



## ¡Que lío!

**Autor:** Rubén Ugalde Jiménez  
**Escuela:** Pacto del Jocote  
Ganador de la categoría "Autocuidado"  
Mi Cuento Fantástico 2021

*Mi Cuento  
Fantástico*



**Piense en voz alta.**

**En tiempos de pandemia, ¿cambió la forma en que usted cuida de sí mismo? ¿Cómo fue su actividad física durante ese tiempo? ¿Qué tal fue su alimentación durante ese tiempo?**

En tiempos de entrar a clases, cuando todos querían ver a sus amigos, vino un virus llamado Coronavirus que era muy **potente**, tanto que nos hizo quedarnos en la casa para no enfermarnos, aunque eso significara dejar un poco de nuestra vida diaria a un lado.

En el pueblo Coquito vivía un niño, llamado Lucas, que era saludable y se cuidaba mucho, comiendo sano y haciendo ejercicios con su mejor amiga. Por todo lo que estaba pasando, ella se tuvo que ir con su familia a otro pueblo, entonces Lucas se quedó solo.

En la casa donde vivía la amiga de Lucas ahora vivía una familia un poco extraña, Lucas ni se dio cuenta cuando llegaron, era la familia Lío. Allí vivían don Pereza, doña Ansiedad y su hija Fatiga. Esa familia no sabía el concepto de "autocuidado".



Lucas tenía curiosidad y por varios días los estuvo observando. Notó que el señor Pereza no se levantaba del sillón hasta que fuera la hora de desayunar o de almorzar, o incluso la hora de cenar; la señora Ansiedad no hacía casi nada, solo cocinar y comer o pedir comida de esa que no es muy saludable, y Fatiga se cansaba por todo, así que no estudiaba ni jugaba. Es más, Lucas veía que ni se levantaba de la cama.

Lucas empezó a sentir ganas de hacer lo mismo que hacía la familia Lío y se preguntó: "¿Qué tan malo puede ser, si ellos lo hacen siempre y ahí están tranquilos?"

<sup>1</sup>  
**Potente:** que tiene fuerza, autoridad o poder para influenciar un hecho.

Después de varios días, don Pereza le decía a Lucas: “¡Siéntate en el sofá, relájate, qué pereza estudiar! Mejor acuéstate a dormir, como lo hace Fatiga”. Y cada vez Lucas le hacía más caso a don Pereza.

Luego llegaba Fatiga, cuando Lucas estaba caminando, y ella le decía que descansara o le decía “mejor vaya a su casa y se acuesta, además ni puede respirar con esa mascarilla, yo que usted hasta me la quito”.

Eso ponía a pensar a Lucas, si lo que estaba haciendo estaba bien. Entonces llegaba doña Ansiedad y le decía que comiera en exceso.

Cuando Lucas le ayudaba a su mamá a cargar cosas, Fatiga le insistía en que no ayudara a su mamá porque se cansaba.

“¿Qué me está pasando?” –se preguntó Lucas-. “¡Estoy cansado y débil!”

Él empezó a averiguar y al fin se dio cuenta de que su vida cambió y empezó a enfermarse cuando hizo exactamente lo que hacía la familia Lío. Lucas de inmediato habló con su mamá sobre el asunto de esa extraña y poco **confiable**<sup>2</sup> familia, y ella le explicó que ellos no sabían cuidarse bien, ni alimentarse saludablemente, tampoco ejercitarse.

Lucas dijo con preocupación: “Ay no, yo no quiero ser igual a esa familia que no sabe autocuidarse”.

Entonces Lucas, aunque estaba preocupado por su salud, también quería ayudar a la familia Lío. Fue a la casa de ellos para explicarles el mal que estaban haciéndose ellos mismos, pero la señora Ansiedad ni siquiera lo escuchó, más bien le decía que él no sabía nada. Lucas se fue por la puerta de atrás, entró a la casa y le explicó al señor Pereza lo malo que era no hacer nada, no moverse para que la sangre corriera por sus venas y quedarse sentado todo el día en el sillón le haría daño a su corazón.

El señor Pereza le dijo a Lucas: “¿Y tú que puedes saber sobre el autocuidado, sobre las venas y el corazón, si solo eres un niño?”.

Lucas se sintió mal por esa familia, pero entendió que autocuidarse es una decisión de cada persona. Volvió a casa a contarle a su mamá que en la familia Lío no le hicieron caso y tristemente se fue a su cuarto a dormir, para mañana tener fuerzas y tratar de recuperar la vida que tenía antes de hacer lo mismo que esa familia.

---

<sup>2</sup> **Confiable:** que es fiable, inspira confianza o seguridad.

Al día siguiente, tal como lo pensó, Lucas se levantó con todo el ánimo de cuidarse, hizo un desayuno saludable para él y su familia, tomó agua y después de un rato se pusieron a hacer ejercicios. Como tenía tanto tiempo de no hacer nada, Lucas se cansaba y le costaba seguir la rutina de ejercicios porque le faltaba aire a cada rato, entonces paraba, pero eso no lo detuvo.

El resto del día continuó sin detenerse, aunque fueran solo unos pasos caminaba por la casa, a veces saltaba y sino corría, pero trataba de no dejar que otra vez le ganara la pereza.

Con el pasar de los días Lucas empezó a sentirse mejor, ya tenía más energía y menos pereza, hacía ejercicio, estudiaba y hasta ayudaba a su mamá a hacer comidas saludables.

Por mucho tiempo Lucas estuvo ocupado, con su mente activa, pero un día se puso a pensar en la familia Lío. Se preguntaba qué había pasado con ellos y dijo: “¡qué raro, desde que ya no tengo pereza, ni cansancio y volví a comer sano ya no los volví a ver! ¿Se habrán ido, así como llegaron, que ni cuenta me di?”

Lucas no quería quedarse con la duda, así que mientras iba a caminar pasó por la casa de ellos y vio todo oscuro, parecía que ahí no había vivido nadie desde hace muchísimo tiempo. Se asomó por las ventanas, tocó la puerta, pero lo único que había era polvo y telas de araña.

Lucas se sentó en las gradas de la casa y al recordar cómo había empezado todo se dio cuenta de que ahí nunca había vivido la familia Lío, que el **lío**<sup>3</sup> solo estuvo en su cabeza. Al perder a su amiga, al tener que estar en la casa sin ir a clases por el Coronavirus, y hasta por el miedo que sentía su familia de enfermarse, él llegó a sentir ansiedad, que lo hacía comer de más; esto hizo que le diera **fatiga**<sup>4</sup> y por eso dejó de hacer sus ejercicios, luego ya todo le daba pereza y solo quería estar sentado o dormir.

En ese momento Lucas corrió a su casa a contarle a su mamá y estaban sorprendidos de lo poderosa que es la mente. Mientras recordaban todo lo que habían pasado escucharon unos sonidos muy fuertes afuera de la casa, salieron a ver que sucedía y él se llevó una gran sorpresa: su amiga, la que se tuvo que ir por el Coronavirus, había vuelto, ¡qué feliz se sintió!

---

<sup>3</sup>**Lío:** situación confusa, desordenada o difícil de resolver.

<sup>4</sup>**Fatiga:** cansancio después de un gran esfuerzo.

En pocos días Lucas y su amiga se contaron todo lo que habían vivido en el tiempo que estuvieron lejos. Él, después de la lección que aprendió, le explicó a su amiga la importancia de cuidarse uno mismo y saber que, así como el cuerpo necesita el alimento, también necesita del ejercicio y del estudio.

Pronto volvieron a su vida de antes, con algunos cambios como mantener la distancia y usar un cubrebocas en lugares cerrados, pero el ejercicio que tanto disfrutaban hacer juntos lo pudieron seguir practicando y esto los llevó a tener buena salud y una vida plena.



### **Piénselo bien – Trabajo autónomo**

**1 ¿A qué se refiere el autor al expresar que el virus era muy potente?**

- a. A que no tenía cura.
- b. A que tenía el poder de cambiar nuestras vidas por mucho tiempo.
- c. A que muchas personas temieron a la vacuna contra el virus.

**2. ¿Qué conjunto de cosas conformaban para Lucas el autocuidado?**

- a. La pereza, la ansiedad y la fatiga.
- b. Comer sano, tomar agua y hacer ejercicio.
- c. Mantener la amistad, a pesar de la distancia.

**3. ¿Qué significa la expresión ‘el lío solo estuvo en su cabeza’?**

- a. Que le explotaba la cabeza de la confusión que tenía.
- b. Que su situación no era real, sino imaginaria.
- c. Que Lucas tenía constantes problemas para imaginar cosas.



**Esta guía aborda el siguiente contenido curricular procedimental del Programa de Estudio de Español para II ciclo:**

**Cuarto año escolar**

11.2. Aplicación del conocimiento sobre estructuras y unidades básicas gramaticales en la producción textual escrita y oral de:  
informes, cuentos, leyendas, poesías, cartas, noticias, instrucciones, entre otros.

**Quinto año escolar**

8.1. Aplicación de estrategias de interpretación (inferencias, hipótesis, conjeturas, analogías, conclusiones, proposiciones) para captar el sentido global del texto. • Actitud crítica ante la lectura de obras literarias significativas y apropiadas para la edad, como expresión de sentimientos y representaciones de la realidad, para ampliar la visión de mundo. • Sensibilidad ante la lectura apreciativa de textos literarios.

**Sexto año escolar**

9.1. Utilización de estrategias de reconocimiento de los diversos géneros literarios (poesía, cuento, novela, drama, leyenda) para la comprensión global de los textos. Identificación del lenguaje figurado presente en adivinanzas, trabalenguas, bombas, refranes, frases célebres y dichos populares para una mejor comprensión de los géneros literarios.

Avalado por:



El autor fue ganador de la categoría "Autocuidado" 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.