepté una bola de condiciones que ella me puso.

—¿Y enseguida te lo dio?

—No, me dijo que si recogía mis juguetes después de jugar, comía bien todo lo que ella me diera e iba a la cama temprano, cuando ellos dijeran que ya era hora, me lo regalarían el día de mi cumpleaños, y como todo lo hice, pues me lo regalaron ayer, que fue mi día.

—¿Y esas eran todas las condiciones?

—No, todavía hay más

—¿Todavía hay más? —dijo inquieto Rodrigo.

—Sí, me dijo que un perrito era un ser viviente como yo, que él no podía hacerse muchas cosas, porque es un animalito, y no un ser humano como yo. Tendríamos que hacerle muchas cosas, que ella me iba a ayudar pero que el responsable era yo, ¿tú crees?

—Dijo también que por ahora era un bebé y que tendríamos que atenderlo más: limpiar donde se hiciera pipí o popó e irlo educando para que luego supiera dónde debía hacer sus necesidades y dónde comer.

—Oye, ¿y todo eso vas a hacer?

—Déjame que te cuente, que hay más.

—Tenemos que bañarlo siempre porque los perritos no pueden bañarse solos, servirle su comida y también su agua, y llevarlo a caminar todos los días porque tienen que hacer ejercicio.

—Además, mientras sea chiquito, tenemos que jugar mucho con él porque es como un niño y a todos los niños les gusta mucho jugar, y si no juegan, pues se ponen tristes y sufren, y si traemos a la casa un perrito no es para hacerlo sufrir, sino para que viva contento con nosotros.

—También me dijo que tenemos que cuidar de su salud igual que si fuéramos nosotros.

—¿Igual? —dijo Rodrigo abriendo desmesuradamente sus ojos

—Sí, porque dijo que si no lo cuidamos se enfermará y se puede morir.

—¿De veras?

—Sí, de veritas. Tenemos que llevarlo mañana con el médico de ellos, que se llama veterinario, es el que cura a todos los animales.

—¿Lo va a revisar de la garganta y de la panza?

—Sí, yo no se cómo le va a abrir la boca, pero luego te cuento.

Cuando Rodolfo salió del Jardín de Niños estaba ansioso por ver a su mamá que ya lo estaba esperando con el perrito para ir a ver al veterinario. Su cita era a la una de la tarde y no había tiempo que perder.

—Capi, Capi —gritó emocionado dirigiéndose al animalito, y éste movió la colita y se estiró, mos-

trando así su alegría por ver de nueva cuenta a su amito, que lo tomó en sus brazos, feliz.

Llegaron al consultorio quince minutos antes de la una y esperaron a que la asistente del profesional los pasara. Mientras, contemplaron en la tienda de mascotas, que estaba junto, muchos animalitos que estaban a la venta, entre ellos una gran variedad de perritos de distintas razas.

Al fin los recibió el médico, saludó al niño muy amable, y le preguntó:

—¿Tú eres el dueño de este hermoso animalito?

—Sí —respondió el pequeño muy orondo.

—Pues tienes que cuidarlo muy bien para que no se te enferme. Tenemos que darle medicina contra los parásitos y luego, como con cualquier bebé, tenemos que empezar a vacunarlo contra las enfermedades que les dan a los perros.

—Algunas enfermedades son sencillas, pero otras son muy graves, como el parvovirus, y puede mo-

rirse. Es muy importante que el lugar donde esté la mayor parte del tiempo donde come y duerme, esté limpio, también para que la casa no huela mal.

—Tienes que bañarlo por lo menos una vez a la semana —continuó diciendo el doctor al propietario del pequeño can, quien aceptaba la carga nervioso, aunque animado por el deseo de tenerlo para acariciarlo y jugar con él.

Al regreso a casa, el papá preguntó, cariñoso, cómo les había ido, y el niño le contestó que muy bien, que ya sabía lo que hay que hacer con el perrito.

—¿Te dijo que hay que sacarlo a caminar? No te tiene que dar flojera, todos los días, haga frío o calor, tienes que llevar el perrito a caminar.

—Sí, ya lo sé. Hay que sacarlo a caminar para que haga ejercicio y también para que haga afuera pipí y caca y no ensucie la casa. A lo mejor ahorita que es chiquito se hará en la casa, pero si lo acostumbramos, se hará sólo en la calle, ¿verdad papi?

—Qué bueno que platicamos sobre eso —expresó Fernando, el papá.

—Mira, cada familia es responsable de que su casa esté limpia, pero todos somos responsables de que nuestra ciudad, sus calles, parques y lugares donde todos acudimos, estén limpios.

—Por eso no debemos pintarrajear las paredes que veamos, ni los juegos de los parques, ni arrojar basura, por ejemplo, las envolturas de las golosinas, los envases de los refrescos, las cajitas de las comidas o cualquier otro desperdicio, porque con una sola basura que dejemos, como somos muchos, pues haríamos de nuestra ciudad un basurero muy grande.

—Y las personas que sacan a pasear a sus perros deben llevar siempre una escobita o brocha, un pequeño recogedor y una bolsa para recoger el excremento o popó que sus perros hagan en la calle, en las áreas verdes o en las banquetas, para que éstas no se vean sucias y huelan mal.

—Es algo muy feo que las personas laven las banquetas que están frente a sus casas y luego pasen quienes llevan perros y permitan que éstos se ensucien ahí y ellos no recojan la suciedad, lo cual es un abuso, porque obliga a los dueños de las casas a volver a lavar, con la consiguiente molestia.

—Mira mamá, mira, precisamente un perro se está ensuciando en nuestro arriate, junto a la banqueta, córrelo, córrelo.

Pero atrás venía una jovencita que inmediatamente se puso a recoger la popó de su perrito.

—Sí, ya sé —dijo la chica— que algunas personas no recogen, pero yo siempre traigo mi brocha y mi bolsa para recoger, porque a mí no me gustaría que yo lavara mi banqueta y un animal fuera enviado por sus irresponsables dueños para que me la ensuciara.

—Hay personas que si ven a los perros frente a su casa haciendo sus necesidades, les pegan, pero no

es justo tampoco, porque ellos son animales y no son responsables —agregó la jovencita y siguió su camino, con el perro a su lado.

—¿Estás de acuerdo en cumplir las obligaciones que te hemos dicho?

—Sí mamá, ya sé que desde ahora soy responsable de mi perro.

Mi cuerpo es sólo mío

Era casi hora de acostarse, porque al día siguiente tendría que ir de nuevo a la escuela, y por eso mamá le había dicho a Paquito que tenía que apagar la tele e ir a bañarse.

El pequeño empezó a desvestirse para entrar a la tina, de mal humor porque le habían interrumpido su caricatura favorita, que ese día pasó más tarde porque antes habían transmitido un programa especial.

Pero cuando sintió la suave caricia del agua sobre su cuerpo, su carita cambió, comenzó a relajarse y, poco después, estaba pataleando de alegría dentro de la tina.

Mamá se aproximó a él para empezar a bañarlo, pero Paquito replicó:

—No, yo me pudo bañar solo, déjame hacerlo, vas a ver cómo lo haré bien, por favor déjame hacerlo.

—Bueno —dijo la mamá—, nada más permíteme ponerte el champú y refregarte la cabeza; te revisaré el cabello para estar segura de que no haya por ahí algún bichito que pudiera haberte brincado en el parque, en la calle o en la escuela, porque hay que sacarlo inmediatamente para que no perjudique tu salud.

—Mira, pongo un poquito de líquido, te tallo, te enjuago, luego repito, y ahora sí, tu cabeza quedó limpia, huele a fresco y está lista para que peinemos esos cabellos hermosos que la cubren.

—No tenemos que olvidar las orejas; hay que lavarlas bien porque ahí luego se acumula la mugre, pero con mucho cuidado, no vaya a entrar agua por el huequito que va hacia el oído, porque más tarde podremos tener ahí un fuerte dolor.

—Ahora sí Paquito, pon jabón en la esponja con que vas a tallar tu cuerpo; es cierto, tú puedes, yo nada más te iré diciendo cómo lo harás mejor para que quedes bien limpio.

—Refriégate alrededor de tu cuello y luego te pasas la esponja por la espalda, si no te alcanzas ahí yo te puedo auxiliar; el ombliguito lo tallas muy suave, pero bien, para que no quede sucio.

—Sigues tallando después con la esponja bien enjabonada tus piernas; esas rodillas que tanto tocan el suelo cuando te 'barres' o juegas canicas, tienen que ser refregadas muy bien.

—A ver, yo te voy a ayudar a tallarlas para que queden relucientes de limpias; ahora sí, ya casi terminamos, sólo nos quedan por bañar tus partes íntimas o sexuales.

—Mira bien, están al centro de donde empiezan tus piernas. Decimos que son tus partes íntimas porque solamente tú puedes verlas y tocarlas, y son tus órganos sexuales porque ahí es donde Dios te dice el sexo que tienes, si eres niño o niña; y los hace diferentes: masculino para el niño y femenino para la niña.

—Tú, como niño o varón, tienes un miembro larguito que se llama pene, con dos bolsitas, una

de cada lado de éste, que se llaman testículos; hay, en esa parte de tu cuerpo, dos conductos o caminitos.

—Uno de esos caminitos es por donde baja tu orina o "pipí", que es un líquido amarillo que fabrica tu cuerpo para limpiarlo por dentro, y luego lo saca o elimina.

—Está también ahí un conducto que no funciona hasta que empiezas a convertirte en un joven, y luego sigue trabajando cuando ya eres un hombre, para que puedas formar, junto con tu esposa, tus hijos.

—Tu hermanita Nancy tiene, como tú, su cabeza, su tronco, sus piernas y sus brazos, y al centro de cada pierna, en la parte de arriba, donde termina el tronco, tiene también sus partes íntimas u órganos de reproducción sexual.

—Pero son diferentes a los tuyos, porque ella es una niña. Allí está su vagina, que es como si fuera una boquita con dos labios; también tiene dos

conductos, uno por donde baja la orina, ese líquido amarillo que ya te expliqué.

—Y el otro conducto, que trabajará hasta que ella llegue a la pubertad, es decir, que inicie la juventud, que es cuando se ponen a caminar todos los motorcitos que tenemos en el cuerpo; ella entonces será ya una mujer… y hasta podrá ser mamá.

—¡Terminamos el baño! ¡Hurra! —dijo Paquito— ahora sí, mira qué guapo me veo en ese espejo del baño. Mi cabeza, mi tronco, mis brazos, mis piernas… y mis órganos sexuales— añadió con júbilo moviendo con la mano su pene a manera de campanita.

—Sí— dijo la joven mamá Lucía —es muy bonito tu cuerpo, y muy valioso también, porque no sólo es lo que podemos ver, adentro de él hay más cosas que no podemos ver.

—Mira, dentro de la cabeza, todos tenemos el cerebro, que es el que nos permite pensar, dar órdenes a todo nuestro cuerpo y nos dice cómo podemos hacer las cosas para que salgan mejor.

—Está también el corazón, que con su latido nos mantiene vivos; los pulmones, que son como dos grandes bolsas que nos ayudan, entre otras cosas, a respirar; tenemos el estómago y los intestinos, que nos ayudan a aprovechar los alimentos que necesitamos para estar saludables y a desechar lo que no necesitamos; y otros órganos muy importantes también pero que sería largo y complicado platicar ahora de ellos.

—Ya sabes cuánto nos sirven los brazos para hacer cosas como tomar los objetos que deseamos, escribir y dar abrazos tan cariñosos como los que me das; y las piernas nos permiten ir adonde queramos, caminar, correr, bailar y hacer los ejercicios más complicados, si nos entrenamos.

Pues ese cuerpo que viste en el espejo es tuyo, solamente tuyo y de nadie más; así como el cuerpo que yo tengo es mío. El cuerpo de tu hermanita es únicamente de ella; y cada uno de nosotros es responsable de que se encuentre bien, alimentándolo, manteniéndolo limpio y no permitiendo que nadie lo maltrate o abuse de él.

—En nuestro cuerpo hay partes que se pueden mostrar en forma natural, como las piernas, los brazos, la cabeza, y también hay partes que no debemos enseñar.

—De acuerdo con ello nos vestimos usando la ropa que tenemos, tanto para estar en casa, como para ir a la calle, a trabajar, a la escuela o a pasear, cubriendo especialmente nuestras partes íntimas.

—Estas partes no sólo no deben ser vistas, sino que no debemos permitir que sean tocadas por ninguna persona, aunque prometa que nos va a regalar algo muy bonito, nos amenace con pegarnos o inventar algo muy grave para acusarnos con los papás o los maestros.

—En los niños o varones, sus partes íntimas que también algunas personas llaman partes nobles, son su pene, sus nalgas y su ano, que es el huequito que tiene entre ellas, por donde sale el excremento o caca.

—En las niñas, mujercitas, sus partes íntimas o nobles son los pezones o puntas de sus pechos,

su vagina, sus nalgas y su ano, que no deben ser tocados por nadie.

—Hay niños mayores que tú y adultos que están mal de la cabeza, están locos, son personas enfermas de la mente, que se acercan a los niños para tocarlos, para hacerles daño.

—Pero lo hacen en una forma que parecen personas buenas, cariñosas, que regalan cosas sin ninguna mala intención; si alguna vez alguien te invita un chocolate, dice que te va a dar mucho dinero o la barajita que te falta en tu álbum y quiere que lo sigas tú solo, no vayas.

—Aun si es maestro y dice que te va a explicar algo que tú no entendiste, pero quiere que vayas a un lugar solitario, o a un salón de clases, cuando ya todos se están yendo, tampoco vayas, es una trampa, y díselo a tus papás.

—Todos los seres vivos, como las plantas, animales y los seres humanos tenemos un tiempo o etapa tierna, verde, y un tiempo o etapa de madurez,

cuando somos adultos, pero esto lo va marcando el tiempo y la naturaleza. Nadie puede forzar la naturaleza, la fruta verde va madurando poco a poco, y los niños van a ser adultos poco a poco.

—Pues bien, esas personas malas, pervertidas, que te digo, se sienten felices de forzar a los niños para que su sistema sexual trabaje, cuando aún no es tiempo, cuando todavía es una fruta verde, y lo único que hacen es asustarlos y enfermarlos.

—No permitas que nadie te toque, ningún desconocido, ni conocido, ni aunque sea tu tío, tu primo o un amigo muy querido de tus papás, que te diga que te acaricia tus partes íntimas porque te quiere mucho.

—Y si tus papás no creen que haya malicia alguna y que tú exageras en lo que cuentas de ese familiar o amigo, que creen que lo único que hace es demostrarte que te quiere mucho, di entonces:

"Aunque yo esté exagerando, quiero que esa persona respete mi cuerpo y quiero que le digan que

no me gusta que me acaricie, y si ustedes no se lo dicen, se lo voy a contar a mi maestra, a mis abuelitos, a mis amigos y a muchas personas más".

—No tengas miedo, exige siempre que respeten tu cuerpo, especialmente tus partes íntimas, porque quien toca tus partes íntimas o las de cualquier otro niño, les está faltando al respeto, está violando la naturaleza, las leyes y está cometiendo un delito muy grave, por el cual debe ser castigado.

El cigarro, un enemigo muy querido

Era domingo al medio día. Lupita y su esposo Pedro estaban terminando de arreglar a sus dos hijitos, Paulo y Pedrito, para llevarlos a comer a un restaurante muy conocido del centro de donde ellos vivían.

De repente dijo Paulito:

—¿Es verdad que en ese restaurante está prohibido fumar?

—Sí, es verdad, ¿pero por qué preguntas eso? —dijo el papá.

—Porque ayer que estuvimos con Juanito y Lucero, los amiguitos que viven cerca de la casa, les dijimos que todos los domingos ustedes nos llevan a pasear: primero vamos a comer a un restaurante y luego vamos al parque o al cine.

—Y nos dijeron que a ellos los llevan al parque, pero que no los llevan a ningún restaurante, ni tampoco

al cine, porque en esos lugares está prohibido fumar, y que como sus papás fuman, pues mejor no van allí.

—¿Es malo fumar, papá? —preguntó Paulito.

—Miren hijos —respondió Pedro—, lo que pasa es que los cigarros contienen una sustancia que se llama nicotina, que es muy, pero muy perjudicial para nuestra salud; nos puede llevar a sufrir mucho y después de ello a morirnos.

—Casi todas las personas lo saben, pero a pesar de eso fuman, porque fumar es una adicción o vicio. Al principio, cuando empiezan a probar un cigarro, no sienten nada, pero poco a poco creen sentir que fumar les da placer, que les da tranquilidad, pero esto es mentira, es un engaño de la adicción.

—Por eso —agregó— a pesar de que el cigarro es un enemigo para la salud, hay mucha gente que tiene el vicio de fumar, y llega hasta querer este vicio, y se siente relajado y hasta importante cuando fuma.

—Hay personas que reflexionan, se percatan de que están haciéndose daño y se proponen hacer todo lo posible para dejar de fumar; les cuesta mucho trabajo, pero con empeño y valorando el perjuicio que se causan y causan a todo su entorno, incluidos familiares y amigos, lo logran.

—Pero también hay personas que no quieren dejar ese dañino vicio, dicen que les calma los nervios, que sabe muy sabroso cuando se toman un café, que está de moda, que lo hacen porque muchos de sus compañeros en la escuela o en los grupos con los que salen a divertirse lo hacen. Esgrimen muchas otras excusas que son mentiras, pero que ellos creen como verdades.

—¿Y cuál es ese daño que tú y mamá dicen que hace el cigarro a nuestra salud? —dijeron los dos pequeños a la vez.

—Bueno, primero yo les preguntaré a ustedes —terció Lupita—, ¿son felices en este momento?, es decir, ¿están contentos, y pueden correr y jugar mucho?

—Yo sí —dijo rápidamente Paulo.

—Yo también —agregó jubiloso Pedrito.

—Bueno, pues una de las causas por las que están felices y dispuestos a correr y a jugar, es que están saludables, es decir que están muy bien de salud, todo su organismo, su cuerpo, funciona perfectamente, nada lo ha perjudicado.

—A ver, vamos a probar esto: cierren su boca y metan o aspiren todo el aire que puedan por su nariz. Ahora abran la boca y saquen por ella ese aire. Eso se llama respirar; para vivir necesitamos respirar, si no respiramos nos morimos.

—Pues bien, cuando nosotros metemos el aire, éste llega hasta nuestros pulmones, que son dos grandes bolsas que están adentro de nuestro cuerpo, dentro del tórax, en la parte que llamamos espalda.

—El aire entra a los pulmones a través de muchos agujeritos que tiene, que se llaman bronquios; ahí se convierte en una sustancia que se llama oxígeno y va a todo nuestro cuerpo, especialmente al cere-

bro, que es el que da las órdenes a todo nuestro organismo y nos permite respirar y sacar el aire que no sirve.

—¿Y qué tiene que ver eso con el cigarro? —dijo Paulo.

—Pues que el cigarro tiene esa sustancia que ya les dije que se llama nicotina, que es como si fuera un pegamento, y la persona que fuma lleva ese pegamento a sus pulmones y empieza a tapar los agujeritos o bronquios de éstos, y entonces empiezan a funcionar mal.

—¿Qué pasa entonces? —dijo muy interesado Pedrito.

—Pues que el aire tiene menos lugarcitos para pasar, y cada vez menos y menos; y la persona que fuma, fumador, empieza a sentir que ya no puede respirar bien, no puede ya correr, y a veces, hasta para caminar siente que le falta el aire.

—Como los pulmones no pueden recibir ya bien el aire, empiezan a protestar, y es cuando provocan

una tos muy fuerte a la persona, y ésta siente que se está asfixiando o ahogando.

—Cuando la persona llega a esta situación, el doctor dice que tiene un daño muy grande en sus pulmones, el cual se llama enfisema, y tiene que cuidarse mucho para no tener mayores sufrimientos.

—Pues que deje de fumar, y ya va a estar bien esta persona fumadora, ¿verdad mamita? —dijo Paulito.

—Lo malo —dijo la mamá— es que este daño a los pulmones ya no se puede reparar, porque ese pegamento que es la nicotina queda totalmente adherido, por eso dicen que es irreparable o irreversible, porque ya los pulmones no pueden volver a estar como estaban.

—¡Ah!, pues entonces ya para que van a dejar de fumar, que sigan fumando —dijeron riéndose los dos niños.

—Sí, pero lo malo —señaló Pedro— es que no se van a quedar así; si siguen fumando, cada vez van

a estar peor, porque más agujeritos o bronquios se les van a ir tapando con esa sustancia pegajosa que es la nicotina, hasta que ya no pueden respirar nada y entonces se asfixiarán y morirán de una manera muy fea.

—Ya veo que las personas que fuman van a tener problemas de salud, pero eso qué tiene que ver con que prohiban fumar en los cines y en los restaurantes —cuestionó Pedrito.

—Tiene que ver mucho —contestó muy formal Lupita—. Fíjate con cuidado en lo que te voy a explicar.

—Cuando una persona fuma, se traga gran parte de la nicotina, que va directo a sus pulmones, pero también saca otra parte de la nicotina en el humo del cigarro, que parece inofensivo y, a veces, lo seguimos con la mirada hasta que se desvanece.

—Pues bien, esa nicotina que sacan en el humo se queda en el aire, y las personas, adultos y niños que están cerca lo respiran y llevan ese veneno, sin querer, por accidente, a sus pulmones, lo cual

es una agresión o golpe a gente que es dañada sin merecerlo.

—Por eso las autoridades han dispuesto que en los lugares cerrados, donde va mucha gente, se prohíba fumar, como en los cines, los restaurantes, especialmente en las escuelas y centros de trabajo u oficinas dedicadas a atender al público.

—Entonces, pobrecitos de nuestros amiguitos Juanito y Lucero, porque aunque ellos no fumen, respiran el humo de los cigarros que sus papás fuman, y están empezando a tapar sus pulmones…

—¡Pobrecitos! —repitieron con tristeza Pedrito y Paulito.

—No es posible que ellos no quieran a sus hijos, todos los padres quieren a sus hijos —dijeron Lupita y Pedro.

—Lo que pasa es que muchas personas no están enterados de todo el daño que causa la nicotina que contiene el cigarro.

—Algunas personas piensan que es sólo un "poco dañino", pero que causa placer, no alcanzan a ver la dimensión que tiene este "inofensivo" vicio, y lo toman como una distracción; para ellos es un enemigo muy querido… y siguen fumando.

—Pero no saben que la nicotina que sacan con él se queda pegada en las paredes de su casa, en los asientos, en las lámparas y, sobre todo, en los pulmones de sus hijos o de la familia que vive con ellos, a los cuales involuntariamente están enfermando y poniéndolos en condiciones difíciles para enfrentar otros problemas de salud.

—Porque, mira, si una de esas personas necesitara una intervención quirúrgica, tendría más riesgos para ser operada o para su recuperación total, por la limitación que tiene.

—Y tienen ese problema sin que hayan fumado directamente alguna vez, sólo porque fueron fumadoras pasivas, es decir, sin hacer nada fumaron a través de la persona fumadora que estuvo cerca de ellas y les convidó.

—Qué terrible que por desconocimiento, por falta de información de la verdadera magnitud o grandeza del daño que causa el cigarro, los propios padres dañen a sus hijos de manera irreversible.

—Y qué pena que las personas fumadoras se den cuenta demasiado tarde del daño que hicieron a sus seres queridos, y a ellas mismas, con el cigarro, el enemigo que pensaron que era pequeño, adoptaron y quisieron sin reflexionar que no hay enemigo pequeño, y que sepan que ya no pueden hacer nada para reparar el daño.

Yo solo quiero pastel, chocolates y helado

Buenas tardes —dijo Juanito a su mamá cuando lo fue a recibir al transporte que lo trajo de la escuela, y antes de entrar a la casa, le dio un beso espontáneo y un cariñoso abrazo.

—¿Cómo te fue en la escuela, mi vida?

—Muy bien, la maestra me revisó la tarea y me dijo que estaba muy bien. Luego me pidió que leyera la lección que ayer me ayudaste a leer y me felicitó. Me dijo que ya podía leer bien y que si seguía así de aplicado me iba a dar un premio. Fue una gran sorpresa.

—Pues yo te tengo también una sorpresa muy grata para hoy. Es cumpleaños de tu papá y preparé una comida muy sabrosa.

—Mira, rica ensalada de espinaca con manzana y nuez; una sopa de verduras con queso exquisita, pollo empanizado, pastel de fresas, chocolates va-

riados y helado... y también refrescos de limón, de piña y de naranja... ¿Qué te parece?

—Yo sólo quiero una rebanada grandota de pastel, muchos chocolates y una taza de helado —dijo el pequeño.

—¿Por qué sólo eso?

—Porque eso es lo que más me gusta, y quiero llenarme con lo que me gusta. Sólo quiero lo que te dije. ¿Para qué voy a comer las cosas que no me gustan?

—Porque tenemos que alimentarnos bien —respondió la mamá—. Mira, cuando nacimos nos fue regalado un cuerpo muy hermoso que comprende desde la cabeza hasta los pies, pero con el compromiso de que tenemos que cuidarlo, y para cuidarlo hay que darle lo que necesita, no nada más lo que queremos.

—Ese organismo o cuerpo es como una máquina que tenemos que cuidar mucho para que no se descomponga.

—Por ejemplo, la máquina que tengo para coser alguna ropa de ustedes me es muy útil; hace poco te hice el traje de conejito que llevaste a la fiesta de primavera de tu escuela y lo cosí rápidamente en ella, por eso la cuido mucho.

—¿Cómo la cuido? Le doy el mantenimiento que requiere: la limpio, la ajusto y le pongo el aceite para máquina que necesita. No le puedo poner aceite para guisar, ni aceite de almendras.

—El coche tiene una máquina o motor también que tenemos que limpiar y ponerle el aceite especial que necesita para que esté en buenas condiciones; es una parte de su alimento

—¿Cuál crees tú que es el otro alimento principal de los coches, los camiones y las motocicletas?

—La gasolina —dijo rápidamente Juanito.

—Efectivamente, es la gasolina el principal alimento que ellos toman y también algo de agua.

—No le podemos poner un refresco, ni una taza de chocolate, ni una sopa porque no es su alimento. Ellos se alimentan de gasolina, aceite y también un poco de agua, y si no se los damos se descomponen, no funcionan.

—Nuestro cuerpo es como una gran máquina que realiza cosas increíbles, de las que muchas veces no nos damos cuenta; como cuando comemos, únicamente ingerimos el alimento y ya no sabemos qué proceso sigue.

—No vemos que adentro tenemos una maquinita que se llama estómago, el cual muele todo lo que comemos y le saca las vitaminas, minerales... en fin, todo lo importante que contiene ese alimento y lo envía a la parte del cuerpo que lo necesita.

—¿Y puede sacar esas vitaminas y minerales que dices de los pasteles que me gustan tanto?

—No, no puede, y te digo por qué. Nuestro cuerpo para mantenerse sano y fuerte necesita tener una alimentación completa y complementarla haciendo ejercicio adecuadamente.

—A ver, a ver, ¿cómo está eso?

—Te voy a explicar. Así como hay médicos, enfermeros, dentistas, etcétera, también hay profesionales que estudian la mejor manera de que nos alimentemos, de que estemos bien nutridos y saludables, son los nutriólogos.

—Ellos son los profesionales que nos dicen que tenemos que comer cuatro tipos de alimentos, que son las proteínas, los vegetales, las frutas y los carbohidratos.

—Para funcionar bien necesitamos comer los cuatro tipos porque si no lo hacemos estamos alimentando mal a nuestro organismo y en poco tiempo se va a descomponer, y ¿qué quiere decir esto?, que nos vamos a enfermar.

—En esos alimentos va todo lo que necesita nuestro cuerpo para trabajar, pero si no se lo damos pues de dónde va a sacar lo que necesita.

—Imagínate que le demos sólo pastel, helado, chocolates, refrescos... pues de dónde va a sacar, por

ejemplo, la vitamina c, que es la que necesita para protegerse de las infecciones y los resfriados. Y si no le damos carne o huevos de dónde va a sacar el hierro, que le pide el organismo para no ponerse anémico.

El asombro de Juanito iba en aumento cada vez que su mamá le explicaba más acerca de los alimentos.

—Tus huesos deben de estar muy fuertes para que puedas crecer —continuó la joven mamá— y ellos te piden que tomes leche, que comas huevos porque de ahí toman el calcio que necesitan, y si tú no se los das, pues van a tener problemas para crecer, pero como son tus huesos, pues el del problema vas a ser tú, te vas a enfermar.

—Mamá, y mi hermanito Jorgito, que es todavía bebé, ¿tiene que tomar todo eso?, porque yo no veo que lo tome.

—No, mi amor, tu hermanito no tiene que tomar todo eso porque ahora él tiene un cuerpo que es

como una máquina muy pequeñita, que lo único que requiere para funcionar es la leche de mamá o fórmula especial para bebé. Si ahora le damos algún otro alimento sería muy grave para él.

—Oye mami, y además de la sorpresa, ¿no le vamos a dar a papá un regalo envuelto muy bonito?

—Claro, mi vida, aquí está, tú se lo darás.

—Y después... nos sentaremos a comer todo eso delicioso que preparaste.

—Sí, voy a comer de todo, porque no quiero ser un niño triste o delgaducho, sin fuerzas. Quiero ser un niño sano y fuerte, que se alimenta bien, como dicen esos señores que me dijiste. ¿Cómo se llaman?

—Nutriólogos.

—Eso, eso nu-trió-lo-gos...

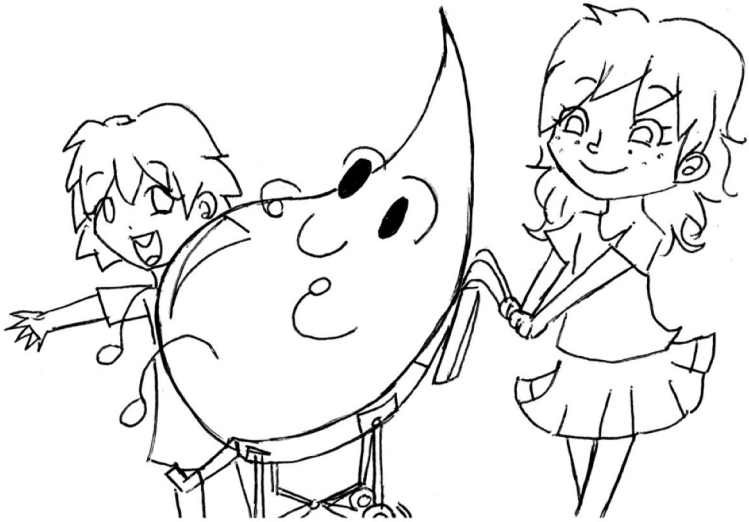
—Voy a tomar leche, a comer carne, pollito, huevos... ¿y ya no podré comer pastel, ni chocolates,

ni refrescos, ni helado? —dijo con cierta melancolía Juanito.

—Por supuesto que puedes comerlos, ellos dan energía, pero lo que te quiero decir es que hay que comerlos con moderación, porque el dulce, en gran cantidad, engorda y afecta el organismo, pero claro que se pueden comer.

—Nada más que recuerda que no sólo hay que comer pastel, chocolates, refrescos y helados... necesitamos comer todos los alimentos: cereales, leche, huevos, carne, pollo, pescado, verduras y frutas, porque nuestro cuerpo los necesita para que podamos estar fuertes y saludables.

Para vivir, tenemos que cuidar el agua



Hacía un calor sofocante, pero Mariana no lo sentía, disfrutaba encantada de los juegos que había en el área especial para niños, que había en el enorme parque que había elegido su mamá para que disfrutara de un placentero día de campo con su hermanita Valentina y su amiguita Margot.

Las tres subían emocionadas por la escalerilla hasta arriba del tobogán desde donde se tiraban y reían emocionadas al deslizarse, para correr nuevamente a la fila y repetir la acción muchas, muchas veces.

Luego se dirigían en animado tropel, al sube y baja y después iban presurosas a los columpios, para correr enseguida por un largo caminito de lozas que las llevaba al área de comer, donde sus mamás las esperaban con paciencia y ternura con las viandas que compartirían.

Mariana, roja como un jitomate, casi gritó a su mamá:

—Agua, ¡dame un vaso con agua!

Valentina, sudorosa, dijo:

—Mami, mami, siento que me desmayo, por favor-cito quiero agua.

En tanto que Margot dijo desfalleciente:

—Tengo una sed terrible, por favor mamacita, dame agüita.

Rápidamente las dos mamás, Yolanda y Carolina, sirvieron los tres vasos de agua y se los dieron a las pequeñas.

—¡Ah, qué delicia! —dijo Marianita.

—Ahora sí, estoy fuerte otra vez —agregó Valentina.

Y terció Margot:

—¡Por poquito y me caigo!, la sed casi me tiraba, ahora ya no tengo sed y me siento muy re-que-te bien.

—Bueno, y si no hubiera habido agua, ¿qué hubiéramos hecho? —dijo Yolanda, la mamá de Mariana y Valentina.

—Pues no sé —dijo Mariana—. Creo que hubiera llorado mucho, mucho.

Valentina expresó preocupada:

—Pues a lo mejor me hubiera desmayado, mami.

—Tal vez, hasta me hubieran tenido que llevar en la ambulancia al hospital, porque yo me sentía muy mal —replicó Margot.

—Verán, entonces —dijeron casi a coro las mamás—, lo importante que es el agua, y saben por qué, porque todos los seres vivos que existen en el mundo, no podemos vivir sin tomar agua, si no lo hacemos irremediablemente moriremos, así de fácil.

—Las personas, las plantas y los animales somos seres vivos que formamos parte de la naturaleza, y todos, todos, necesitamos del agua para vivir.

Nuestro cuerpo está formado por varios órganos que trabajan para que vivamos, y éstos requieren de agua para hacerlo, así que cuando no la tienen, reclaman.

—Cuando tenemos mucha sed —dijo la mamá de las dos hermanitas— es porque no le hemos dado a nuestro organismo, o cuerpo, el agua que necesita, nos está pidiendo que se la demos y en cuanto lo hacemos se siente satisfecho, y nosotros también.

—Las plantas, si no reciben el agua que necesitan —dijo Carolina— se secan y se mueren, y los animales, entre ellos el ganado que nos alimenta, se mueren también; todo ello nos perjudica grandemente porque las plantas no son únicamente las que tenemos dentro de la casa o en los jardines, sino todos los campos que tienen los frutos que nos alimentan y los bosques que atraen las lluvias.

—Cuando se formó la Tierra, que es el planeta donde vivimos, las tres cuartas partes fueron ocupadas por océanos y mares, ciertamente es agua,

pero salada, y no es apta o buena para los seres vivos, que sólo podemos tomar el agua simple o dulce, como la llamamos.

—El agua que podemos tomar se encuentra en los ríos o en los lagos que se alimentan con el agua de las lluvias, en las profundidades del suelo, de donde podemos extraerla, y en los manantiales, de donde brota en forma natural.

—Hay partes de nuestro planeta Tierra que tienen mucha agua —dijo Yolanda—, pero hay otras que son desérticas, es decir, donde no existe casi agua y pasan muchos trabajos resolviendo este problema. Pero vivamos donde vivamos, todos la necesitamos para asearnos, para preparar alimentos, para el uso en las fábricas de alimentos y bebidas y para tomar los dos litros que necesita nuestro cuerpo diariamente.

Las niñas comieron entre risas y comentarios, entretenidas por los paisajes y la alegría de los juegos que recién hicieron, descansaron un poco tendidas en el pasto y luego se dispusieron a regresar a la

casa para comentar con sus respectivos papás las vivencias que tuvieron ese día.

Al llegar a su casa, Marianita fue al baño, jaló la palanca y vio cómo el agua limpiaba la taza, luego si dirigió al lavabo para lavarse las manos y cuando abrió la llave gritó:

—Mira, mami, aquí nosotros tenemos mucha agua, mira cómo corre, y también en la regadera, pues la abrí para que empezara a salir el agua fría y en seguida bañarme ya con la calientita.

—Sí, mi vida, pero también hay casas donde abren la llave y no cae una sola gota de agua. Cierra la llave pronto para que no se desperdicie, y cuando te bañes ve cerrando cuando te enjabones y abriendo cuando te vayas a enjuagar, porque el agua simple no es mucha y si nos la acabamos, no podremos sobrevivir.

—¿Por eso tenemos que cuidarla mucho, mamita? —preguntó la pequeña.

—Sí, tratar de que haya muchos árboles para que atraigan la lluvia y los ríos puedan crecer, y no desperdiciarla en las casas, no hay que lavar los carros con mangueras, usando mucha más de la que se necesita, ni dejar que se riegue cuando lavamos o dejar que caiga de la regadera sin usarla.

—Además, te quiero decir, que para que el agua llegue a las casas construyen grandes plantas y tuberías que acarrean el agua, a veces desde lugares lejanos donde hay ríos que pueden darla, pero a veces es tan difícil y costoso, que el agua tiene que ser racionada para que llegue a mayor número de hogares.

—A veces, el caudal de los ríos es escaso y no es suficiente para abastecer a ciudades muy grandes, como por ejemplo la Ciudad de México, que tiene varios millones de habitantes y cada uno de ellos necesita agua para su higiene, para beber y para muchas de sus necesidades.

—Pero si todos la cuidamos, en vez de desperdiciarla, la usamos haciéndonos responsables de

su cuidado, entonces la tendremos por mucho más tiempo, y si hacemos todo lo posible porque los caudales de los ríos estén siempre en un buen nivel, nunca tendremos que sufrir por no tener agua.

—Así, mis queridos peques, cuando lleguemos sedientos a casita, no tendremos que lamentarnos de no haber cuidado este recurso natural tan valioso y podremos deleitarnos con un delicioso vaso de agua que nos reconfortará y nos mantendrá vivos y saludables.

Se terminó de imprimir en 2013, siendo gobernador del Estado el doctor Javier Duarte de Ochoa y secretario de Educación de Veracruz el licenciado Adolfo Mota Hernández. El tiraje consta de 1000 ejemplares.

Elvira del Carmen Tejera nos ofrece en este volumen once cuentos educativos impregnados con la magia y la ternura de la infancia en los que aborda temas relevantes. Su talento literario utiliza como soporte su profundo conocimiento de esas etapas de la vida, producto de varios lustros dedicados a la docencia.

En dos de sus libros precedentes, *Cartas a mi hija* y *Por siempre niño*, aflora esa experiencia en la escuela. En el primero trata de que cada madre y cada padre se identifiquen con ella, y transmitan valores que todos debemos poseeer. En el segundo da voz al niño para que exprese sus sentimientos y obtenga el reconocimiento que merece.

En *Magia, cuentos y realidades* prevalece su visión literaria, así como su intención de enriquecer los relatos con conocimientos y, sobre todo, con los valores éticos que son una constante en toda su obra. En cada uno de ellos el lector podrá dejarse llevar por una escritura fluida, hasta arribar a un mensaje positivo que, por sencillo que parezca, no dejará de sorprendernos.

SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ
adelante