

**¡FELIZ DÍA  
DE LA NIÑEZ!**

**EL CLUB DE HÉROES Y HEROÍNAS  
DEL BOSQUE BAOBABS**



**E**n una tarde de agosto, cuando el frío envolvía los árboles y las casitas del Bosque Baobabs, todos los animalitos comenzaron a refugiarse en sus hogares junto a su familia. Para sentir calor se acercaban al fuego que desprendían los leños, y a menudo, se sentaban a leer en los sillones con una taza de chocolate caliente.

La cebrita Esmeralda, que era muy traviesa, le gustaba subirse a la mesa porque de esa manera podía ver todo desde una altura mayor. Sus papás le decían que era peligroso y podría caerse, que era mejor que imitara a sus hermanos y se sentara en los sillones o en los almohadones del piso. Sin embargo, Esmeralda no les hacía mucho caso. Mientras con una mano sostenía la taza con leche, en la otra tenía un libro, pero en un momento perdió el equilibrio, se resbaló y cayó al piso.





Al ver la escena, sus papás y hermanos se acercaron con rapidez para ayudarla a levantarse y preguntarle si estaba bien; era la más pequeña de la familia.

—¡Perdón mami y papi! Les tendría que haber hecho caso. El golpe no me dolió mucho, pero me gustaría ir a ver a la doctora Leila —expresó la cebra Esmeralda, con carita de susto.

—Está bien, te llevaremos ahora para que te revise, y así nos quedaremos tranquilos de que no te has lastimado —respondió su mamá Margarita, mientras la abrazaba.



Su papá Gustavo preparó la mochila, la libreta de salud de Esmeralda donde estaban anotadas todas las visitas que realizaba a su pediatra, y los abrigos de sus hijos. Ayudó a cada uno a ponerse la campera, además de llevar en brazos a Esmeralda hasta el auto para evitar que caminara y tomara frío.

En pocos minutos llegaron al consultorio de la ardilla Leila, quien les abrió la puerta con una gran sonrisa, y se dispuso a revisar a Esmeralda. Mientras escuchaba cómo latía su corazón, le fue haciendo varias preguntas:



—¿Qué te gusta desayunar, pequeña?

—La leche chocolatada es lo que más me gusta, y unas galletitas con dulce de leche que prepara mi mamá en las mañanas, antes de ir a la escuela.

—Muy bien, ¿y alguna vez probaste los cereales? Esos que tienen distintos colores, formas de estrellitas y son muy crocantes al morder—consultó la médica Leila.

—Mmmm...me parece que no. ¿Mami alguna vez comí cereales? —preguntó Esmeralda mirando con rostro de sorpresa a su mamá.

Margarita miró a su hija y le comentó que una vez le había ofrecido probar los cereales, pero que ella no los había querido.



—¡Entonces, quisiera probarlos de nuevo! Porque la doctora me dice que son muy buenos para mí.

Leila, se sonrió, le guiñó un ojo a la mamá de Esmeralda y continuó la charla con la cebrita.

—¿Te gustaría ver un libro secreto que tengo solo para mis pacientes más chiquitos? —preguntó la pediatra a Esmeralda.

La pequeña cebra abrió los ojos con sorpresa y entusiasmo, y le pidió ver el libro. Su doctora, lo puso en sus manos con delicadeza y le dijo:

—¿Sabes qué haremos? Te lo regalaré para que puedas leerlo con tu familia, y también, si quieres puedes llevarlo a la escuela para compartirlo con tus compañeros. Estoy segura de que tu maestro, el león Blas, estará muy feliz con este libro.





Esmeralda abrazó a su pediatra y explotó de felicidad. Casi no recordaba que se había caído de la mesa, y si había algún dolorcito, ya había pasado. Ese libro con tapa dorada y brillante, cerrado con un pequeño candado, le generaba tanta alegría como curiosidad.

Antes de despedirse de Esmeralda, la doctora le dio la llave para que pudiera abrir el libro al llegar a su casa, y le recordó lo importante que es escuchar a sus papás cuando le advierten de un peligro.

La familia regresó contenta a su hogar, sabiendo que la pequeña no había sufrido ninguna lastimadura.



Una vez que finalizaron la hora del baño, y luego de la cena, se dispusieron a ir a descansar, ya que al otro día había que levantarse temprano para asistir a la escuela.

Los hermanos de Esmeralda se quedaron dormidos enseguida por el extenso día que habían vivido, pero Esmeralda estaba impaciente y con ganas de leer el libro.

Sus papás le dijeron que podía quedarse un ratito despierta, pero que luego debería apagar el velador y dormir bien para recuperar toda la energía. La cebrita asintió apoyada en el respaldo de su cama, tomó el libro en sus manos, abrió el candado y en la primera página encontró la siguiente leyenda:





*“Este libro es muy especial y está escrito para aquellos pequeños que quieran ser verdaderos héroes y heroínas.*

*La verdadera magia está en uno, y lo mejor, es poder ayudar a otros para que se sientan alegres y con mucha energía.*

*Lo primero que debes hacer es seguir estos consejos de la sabia tortuga Emilia, la primera médica del Bosque Baobabs, para que comiences muy bien tu día.*

- 1) Después de dormir y descansar durante la noche, es importante lavarse la cara para ayudar a despertarnos.*
- 2) Si desayunamos bien y rico, nos irá genial en la escuela y podremos jugar con nuestros amigos: Tomar leche con cereales y comer frutas en la mañana, nos pondrá muy fuertes.*





3) *Antes de ir al colegio debemos lavarnos los dientes, peinarnos y guardar todo lo que necesitamos en la mochila.*

4) *¡No hay que olvidarse de llevar nuestro almuerzo y una botellita con agua fresca! Fideos con salsa de tomate es una comida muy rica para el mediodía.*

5) *Todos estos alimentos nos ayudarán a que en la escuela aprendamos lo que nos enseñan los maestros y tendremos mucha energía para bailar, saltar y correr con nuestros amigos.*

6) *Al regresar a nuestra casa es importante lavarnos las manos con agua y jabón, y luego sí, a disfrutar la merienda: ¡Qué delicioso un licuado de banana con una rebanada de pan y mermelada de frutillas!*





7) *Acomodamos nuestro cuarto para tener todo listo para irnos a dormir. Nos damos un baño con agua calentita para que nuestro cuerpo se sienta fresco y renovado, después de un día con tanta actividad.*

8) *Nos ponemos el pijama y vamos a la mesa para compartir la cena con nuestra familia, charlamos de lo que cada uno hizo en el día, contamos los que nos pone contentos y no tanto. Un revuelto de queso, huevos y papas es algo muy gustoso para comer por la noche.*

9) *Antes de irnos a dormir, volvemos a lavarnos los dientes, luego nos vamos a la cama, leemos un cuento, apagamos la luz y pensamos en cosas bonitas para tener lindos sueños.*

10) *También, podemos mirar a las estrellas y al cielo, y agradecer por el gran día que vivimos: los momentos que compartimos con nuestros seres queridos, las cosas ricas que comimos, las caminatas que hicimos con nuestros amigos cerca del lago cristalino y las hermosas aves que vimos volar con sus colores llamativos.*



## **Y NO TE OLVIDES DE LO MÁS IMPORTANTE:**

*Para ser un verdadero héroe o heroína, no solo debes cuidar muy bien de ti, sino de tu familia, de tus amigos, del bosque Baobabs, del lago y de todos los seres que viven allí”.*

Al terminar de leer las recomendaciones, Esmeralda sonrió, pensando en que, al despertarse, además de seguir cada uno de los consejos, al leerlo junto a sus compañeros y maestro de la escuela, formarían un gran equipo, repleto de energía, dispuesto a ayudar a todo aquel que lo necesitara.





Amaneció, y la cebrita no veía la hora de llegar a su colegio para compartir este secreto. Así que, apenas traspasó el umbral, fue al encuentro de su querido maestro Blas y sus amigos: el conejo Copito, la osita Dulcinea, la lechuza Gala y el zorro Renzo. Todos se sentaron en el piso del aula, formando una ronda; el libro dorado pasaba de mano en mano y cada uno leía un fragmento. Al finalizar, decidieron que escribirían en varias cartulinas, con lápices de colores, los consejos que había expresado la tortuga Emilia sobre los buenos hábitos a llevar a cabo día a día.

Muy contentos fueron a cada aula de su escuela, colgaron la cartulina y les contaron a otros animalitos de qué trataba el libro. De a poco, se fueron sumando distintos estudiantes, y en conjunto decidieron formar el Club de Héroe y Heroínas del Bosque Baobabs.





La idea era ayudar a todo aquel que lo necesitara: con las tareas de la escuela; si alguno no tenía un amiguito con quien jugar, si sentía tristeza o enojo y no sabía cómo actuar; si quería aprender a comer cosas más saludables (pero ricas) y nunca las había probado. También, estaba a quién le costaba conciliar el sueño, entonces, le propondrían juegos y lecturas para antes de irse a dormir. Además, era importante salir a recorrer el bosque en grupo, por lo menos, una vez por semana, para saber si todos se encontraban bien, si los árboles necesitaban más agua y si el lago se mantenía limpio.

Era el universo que habitaban y la responsabilidad de cuidarlo debía ser compartida entre todos.



Los meses sucedieron, y el Club de Héroes y Heroínas del Bosque Baobabs cada vez tenía más integrantes. El maestro Blas estaba orgulloso de sus alumnos, como también las familias de los animalitos y la pediatra Leila que se había convertido en la madrina del club.

Por supuesto, la cebrita Esmeralda era muy querida por sus pares al haber traído el libro dorado y proponer la idea del club para ayudarse entre todos, ser felices y disfrutar de la vida en el precioso Bosque Baobabs.

Y colorín colorado, este cuento se ha terminado.

FIN





El presente ejemplar es propiedad intelectual de la Obra Social Unión Personal | Accord Salud.  
Idea y realización : Departamento de Marketing y Comunicaciones | Texto: Vanesa Spinelli | Diseño  
Editorial: Jessica Sofía Maciel. Distribución gratuita. Prohibida su reproducción total o parcial sin  
autorización previa. Todos los derechos reservados © 2023.



Hechos para cuidarte