



Julia San Miguel
Ilustraciones de Avi



El cuento JUGAMOS TODOS forma parte del proyecto VIVIR EN SALUD, organizado por FUNDACIÓN MAPFRE.

VIVIR EN SALUD nace con la intención de ser un estímulo para la sociedad a la hora de reflexionar sobre la salud, proporcionando actuaciones relacionadas con la alimentación sana y el ejercicio físico que repercutan de forma directa en el desarrollo saludable del entorno social, familiar y laboral, mejorando la calidad de vida.

El proyecto desarrolla materiales educativos dirigidos a los padres, los niños y los adolescentes, así como a los profesionales de la educación, la sanidad, la hostelería, etc. Es un proyecto para todos y por todos.

Para obtener más información pueden acceder a www.fundacionmapfre.com, a www.educatumundo.com o descargar de www.vivirensalud.com toda la información gratuitamente.

FUNDACIÓN **MAPFRE**



Primera edición: mayo 2009
Cuarta edición: agosto 2012
Edición especial para el proyecto VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE

Coordinación editorial: Teresa Marcos
Edición: Carla Balzaretto
Diseño de cubierta: Jonás Gutiérrez
Revisión técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Mingueza

Texto: Julia San Miguel
Ilustraciones: Avi

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2009
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid
www.fundacionmapfre.com

© Ediciones SM, 2009
Impresores, 2 – Urbanización Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte (Madrid)
www.grupo-sm.com

ATENCIÓN AL CLIENTE
Tel.: 902 121 323
Fax: 902 241 222
clientes@grupo-sm.com

ISBN: 978-84-9844-402-5
Depósito legal: M-28648-2012
Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Edición no venal. Prohibida su venta.



Julia San Miguel
Ilustraciones de Avi





Todas las tardes, después de hacer los deberes, quedo con mis amigos para echar unas canastas. Me gusta tanto jugar al baloncesto que ya por la escalera bajo botando el balón, saltando los escalones de dos en dos al ritmo de mi música favorita.

Pero no hay día que no me llamen la atención. Como cuando sale Paula, la vecina del segundo, y me hace callar muy enfadada:

–¡Lidia! ¡Ssshhhh! ¿No ves que tengo al niño durmiendo?

Igual que mamá, que siempre está con lo mismo:

–¡Lidia!, ¿cuántas veces te he dicho que ni en casa ni en la escalera se juega con el balón?

Claro que aparte de la regañina, con el ruido del balón también consigo otras cosas... No tener que llamar a Carlos, por ejemplo. Antes de tocar el timbre, ya me ha abierto Rafa, su hermano.

–¡Carlos!, ¡tienes visita!

Carlos y yo, además de vivir en el mismo bloque, vamos a la misma clase. Su hermano es algo mayor y ya va al instituto. Fue campeón de baloncesto en el colegio. Ahora, además de ir a yudo, ha descubierto el deporte urbano, y hace skate y compone canciones de rap. Lo sé porque Carlos me ha enseñado algunas de las letras que ha grabado en el móvil.



En el parque le veo muchas veces con sus amigos, saltando bancos y setos como si fuera una mezcla de Tarzán y el hombre araña... Es tan guapo que yo me corto un montón. Pero él siempre me saluda.

–¿Has visto mi nueva tabla? –me dice, preparado ya para salir a la calle, mientras yo espero a Carlos en la puerta–. Lleva mi nombre escrito en una pieza –y me enseña la parte de atrás, pintada con un graffiti–. Con esta tabla voy a ser todo un profesional haciendo trucos –y subiéndose a ella se desliza por el portal haciendo eses acrobáticas mientras se coloca bien la gorra y desaparece de mi vista, surfeando.

Carlos sale a recibirme con un espectacular bollo de chocolate.

–Ya he merendado, gracias –es mi saludo, aunque sé de sobra que el bollo no es para mí.

–Y yo también, pero tengo más hambre.

Si le viera mi madre, ya estaría diciendo que es por eso por lo que Carlos se está poniendo como una bola; y que si sigue así, comiendo como come y sin apenas hacer ejercicio, el colesterol lo va a tener por las nubes. No me extraña que no sea capaz de dar siquiera una vuelta completa a la pista de atletismo. Como cada vez se mueve menos, antes de empezar a correr ya está cansado: comienzan a temblarle las piernas, la lengua le llega hasta el suelo y el corazón le late tan deprisa que un día se le va a salir por la boca.

Parece que estoy oyendo a mamá.

–Ese niño se tiene que cuidar. Menos grasas y más verdura... –dice cuando le ve subir por la cuesta, resoplando camino a casa–. ¡Ay! Tanto peca lo mucho como lo poco. Y tú, tan larguirucha. Juntos parecéis el punto y la i.

Siempre le digo a Carlos lo que le escucho decir una y otra vez a mi padre: que lo que tiene que hacer es quemar lo que come, que es lo que hago yo.





Y para eso no hay nada mejor que el ejercicio físico. Por eso no hay tarde que no le insista para que se venga con nosotros a jugar un partido.

–¡Anda, vente! Raquel, Alberto, Juanma y Elena nos están esperando en las pistas.

–No necesitáis a nadie más.

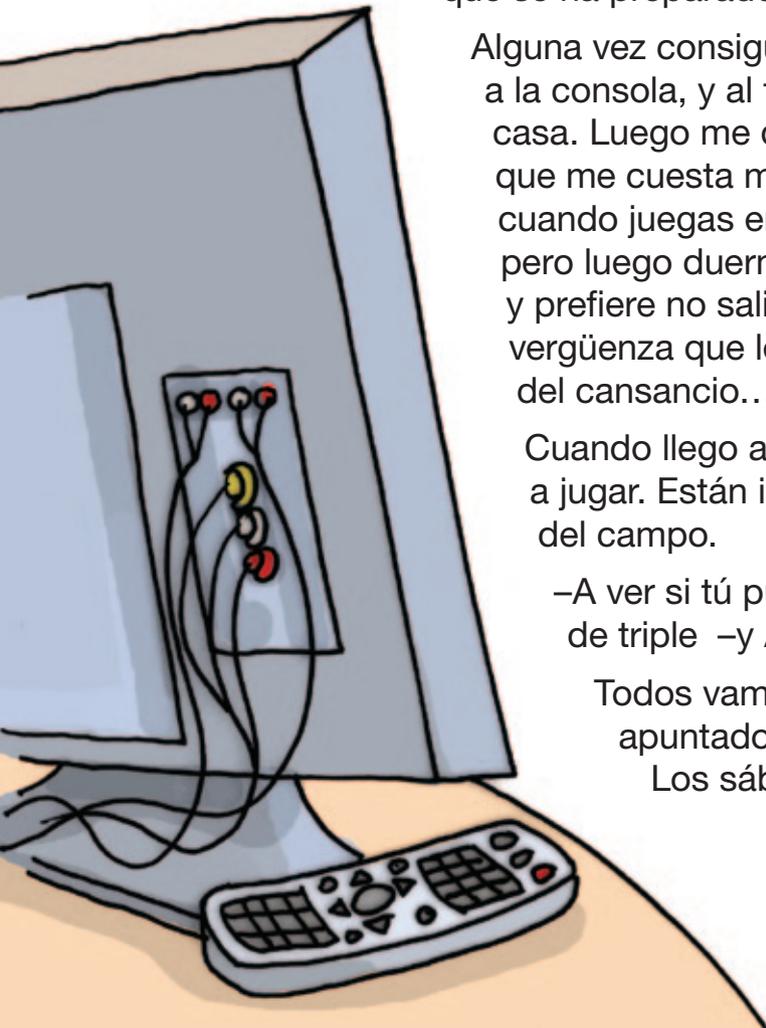
–Nos falta uno para ser pares... –le digo con cara de pena y juntando las manos con un gesto de “anda, porfa”..., pero no le arranco de su casa. Carlos no perdona la tele ni los videojuegos, ni el bol de palomitas que se ha preparado en el microondas.

Alguna vez consigue convencerme para jugar una partida a la consola, y al final, me he pasado toda la tarde en su casa. Luego me duele la cabeza y salgo tan nerviosa que me cuesta mucho quedarme dormida. No es como cuando juegas en la calle. Terminas muy cansada, pero luego duermes como un lirón. Carlos no lo entiende, y prefiere no salir. Lo que creo, en el fondo, es que le da vergüenza que le vean lo mal que juega y cómo resopla del cansancio...

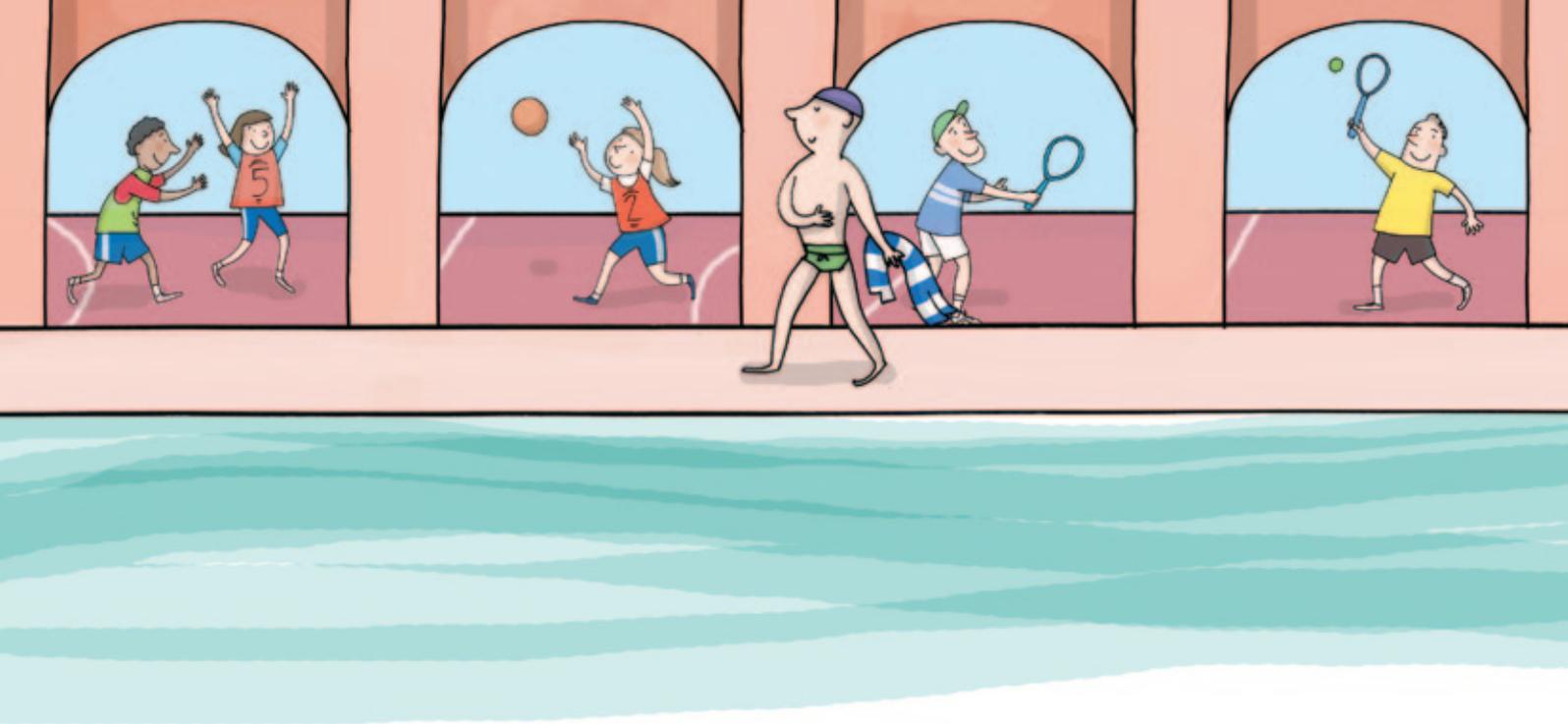
Cuando llego a las pistas, mis amigos ya han empezado a jugar. Están intentando encestar desde la mitad del campo.

–A ver si tú puedes, Lidia. Sería un puntazo encestar de triple –y Alberto me lanza el balón.

Todos vamos a la misma clase y estamos apuntados a baloncesto en extraescolares.
Los sábados hay una liga y jugamos contra







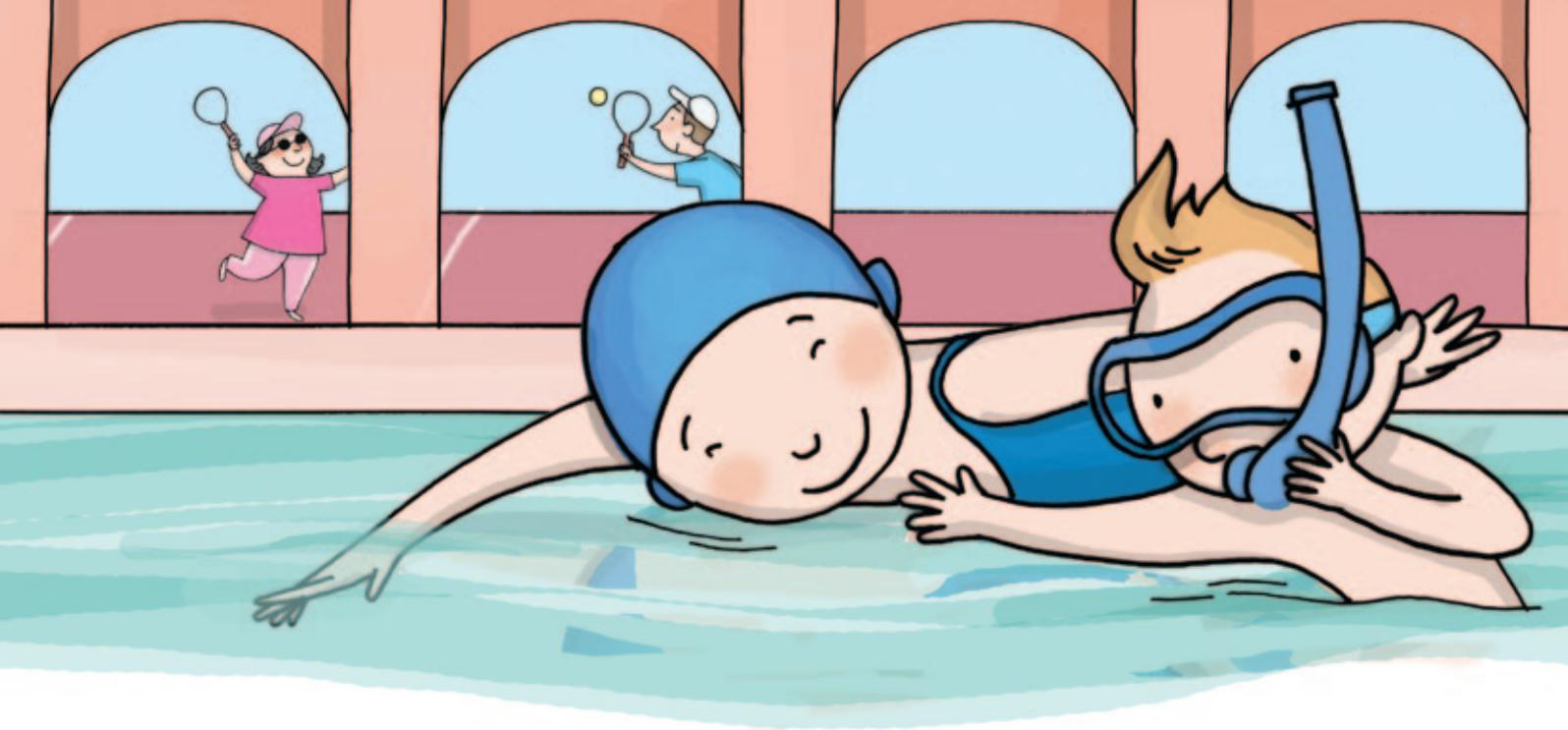
otros colegios. Lo malo es que de momento vamos perdiendo los tres partidos que llevamos. Lo bueno, que hemos hecho una buena panda. Quedamos en el parque, y nos invitamos para los cumpleaños. Con algunos, nos escribimos correos y nos pasamos fotografías. Cuando acabe la liguilla, hemos pensado hacer una fiesta. Promete ser divertido. Pero hasta entonces, hay que seguir entrenando. Algún sábado tendremos que ganar, ¿no?

Ninguno conseguimos encestar de medio campo, así que probamos desde más cerca.

Cuando llega el sábado, estoy tan nerviosa que me levanto mucho antes de que suene el despertador. Desayuno un buen vaso de leche con cereales y me bajo a esperar a papá, ensayando el tiro maestro que nos dará la victoria.

Papá me deja en el pabellón, y él mientras aprovecha y juega al pádel. Mamá, a esas horas, lleva a mi hermano Javier a buceo, y se ha apuntado a natación





mientras dura la clase. Antes no hacía más que quejarse de lo que le dolía la espalda por estar tanto tiempo sentada delante del ordenador. Ahora, desde que nada, sonrío más, así que me encanta que se haya convertido en una sirena.

Carlos dice que parecemos una familia de anuncio. Todos tan deportistas. Y yo le digo que si él quisiera, su familia también podría serlo. A su padre nos lo encontramos muchos sábados por la mañana en el portal. Siempre con su chándal blanco con el escudo de la federación, y un enorme maletín negro donde lleva el arco y las flechas. Ha sido varias veces campeón de tiro con arco. En el salón tiene alguna que otra copa. Me llaman la atención unas fotos que hay sobre el aparador.

-Tu padre está mucho más delgado ahora, ¿verdad? Fíjate qué tripa tenía antes. Carlos mira de reojo, pero no dice nada.



–¿A ti no te gustaría ser un Robin Hood como él? Si practicaras tiro con arco, quemarías grasas y desarrollarías los músculos.

–¡Qué pesada eres! Siempre estás igual –refunfuña–. No me gusta hacer deporte. Y además, ¿qué deporte podría hacer yo? ¡Todos se me dan fatal!

–Eso no es verdad. Hay muchos deportes...

Pero no es el momento de empezar a enumerarlos. Lo más urgente es ayudar a Carlos a encontrar uno que le entusiasme. Pero ¿cuál? Por suerte, no tardé mucho en averiguarlo.

En clase, Marusa, la profesora de Educación Física, dio con la solución.

–Chicos, dentro de quince días celebraremos en el colegio la semana del deporte. Este año no habrá competiciones, sino exhibiciones por equipos.

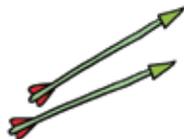
–¿De qué deportes? –preguntó Julián, siempre tan impaciente.

–Espero que os gusten los que hemos elegido –y Marusa puso sobre la mesa distintos balones y pelotas, colocados de mayor a menor tamaño.

Todos comenzamos a gritar, pidiéndonos baloncesto y fútbol.

–Bueno –dijo Marusa, señalando el resto de balones–, alguien tendrá que jugar al balonmano, al béisbol, al tenis, al pimpón...

–¡Yo me pido esa pelotita! –exclamó Carlos, señalando la pelota más pequeña de todas, de color rojo.





-No sabía que te gustara la petanca. Eso está bien.

-¡Va a jugar a la petanca, como los abuelos! -nos burlamos casi todos.

-¿Es que vosotros no habéis jugado a la petanca en la playa?

-preguntó Marusa. Y al ver que asentíamos, exclamó-:

¡Pues menuda panda de abueletes que tenemos en clase!

¡No os conserváis nada mal!

Todos nos echamos a reír. Era cierto. ¿Quién no había jugado a la petanca en la playa? Y también al volley y a las palas. ¡Hum, qué ganas de que llegaran las vacaciones!

-Esta pelotita roja es el chito -explicó Marusa-.

Pero las bolas de la petanca son un poco distintas

a las de la playa. Las que vamos a utilizar son de acero

-dijo, colocándolas sobre la mesa.

Daba la sensación de que pesaban bastante.

Carlos comenzó a resoplar.

-Te gustará, ya lo verás -le tranquilizó Marusa-. Necesito otros cuatro voluntarios más para que jueguen con Carlos.

Era mi oportunidad de ayudarle. Así que renuncié a la exhibición de baloncesto y me apunté con él. Lucía y Julián también se animaron. Y Raquel, que era mi mejor amiga, se vino con nosotros.

-Total, si nosotras jugamos mucho al baloncesto. Por una vez...

-fue su respuesta. Le agradecí el detalle.





Casi todos conocíamos las reglas de nuestro juego; pero en los quince días que tuvimos para prepararnos, Marusa nos dio unas clases teóricas sobre los deportes que íbamos a practicar, para que todos pudiéramos disfrutar viendo jugar a los demás.

Teníamos que entrenar mucho si queríamos lucirnos el día de la exhibición. Así que quedamos todas las tardes en el parque.

–En este juego hay que tener mucha precisión al tirar la bola...

–nos aconsejaban los mayores que se acercaban a vernos jugar– para acercarla lo más posible al chito.

–Así, así, un poquito más a la derecha... –nos animaban cuando íbamos a lanzar las bolas.

Carlos conseguía acercarlas mucho, y a veces hasta quitaba las del contrario lanzando la bola con la fuerza y la precisión justas.

–¡Eres muy bueno, chaval! –le decían.

Era verdad. De los cinco, era el mejor de todos.

Carlos estaba tan entusiasmado que se olvidó de los videojuegos y de su bol de palomitas. Era terminar los deberes, y ya estaba llamando a mi puerta para ir a entrenar.

Formábamos un buen corrillo en el parque. Y no paraban de aplaudirnos.

–¡Muy buena esa!

–¡Eso es, arrimando!

–Ahora tira un poquito a la izquierda, pero suave... –este era Carlos, que ya se había hecho todo un experto.



Y llegó el gran día.

Allí estábamos. En el pabellón del colegio. Todos uniformados, todos preparados para dar lo mejor de nosotros. Los equipos de baloncesto, de fútbol, de balonmano, de béisbol; las parejas de tenis y de pimpón...; y los equipos de petanca, entre ellos nosotros, liderados por Carlos.

Gritamos, aplaudimos, animamos, nos esforzamos al máximo...

Fue emocionante, y al final, de recuerdo, tuvimos medallas para todos.





Como colofón a la fiesta, el pabellón del colegio se llenó de música, y entró por sorpresa un grupo de antiguos alumnos. Chicos y chicas montados en sus tablas y patines.

–¡Eh, mira! –exclamé, zarandeando a Carlos–. ¡Está tu hermano!

Entre todos hicieron una exhibición de piruetas y saltos que nos dejaron con la boca abierta.

–¡Qué envidia! –dije–. Me encantaría saber patinar.

–¿Quieres que le diga a Rafa que nos enseñe?

–¿A Rafa? Pero ¿a ti te gusta también la tabla?

–Por lo menos me gustaría subirme a una y no caerme.





Miré a Carlos con orgullo. Al nuevo Carlos.

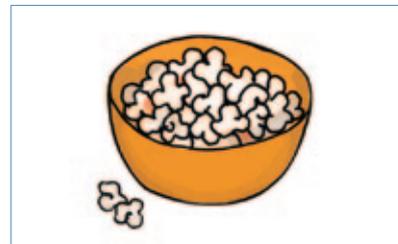
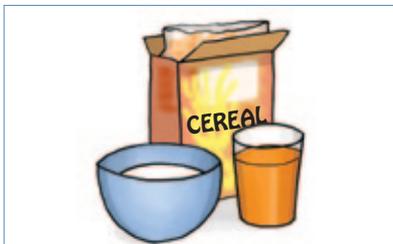
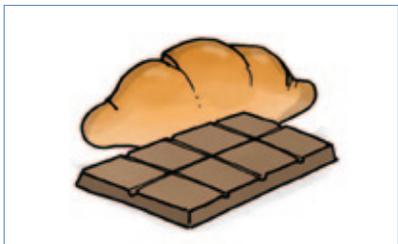
–¿Y tú crees que Rafa querrá?

–¡Claro! A cambio, le enseñaré mis trucos a la petanca. Está deseando aprender.

–¡Ah!, ¿sí? Bueno... –sonreí–, cuenta también conmigo, ¿eh? Que a mí tampoco se me da mal...

PASATIEMPOS

1 Un desayuno muy saludable. Ya has visto lo importante que es empezar el día con un buen desayuno, ya que te proporciona la energía necesaria para toda la mañana. Elige el desayuno apropiado y explica por qué los otros no son tan saludables.



.....

.....

.....

2 ¿Qué deporte? Lee las pistas y adivina en qué deporte está pensando Lidia:

- Tu equilibrio has de controlar muy bien si este deporte quieres practicar.
- Puedes alcanzar gran velocidad, hacer giros muy artísticos e incluso ir hacia atrás, pero eso sí, ¡antes debes aprender a frenar!
- Ponte el casco y las rodilleras y estarás listo para recorrer las calles de tu ciudad sobre ocho ruedas.

.....

3 Jugamos en equipo. En esta sopa de letras hay escondidos cinco deportes que se practican en equipo. ¿Puedes encontrarlos?

- **F** _ _ _ _ _
- **B** _ _ _ _ _
- **B** _ _ _ _ _
- **H** _ _ _ _ _
- **V** _ _ _ _ _

P	B	O	F	U	T	B	O	L	C	V
M	V	A	B	G	R	E	V	T	U	O
S	B	N	L	Y	R	I	W	Q	F	L
O	D	E	C	O	C	Q	U	L	R	E
D	B	A	L	O	N	M	A	N	O	I
Z	X	P	A	S	T	C	N	Z	D	B
L	Ñ	U	T	R	F	U	E	R	P	O
H	O	C	K	E	Y	N	X	S	G	L
S	A	D	I	B	A	O	E	Z	T	R
J	T	S	H	S	C	L	A	V	Y	O

4 El intruso. En la siguiente lista de deportes, se ha colado uno que es muy diferente a los demás. ¿Te has dado cuenta ya de cuál es? ¿Por qué es distinto del resto

natación	waterpolo	surf	buceo
equitación	vela	piragüismo	

.....



5 ¡Qué bueno es hacer deporte! Lidia y sus amigos nos han contado un montón de cosas sobre lo bueno que es hacer deporte. Comprueba lo que has aprendido completando las frases con las palabras del recuadro.

Hacer deporte...

- Te ayuda a _____ nuevos amigos.
- Es bueno para prevenir la _____.
- Contribuye a dormir _____.
- Te anima a _____ cada día.
- Te ayuda a _____ el colesterol.
- Previene los _____ de espalda.
- Te mantiene en _____.

dolores	superarte
	hacer
reducir	obesidad
forma	bien

¿Qué otros beneficios tiene hacer deporte?
Escribe todos los que se te ocurran.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

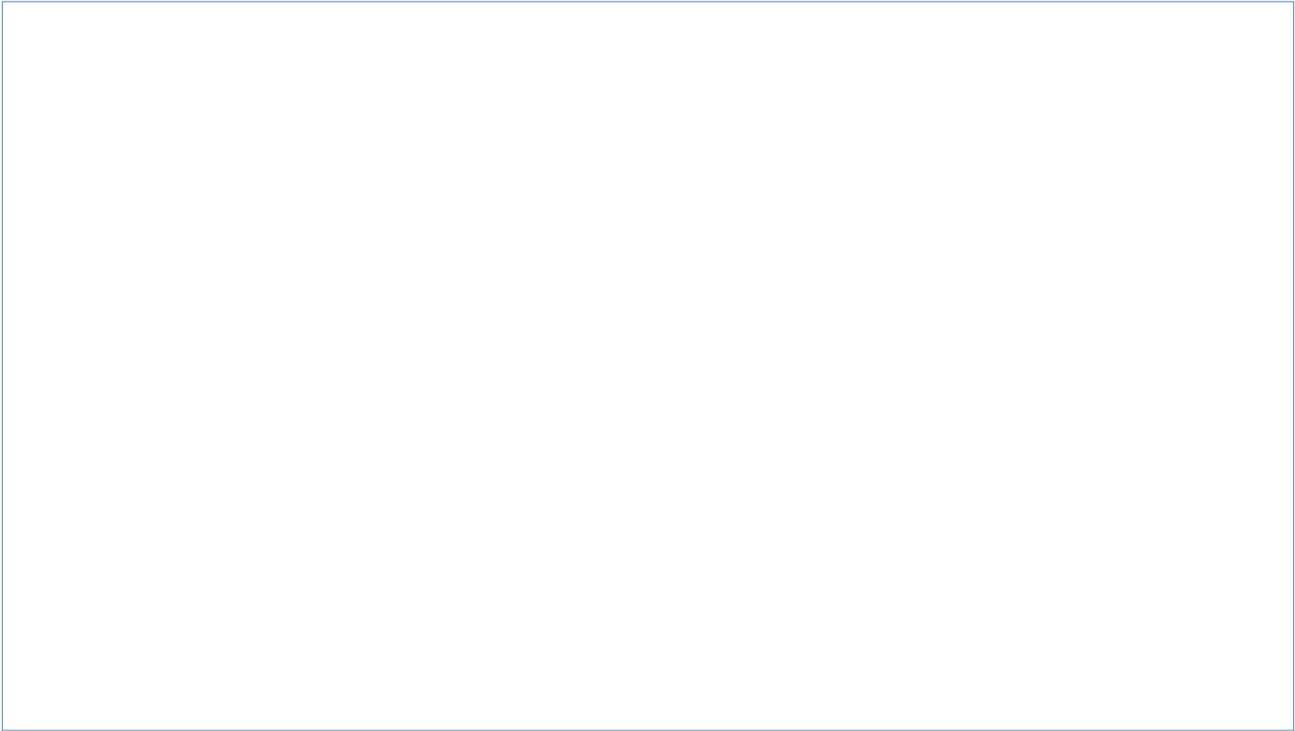
.....

.....

.....



6 Ahora te toca a ti. En el cuento hemos descubierto cuáles son los deportes favoritos de Lidia, Carlos y Rafa. Ahora te toca a ti elegir el deporte que más te gusta. Dibújalo y después explica por qué es tu deporte preferido.



.....

.....

.....

.....

.....



- 1 La respuesta correcta es el segundo desayuno: tazón de leche, cereales y zumo.
- 2 La respuesta es patinaje.
- 3 Los cinco deportes son: fútbol, voleibol, baloncesto, hockey y balonmano.

P	B	O	F	U	T	B	O	L	C	V
M	V	A	B	G	R	E	V	T	U	O
S	B	N	L	Y	R	I	W	Q	F	L
O	D	E	C	O	C	Q	U	L	R	E
D	B	A	L	O	N	M	A	N	O	I
Z	X	P	A	S	T	C	N	Z	D	B
L	Ñ	U	T	R	F	U	E	R	P	O
H	O	C	K	E	Y	N	X	S	G	L
S	A	D	I	B	A	O	E	Z	T	R
J	T	S	H	S	C	L	A	V	Y	O

- 4 El deporte intruso es equitación, porque es el único de la lista que no se practica en el agua.
- 5 Hacer deporte...
 - Te ayuda a **hacer** nuevos amigos.
 - Es bueno para prevenir la **obesidad**.
 - Contribuye a dormir **bien**.
 - Te anima a **superarte** cada día.
 - Te ayuda a **reducir** el colesterol.
 - Previene los **dolores** de espalda.
 - Te mantiene en **forma**.

La mejora de la salud y la contribución a la prevención de gran número de enfermedades es una labor en la que tenemos que colaborar todos.

Es importante que, al mismo tiempo que nos divertimos leyendo este cuento, reflexionemos sobre los alimentos que debemos comer a diario para estar sanos y los que tan solo deberíamos tomar de forma excepcional. Pero, sobre todo, debemos pensar en lo importante que es realizar una actividad física y elegir la que más se adapte a nuestras preferencias y habilidades, así como a cada etapa de nuestra vida. Nunca es tarde para empezar. (Estrategia NAOS).

Pero no pienses que la actividad física es únicamente practicar deporte. En la vida cotidiana hay también que acostumbrarse a dar pequeños pasos saludables, como subir y bajar escaleras, caminar, etc.

Si deseas más información sobre VIVIR EN SALUD o quieres colaborar en su difusión o enviarnos tus sugerencias, puedes ponerte en contacto con nosotros a través de las webs: www.vivirensalud.com, www.fundacionmapfre.com, www.educatumundo.com

