

Leo y el superpoder invisible

Autor: Santiago Cope Pérez

Escuela: Atilia Mata Freses, Limón

Ganador de un tercer lugar en Mi Cuento Fantástico 2025



Piense en voz alta.

Actividad: El Escáner de Superhéroes.

El docente solicita a los estudiantes realizar un "escaneo" mental de su propio cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. Al finalizar, deben calificar su "nivel de batería" actual del 1 al 10 e identificar qué elementos (como descanso, alimentación o juego) necesitan para alcanzar su máximo potencial de energía hoy.

Leo era un niño curioso y soñador. Tenía once años, una bicicleta azul con rayas verdes y una gran colección de cómics. Su favorito era Capitán Energía, un superhéroe que usaba su fuerza para ayudar a las personas y salvar ciudades enteras del mal.

A Leo le encantaban los superpoderes: volar, hacerse invisible, correr más rápido que un tren...

Pero había algo que le molestaba: aunque soñaba con tener poderes, él mismo no se sentía muy fuerte.

Últimamente se cansaba con facilidad, se enfermaba seguido y, aunque dormía bastante, siempre se despertaba **agotado**.¹



Una tarde lluviosa, Leo se sentó en su cama a leer el último número de Capitán Energía. Justo cuando el héroe estaba por vencer al villano, una luz brillante salió del cómic y una voz grave pero amable habló: —Hola, Leo.

Leo miró a su alrededor, sorprendido. La luz formó la figura del mismísimo Capitán Energía, que ahora flotaba en su habitación. —¿Capitán Energía? —preguntó Leo, frotándose los ojos. —Así es. He venido porque tú tienes un superpoder muy especial, pero aún no lo has descubierto.

Leo se puso de pie de un salto. —¿En serio? ¿Puedo volar?

¹ **Agotado:** Sentirse extremadamente cansado, con la energía muy baja.

El Capitán rio. —No exactamente. Tu superpoder no se ve con los ojos. Está dentro de ti, esperando a que lo **actives**². Se llama salud. —¿Salud? —repitió Leo, confundido. —Sí. La salud es el poder más importante de todos. Si la cuidas, puedes tener energía, fuerza, velocidad, alegría, claridad para pensar y hasta mejor humor. Pero si la descuidas, todo se vuelve más difícil.

Y justo cuando Leo iba a preguntar cómo usar ese poder, el Capitán desapareció con un destello. Al día siguiente, Leo no podía dejar de pensar en lo que había escuchado. En la escuela, durante la clase de Ciencias Naturales, levantó la mano y preguntó: —¿Profe, es verdad que la salud es como un superpoder? La señorita Carmen sonrió. —¡Me encanta esa pregunta! —dijo.

Y se acercó a la pizarra. —La salud no es solo no estar enfermo. Es tener energía, estar contento, poder moverse con facilidad, pensar con claridad. Y eso se logra con cosas muy simples pero poderosas: comer bien, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, cuidar nuestras **emociones**³ y visitar al médico cuando es necesario.

Leo escuchaba con atención, como si estuviera en una misión secreta. Al volver a casa, revisó su día: esa mañana solo había desayunado una galleta y un jugo con mucha azúcar. Había dormido tarde viendo videos y no recordaba la última vez que había comido una fruta. Tal vez el Capitán tenía razón... ¡estaba descuidando su superpoder! Así que decidió hacer cambios. Nada muy grande al principio. Al día siguiente, desayunó una manzana y un pan **integral**⁴. Por la tarde, salió a andar en bicicleta, en lugar de quedarse todo el tiempo con los videojuegos. Y en la noche, guardó el celular media hora antes de dormir.

Después de unos días, comenzó a notar la diferencia. Se despertaba con más energía, ya no le dolía la cabeza y podía correr en el recreo sin cansarse al minuto. Además, se sentía más feliz. Empezó a llevar una botella de agua a la escuela y hasta convenció a sus amigos de jugar más, en lugar de estar todo el rato sentados.

Un viernes, su amiga Sara le dijo: —Oye, Leo, ¡te ves diferente! Estás más rápido, más fuerte... ¡pareces un superhéroe!

Leo sonrió. —Es que descubrí mi superpoder.

Sara lo miró con curiosidad. —¿Y cuál es? —La salud —dijo Leo con orgullo—. Es invisible, pero poderosa. Si la cuidas, puedes lograr cosas increíbles.

Esa noche, al abrir su cómic, el Capitán Energía apareció una vez más. —Muy bien, Leo. Has activado tu poder. Y lo mejor es que puedes compartirlo. Cada vez que ayudas a alguien a cuidarse, ese poder crece y se expande.

² **Activar:** Poner en funcionamiento una capacidad o poder que estaba guardado.

³ **Emociones:** Sentimientos internos que afectan cómo nos sentimos físicamente.

⁴ **Integral:** Alimentos naturales que conservan sus nutrientes para darnos mejor energía.

Leo se sintió feliz. No tenía capa, ni volaba por los cielos, pero sí podía inspirar a otros a ser más fuertes, más sanos, más felices. Desde entonces, Leo se convirtió en un héroe distinto. Hablaba con sus compañeros sobre la importancia de alimentarse bien, moverse, descansar y cuidar las emociones. En la escuela crearon un "Rincón del Súper Bienestar", donde compartían recetas saludables y hacían **pausas activas**⁵. Todos querían un poco del superpoder de Leo.

Y así, sin rayos láser, ni trajes brillantes, Leo entendió algo muy importante: la salud es el superpoder más grande que tenemos y está al alcance de todos. Solo hay que aprender a activarlo... y nunca dejar de cuidarlo.



Vocabulario

Inicialmente el docente explora y explica, si es necesario, de forma rápida el vocabulario incluido en esta sección.

El Control Remoto Humano.

Dinámica: El docente actúa como un "control remoto". Cuando mencione una palabra, los alumnos reaccionan:

- para Agotado, caminen lento;
- para Activar, den un salto;
- para Pausas activas, realicen un estiramiento rápido;
- para Emociones, realicen gestos de tristeza, alegría, preocupación, pensativos.
- Para Integral, realicen gestos como si comieran algo.
- Vocabulario:
- **Agotado:** Sentirse extremadamente cansado, como si a tu cuerpo se le hubieran acabado las baterías por completo.
- **Activar:** Poner en funcionamiento un mecanismo o, en este caso, empezar a usar un poder que estaba guardado.
- **Emociones:** Son lo que sentimos por dentro, como la alegría o el miedo, y que también afectan nuestra salud.
- **Integral:** Alimentos que conservan sus partes naturales y nos brindan energía más duradera que los dulces.
- **Pausas activas:** Momentos breves de movimiento y estiramiento que ayudan al cuerpo y al cerebro a recuperar energía.

⁵ **Pausas activas:** Momentos de movimiento breve para que el cuerpo y el cerebro recuperen energía.



Piénselo bien. Trabajo autónomo

1. Leo se sentía agotado a pesar de dormir mucho. ¿Qué explica mejor su cambio al dejar el celular antes de dormir?

- a. Que el celular tenía un virus que le robaba la fuerza a través de los ojos.
- b. Que el Capitán Energía usó magia para borrar sus pensamientos mientras dormía.
- c. Que su cerebro pudo descansar profundamente al evitar la luz de las pantallas, permitiendo recuperar energía real.

2. El Capitán Energía define la salud como un "superpoder invisible". ¿Qué razonamiento justifica mejor esta idea?

- a. Que la salud es algo mágico que aparece solo si leemos muchos cómics.
- b. Que estar sano nos hace invisibles ante cualquier problema de la escuela.
- c. Que la salud es la base que nos permite activar nuestras capacidades físicas y mentales para cumplir nuestras metas.

3. Leo eligió una manzana y pan integral en lugar de dulces. ¿Qué proceso de autorregulación demuestra esta acción?

- a. Que Leo aprendió a obedecer a su maestra por miedo a perder el recreo.
- b. Que el Capitán Energía le ordenó qué comer mediante un mensaje secreto en el cómic.
- c. Su capacidad de elegir un beneficio a largo plazo (salud y energía estable) sobre un deseo inmediato (azúcar).

4. Al crear el "Rincón del Súper Bienestar", Leo y sus amigos demuestran que:

- a. Necesitan un lugar exclusivo para guardar su colección de cómics durante las clases.
- b. Solo los niños que son amigos de Leo tienen permiso de sentirse fuertes en la escuela.
- c. La salud individual mejora y se fortalece cuando el grupo también practica hábitos que cuidan el bienestar de todos.



Más allá del texto.

Actividad: Auditoría del Superpoder.

Conversen sobre qué conexiones creen que existen entre cuidar nuestro cuerpo y nuestra capacidad para convivir en paz con los demás.



¡A escribir!

Redactar el Reglamento Oficial de Bienestar para una persona de su elección (un familiar o compañero) que necesite recargar baterías.

Debe escribir 3 reglas fundamentales (obligatorio) y 1 sugerencia (consejo) de emergencia:

- Una norma sobre qué comer o qué beber (ej: Se decreta el consumo de...).
- Una norma sobre el descanso y el uso de pantallas.
- Una norma sobre el ejercicio o pausas activas.
- Sugerencias de Emergencia: Un consejo para cuidar las emociones cuando alguien se sienta triste o preocupado.

Esta guía aborda los siguientes contenidos procedimentales del Programa de II Ciclo:

Cuarto año

1.1. Aplicación de estrategias de comprensión del significado del vocabulario nuevo en el texto escrito.

8.1. Utilización de estrategias de comprensión lectora (conocimientos previos, relectura, subrayado, ideas fundamentales y complementarias, resumen, recapitulación y otras).

11.1. Realización de producciones textuales (redacciones, composiciones, informes, resúmenes, fichas, otros) aplicando las normas idiomáticas básicas del nivel.

14.1. Ejercitación de la expresión oral utilizando técnicas tales como exposiciones, debates, foros, panel, mesa redonda, cine foro, dramatizaciones, juegos de roles, entre otros.

Quinto año

4.1. Utilización de modelos de textos explicativos, narrativos, argumentativos, informativos, normativos y publicitarios para la producción textual.

5.1. Aplicación de estrategias de exposición oral (resumir, repetir, resaltar las ideas para la comprensión textual) por parte de los interlocutores.

11.1. Utilización de estrategias de comprensión lectora: resúmenes, síntesis, fichas de lectura, mapas conceptuales, entre otros (antes de la lectura-conocimientos previos, formular hipótesis- durante la lectura-verificación de hipótesis, preguntas poderosas-, y después de la lectura- ideas fundamentales y complementarias) para interpretar un texto narrativo, descriptivo, argumentativo, expositivo e informativo.

Sexto año

4.1. Aplicación de los diferentes tipos de lenguaje (coloquial o cotidiano, meta, formal y figurado) para el enriquecimiento de las producciones de diversos tipos de texto oral y escrito.

5.1. Aplicación de estrategias de interpretación (inferencias, hipótesis, conjeturas, analogías, conclusiones, proposiciones) para captar el sentido global del texto.

11.1. Aplicación de estrategias de análisis (preguntas poderosas, argumentaciones, falacias, foros, conversaciones, documentales, debates, círculos de estudio, entre otros) de los mensajes generados (escolares y extraescolares) por interlocutores y medios de comunicación para comprender el sentido global de los textos: extrayendo información explícita relevante; realizando inferencias para establecer relaciones de causa, efecto y secuencia de hechos, integrando detalles relevantes del texto; integrando conocimientos específicos sobre el tema y sus experiencias personales.

13.1. Aplicación de estrategias de comprensión lectora (resúmenes, esquemas, síntesis, mapas conceptuales, gráficos, figuras, mapas pictóricos e historietas gráficas, líneas del tiempo, entre otros) en diversos tipos de textos.



¡Conozca al autor!

Santiago Cope Pérez es un talentoso estudiante que, al cursar el sexto año en la Escuela Atilia Mata Freses en Limón, escribió esta inspiradora historia. Santiago fue el ganador del tercer lugar del concurso Mi Cuento Fantástico 2025. Su relato nos invita a reflexionar sobre cómo nuestras pequeñas decisiones diarias pueden activar una fuerza increíble dentro de nosotros.

Avalado por:



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

El autor fue ganador del certamen nacional de escritura de Costa Rica: Mi Cuento Fantástico. Quedan reservados todos los derechos de autor por la Asociación Amigos del Aprendizaje (ADA). Se prohíbe su uso comercial, su venta, o su uso en sitios web sin el permiso previo y por escrito de ADA.