

## En busca de la salud

Victoria Yisel Sanabria Barquero

Había una vez, en un pequeño pueblo llamado Villabien, una niña llamada Victoria. Ella tenía nueve años y siempre había sido muy curiosa. Le encantaba leer y aprender cosas nuevas, especialmente sobre cómo mantenerse saludable. Un día en la biblioteca del pueblo encontró un viejo libro titulado "El secreto de la montaña". El libro hablaba de una montaña mágica, escondida en el bosque cercano que tenía el poder de dar salud física y mental a quienes llegaran a lo más alto. Emocionada, Victoria decidió que debía encontrar esa montaña.

Al día siguiente, muy temprano, se puso sus botas rosadas, llenó su bolsa con agua, frutas, su cuaderno de Kuromi y se fue a explorar si existía esta montaña. En el camino, se topó con su amigo Gianfranc, quien se unió a su aventura. Gianfranc era un niño muy activo, pero a veces olvidaba cuidar de su salud, comiendo demasiados dulces y no descansando lo suficiente. Victoria pensó que esta aventura podría enseñarle algo valioso.

Mientras caminaban, se encontraron con varios desafíos. Primero, un río que debían cruzar. Victoria recordó lo que había leído sobre la importancia del ejercicio físico y la coordinación. Con paciencia y ayudándose mutuamente, lograron cruzarlo saltando de piedra en piedra, sin caerse al río. Después, se enfrentaron a una cuesta muy inclinada. -Recuerda, Gianfranc, no debemos apresurarnos la salud también es saber cuándo descansar -le dijo Vic.

Los niños, se sentaron a tomaron agua y comieron algunas frutas antes de continuar. Finalmente, después de muchas horas, llegaron a la parte más alta de la montaña saludable. Allí encontraron a un anciano que les dio la bienvenida por llegar a lo más alto.



-Para descubrir el secreto de la salud, deben superar tres pruebas -dijo el anciano. La primera prueba era de fuerza y resistencia; debían levantar piedras para formar un pequeño muro. Victoria y Gianfranc trabajaron juntos animándose mutuamente. Al completar la tarea, se sentían más fuertes y energizados. La segunda prueba era de mantener la calma. Debían pensar tranquilamente para mantenerse en pie sobre una tabla pequeña. Victoria, quién practicaba la respiración profunda en casa, guió a Gianfranc.

Ambos cerraron los ojos, respiraron profundamente y lograron mantener la calma. Gianfranc se dio cuenta de lo importante que era calmar la mente. La última prueba era de composición y amabilidad, debían ayudar a otros animales del bosque que estaban enfermos o heridos. Victoria y Gianfranc usaron sus conocimientos para cuidar a un pajarito con un ala lastimada y con su cariño, lograron ayudar a los animales.

Al completar las pruebas el anciano le sonrió y dijo: -han demostrado que la verdadera salud es un equilibrio entre el cuerpo y la mente, también la capacidad de ayudar a los demás. Los llevó a lo más alto de la montaña, donde se encontraba una fuente de agua morada y les dijo: -tomen de esta agua, que les dará sabiduría y salud. Victoria y Gianfranc tomaron del agua y sintieron una energía positiva y nueva. Comprendieron que la salud no solo era hacer ejercicio y comer bien, sino también cuidar de su mente y ser amables con los demás. Bajaron de la montaña con nuevos conocimientos, gracias a su aventura y compartieron sus aprendizajes con los habitantes de Villabien.

Desde aquel día, Villabien se convirtió en un lugar donde todos cuidaban de su salud física y mental. Victoria y Gianfranc se convirtieron en los cuidadores de la Montaña Saludable, enseñando a otros niños y niñas los secretos que habían aprendido. Y así, vivieron felices y saludables, sabiendo que la verdadera fuerza estaba en el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el corazón.

A partir de ese día, desde la persona más vieja hasta la más joven, entendieron que los hábitos saludables les ayudaban a regular su salud y que era muy importante tener un equilibrio entre ambos para evitar enfermedades. Los más ancianos, comprendieron que la salud mental afectaba mucho su salud física; que comiendo sano y haciendo ejercicio podían ayudar a que su salud física mejorara y que también era muy importante curar su salud mental con descanso y amor.

Desde ese día el pueblo de Villabien fue conocido como el pueblo más feliz del mundo y a donde muchas personas llegaban a buscar la cura para su salud mental y física. Todo gracias a la valentía de Victoria y Gianfranc, quienes fueron los primeros en atreverse a subir a la montaña mágica y encontrar la cura de la salud mental y física. Todos los habitantes del pueblo Villabien vivieron muy felices y con muy buena salud.

**Enlace a la votación: <https://forms.gle/W93sBvvNojbYAmkb7>**