

Teresa Guixeres - Ana Hurtado

La monstruita Hipertensión



Funded by the
European Union



cost
EUROPEAN COOPERATION
IN SCIENCE & TECHNOLOGY

 **HyperChildNET**
COST Action

Primera edición, septiembre 2023.

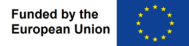
Propiedad intelectual del texto: Teresa Guixeres Esteve.

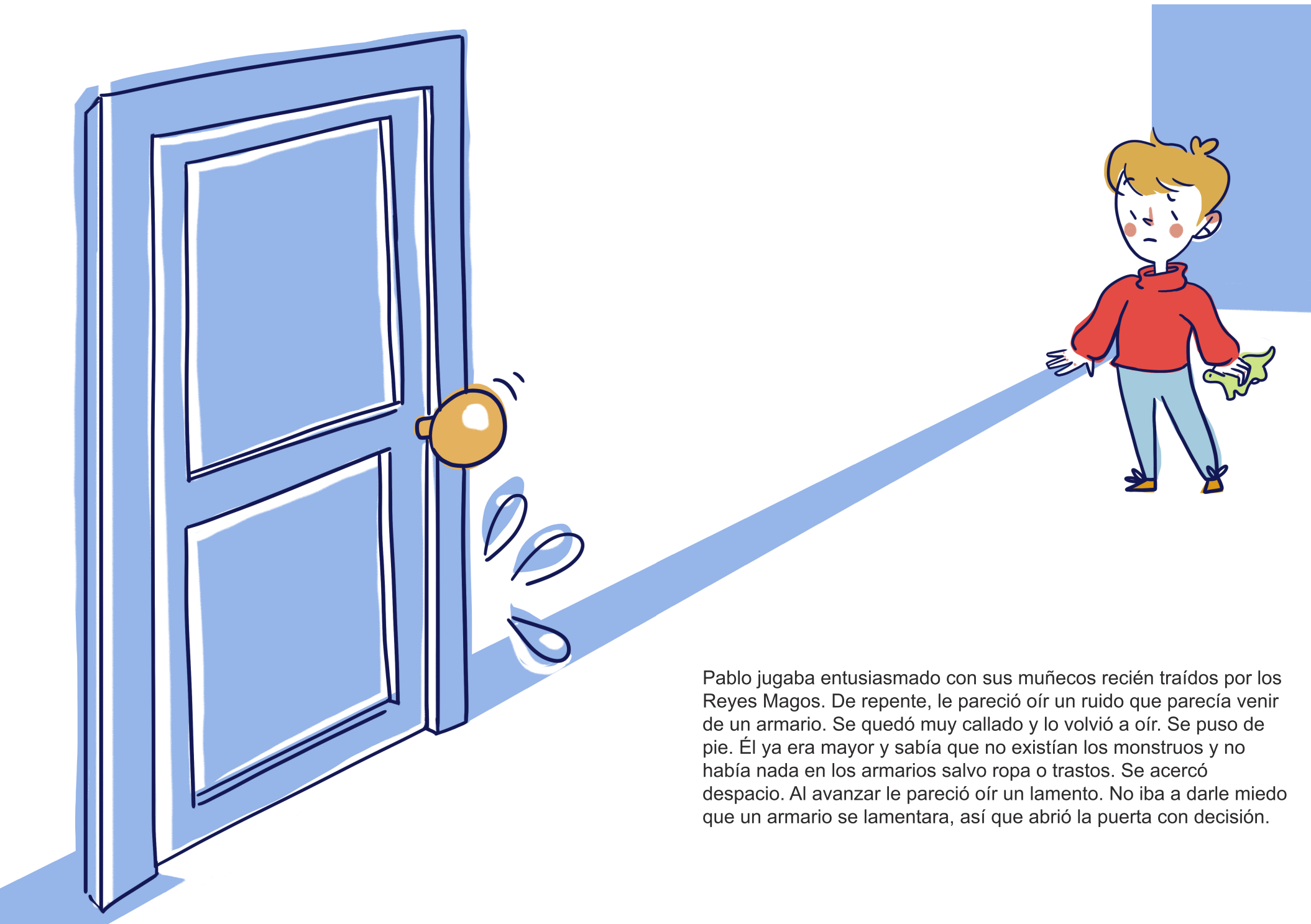
Propiedad intelectual de las ilustraciones: Ana Hurtado Collado.

Derechos de reproducción y distribución: Hyperchildnet bajo una Licencia Creative Commons, Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Esta licencia permite redistribuir el material de forma no comercial, pero el usuario no puede realizar ningún cambio en el original, es decir, no se permiten derivados de la obra original, lo que permite la libre difusión del contenido, pero respetando la autoría de autora e ilustradora.

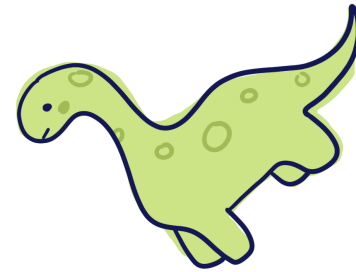
Teresa Guixeres - Ana Hurtado

La monstruita Hipertensión





Pablo jugaba entusiasmado con sus muñecos recién traídos por los Reyes Magos. De repente, le pareció oír un ruido que parecía venir de un armario. Se quedó muy callado y lo volvió a oír. Se puso de pie. Él ya era mayor y sabía que no existían los monstruos y no había nada en los armarios salvo ropa o trastos. Se acercó despacio. Al avanzar le pareció oír un lamento. No iba a darle miedo que un armario se lamentara, así que abrió la puerta con decisión.



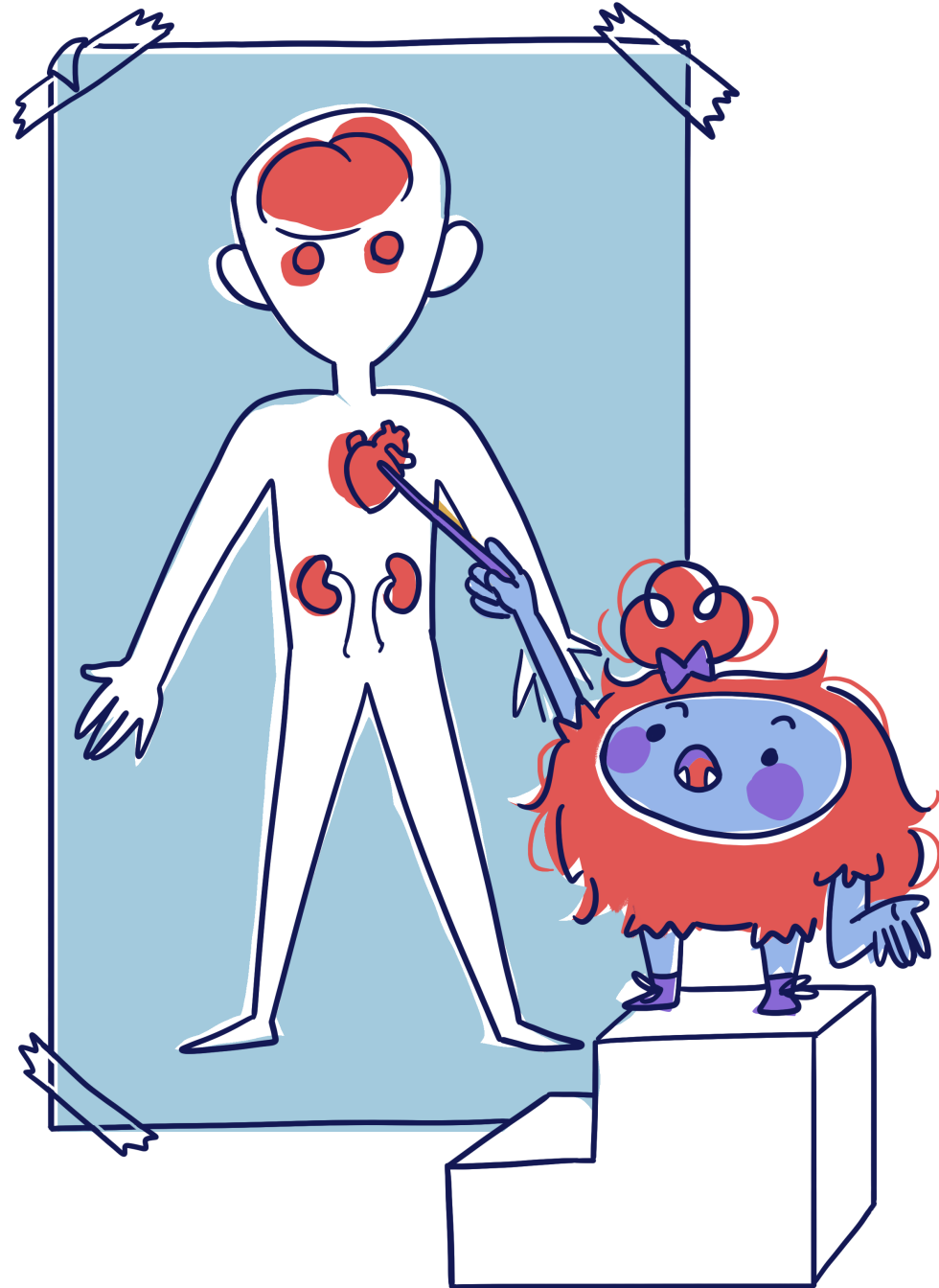
Cuál fue su asombro cuando vio, acurrucada entre la ropa de deporte, una monstruita peluda con los ojos llenos de lágrimas. Pablo se cayó al suelo del susto, aunque la monstruita parecía más asustada que él.

— ¿Quién eres y qué haces en mi casa? — le preguntó al fin Pablo.

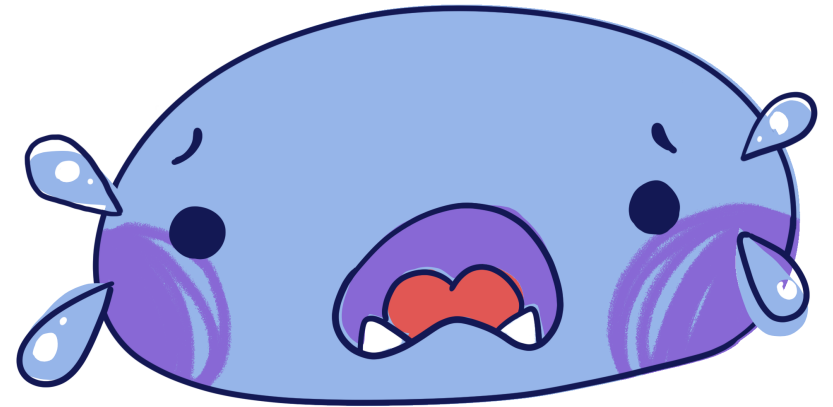
—Me llamo Hipertensión— contestó la monstruita todavía sollozando— Vivía feliz en el mundo de los monstruos hasta que los humanos empezaron a hacer cosas para meterme poco a poco en sus cuerpos, y yo no quiero. Yo quiero ser libre y jugar a cosas de monstruos sin hacer daño a nadie.

— ¿Pero ¿qué haces en los cuerpos de la gente? — preguntó Pablo extrañado.

—Sin yo quererlo empiezo a estropearlo poco a poco, de hecho, muchas veces no se dan cuenta hasta que ya es tarde. —
Explicaba Hipertensión — Les puedo estropear el **corazón**, que se va cansando más y lanza peor la sangre a todo el cuerpo... y las personas se van encontrando peor, más cansadas e incluso les cuesta respirar. También les puedo estropear los **riñones**, que dejan de ser unas buenas lavadoras del cuerpo y se acumula suciedad mala por todas partes. Otras veces voy estropeando los **ojos**, y van cada vez peor. Por último, otro órgano que puedo estropear es al mismísimo jefe: el **cerebro**, que ya no puede ser jefe y ordenar a la boca hablar, a los brazos y piernas moverse... y a todo el cuerpo funcionar correctamente.

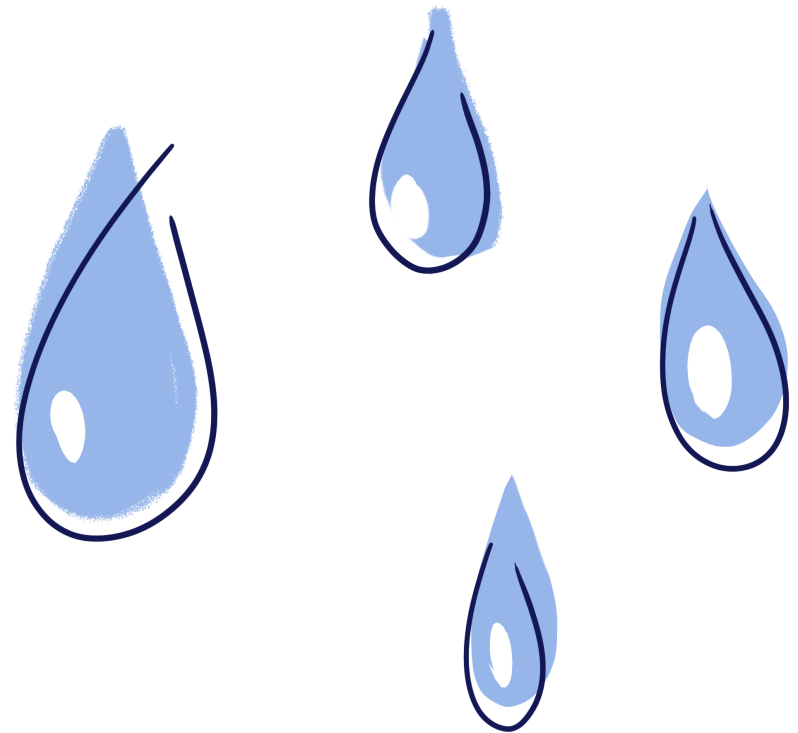


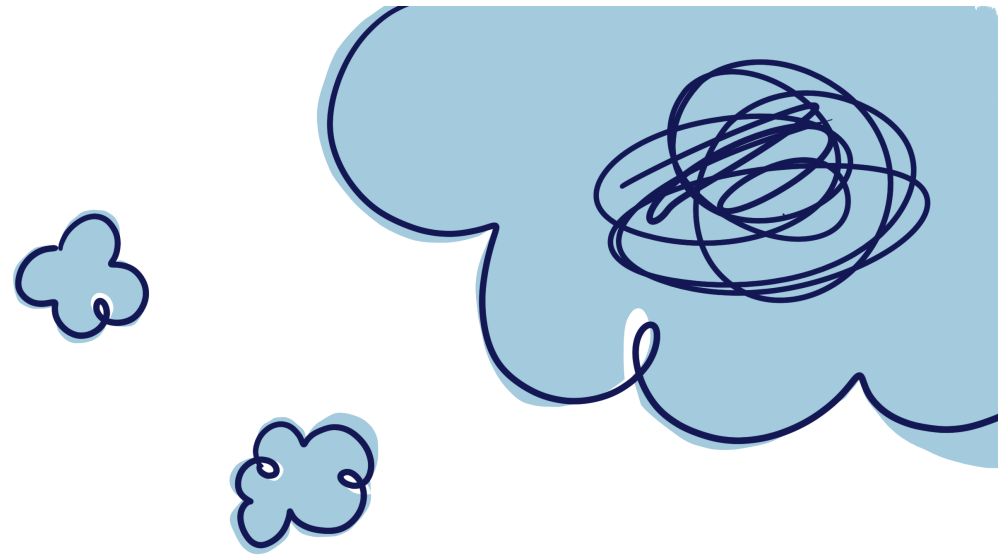
BVAAAHH...



— ¡Pues todo eso es horrible! — exclamó Pablo.

—Lo sé— dijo Hipertensión agachando la cabeza y sollozando de nuevo— y yo no quiero. Yo quiero quedarme jugando en el mundo de los Monstruos.





Pablo no quería que se le estropeará el cuerpo ni a él ni a nadie. Tampoco quería que Hipertensión tuviera que estar con los humanos cuando prefería ser libre y vivir en el mundo de los monstruos.

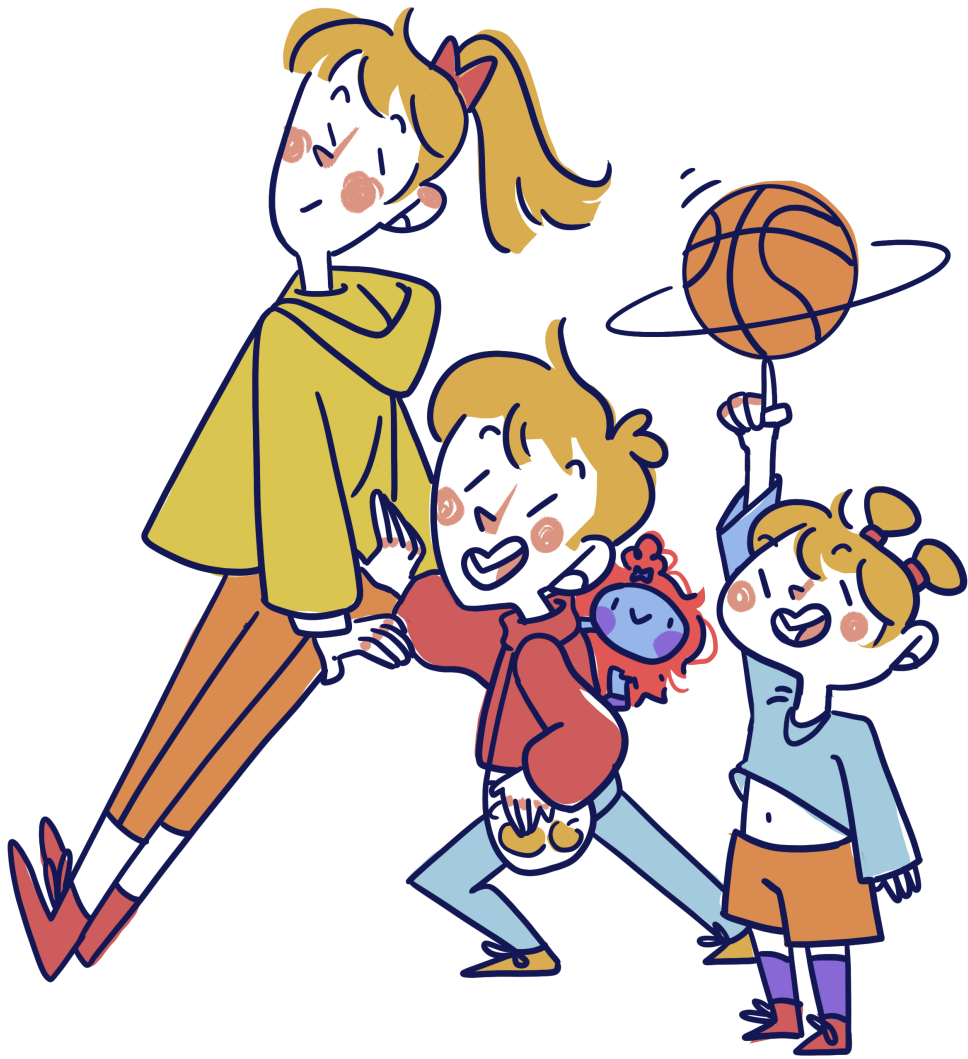
— Hipertensión no llores, seguro que hay algo que podamos hacer para que no vengas al mundo de los humanos ¿verdad? —dijo Pablo.

—Sí —contestó Hipertensión — tenéis que cuidar vuestros cuerpos. Hacer cosas buenas para la salud.

—Cosas buenas para la salud...—meditaba Pablo.

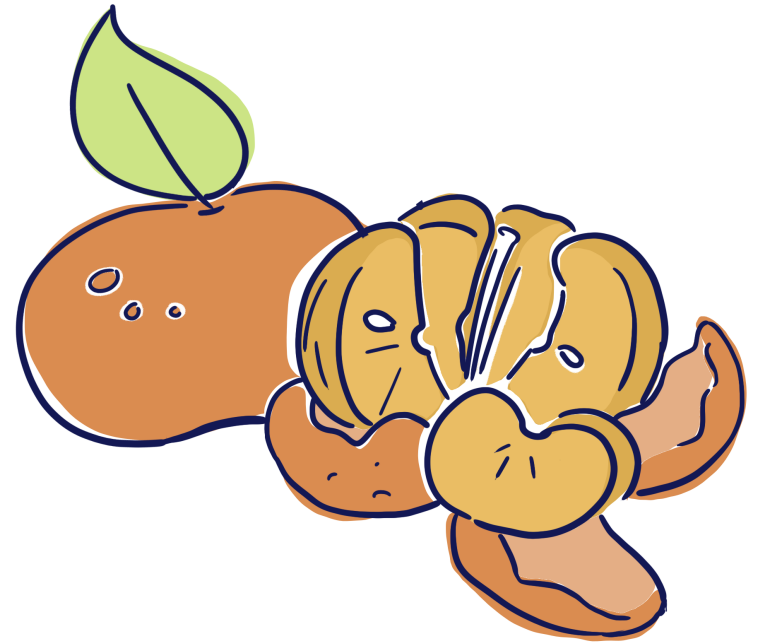
¿y vosotros?
¿Sabéis qué cosas podéis hacer
que sean buenas para el cuerpo?





Rápidamente Pablo fue en busca de su madre y le dijo:

—Mamá, vamos a dar una vuelta y al parque, ¿juegas al baloncesto conmigo?, ¡yo preparo la merienda, unas riquísimas mandarinas!





De camino le contó a su madre lo que le había pasado. En el parque se lo contó a 2 niños más y compartió con ellos las mandarinas. Su madre se lo contó a otras 2 madres.

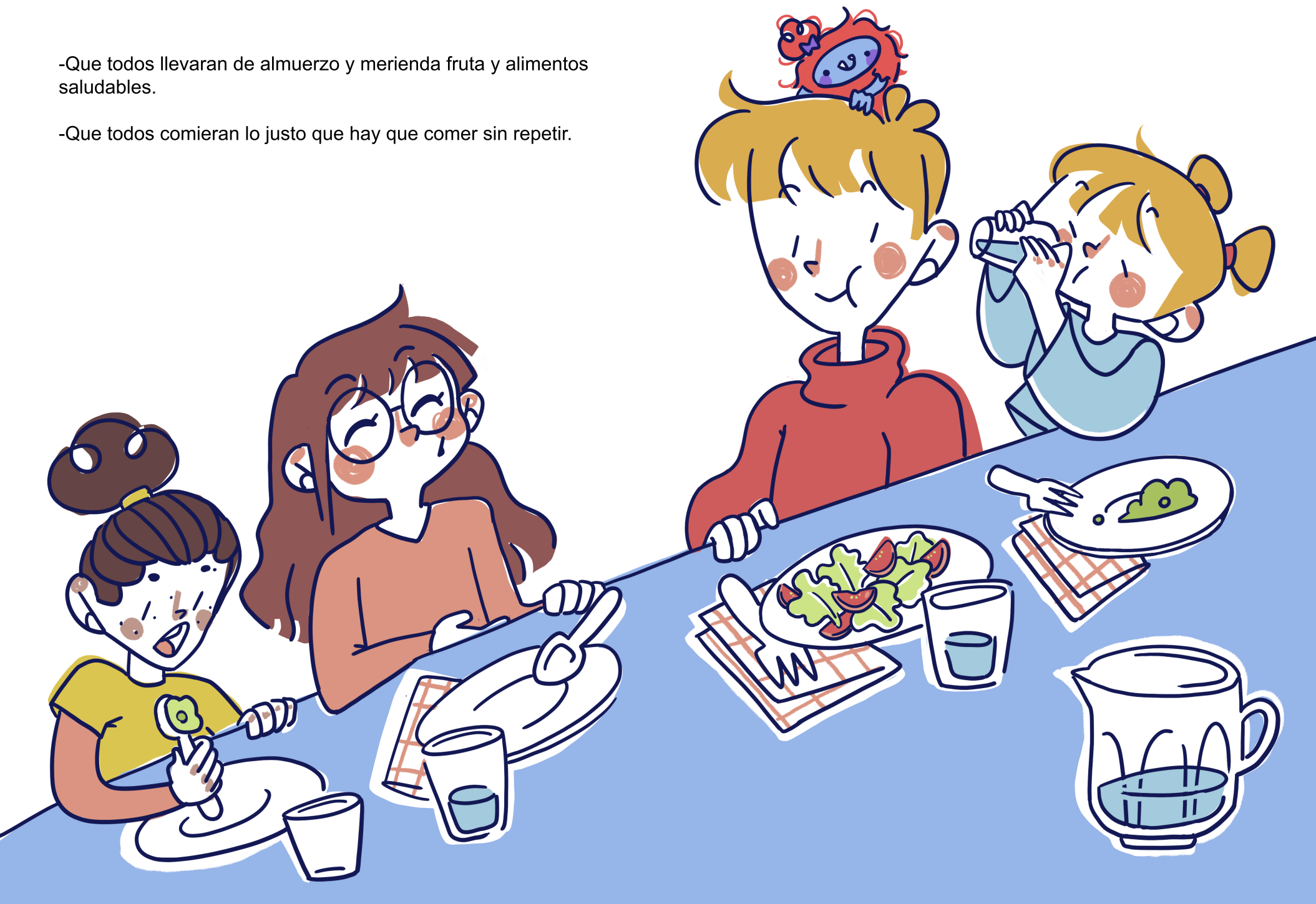
Llegó el lunes y Pablo se lo contó a su profesora y a toda la clase. Los niños en el recreo se lo contaron a niños de otras clases. La profesora de Pablo se lo contó a los profesores y a la directora.

Todos lo fueron contando a sus amigos, familias y compañeros de trabajo...la noticia era imparable.

Así Pablo consiguió:

-Que todos llevaran de almuerzo y merienda fruta y alimentos saludables.

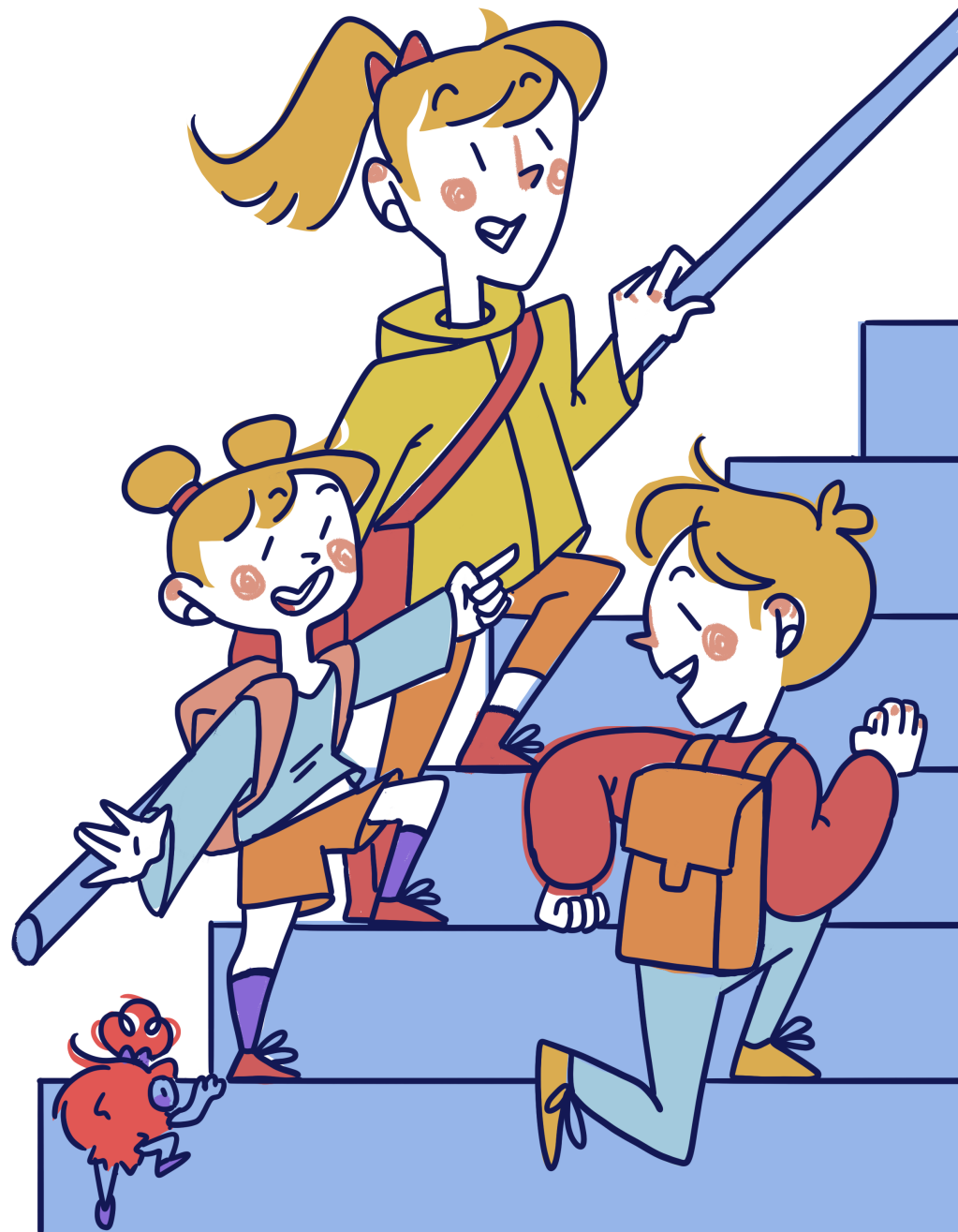
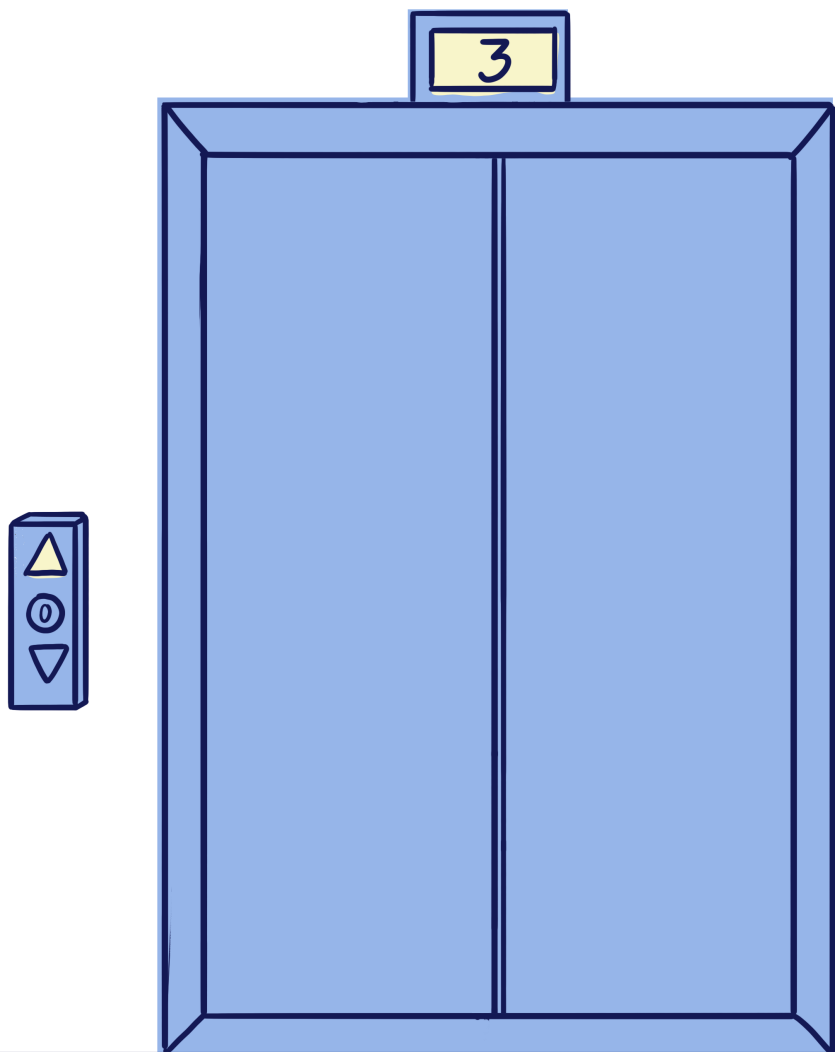
-Que todos comieran lo justo que hay que comer sin repetir.



-Que más niños fueran andando al colegio y más adultos andando al trabajo.



-Que todos usaran las escaleras en vez del ascensor.



-Que todos hicieran más deporte.



Todos se encontraban mejor y más contentos.

¿y qué había sido de Hipertensión?

Pablo solía abrir mucho ese armario, para coger las cosas de deporte ahora que hacían más deporte en familia, pero también para mirar donde una vez estuvo una monstruita llorando y ahora había una nota que ponía "Gracias Pablo" y una cara contenta.



Si te ha gustado el cuento...

Si no quieres monstruos que estropeen el cuerpo...

Si quieres ayudar a Hipertensión a seguir libre y feliz en el mundo de los monstruos...

Cuenta este cuento a 3 personas (o más) y seguro que todos te lo agradecerán.





This publication is based upon work from COST Action HyperChildNET, CA19115, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology)

HyperChildNET is a COST Action (CA 19115) aimed at establishing a European sustainable and multidisciplinary network focused on acquiring a holistic understanding of the factors affecting high blood pressure in children in order to propose and implement corrective and preventive actions both globally and locally.

COST (European Cooperation in Science and Technology) is a funding agency for research and innovation networks.

Our Actions help connect research initiatives across Europe and enable scientists to grow their ideas by sharing them with their peers.

This boosts their research, career and innovation.

HyperChildNET is funded by COST.

www.cost.eu

www.hyperchildnet.eu

