

**XVI Certamen Internacional de Relatos**  
**“En mi verso soy libre”**

# En paz

**Relatos 2023**

**Antonio Bernal Torres, Sonia Griñán Martínez (Coords.)**



### Imagen de cubierta:

**José Ventura Galván Cabrera.** (Santa Cruz de Tenerife 1980), amante del dibujo y el diseño desde muy pequeño, cursó estudios artísticos en el año 98 especializándose en Ilustración y posteriormente en Diseño. Aunque nunca se dedicó profesionalmente a la ilustración, ha tenido siempre una vinculación muy fuerte con el arte, llevándole a colaborar y participar en multitud de proyectos artísticos y exposiciones colectivas durante más de veinte años, incluido el proyecto de “En mi verso soy libre” con el que lleva colaborando en los últimos años.

**Antonio Bernal Torres.** Es maestro en Educación Musical y Graduado en Educación Primaria con Mención en Audición y Lenguaje. Actualmente es miembro de la Asociación de Escritores de Cartagena (AESCT) con un libro publicado de poesía, una de sus aficiones junto a la música desde la infancia. Es integrante del Coro de Docentes de Música de la Región de Murcia, ha colaborado en el Programa “Música los Jueves” desde el año 2009, en el ya extinto Hospital Naval, y desde su inauguración hasta el año 2022 en el Hospital General Universitario Santa Lucía de Cartagena. Desde el curso 2022-2023 forma parte de Equipo de Atención Educativa Hospitalaria y Domiciliaria.

**Sonia Griñán Martínez.** Maestra de Audición y Lenguaje y Pedagogía Terapéutica. Durante dos años participó en el Servicio de Atención Domiciliaria (SAED) que se creó con motivo de la pandemia. Creadora en el 2008 del blog Recursosauladeapoyo.blogspot.com, donde comparte todo el material interactivo que va creando para sus alumnos y herramientas de comunicación y trabajo para las familias. Participa, desde su creación en el 2015, en el Seminario de Pedagogía Terapéutica del Centro de Profesores y Recursos de la Región de Murcia, como espacio necesario para el encuentro de profesionales de educación especial e indispensable para el intercambio de experiencias de inclusión escolar.





**XVI CERTAMEN INTERNACIONAL DE RELATOS  
“EN MI VERSO SOY LIBRE”**

# En paz

**Relatos 2023**



**XVI CERTAMEN INTERNACIONAL DE RELATOS  
“EN MI VERSO SOY LIBRE”**

# En paz

**Relatos 2023**

**Coordinadores:**

Antonio Bernal Torres  
Sonia Griñán Martínez

**Prólogo:**

Rosa Montero



**Región de Murcia**  
Consejería de Educación, Formación Profesional y Empleo



**Región de Murcia**  
Consejería de Educación,  
Formación Profesional y Empleo

**Promueve:**

- © Región de Murcia  
Consejería de Educación, Formación Profesional y Empleo.  
Dirección General de Atención a la Diversidad, Innovación y Formación Profesional

**Edita:**

- © Región de Murcia  
Consejería de Educación, Formación Profesional y Empleo.  
Secretaría General. Servicio de Publicaciones  
[www.educarm.es/publicaciones](http://www.educarm.es/publicaciones)

**Creative Commons License Deed**



Los contenidos de este libro están bajo una licencia Creative Commons de tipo Reconocimiento No Comercial Sin Obra Derivada.

Usted es libre de compartir, copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las siguientes condiciones:

- Reconocimiento- debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciadore (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hacen de su obra).
- No comercial- no puede utilizar esta obra para fines comerciales.
- Obras no derivadas- no puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

Entendiendo que se puede renunciar a alguna de estas condiciones si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Advertencia: esto es un resumen del texto legal (la licencia completa) disponible en: [creativecommons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

**Autores:**

- Del prólogo: Rosa Montero
- De los relatos: alumnado de las aulas hospitalarias (ver el índice)
- De la ilustración de la portada: José Ventura Galván Cabrera
- De las ilustraciones interiores: varios (ver índice)

**Imprime:**

42lineasdigital - [42lineasdigital@gmail.com](mailto:42lineasdigital@gmail.com)

**Primera edición:**

Mayo 2023 - 100 ejemplares

**ISBN:** 978-84-09-49790-4

**Depósito Legal:** MU 400-2023

**Este libro es el resultado de la selección de relatos del XVI Certamen Internacional de Relatos “En mi verso soy libre” 2023, organizado por:**

EAEHD Equipo de Atención Educativa Hospitalaria y  
Domiciliaria de la Región de Murcia.

Dirección General de Atención a la Diversidad,  
Innovación y Formación Profesional.

Consejería de Educación, Formación Profesional y Empleo.

**Comité organizador del XVI Certamen Internacional de Relatos  
“En mi verso soy libre” 2023**

Dirección del Proyecto: Ana María Ferrer Mendoza.

Secretaria: Carmen Donaire Muñoz.

Presidenta del Jurado: Aurora Gil Bohórquez.

Coordinadores docentes: Ana María Ferrer Mendoza, Clara Navas López,  
Ana Jara García, Carmen Donaire Muñoz, Mónica Garrido Hernández.

Coordinador editorial: Francisco Javier Soto Pérez.



# Índice

Prólogo: Noticias del otro lado .....	13
Rosa Montero	

## CATEGORÍA A (de 6 a 9 años)

### GANADORA:

La paz a flor de piel .....	19
Andrea Sabater Peñaranda	
Ilustración: Eva Cortés	
01. Un conflicto entre dos pueblos .....	23
María Guizán Vilas	
Ilustración: Kike Sánchez	
02. La granja de Manu.....	29
Manuel Matías Rodríguez	
Ilustración: Juan Francisco Martínez	
03. Mi paz.....	33
Nouha Benaini	
Ilustración: Francesca Cristina Ureña	
04. Por fin consigue la paz .....	37
Alba Luján Macas Báez	
Ilustración: Pedro Antonio Martínez	
05. Sin ganar a Peperezzi.....	41
Carlos Nuevo Bonastre	
Ilustración: Miguel Alemán	

## CATEGORÍA B (de 10 a 13 años)

### GANADORA:

Nueva vida.....	49
Marta Jiménez Fuentes	
Ilustración: Jesús Inglés	
01. Pazndilleros.....	55
Leire Martín	
Ilustración: Clara Cordero	
02. Los dos diarios.....	61
Jurley Elisabeth Cajas Imbaquingo	
Ilustración: Ana Mangas	
03. ¿Qué es estar en paz? .....	67
Paula Tercero García	
Ilustración: Loles Salas	
04. La paz no es solamente la paz.....	71
Alba Torres Peribáñez	
Ilustración: David López Ruiz	
05. Voces.....	77
María Victoria Navarro Celdrán	
Ilustración: Henar Moros	
06. Ruido rosa.....	81
Gabriela Estefanía Orellana Santana	
Ilustración: Aurora Gil Bohórquez	

## CATEGORÍA C (de 14 a 17 años)

### GANADOR:

Una vida sin paz.....	89
Toni Martínez Álvarez	
Ilustración: José Luis Marco Aledo	
01. En paz conmigo .....	93
Mencía Sanz Hernández	
Ilustración: Marina López Pérez	

02. Your mind .....	99
Paula Martínez Pacheco	
Ilustración: Almudena Soriano	
03. ¿Es ... posible? .....	105
Andrea Pimentel Mena	
Ilustración: Francisco Riquelme	
04. Ruido y silencio .....	111
Laura López Oliver	
Ilustración: Macarena López García	
05. Si los dioses me ayudasen .....	119
Paula Noemí Cuello Martínez	
Ilustración: Francisco Salcedo	

## CATEGORÍA E (alumnado con diversidad funcional)

### GANADORA:

Este zoo es un caos .....	127
Esther Parada González	
Ilustración: Sara Martínez Estévez	
01. Navidad, Navidad.....	131
Cristal Nazaret Hernández Arísti-Muñoz	
Ilustración: Sioni López	
02. Palillo .....	135
Cristina Cantonnet Porras	
Ilustración: Patricia Fernanda García Pereira	
03. La armonía.....	139
Alba Gordillo Vallés	
Ilustración: Laura Acosta	



# Prólogo

Este es un libro extraordinario. Tan extraordinario, de hecho, que me he saltado mi propia regla de oro de no escribir prólogos. El profesorado de las Aulas Hospitalarias de la Región de Murcia, que atienden a niños y adolescentes que sufren una larga enfermedad, a menudo con repetidas hospitalizaciones, tuvieron hace ya dieciséis años la genial idea de crear *En mi verso soy libre*, un certamen internacional de relatos que premia los cuentos de los menores que participan en sus aulas. En cada edición proponen un tema sobre el que escribir y el lema de este año ha sido especialmente evocativo: *En paz*. Hay cuatro categorías: la A, de seis a nueve años; la B, de diez a trece; la C, de catorce a diecisiete, y la E, que engloba a los alumnos con diversidad funcional de cualquier edad. El volumen que tienes en las manos recoge a los ganadores del XVI certamen, más un puñado de relatos seleccionados de entre casi un centenar de cuentos que llegaron no sólo de Murcia, sino también de Castilla-La Mancha, Valencia, Asturias y Madrid. Y el resultado es un viaje fascinante, conmovedor y tremendo por algunos de los confines de la existencia. Por los extremos del dolor, de la resistencia, del valor, de la imaginación, de la pena y la alegría. Vida pura y transparente, sin artificios.

Son textos magníficos, muchos de ellos, como el de Toni, de quince años, ganador de la categoría C, con una enorme fuerza testimonial. Esto me pasa, vienen a decir; esto siento, esto sucede cuando estás encerrado no sólo entre las cuatro paredes de un hospital, sino también dentro de un cuerpo dolorido o de una mente atormentada, porque varios de los participantes son pacientes de unidades psiquiátricas. Y estas son las armas de las que dispongo para superar las angustias y los traumas: el arte, la belleza, la imaginación. En este sentido es tremendamente hermoso, por ejemplo, *Ruido rosa*, uno de los cuentos finalistas, escrito por Gabriela en la categoría B (de diez a trece), que trata de tres jóvenes amigos, estudiantes de física, que logran sintetizar una frecuencia musical sanadora capaz de curar las angustias y la agresividad del mundo, hasta el punto de que Putin escucha esa melodía y pone fin a la guerra de Ucrania. Es un relato que vuela, lleno de fuerza y de esperanza.

Algunos cuentos, como el de Esther, de trece años, ganadora de la categoría E (diversidad funcional), son relatos libérrimos, divertidas historias que no tienen nada que ver con el hospital, juegos deliciosos. Otros son emocionantes reportajes de lo que supone atravesar una larga enfermedad, como el formidable texto de Andrea, de 9 años, ganadora de la categoría A, que nos cuenta una de sus hospitalizaciones de una manera tan graciosa y vívida que te parece estar viéndola, como cuando dice que “para colmo”, el pijama le está tan grande que se lo pisa cuando camina.

Y por último hay otros cuentos, en fin, que son en sí mismos verdaderas joyas literarias. Como el de Marta, de catorce años, que ha ganado la categoría B y que ya es sin lugar a duda una

escritora. Una gran escritora, en realidad: su texto tiene una calidad profesional. Qué maravilla de futuro le aguarda: un camino repleto de palabras que espero que sea largo y fructífero.

Todos los autores, desde los más dotados narrativamente a los menos, nos ofrecen unos textos que aletean en nuestras manos como pájaros deseosos de volar. Son noticias del otro lado, de esos rincones de la vida por los que cuesta transitar. Pero estos chicos han sido capaces de iluminar las sombras con chispas de oro. Y lo han logrado usando esa magia tan humana de la que hablaba Rilke: "He hecho algo contra el miedo. He permanecido sentado toda la noche y he escrito".

**Rosa Montero**



# CATEGORÍA A

(De 6 a 9 años)



## La paz a flor de piel

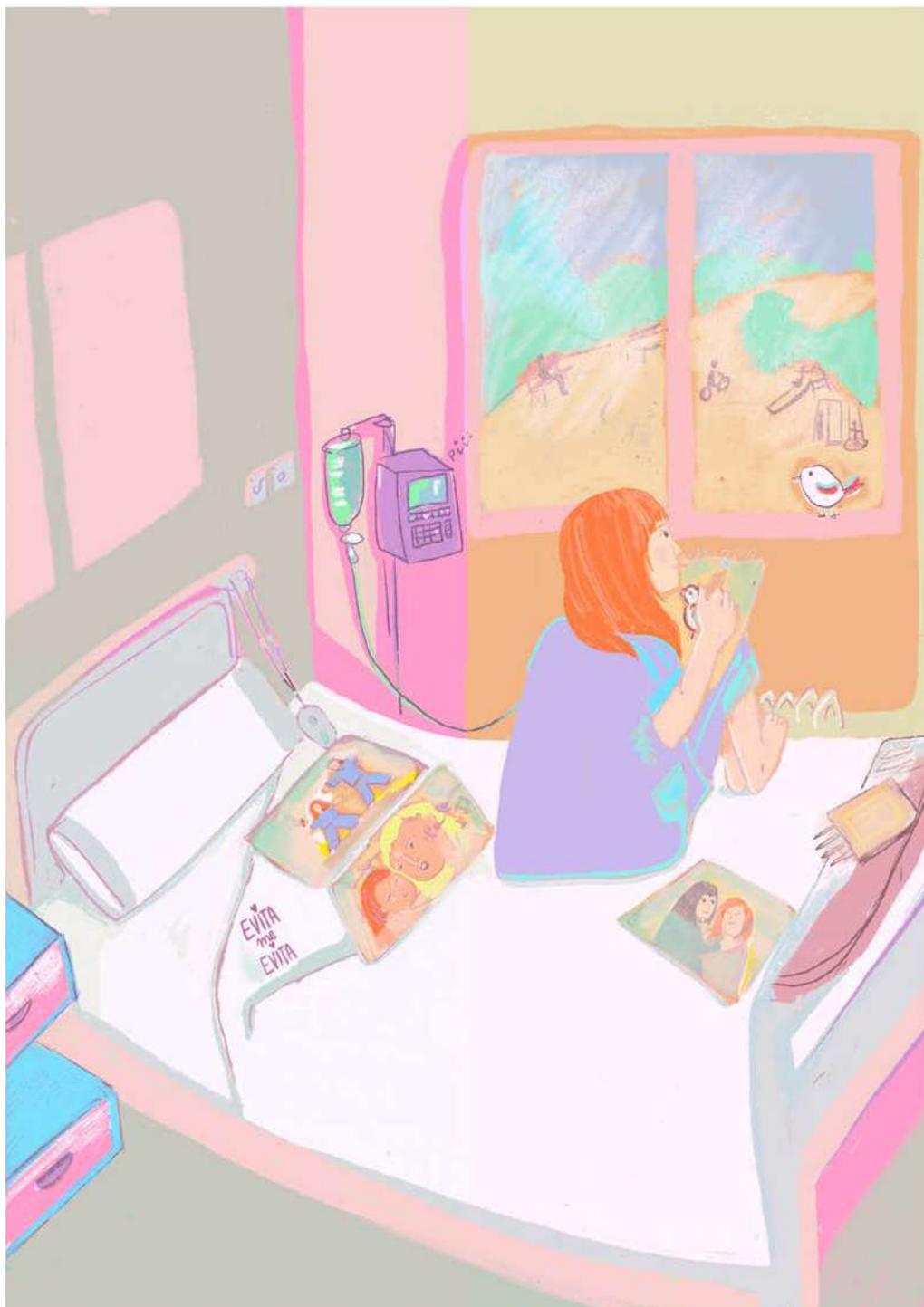


Ilustración: Eva Cortés



GANADORA CATEGORÍA A

# La paz a flor de piel

---

Andrea Sabater Peñaranda

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia

Hoy estoy otra vez en una cama del hospital, y me dicen que hable de aquello que me da paz, y yo sí sé lo que me da paz: mis padres, mis tíos y mis abuelos y, sobre todo, mi hermana cuando juego con ella a nuestros juegos de consola.

Porque paz, lo que se dice paz, no me da venir al hospital y, sobre todo, si es por segunda vez y tengo en el recuerdo el ingreso de noviembre.

Esta vez es distinto, pues tengo fiebre y solo me duele la garganta, pero los médicos me dicen que es por precaución. ¡Meneduda precaución! Primero te cogen la vía, te sacan sangre, te hacen un montón de pruebas (radiografías, análisis, pulsaciones, temperatura...) un montón de veces, y para colmo el pijama que me dan me está enorme y me lo piso cada vez que ando. Os contaré que aquí se te pasan los días superlento y no me gusta la comida, el aburrimiento se apodera de todas las horas que tengo que estar aquí: los mismos juegos de móvil, los mismos dibujos... ¿Creéis que así puedo estar en paz? ¡Encima la bomba no para de pitar!

Pero yo tengo la solución para tener paz, es mi bloc de dibujo:

en él voy a dibujar todo aquello que me viene a la cabeza, lo que me está pasando y que me da paz:

- Yo haciendo gimnasia con el entrenador personal que hay aquí para los niños que están ingresados, nunca hubiera imaginado tener un entrenador personal.
- Mirar por la ventana y ver el parque tan bonito que hay abajo, pero supuestamente hace mucho frío y no puedo salir.
- Mi habitación con su cama, su mando para encender las luces y poder llamar a las enfermeras, y la mesilla azul con cajones en los que he guardado mis cosas personales y que me gusta tener cerca. Esas cosas sí que me dan paz: bizcocho de chocolate, galletas y, sobre todo, mi juego de Magia Borrás con el que paso buenos ratos jugando con mamá.
- Y el baño, con ese lavabo en forma de bañera, que dicen que es para cuando hay bebés.

Pero ahora que sé que a lo mejor mañana me dan el alta, os voy a contar lo que realmente me da paz: estar con mis amigas en el parque, pasar mucho rato con mamá, papá y mi hermana que le encanta peinarme y maquillarme, cantar con mamá e ir a la feria.

Ahora mismo mucha paz no tenemos, pues tanto yo, papá, mamá y mi hermana estamos tristes por estar yo aquí.

Contar todo esto me produce un nudo en la garganta que me llena los ojos de lágrimas, sobre todo si pienso en mamá y los buenos momentos que comparto con ella. Ella sí me da paz, pues es la persona que más me conoce y me quiere.

Y, efectivamente, hoy me voy a casa y ahora sí que voy a tener paz.

# Un conflicto entre dos pueblos



Ilustración: Kike Sánchez



# Un conflicto entre dos pueblos

María Guizán Vilas

Hospital Universitario de Cabueñes de Gijón - Asturias

Había una vez dos pueblos que se llamaban Villaperros y Villagatos. El pueblo de Villagatos era pequeño y muy bonito. Villaperros era enorme y ni guapo ni feo. En Villagatos eran muy dormilones y no madrugaban. En Villaperros se levantaban al amanecer, cuando cantaban los gallos. Esto molestaba mucho a los gatos de Villagatos y por la tarde subían el volumen de la radio para fastidiar. Los perros de Villaperros ladraban a los de Villagatos y allí nadie podía dormir.

Un día decidieron reunir a los alcaldes, don Melchor y don Gaspar. Don Melchor era el alcalde de Villaperros y era supergordo, superalto y con la voz muy grave. Don Gaspar era delgado como un espagueti, silencioso como un gato y bajo como una seta.

Don Melchor llegó el primero y estuvo esperando dos horas deambulando enfadadiiiiiiiiísimo, hasta que se cansó y gritó: «¡ES EL COLMO!». Entonces, los de Villagatos se despertaron y don Gaspar se vistió a toda prisa y se reunió con don Melchor. Don Melchor le gritó: «¡LLEGA USTED TARDÍSIMO! ¡ES INTOLERABLE!». Don Gaspar le dijo con una vocecilla y con cara de avergonzado: «¡Perdón! Me quedé dormido porque trabajé hasta muy tarde».

Entonces, don Melchor volvió a gritar: «¡ESTO HAY QUE SOLUCIONARLO PORQUE EN VILLAPERROS NO PODEMOS DESCANSAR!». Don Gaspar le contestó: «Nosotros tampoco podemos descansar por el ruido de los tractores, el canto de los gallos, el ladrido de los perros...». Don Melchor replicó: «¡ES NUESTRO TRABAJO!». Don Gaspar le dijo: «Y nosotros trabajamos por la noche...». Pero, don Melchor lo interrumpió: «¡A VOTAR, Y NO SE HABLE MÁS!».

Llegó el día de la votación, que propuso don Melchor, por supuesto, porque era el que más gritaba, y fue de seis a nueve para que todos pudiesen ir.

Ganaron los de Villaperros porque eran más, y parecía que estaba todo solucionado, pero a la mañana siguiente...

Don Melchor, muy alegre, se fue a su despacho como cada mañana a disfrutar de su rico desayuno mientras leía la prensa, pero... «¡ESTAS NOTICIAS ESTÁN ATRASADAS!», gritó, y le pegó furioso un bocado al pan. «¡ESTE PAN ESTÁ MUY DURO!», volvió a gritar. Así que, muy enfadado, gritó a su secretario: «¡QUÉ HAS HECHO CON LA PRENSA Y EL DESAYUNO! ¡ESTÁ HORRIBLE! ¡EL PAN DURO Y ESTAS NOTICIAS YA LAS HE LEÍDO!». El pobre secretario le respondió: «Don Melchor, es lo único que hay. Hoy no hay prensa nueva ni pan fresco porque los de Villagatos han comenzado a trabajar por las mañanas. Ahora están haciendo el pan para mañana y escribiendo las noticias de ayer».

De repente, entró la madre de don Melchor dando una patada a la puerta y gritó: «¡VEN AQUÍ AHORA MISMO!». Don Melchor rebotó en su sillón de piel y respondió: «Sí, mami». Y su madre le ordenó: «¡VETE A VILLAGATOS AHORA MISMO A PONER ORDEN!».

Y, muy apurado, don Melchor se fue a hablar con don Gaspar para suplicarle que hicieran las cosas como antes. Don Gaspar le

contestó sorprendidísimo: «¡Por supuesto que sí! Pero, por favor, no gritéis tanto...».

Al día siguiente celebraron una gran fiesta por la tarde y nunca más se oyeron gritos en Villaperros, ni los de Villagatos pusieron la radio a todo volumen (se ponían auriculares para no molestar).

Y patapín, patapán, este cuento llegó a su final.



# La granja de Manu



Ilustración: Juan Francisco Martínez



# La granja de Manu

Manuel Matías Rodríguez

Hospital General Universitario de Albacete

Érase una vez una granja donde vivían muchos animales. En la granja había dos vacas, un burro, veinte ovejas, cinco cerdos, veinticinco gallinas, un gallo, seis gatitos y un perro pastor.

Durante el día, todos los animales estaban tranquilos comiendo, descansando y siendo atendidos y cuidados por los granjeros.

Por la noche, todo era muy diferente porque los animales se reunían dentro del granero para charlar, contar historias, jugar e, incluso, hacer fiestas. Don Pepito era un burro muy divertido. Le gustaba cantar y bailar. Las ovejas tocaban un viejo piano de madera. El gallo, los gatitos y el perro jugaban y bailaban sin parar a la vez que vigilaban que no viniera el malvado zorro.

Pero un día todo cambió. Los gatitos y el perro empezaron a protestar porque las gallinas y los cerdos tenían todo muy sucio y la granja olía mal. Las gallinas se quejaban de que hacían mucho ruido con sus ladridos. Todos se enfadaban porque el gallo les despertaba por las mañanas muy temprano. Las vacas estaban enfadadas con los gatitos por beberse su leche. El gallo decía que el burro era un gritón; y el burro, que las ovejas eran muy pesadas.

Llevaban ya varios días discutiendo y un día dejaron de hablarse. Ya no se reunían por las noches, ya no había fiestas. Del granero no salía luz ni música y eso hizo sospechar al zorro que algo estaba pasando.

Míster Zorro es un zorro rojo que vive solo y siempre está intentando comerse a los animales de la granja.

Una noche, decidió ir a la granja para ver qué pasaba. No le costó acercarse porque no había nadie vigilando. Se asomó por la ventana y vio a los animales durmiendo. Decidió entrar para comerse a todos los que pillara. Al oírle, todos comenzaron a correr y gritar.

—¡Sálvese quien pueda!

Por suerte, el granjero estaba cerca y llegó antes de que el zorro cenara animalitos.

Al día siguiente, el espantapájaros, que lo había visto todo, quiso hablar con los animales y se reunió con ellos.

—¿Qué os pasa? —les preguntó—. Ayer casi os come el zorro porque no había nadie vigilando el granero; además, ya no se oyen risas.

Todos comenzaron a contarle que estaban enfadados unos con otros.

El espantapájaros se quedó un rato callado pensando y dijo:

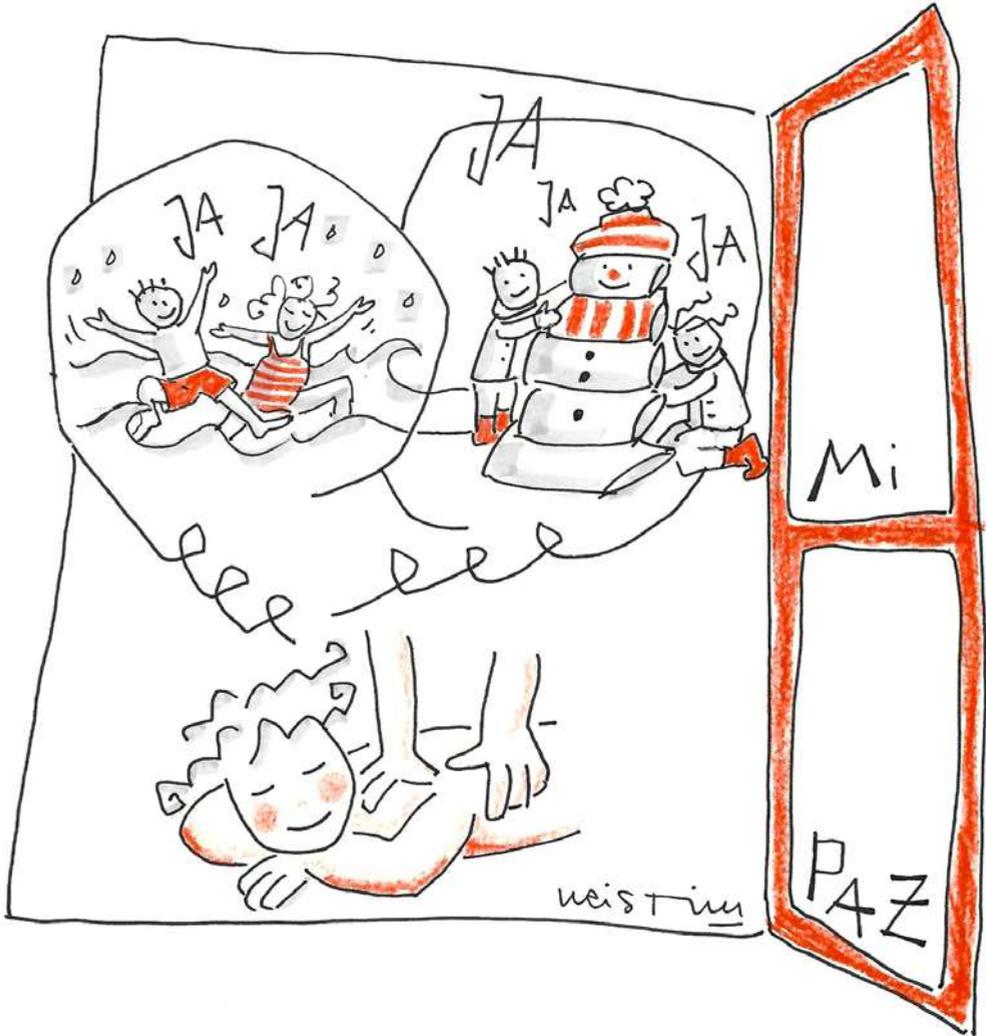
—Lo que os molesta de los demás son tonterías. Lo importante de verdad es que sois amigos y juntos lo pasáis muy bien y os ayudáis para que no os coma el zorro.

Todos se dieron cuenta de que lo que decía el espantapájaros era verdad y que todos eran más felices cuando vivían EN PAZ.

Y colorín, colorado.

Este cuento se ha acabado.

# Mi Paz





# Mi Paz

---

Nouha Benaini

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia

Hoy estoy mirando por la ventana mientras hago los deberes y me doy cuenta de que no se oye nada. Estoy en paz porque todo lo que veo por ella, los árboles, las montañas, el paisaje..., aunque están lejos, me dan esa paz que a mí tanto me gusta.

Entonces recuerdo que hay otra cosa que también me da paz, son los masajes que me da mamá al echarme la crema por el cuerpo y con los que me llena de caricias. En ese momento, entro en los recuerdos más bonitos soñados y que tanto me gustan y que os voy a contar.

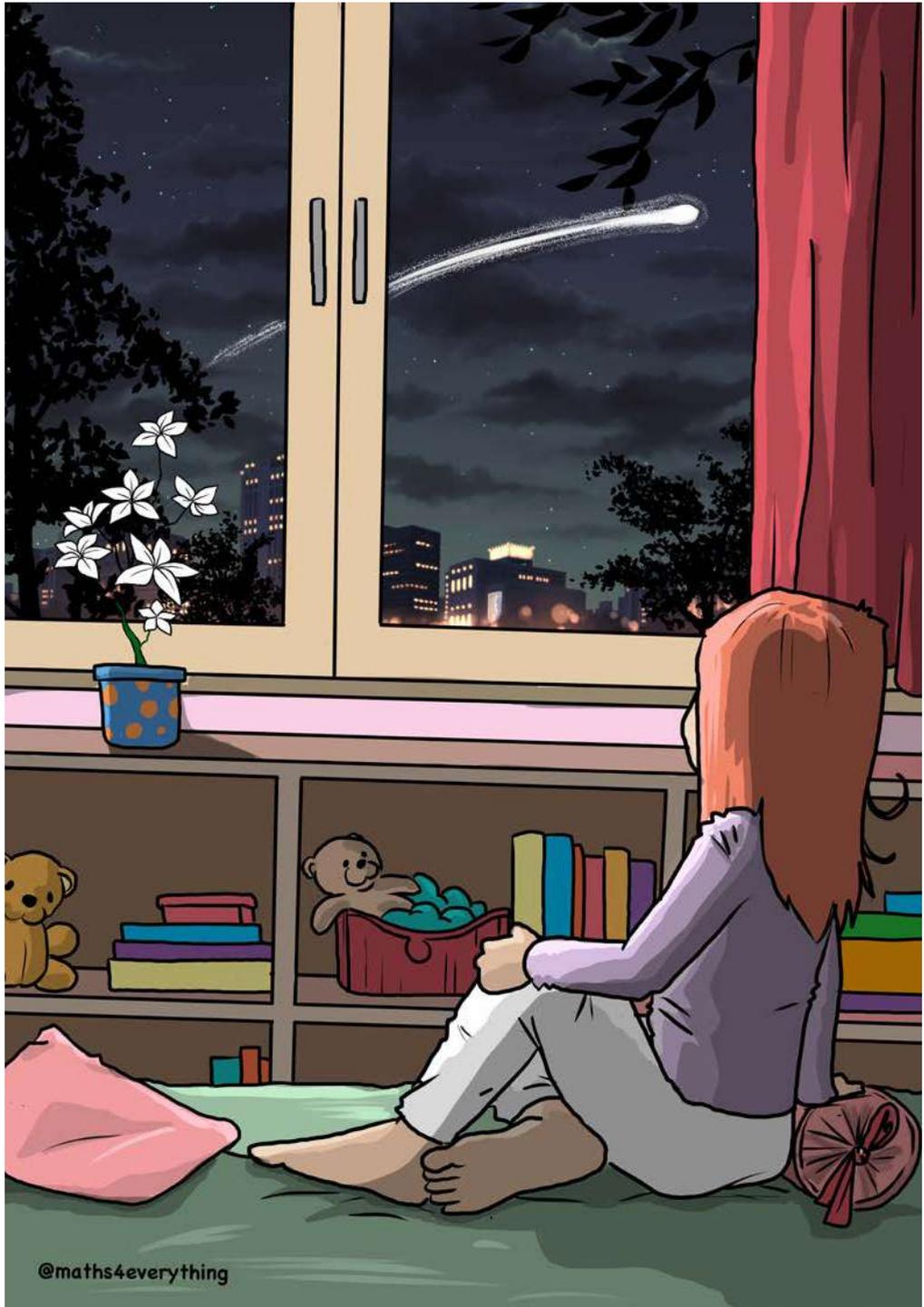
Uno de ellos es imaginarme que estamos en la playa toda mi familia. Mis hermanas y yo estamos jugando con la arena y saltando las olas del mar, nuestras risas son tan fuertes que hacemos que todas las personas nos miren; si lo pienso bien, me da vergüenza. En ese momento mis padres dicen que no gritemos tanto y nos damos cuenta de que no estamos en la playa, sino en casa: solo ha sido un juego de nuestra imaginación, pero a nosotras nos encanta y nos llena de paz.

Otro es cuando nos imaginamos que nuestros padres nos han llevado a la nieve y, al bajarnos del coche, empezamos a hacer

un gran muñeco de nieve, tan grande que nos cuesta sujetarlo, y estamos tan heladas que tenemos que coger todo lo que vemos a nuestro alrededor para hacernos una casa y protegernos del frío. Os contaré un secreto: no hemos ido a la nieve, sino que todo lo hacemos con los cojines que tenemos en casa encima del sofá, pero no nos importa porque lo más divertido es cuando se nos caen encima y nos chafan por completo, entonces empezamos a tirarnos los cojines como si fueran bolas de nieve. Otra vez las risas se oyen por toda la casa. Os puedo asegurar que en esta situación estar en paz es imposible.

Aunque todos estos juegos me gustan y me divierto mucho, lo que más me gusta es estar tranquila en mi habitación, allí sí que estoy en paz, haciendo mis deberes o con mis cosas, sin que me molesten mis hermanas, pero sin olvidar que las tengo y que me gusta mucho estar con ellas.

## Por fin consigue la paz



@maths4everything

Ilustración: Pedro Antonio Martínez



# Por fin consigue la paz

Alba Luján Macas Báez

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia

Érase una vez una niña que se llamaba Carmen. A Carmen siempre la molestaban en el colegio: se burlaban de ella porque no sabía leer y le decían que no valía para nada. Ella solo quería estar en paz, pero en su clase había un grupo de niñas que no dejaban de molestarla. Ella no podía hacer nada.

Una noche, estando en su cuarto, se asomó a la ventana y vio una estrella a la que le pidió un deseo: «Deseo que me dejen de molestar».

A la mañana siguiente, todo el mundo se le acercaba a pedirle que fuera su amiga, incluso las del grupo de su clase. Carmen se sentía feliz. Por fin estaba en paz.



## Sin ganar a Peperezzi



Ilustración: Miguel Alemán



# Sin ganar a Peperezzi

Carlos Nuevo Bonastre

Hospital Infantil Universitario Niño Jesús de Madrid

Había una vez un perro que se llamaba Jorge y quería ganar un trofeo jugando a atrapa la bandera, pero no lo conseguía. Una vez jugó un partido contra Morales Chutamo. El estadio se llamaba Oet Uble. Ganó como máximo cuatro banderas, pero Morales ganó nueve banderas. Cuando terminaron el partido, Morales se enfadó con nuestro amigo Jorge porque pensaba que, como ganaba siempre a atrapa la bandera, tenía que jugar con gente tan buena como ella para que fuera más interesante. A Jorge le dio tanto miedo que no volvió a jugar a atrapa la bandera nunca más. Después de nueve años, un cachorro de tres años que se llamaba Dollo Peperezzi, aunque Dollo era su apellido, se le acercó y le dijo susurrando:

—¿Cuándo vas a jugar tu próximo partido?

—Nunca, dejé el juego de atrapa la bandera hace un siglo —le respondió Jorge.

—¡Entonces nunca volveré a verte en el estadio! —insistió Peperezzi.

Y Jorge dijo rotundamente:

—No.

—Vale —dijo Peperezzi—, pero eso no había terminado así.

Cada vez que salía de su casa, veía a Peperezzi delante y siempre preguntaba Peperezzi a Jorge:

—¿Vas a jugar hoy un partido de atrapa la bandera?

La vigésima vez que se vieron le dijo Jorge antes de que empezara la frase:

—¡Vete ya!

—Peperezzi le pregunto en voz baja y triste:

—Pero ¿lo vas a hacer?

Jorge se quedó pensando cinco minutos. Justo cuando iba a irse el pequeño Peperezzi, le respondió Jorge:

—Sí... —en voz quejumbrosa.

Peperezzi dijo con ojos de cachorro:

—¿Me podrías enseñar a jugar un partido de atrapa la bandera?

—¡Claro! —dijo Jorge con una sonrisa medio falsa—, primero vamos a practicar la rapidez: tienes que correr así —dijo corriendo a 1.000 km/h.

Peperezzi corrió a 2.000 km/h y ni siquiera se dio cuenta. Cuando volvió, le dijo Jorge a Peperezzi:

—¡Muy bien! Moviendo la cola y las manos, intentando chocar las manos con el pulgar.

—Ahora viene la agilidad, mira, así —Jorge cogió una pelota, la tiró y dijo— así, mira: tiro y cojo la pelota en una décima de segundo, ahora te toca a ti.

Peperezzi cogió la pelota en 0,1 décimas de segundo. Jorge se quedó flipando y Peperezzi se puso más contento aún.

—Y ya está, eres más bueno que yo, lo sabía —dijo Jorge, con voz tristona.

Peperezzi le dijo:

—No te preocupes —Y lo abrazó.

Después de dos días...

—Jorge, he estado esperando un año para este día, ¿dónde vamos a jugar? ¡¿Contra quién?! —dijo, llorando de alegría.

Jorge respondió:

—En el Oet Uble y contra Morales Chutamo —dijo, con voz aventurera.

Fueron a Oet Uble. Justo antes de entrar al Oet Uble, le preguntó Peperezzi a Jorge:

—¿Lo conseguiremos? —dijo Peperezzi, esperando a que dijera que sí.

—¡Sí! —dijo Jorge, exagerando un poco.

Sonó el pitido ¡piiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii! Peperezzi iba como un rayo: no se cruzaba con nadie, casi tiró una bandera de lo rápido que iba, pero iban perdiendo tres contra nueve. Era su última oportunidad, pero entonces Peperezzi se armó de valor, se subió encima de una bandera y se dejó caer abajo. Había una colchoneta y saltó tan alto que fue volando, cogiendo todas las banderas y ¡ganaron! nueve contra diez. Se disculparon Morales y Jorge y ...

¡Bandera a bandera la cosa se pone buena!



# CATEGORÍA B

(De 10 a 13 años)



# Nueva vida

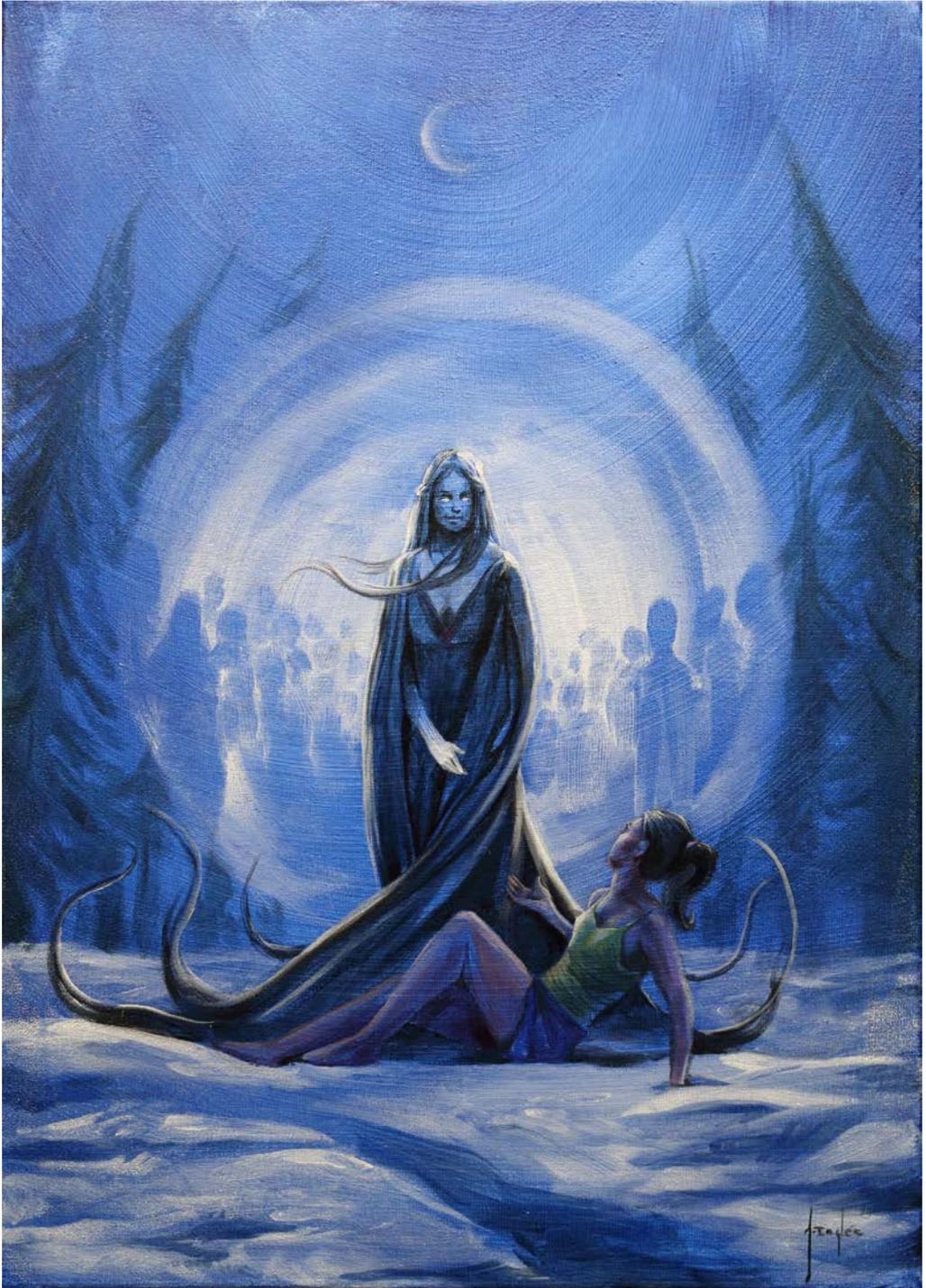


Ilustración: Jesús Inglés



GANADOR CATEGORÍA B

# Nueva vida

---

Marta Jiménez Fuentes

Hospital Universitario Nuestra Señora del Perpetuo Socorro de Albacete

Corro, ahora corro. Lo que antes eran pasos lentos, ahora son frenéticos. Corro, pero no huyo. No te atrevas a decir que huyo. Simplemente he... escapado. Por favor, no digas que huyo, no me llames cobarde; porque eso es lo que tus ásperos labios dicen cuando pronuncias esa palabra maldita.

Corro, corro y corro sola, no corro por diversión, sino por necesidad: para cansarme, para evaporar mis lágrimas, para encontrar un resquicio de paz en este mundo, en esta cabeza llena de guerra.

Estoy bien, estoy bien, repito como si de una nana se tratase; pero las lágrimas deslizándose por mis mejillas confirman lo contrario, una verdad escondida detrás de palabras planas y huecas.

Sigo corriendo, cada vez más rápido, y con cada paso me alejo de la vida que odio, me alejo de todo, incluso de mí misma. Porque necesito esa tranquilidad, esa paz, ese silencio. Sigo corriendo y solo los golpes de mi acelerado corazón retumban en mis oídos. Acelero el paso y me doy cuenta de que no sé cuánto tiempo llevo en esta carrera conmigo misma, bien podrían ser horas, días o solo segundos, pero no me importa.

Estás sola, canturrea mi mente, y por más que lo niegue, lo estoy. No hay nadie corriendo a mi lado, nadie para sujetarme si caigo. Y por una parte me gusta sentir que estoy aquí porque yo lo he querido así. Nadie me ha empujado a este camino. A correr, a escapar a... No pienses en eso, mejor no, me digo.

Estoy muy cansada y ahora mis pasos no son firmes. Mis pies apenas pueden sostenerme. Miro al cielo y es de noche. Pero sigo corriendo, y la noche se hace profunda y ya no siento el asfalto golpeando mis pies descalzos, no siento el frío ni la lluvia. Solo siento el dolor del oxígeno entrando en mi garganta. Y eso que- ma, duele, pero no lo suficiente como para salir de este tornado de pensamientos que se cierne ante mí.

Así que dejo atrás el dolor y, una vez más, sigo corriendo. A lo mejor por última vez, pero eso yo no lo sé, no todavía.

De repente, me resbalo y el suelo desaparece bajo mis pisadas hasta que caigo de espaldas contra la nieve. No hay nadie cerca y sé que, aunque gritara, nadie atendería mis gritos de auxilio. Porque estoy sola, una vez más. Intento concentrarme en las gotas de lluvia que caen sobre mí como una melodía para intentar abstraerme del dolor. Dicen que el frío ayuda a curar las heridas, no sé si es verdad, pero al menos embota los sentidos. Así que me quedo aquí, sentada. La nieve parece tan cómoda que me tumbo. Mis lágrimas como gotas de lluvia se funden con la nieve. Cierro los ojos y ya no siento dolor ni rabia, al revés, siento calma y paz. Inspiro profundamente y me lleno de un aire tan puro que siento que podría volar. Inspiro de nuevo y relajo todo mi cuerpo. Ya no siento esas cadenas que me oprimían el corazón y las muñecas. No siento nada más allá de esa paz, y eso es maravilloso. Por fin paz y silencio en mi cabeza.

Pero una figura oscura me saca de mi ensoñación y me ofrece una mano blanca para levantarme. Miro a la mujer, a ese rostro anegado en sombras, como si ella misma fuese una, y me parece ver en sus ojos blancos como la nieve un destello de tristeza, pero una sonrisa reemplaza su expresión y le devuelvo una sonrisa, llena de dudas. Acepto su mano y me levanto. Sorprendentemente no tengo miedo. Con una mirada más confiada y todavía aferrada a su brazo, doy un paso, me cuesta sostenerme, pero con su ayuda puedo, doy otro paso y otro y otro más hasta que dejo de contar pasos y me concentro en avanzar a esa luz y esa oscuridad, a esa guerra y a esa paz, a esa muerte y a esa nueva vida. Y mis pies pueden sostenerme y ya no estoy sola, la mujer a mi lado y miles de rostros en la oscuridad me acompañan. Y ya no corro, solo camino. No estoy sola. Estoy en paz.



# Pazndilleros



Ilustración: Clara Cordero



# Pazndilleros

Leire Martín

Hospital Universitario de Getafe - Madrid

Un día, en el colegio Animalín, llega un nuevo alumno: Lupin el lobo. Va a su clase tranquilamente, pero en el pasillo oye:

—¡ES ÉL, CORRED!

Él se gira y no hay nadie, solo él. Al llegar a clase, solo hay cuatro animales más: una zorra, un tiburón, un búho y una serpiente.

El zorro le dice:

—¿También te ha tocado a ti esta clase?

—Sí. ¿Por qué? —dice Lupin.

—Porque sssssi te han puesto en esta clasessss, esss que te toman por un animal malo como a nosssssotrossss —dice la serpiente.

—No nos hemos presentado. Yo soy Sofía —dice la zorra.

—Yo soy Merlín —dice el búho.

—Yo ssssoy Sssssssasssha —dice la serpiente.

—Y yo soy Mark —dice el tiburón.

—¿Y tú? —le pregunta Merlín, mirándolo con sus grandes ojos.

—Yo soy Lupin —dice el lobo.

De repente, abren la puerta con un fuerte portazo y entra con sus patas peludas una gran araña.

—Todos a sentarse. Soy vuestra nueva profesora. La señorita Ariadna. Estáis en esta clase porque todo el mundo os toma por malos. Salís en los cuentos matando ovejas, comiendo abuelitas o dando mordiscos... pero tranquilos. A mí también me pasaba y sé cómo os sentís —dice la araña que se ha sentado en la silla del profesor.

«RIING, RIING...». Suena el timbre.

—¡Al patio! Es la hora del recreo —dice Ariadna.

El primer día de recreo nadie juega con ellos. Da igual. Ellos hablan de sus cosas. Pero... de repente: «¡PUM!»». Un balón da en la cabeza de Mark. El gran tiburón mira a ver quién ha sido. Sus ojos se van poniendo cada vez más rojos. Lupin también está enfadado y enseña los dientes. La zorra ha empezado a dar saltos, el búho agita sus alas y la serpiente se ha enroscado.

El perrito Rosco se acerca con mucho miedo:

—¿Me podéis devolver la pelota? —dice.

—¿Es tuya? —dice Mark. Y pega un mordisco a la pelota haciéndola explotar.

«¡PLAFF!».

Rosco se va llorando.

Se acerca una osita panda:

—Hola. Soy Amanda y no está nada bien lo que habéis hecho.

—Pero si él nos pegó primero... Regáñale a él —grita Mark.

—Ya, pero él lo había hecho sin querer. No hay que empezar una guerra por un simple error. Si os calmáis, el mundo a vuestro alrededor también estará más tranquilo. Yo os enseñaré cómo. En cada patio venid a buscarme y os enseñaré un poco —dice Amanda.

«RING, RING...». Hora de volver a clase. Al día siguiente la profe Ariadna está enfadada con ellos por lo que pasó ayer en el patio.

—¿Cómo no os van a tomar por malos si les dais tantos motivos? —les grita.

—Nossss han dicho nuesastrsss padressss que no nossss dejemosss pegar. Hay que devolver el golpe —dice Sasha.

—Hay que intentar siempre averiguar los motivos de las otras personas. Nuestra lección de hoy será distinguir entre lo que ha sido sin querer y lo que no. Por ejemplo, búho, vas por el metro y alguien te pisa. ¿Qué hay que hacer? —dice Ariadna.

—Le daría picotazos —asegura Merlín.

—¿Y tú nunca has pisado a alguien sin querer? —pregunta la profe.

—Ya, pero no es lo mismo —dice el búho.

—¿Tú crees? —pregunta Ariadna.

«RING, RING, RING...», hora del patio. A la salida les espera Amanda. Hoy vamos a respirar. La verdad es que se sienten bien, pero, de repente, unas ardillas pasan corriendo y salpican con un charco. Sofía salta para atraparlas. Pero Amanda dice: «Tranqui, respira». Y la zorrilla decide soltarlas.

Al tercer día, en el recreo, Amanda les presenta a otros niños,

que los quieren conocer. Y otra vez hay un incidente: una cometa cae en la cabeza de Lupin. Este se enfada mucho, pero Amanda le recuerda que debe primero mirar si ha sido sin querer. Descubre que la cometa se les había escapado a unos erizos. Están muy contentos y, para darles las gracias, se la prestan para el recreo. Además, les cuentan a todos los animales lo que ha pasado.

El viernes, cuando llegan a clase, hay una sorpresa: están todos los pupitres llenos. Hay muchos animales, también Amanda, que se acerca.

—Lo habéis conseguido. Todos quieren ser vuestros amigos y han pedido cambiarse a esta clase —dice la panda.

Y colorín, colorado, este cuento se ha acabado. Si te hacen algo, pregúntate si ha sido sin querer. Mejor vivir en paz que empezar una guerra.

# Los dos diarios

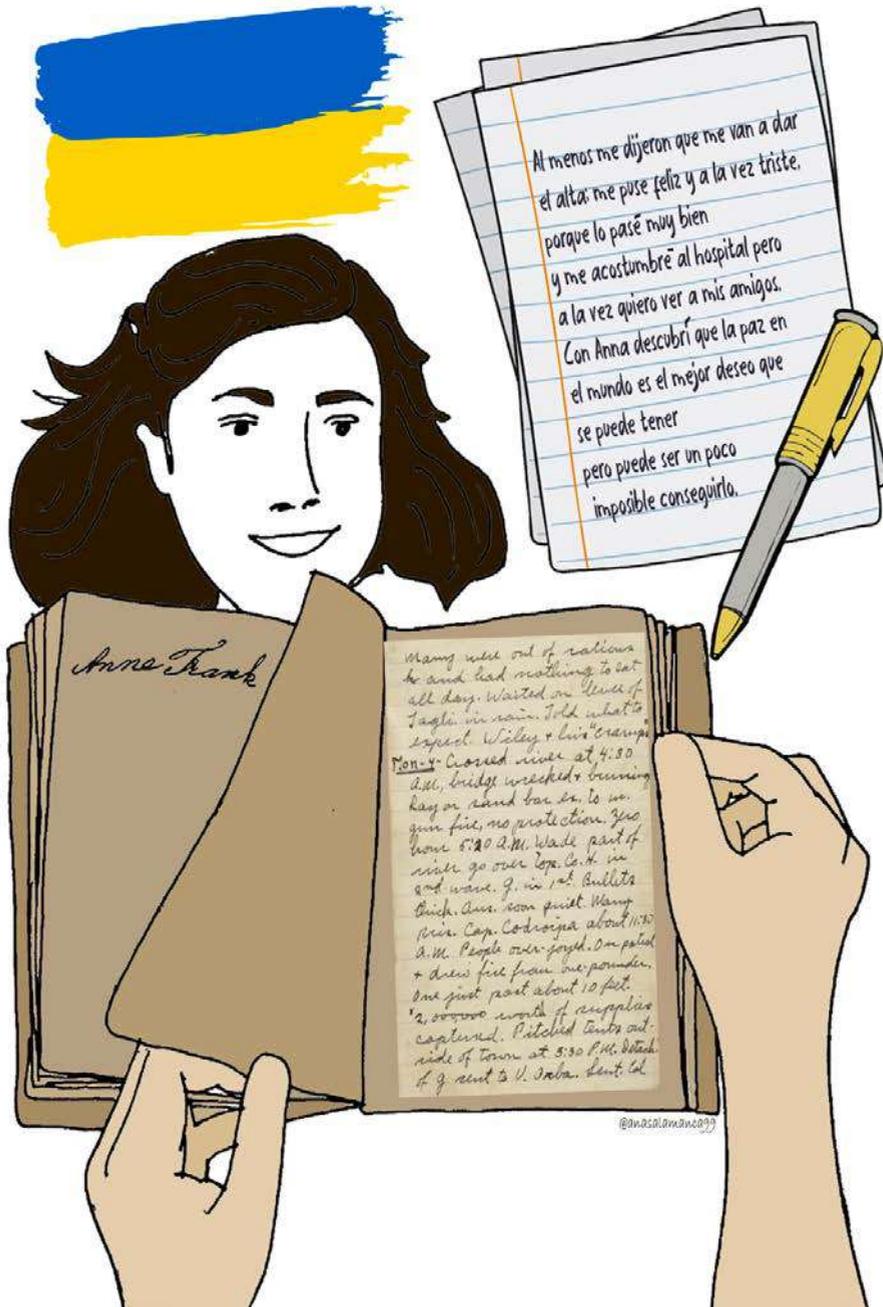


Ilustración: Ana Mangas



# Los dos diarios

---

Jurley Elisabeth Cajas Imbaquingo

Hospital Universitario de Cabueñes de Gijón - Asturias

## Cabueñes, 19 de mayo de 2022

Estoy terminando la lectura de Anna Frank. Tenía mi edad y me gusta porque Anna era casi parecida a mí, era inquieta, le gustaba leer y siempre quería hablar. Yo también tengo un diario y escribimos cosas parecidas, por ejemplo, que le gusto a D.G. (un compañero de clase), y a mí no me gusta, pero siempre quiere llamar mi atención y es buena persona, pero no quiero salir con él y ahora, como estoy en el hospital, me pregunto qué estarán diciendo de mí.

Anna escribía para Kitty y, al final, el mundo entero leyó su diario personal. A mí me daría algo si alguien leyera mi diario, pero la verdad no escribo mucho, se lo cuento casi todo a K.P. Se me está haciendo muy interesante *El diario de Anna Frank* porque, aunque no la conozca, me parece interesante saber lo que ha vivido y es sorprendente porque a mí me gustan los libros que tienen drama o acción, pero también me gusta mucho *El diario de Anna Frank*.

## Cabueñes, 20 de mayo de 2022

Ayer por la tarde me pasó algo increíble: se cayó del libro una hoja amarillenta un poco sucia con fecha del 15 de enero de 1945.

No pude leerla porque estaba en alemán; casi me caigo de la cama cuando leo el encabezamiento: «¡Liebe Kitty!». ¿Será posible? ¡Qué coincidencia!

Tengo que enviárselo a D.G. que estudia alemán, él hace todo lo que le pido. Dice Anna en su diario que discutía con las personas, que se escondía y que estaba malhumorada, y la entiendo porque cuando estuve confinada siempre peleaba con mi hermano, no callaba ni un rato. Sin embargo, estaba tranquila porque no me faltaba nada y, comparado con la vida de Anna, me doy cuenta de que tenemos mucho, pero lo despreciamos y, claro, como Anna no tenía ni móvil, no podía comunicarse ni con sus amigos. Creo que por eso escribía un diario y eso la ayudaba a tener momentos de paz porque desahogarnos es bueno y como dice ella: «El papel es más paciente que el hombre».

### Cabueñes, 21 de mayo de 2022

Hoy los doctores me han dicho que estoy bien de los órganos y tengo que tomar unos medicamentos para las articulaciones y para la piel.

D.G. me envió la traducción de la hoja y me puso esto:

*Querida Kitty:*

*No creo que te pueda escribir más porque ya no vivo en la casa de atrás, pero no te preocupes por mí porque no tengo miedo, según escuché nos van a llevar a Berguen-Belsen, no sé dónde está ni cuándo nos van a llevar, pero al menos sé que voy a ir con Margot. Puede que esta sea la última carta que te escriba, así que te digo adiós. Adiós Kitty. Tu Anna.*

«¡NO ME LO PUEDO CREER!». Pobre Anna, lo que habrá sentido en todo ese tiempo, tengo suerte de que haya nacido en esta

época, aunque estemos con virus mortal, no es nada comparado con las guerras y ojalá nunca pueda descubrir ese experimento. Al menos, me dijeron que me van a dar el alta; me puse feliz y a la vez triste, porque lo pasé muy bien y me acostumbré al hospital, pero a la vez quiero ver a mis amigos. Con Anna descubrí que la paz en el mundo es el mejor deseo que se puede tener pero puede ser un poco imposible conseguirlo.

### Sama, 23 de mayo de 2022

De vuelta a casa con mi gatita Ada. Y hoy volví al instituto y me di cuenta de que tengo una nueva compañera, es A.F. , es de Ucrania y viene escapando de la guerra, es un poco tímida pero es buena. Mis amigas y yo intentamos que se sienta cómoda y la ayudamos en las clases porque sabe español, pero no mucho. Intentamos hacerla reír para que olvide lo que está pasando y, bueno, espero que todo este tema de la guerra mejore y, aunque no sea tan grave como la guerra que sufrió Anna, es una guerra, y las guerras nunca van a ser buenas.



## ¿Qué es estar en paz?



Ilustración: Loles Salas



# ¿Qué es estar en paz?

Paula Tercero García

Hospital de Día Nuestra Señora del Perpetuo Socorro de Albacete

Hoy es el Día de la Paz, 30 de enero. Belén, la profesora de literatura, les ha pedido a sus alumnos que escriban situaciones que a ellos les provoque la sensación de estar en Paz.

Uno a uno han ido saliendo a la pizarra a ponerlas...

En Paz es sentarse a leer un libro y olvidarse de las preocupaciones.

En Paz es terminar los exámenes y empezar las vacaciones.

En Paz es estar con las amigas y no parar de reír.

En Paz es ver una película y que tenga un final feliz.

En Paz es echarse la siesta en casa de los abuelos y en horas no abrir los ojos.

En Paz es poner las noticias y que la única violencia sea la lucha contra los piojos.

En Paz es relajarse con una ducha caliente.

En Paz es llegar a casa y que venga corriendo tu perra a saludarte.

En Paz es meterte en la cama y acurrucarte calentita.

En Paz es disfrutar de tu comida favorita.

En Paz es estar con tu familia y sentirte querida.

En Paz es acariciar a tu gata y escuchar su ronroneo.

Por último, entre todos propusieron una frase final para concluir la reflexión...

«En Paz es desear a los demás todo lo bueno, quererse a uno mismo primero y no hacer a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti».

La paz no es solamente la paz

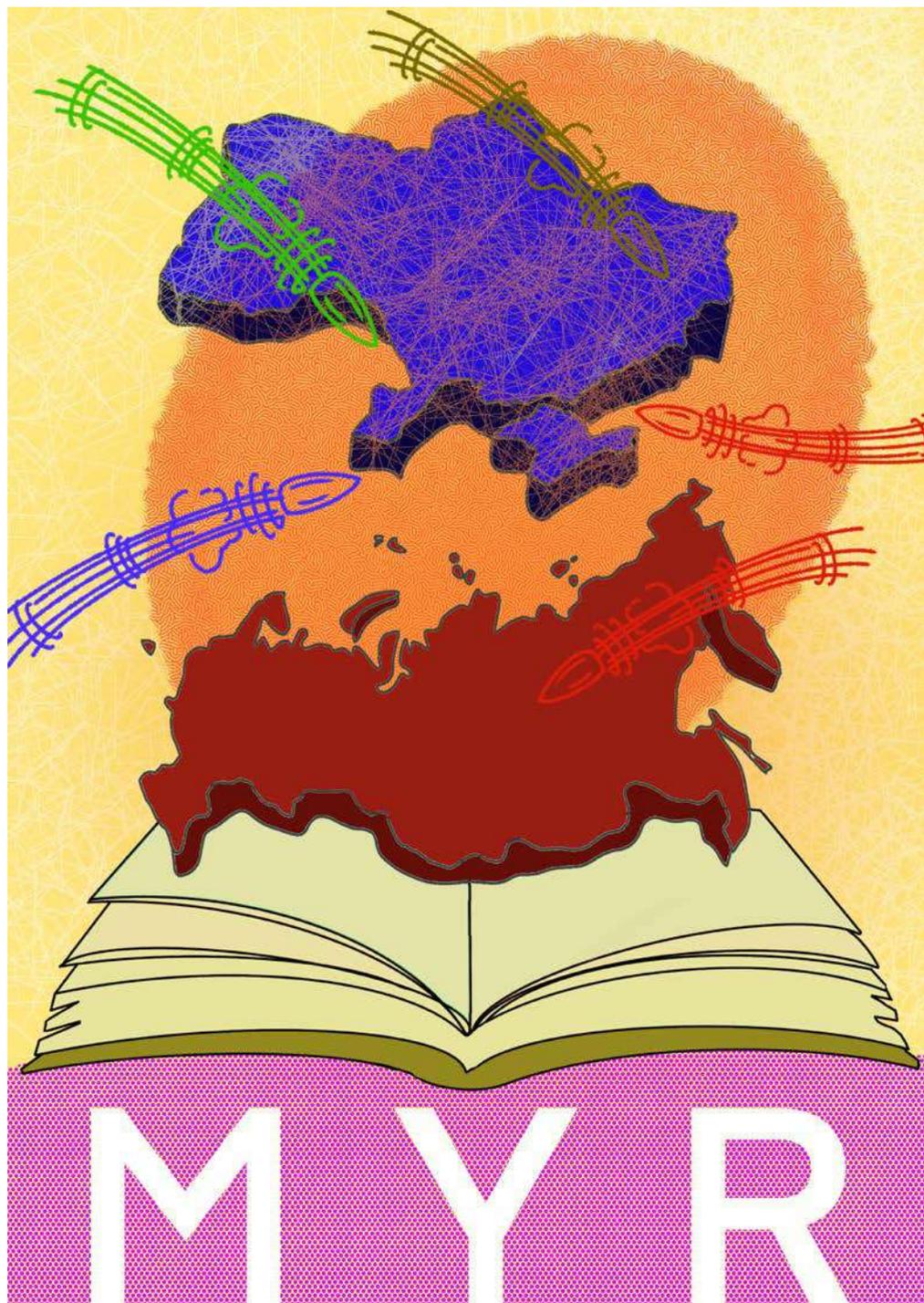


Ilustración: David López Ruiz



# La paz no es solamente la paz

Alba Torres Peribáñez

CPEE Hospital del Niño Jesús de Madrid

Existió hace muchos, muchos años, un filósofo llamado Únin. Este era muy creativo y amigable con todo el mundo.

Siempre le gustó la idea de contarles a los niños del pueblo en donde vivía, todos sus conocimientos. A ellos les encantaba, porque era muy bonito escucharle hablar sobre sus historias de la guerra. La que más les gustaba era la de la guerra entre Rusia y Ucrania ya que es muy polémica y podían crear debates entre ellos.

—Hola, mis niños —dijo con mucha alegría y entusiasmo—. Os voy a contar la historia que más os gusta, Rusia y Ucrania. Empecemos...

Hace más o menos un año, comenzó la trágica y vulgar historia de estos dos países. Todo comenzó en el inicio de abril de 2021, cuando Rusia comenzó a reunir soldados, los cuales eran unos cien mil, alrededor de la frontera con Ucrania y todo esto con la justificación de la necesidad de desmilitarizar el país vecino, debido a la expansión del territorio de la OTAN y el despliegue militar de Ucrania. Todo esto, a Rusia le parecía inaceptable ya que el tratado de paz según Rusia era un escándalo.

Un largo tiempo después, 20 de febrero de 2022, empezó la guerra. Balas y bombas surcando los cielos, como si de pájaros se tratara, gente aterrorizada, familias rotas, parques asolados y gente dejando atrás sus hogares y empezando una nueva vida en busca de la felicidad.

Pero no todo era malo. Hubo organizaciones solidarias, las cuales dieron una nueva vida a muchos inmigrantes. Una de ellos era Myr, una chica de origen ucraniano la cual busca un sitio donde rehacer su vida y reanudar sus estudios, ya que se habían quedado estancados debido a la situación. Como curiosidad, su nombre significa paz en ucraniano.

Myr, hoy en día, ha empezado a vivir en nuestro pequeño y acogedor poblado. Espero que la tratéis muy bien, ya que es de vuestra misma edad, 13 años son los que tiene...

Y aquí está, os la presentaré, Myr, estos son los chicos de la aldea:

—Hola a todos, creo que por lo que os han contado, ya me conocéis un poquito, pero os quiero contar un poco más detallado porque creo que os puedo enseñar mucho sobre la vida y los inconvenientes que a veces se cruzan en nuestro camino, y no todos ellos son culpa del que lo vive ya que no todo tiene que ser nuestra responsabilidad, también puede depender de muchas cosas de nuestro alrededor. Y por ello nos tenemos que adaptar, puesto que es mejor vivir la vida que sobrevivirla...

Mis padres desde siempre han trabajado en el frente del país y cuando empezó todo ya no se pudieron hacer cargo de mí, ya que no pasaba el tiempo suficiente en casa, por lo tanto, decidieron enviarme a otro país. Cuando estaba en mi país todo era una tortura, ya que pasaba mucho miedo. Ahora también me da miedo

por mis padres, ya que siguen luchando en el frente de nuestro país, cosa de la cual estoy orgullosa de ello.

Mi colegio fue destruido por un misil un fin de semana, al principio de toda la guerra, y por eso y por mi seguridad y para continuar los estudios y poder tener un buen futuro, decidieron enviarme aquí. Me costó mucho conseguir aprender el idioma, pero ahora me gusta mucho este país y creo que tenéis mucha suerte donde os ha tocado vivir, ya que España es muy seguro y destacable en momentos de crisis puesto que es un país muy solidario. Gracias a esto ya me estoy recuperando un poco, puesto que este tipo de cosas dejan muchas secuelas en las personas que las viven.

Espero que os haya interesado mi historia. Recordad, todo esto tiene un aprendizaje... La paz no es solamente la paz, sino respeto, inclusión y comunicación.



# Voces

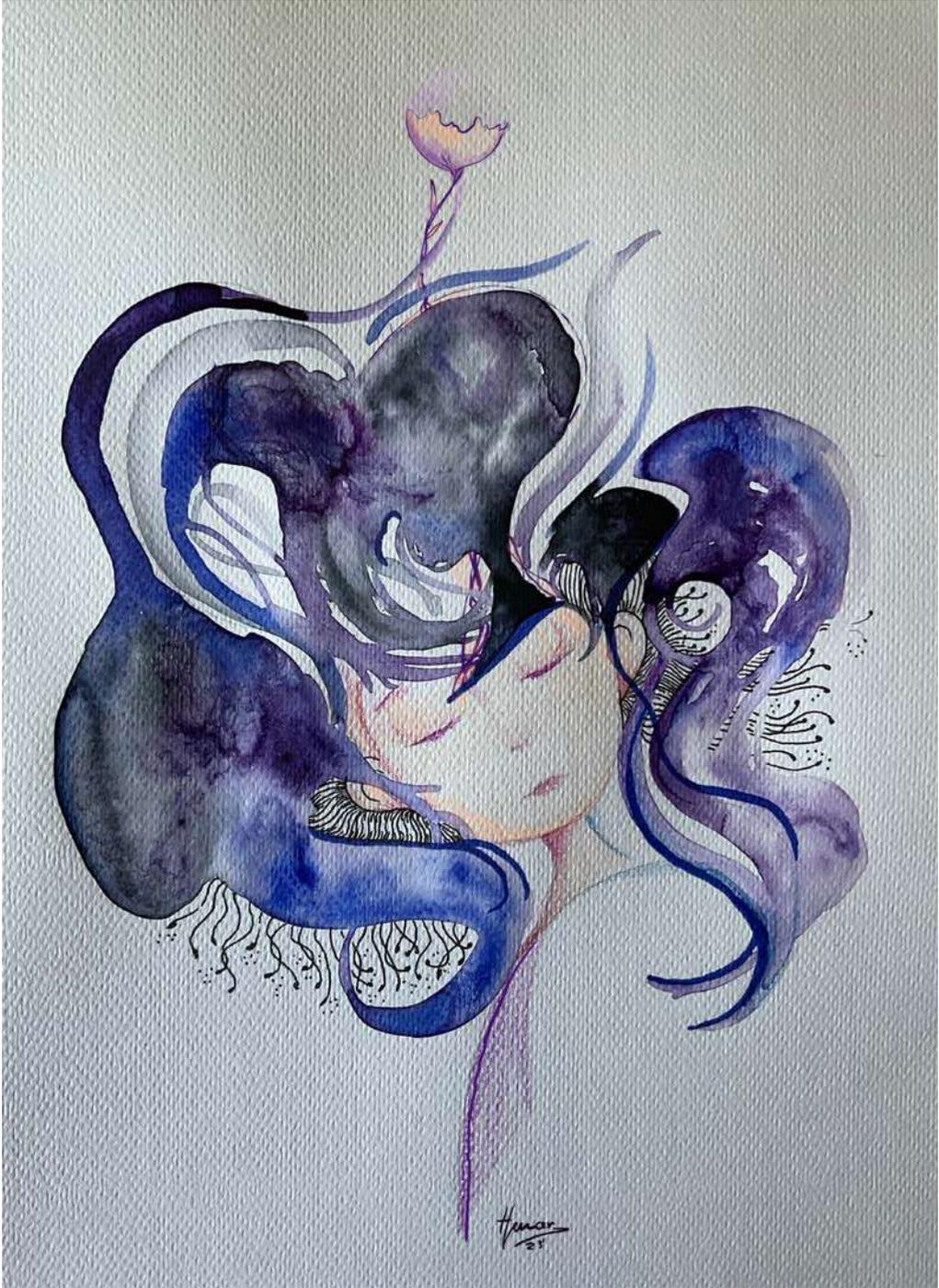


Ilustración: Henar Moros



# Voces

---

María Victoria Navarro Celdrán

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia

- Qué fea que eres.
- No deberías haber hecho eso.
- ¿Acaso eres tonta?
- No vales para nada.
- ¡Hazte daño!

Esas voces perturbaban a la pequeña Sofía, día y noche, a todas horas.

Tenía 12 años y era muy sensible ya que todo le hacía daño: un insulto, las llamadas de atención, ver a otras personas sufrir, los dolores físicos, le molestaban el ruido y la luz, le preocupaba lo que la gente dice y piensa de ella y lo que piensa ella de sí misma, las películas, los libros y las canciones tristes. Todo eso hacía que se sintiera mal: lloraba, temblaba, gritaba, se intentaba hacer daño y no quería que nadie la viera ponerse así, por eso se escondía en su refugio, su habitación. Allí se sentía segura porque tenía privacidad, era un sitio sin ningún ruido ni nada que la molestara. Para relajarse se ponía auriculares y se aislaba del mundo.

Cada vez tenía más miedo de esas voces monstruosas que solo le decían cosas malas, le decían qué hacer, cómo ser y hasta le decían que se hiciera daño. De momento, ignoraba las voces, pensaba que ella sola podría librarse de ellas ya que era una chica muy independiente y no quería preocupar a nadie.

Un día, la pequeña se sentía muy mal, ya que aquellas voces le dijeron que no debería haber nacido. Eso le dolió tanto que, entre llantos, decidió contarle todo a una chica llamada Cecilia. Era una chica muy feliz, tenía la misma edad que Sofía y era su mejor amiga desde los 7 años. Cecilia le preguntó a Sofía:

—Y ¿quién te dice todo eso?, ¿los profesores?, ¿tus padres?, ¿nuestros compañeros?

Sofía respondió:

—No, yo.

Ella la entendió, cosa que ninguna otra persona había hecho y le ofreció su ayuda para derrotar a aquella voz, para que ella pudiera vivir en paz, pero para derrotarlas, tenía que aprender a callar esas voces, algo que ella no sabía hacer, así que, hablaron con profesionales y al final, aunque no callaron las voces, Sofía aprendió a no hacerles caso y a quererse a sí misma.

# Ruido rosa



Ilustración: Aurora Gil Bohórquez



# Ruido rosa

---

Gabriela Estefanía Orellana Santana

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia

¿Hay solución? Existen distintos problemas que abundan en nuestro mundo y muchos de ellos podrían estar causados por la falta de sueño. Si se dan cuenta, si una persona no logra dormir lo suficiente, esto puede provocar cansancio, estrés, falta de memoria y concentración, irritabilidad, ansiedad y depresión ya que nuestro cerebro no descansa, nos sentimos irritados y agobiados, esto hace que nos estresemos y provoquemos problemas a los demás ya que vamos contagiando nuestro mal humor. Muchas enfermedades mentales son causadas por la falta de sueño y nuestra paz mental depende de ello.

Claudia es una chica que vive en New York. Es humilde y muy inteligente y está estudiando el grado de Física, la carrera que siempre le atrajo.

Sus dos mejores amigos son Pedro y Marcos. A ellos les gusta mucho la música y estudian esa carrera. Los tres tienen la misma edad, han sido amigos desde que iban a preparatoria y nunca se han separado ni han discutido, se llevan como hermanos. El sueño de ellos era vivir en una casa los tres y seguir estudiando lo que les gustaba a cada uno.

Un día estaban reunidos en casa de Pedro y empezaron a hablar de lo que estaban aprendiendo en la universidad. Empezó Claudia con un dato interesante:

—Oigan ustedes, estoy realmente preocupada por la convivencia en nuestro mundo. Me gustaría saber cómo encontrar una solución para la humanidad, pero la verdadera pregunta es: ¿cuál es la causa?

—¿A qué tipo de problemas te refieres, a los mentales o qué? —preguntó Marcos.

—Sí, por ejemplo, ¿cuál es la causa del estrés, la ansiedad o la depresión? —añadió Claudia—. Cada vez hay más casos y la gente es muy violenta en su día a día.

—Es verdad. Yo creo que puede depender de la falta de sueño ya que es como un virus mental que se va transmitiendo —dijo Pedro.

—¿Existirá alguna solución para esto? —insistió Claudia.

—Debería haberla. Estoy pensando que aunque la música relaja mucho, dudo que sea capaz de conceder el sueño.

Después de esta plática, Claudia se marchó a su casa y ese día no pudo pegar ojo en toda la noche ya que quería encontrar una solución a tal problema.

Al día siguiente, se encontraron de camino a la universidad y Claudia volvió a tocar el tema ya que había estado dándole vueltas a la cabeza. Pensaba que entre la física y la música se podría encontrar una solución. Se lo comentó a sus amigos y se dieron un plazo para investigar y encontrar posibles soluciones.

Pedro y Marcos decidieron reunir los sonidos que, según ellos, proporcionaban calma: la lluvia, las olas del mar, los latidos del

corazón entre miles de sonidos, y empezaron a clasificarlos por su intensidad, tono y timbre y muchas cosas más, mientras que Claudia empezó a investigar sobre los hertzios de esos sonidos y se dio cuenta de que contenían frecuencias de entre 20 y 20000, es decir, las que puede oír el ser humano.

Llegó el día cuando se reunieron los tres y comentaron todo lo que habían investigado hasta que llegaron a la conclusión de que la solución era encontrar un sonido que lograra relajar la mente y conceder el sueño. Con la solución encontrada, empezaron a crear distintos sonidos y decidieron ponerlos por colores, y cada ritmo o sonido iba a ser la resolución de tal enfermedad mental. Marcos eligió el ruido azul, Pedro el sonido blanco y, Claudia, el rosa.

—El ruido azul se usa a veces para describir ruido con muy poca potencia en baja frecuencia y con PSD creciente y suave —dijo Marcos.

—El PSD del ruido blanco es constante, por ejemplo el sonido de la lluvia, las olas del mar o los latidos del corazón —añadió Pedro.

—Pues, si cogemos un ruido blanco, que tiene la misma potencia de hertzios a lo largo de todas las frecuencias y lo paso por un filtro para quitarle las altas frecuencias, creo que ese ruido sería más equilibrado y natural.

Los tres amigos querían comprobar si realmente servía lo que habían creado y para eso cada uno trajo a una persona: Claudia, a su hermana mayor, Estella; Pedro, al hijo del vecino, Franco, y Marcos eligió a su madre. Todos ellos eran ya mayores y siempre estaban con dolores de cabeza, sueño, ansiedad e irritados. De-

cidieron que cada uno escuchara los distintos sonidos y que se relajaran por completo, y repetir este procedimiento durante una semana.

Después de la semana transcurrida, se dan cuenta de que el experimento ha sido un éxito y, para no dejarlo en vano, lo logran hacer público, empezando por su país, y con el pasar de los meses, se nota mucho el cambio: ya no hay peleas de tráfico, la gente está menos irritada y no hay tantos gritos, ni ladrones, ni violencia. Es una ciudad de paz y tranquilidad.

La noticia se vuelve internacional y el mundo la conoce. Hasta llega a los oídos de Vladímir Putin, que es el presidente de Rusia, y ha provocado una guerra. Pero, al oír los sonidos de Claudia, Pedro y Marcos, se acabó la guerra. Los tres amigos se volvieron famosos y reconocidos.

# CATEGORÍA C

(De 14 a 17 años)



# Una vida sin paz



Ilustración: José Luis Marco Aledo



GANADOR CATEGORÍA C

# Una vida sin paz

---

Toni Martínez Álvarez

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia

¿Cómo seguir con tu vida cuando ya no tienes ganas de vivir, cuando tu mente se ha convertido en un campo de minas las cuales son recuerdos explosivos que te atormentan a cada rato? ¿Cómo seguir si tu mayor enemigo eres tú mismo y tu propia voz se convierte en un arma acompañada de espejos que solo reflejan tus defectos, como si tú aún no los conocieras? Y tú les haces caso, le haces caso a tus ojos. Lo que no sabes es que ellos son cómplices de tu mente; sumidos al control de tu inconsciente deforman tu cuerpo para que no te puedas mirar sin acabar llorando. ¿Cómo seguir con tu vida cuando tu propia cama se convierte en un lecho de cuchillos que te van apuñalando conforme empiezas a dar vueltas en la cama, intentando no pensar en nada y fallando en cada intento? ¿Cómo seguir con tu vida cuando entras en guerra con la comida, cuando tu estómago se cierra en banda a colaborar y tu mente solo te repite tu peso y lo mal que crees que te ves, cuando la comida no te pasa de la garganta, se te queda atascada como si de un erizo de mar se tratara? Y cuando al fin consigues ingerir algo, no puedes dejar de sentir culpa, sentir que con cada bocado engordas al instante. ¿Cómo seguir con tu vida cuando te quedas absolutamente solo, cuando

te dejan solo, cuando las personas a las que querías se largan de tu vida sin explicación alguna, dejándote solo con los recuerdos de lo que alguna vez fuisteis y no volveréis a ser? ¿Cómo seguir con tu vida cuando no tienes ni un momento de paz?

Aunque sea complicado, hay una manera de salir de ese agujero negro que se está tragando toda tu vida al completo. Habla, desahógate, pide ayuda, si hace falta grita a los cuatro vientos todo lo que te pasa, escríbelo. Lo importante es que no te lo guardes todo dentro, aunque sé que es difícil hablar cuando tu garganta se hace un nudo, sé que es difícil expresarte después de que otras personas te hayan hecho daño. Lo importante es que, pase lo que pase, no te calles jamás porque es lo peor que puedes hacer. Así, solo te haces daño, tus pensamientos te envenenarán por dentro hasta que todo lo que llevas guardado durante días, meses o quizás años salga disparado hacia fuera, ya sea en forma de autolesión o agresión hacia otros; de la manera que sea te acabará afectando a ti y a los de tu entorno, por eso me empeño en que lo mejor es hablarlo. Es la mejor opción, la más sana y la que te ayudará a sanar poco a poco.

## En paz conmigo



*Ilustración: Marina López Pérez*



# En paz conmigo

Mencía Sanz Hernández

CPEE Hospital del Niño Jesús de Madrid

## Día 1. Buscando la paz

Hola, mi nombre es Natalia y vengo a contaros cómo creo que se consigue la paz interior: más bien cómo lo hice yo. El primer paso es, claramente, el quererse y, ¿cómo consigo eso?, os preguntareis. Bien, esto puede ser algo muy difícil o muy fácil: depende de la persona, el entorno en el que vives, lo que te hayan inculcado de pequeño...

Empecemos por el tema de quererse. Si te cuesta este tema (como era mi caso), puedes empezar a mirarte más al espejo, y cada vez que te veas decirte algún piropo. El primer paso puede ser decirte cosas como: «Qué estilo tienes», sin decírtelo a ti de forma tan directa, y cuando vayas cogiendo más confianza, decirte: «Qué guapa eres, qué buena estás» ... Esto es muy importante para ir cogiendo confianza contigo misma e ir aceptándote tal y como eres. Esto puede llevar un periodo largo, por lo que no te desespere si al primer día no sientes más confianza contigo misma. Es complicado si eres una persona insegura o con complejos, pero créeme, se puede. Yo, cada vez que paso por un espejo, ventana, escaparate... me miro y digo: «Pero ¿y esa belleza?», y

empiezo a dialogar sobre lo guapa y buena que estoy. Esto parece un poco extraño si lo ves desde fuera y te puede llegar a hacer gracia, pero si lo haces, te sube el ego y la autoestima.

### Día 16. Empezando a querernos

Segundo paso. También puede ser fácil o difícil, depende de cómo seas. Si eres como yo, o sea, una persona muy autoexigente, cabezota, pesimista..., este paso es aceptar a los demás, al igual que te has aceptado a ti mismo. ¿Cómo? Pues eso es algo que tendréis que descubrir vosotros, pero yo os voy a dar unos cuantos consejos de cómo lo conseguí yo. Yo empecé simplemente por establecer una buena relación con mi entorno, comenzando a dar los buenos días y las gracias para dar buena impresión y sentirte cómodo tanto tú como ellos. Haz lo que puedas por ser amable y solidario, es decir, si ves que alguien lo está pasando mal, ofrécele tu hombro para que lllore, dale un abrazo, dedícale una sonrisa. Entendí lo que podía significar un abrazo cuando lo empecé a pasar así de mal: cosas así de pequeñas pueden resultar un cambio en la manera en la que te miran los demás.

### Día 30. Miradas

Hablando de maneras de mirar, cambia la tuya hacia los demás, es decir, míralos desde otra perspectiva. Esto resulta muy difícil cuando tu mente es cerrada y te cuesta mirar las cosas desde otros puntos de vista. Yo empecé a preguntar las cosas en vez de suponerlas, es decir, si notas que alguien está enfadado contigo, en vez de darlo por hecho, pregúntale: «¿Te pasa algo conmigo?, ¿he hecho algo que te ha molestado?», y

así, poco a poco, irás ganando confianza, tanto contigo como con los demás.

### Día 45. No al perfeccionismo

Este paso lo deben aplicar personas estrictas, perfeccionistas y exigentes consigo mismas. Consiste en dejar de buscar la perfección en todo lo que haces. En mi caso fue muy difícil, pero poco a poco estoy dejando de buscar la perfección absoluta y empezando a ser más flexible. Para conseguir esto, es imprescindible que hayáis cumplido los primeros pasos, ya que cuando te empieces a querer y a aceptar a los demás te darás cuenta de que nadie es perfecto, de que todos cometemos fallos y que es normal no estar al cien por cien siempre. Cuando empieces a quererte un poco más, te aceptarás, y aceptarte a ti es aceptar tus fallos, es decir, que cuando te quieras a ti mismo todo este paso será muchísimo más fácil.

### Día 50. Pedir ayuda

Me atrevería a decir que este paso es el más complicado de todo el proceso. Consiste en abrirse a alguien: un familiar, un amigo o incluso un profesional (si es necesario). Es muy importante que todo lo que te pasa se lo digas a alguien y, si no puedes, escríbelo, llóralo, grítalo, pero JAMÁS te lo guardes para ti mismo. En el momento en el que decides no contar algo por cualquier razón, se empieza a crear una bola en tu pecho, un vacío en tu corazón. A medida que vas guardando más cosas, esa bola aumenta y, créeme, en algún momento explotará. Cuando esto pase, te sentirás por una parte aliviada y por otra tendrás miedo.

¿Por qué? Es una cosa muy fácil. Cuando esa bola va creciendo, te empiezas a volver más callada, te empiezas a excluir de los grupos y empiezas a ser una persona muy diferente. Hasta que explotas. Puede ser por una cosa muy pequeña, pero que sea para ti la gota que colma el vaso. Por esto es importante tener a una persona de confianza, da igual quién, simplemente alguien que sepa escuchar, no juzgue e intente entender tu situación. A mí esta persona me salvó la vida. Y por ello estaré siempre agradecida.

# Your Mind



Ilustración: Almudena Soriano



# Your Mind

Paula Martínez Pacheco

Hospital Universitario Nuestra Señora del Perpetuo Socorro de Albacete

*Llega un momento en el curso natural de la vida de cualquier persona en la que empieza a haber dificultades. Hoy contaré la historia de Ana, la chica que soñaba con dejar de soñar despierta algún día.*

Ana era una chica de pelo negro, de mediana estatura, unos ojos color caramelo, tenía diecisiete años y le encantaba dar paseos por su mente.

Se levantaba todas las mañanas e iba a clases. Segundo de bachillerato, un curso difícil. Al borde de ser una adulta incorregible.

Ella era un poco peculiar porque fuera al sitio que fuera, siempre llevaba con ella a su pequeño cuervo de color negro.

Este siempre le fastidiaba todos sus planes, ya que, aunque ella quisiera, el horroroso animal nunca se iba. Únicamente ella podía verlo, oírlo y hablar con él.

Un día, Ana estaba en clases. Cómo no, con el pequeño cuervo. El cuervo empezó a susurrarle cosas en el oído:

—Ana, eres lo peor, eres tan horrible que debería estar llorando todo el día por ser como eres —sonreía el cuervo siniestro, esperando una respuesta.

—Por favor, cuervo, ahora no —dijo Ana, esperando a que se compadeciera de ella.

El cuervo le empezó a picotear la cabeza, dejando caer al suelo algunos mechones negros.

Ana huyó al baño, intentando escapar del tenebroso cuervo. Se encerró en la primera puerta que alcanzó a ver.

De repente, empezó a escuchar gritos espantosos, no sabía de donde procedían, había conseguido escapar del cuervo.

Pero entonces, al otro lado de la puerta, alguien estaba allí, golpeando fuertemente aquella madera, como si supiera que Ana estaba en ese lugar.

Los gritos y golpes no cesaban, Ana estaba asustada, tirada en el suelo de aquel baño, esperando a que todos aquellos golpes y gritos pararan.

Cada vez se hacían más fuertes, hasta que Ana hizo del miedo valor y se levantó del suelo decidida a enfrentarse contra aquello.

Abrió la puerta, pero, todos aquellos gritos y golpes pararon.

Ana, confundida, volvió a su casa, ya que era la primera vez que le ocurría tal situación.

De camino a casa, el cuervo volvió a aparecer. Estaba cubierto de un espantoso olor putrefacto, con una mirada diabólica, como si supiera lo que le había pasado a la pobre Ana.

Cuando Ana llegó a su casa, se encerró en su cuarto con el cuervo a su lado. Se puso música; así, no escucharía al cuervo y no podría repetirse aquello. Ana se quedó dormida.

Se levantó en un sitio totalmente diferente, era una habitación vacía y oscura, tenía un techo húmedo del que caían algu-

nas gotas de agua. Justo debajo de las goteras había un charco enorme de agua con moho; tenía que llevar mucho tiempo en aquel lugar.

Ana estaba confusa, no tenía ni idea de cómo había llegado a esa habitación, negaba haber ido a ninguna parte que no fuera su casa.

Las gotas dejaron de caer, cuando Ana se acerca a verse al reflejo de aquel charco. Se dio cuenta de que había una nota pegada a la pared húmeda.

Ana se acercó a coger la nota, en ella ponía: «Ana, estás encerrada en tu mente, solo tú sabes cómo puedes salir de aquí».

Pero entonces, una sombra apareció por detrás y la agarró del cuello, dejándola inconsciente, hasta que cayó al suelo.

Se despertó en su cama, se había quedado dormida. Fue a lavarse la cara al lavabo, y en el espejo de su cuarto de baño había una foto de ella con su cuervo, pero algo le parecía extraño, el oscuro cuervo no aparecía.

Entonces Ana se dio cuenta de que el cuervo nunca había sido real, todo era parte de su mente.

Logró entender que la nota que había visto en su sueño se refería a que solamente ella podía hacer que aquel siniestro cuervo desapareciera y no la volviera a molestar.

Volvió a su cuarto y el cuervo estaba allí, deseando fastidiarle una vez más.

Ana cogió al cuervo, esta vez sin miedo a ser picoteada, y lo encerró en una jaula, pues ella lo único que quería era alejar a aquel cuervo de su vida.

Ana ansiaba que el cuervo desapareciera y nunca más volviera a ser afectada por los comentarios que él hacía. Lo dejó en su desván para no volver a verlo.

Ana tardó mucho en darse cuenta de que todo lo que sucedía (los gritos, los golpes, el sueño...) eran formas que tenía su mente de decirle que debía deshacerse de aquel malvado cuervo, porque ella no necesitaba a aquel cuervo, ella solo necesitaba estar...

¿Es... posible?



*Ilustración:* Francisco Riquelme



# ¿Es... posible?

---

Andrea Pimentel Mena

CPEE Hospital del Niño Jesús de Madrid

La primera vez que me hablaron de ello, no creía que existiera, que eso fuera posible. ¿Cómo será?, me preguntaba. Llevaba toda la vida luchando y no le veía un fin a mi guerra. ¿Cómo será?, me volvía a preguntar, ¿es posible? ¿Es posible descansar si la vida en sí es un campo de batalla?

Soy humana, y como humana busco lo mismo que todos. Qué irónico, ¿no? Una niña tachada de especial siguiendo al rebaño, el paso de los peces en el mismo sentido que el río. Pero, en el fondo, ningún pez es igual. Unos son carpas, otros truchas y otros esturiones. Pero hay algunos, una minoría, que son salmones. Peces que luchan contra la corriente del agua, peces que son inmunes a los otros peces, unos animales que no recorren el río de forma normal, sino que dan su vida para tener descendencia y luego mueren de agotamiento.

¿No te transmite cierta paz?

Esa idea. Darlo todo de ti y, una vez cumplido el objetivo, sucumbir ante el sereno manto de color azabache. Humanos o peces, cada uno recorre su senda con o contra la corriente, y una vez terminada esa odisea, descansan tras tan arduo trabajo.

Pero ¿dónde está mi descanso?, ¿cuándo voy a dejar de luchar?, ¿cuándo voy a empezar a vivir para poder alcanzar el descanso?

Demasiadas preguntas, muy pocas respuestas. Es lo que aprendes tras tanto tiempo luchando, intentando sobrevivir. Porque aquí radica el problema, yo no vivo, yo sobrevivo. Yo lucho por mantenerme en este mundo que me hace promesas que no sabe si podrá cumplir, lucho por que el viento que trata de apagar mi llama no apague las llamas de mi alrededor.

Sigo luchando porque me niego a permitir que toda esa inversión y esfuerzo que han sido puestos en mí caiga en saco roto. Sigo porque mi niña interior, aquella a la que le dijeron que era especial y que, aunque su vida no sería fácil, terminaría siendo feliz, no quiere rendirse. No quiere fallarles. No quiere fallarse.

Y, ¿por qué he de luchar tanto como ningún otro?, ¿por qué yo me tengo que esforzar más? En el fondo sé la respuesta. Yo, como otros, nací siendo un salmón, y como salmón estoy destinada a tener un camino difícil, pero una gran recompensa. El descanso. La calma. La paz.

Muchos se sorprenden porque siga nadando, otros me imploran que nade más rápido. Yo, yo solo quiero dejar de nadar. Y es que es cierto que parte de mí me pide que lo haga, que me rinda, que deje de nadar. Esa parte me grita y me suplica que deje de llorar y sufrir, que deje de ser y pase a formar parte de la historia. Que mi edad se congele y que mi sangre deje de correr. Y eso, querido lector, es una de las batallas que lucho día a día. Una batalla contra un ser oscuro, arrinconado en una esquina de mi cerebro y con los hilos que controlan mi corazón. Un ser lleno de miedo por no haber vivido y deseoso de dejar de hacer-

lo. Una lucha eterna entre tal ser y esa niña a la que le dijeron que era especial.

Y seguro que ansías saber por qué esta niña era especial, pues bueno, esa niña que vive dentro de mí quiere controlarme, al igual que otros niños controlan esos caparzones llamados humanos. Antes de especial fue tachada de rara, y sobrevivió marginada mucho tiempo. Sobrevivió tratando de ocultar esas peculiaridades que la hacían 'rara', sin saber que, de esa forma, estaba atándose sus propias alas. Porque al igual que las mariposas, esta niña tenía alas, pero no podía verlas, como dichos insectos. Tanta belleza invisible a sus ojos... Tanto tiempo desperdiciado tratando de tapar unas alas que no podía cortar, pero tampoco ver, alas que la hacían especial.

Esta niña controlaba una carcasa que no le encajaba. Controlaba una carcasa que no la representaba, que no dejaba que sus alas fueran expuestas. Esta carcasa era eso, solamente una carcasa, pero para los demás, la niña era esa carcasa. Luchó mucho tiempo contra paredes que no veía, que la aprisionaban y no la dejaban ser. Y un día se liberó. Se dio cuenta de que había estado poniéndose vallas en el camino para luego tener que saltarlas, pero como no era atleta, no las saltaba, tropezaba con ellas. Descubrió esto y decidió liberarse. Esa niña, una niña tachada de rara y diferente, que era vista solo por su carcasa, que era vista como un niño, desplegó las alas y, como mariposa que era y oruga que fue, comenzó a volar.

Ese gesto, ese momento, permitió a la niña que habían tachado de rara, y luego de especial, ser libre y poder descansar de nadar contra la corriente. Hasta ese momento no se había dado cuenta de que el agua fluía en sentido opuesto a su objetivo, y cuando se dio cuenta, la calma la inundó.

No era paz lo que sentía, pues el ser oscuro que susurraba el lenguaje de la noche nunca callaba y no le daba tregua. Pero sí sintió calma, descanso, que sí era cercano a la paz.

Tanto tiempo nadando contracorriente sin saber que podía recorrer el camino en el otro sentido y que le llevaría al mismo lugar. Porque, en el fondo, todas las aguas conducen al mar y, una vez allí, se puede disfrutar de la calma.

Soy quien soy por lo que fui y lo que viví, pero yo decido quien quiero ser a partir de ahora, y elijo ser feliz.

# Ruido y silencio



Ilustración: Macarena López García



# Ruido y silencio

---

Laura López Oliver

Hospital de Día Nuestra Señora del Perpetuo Socorro de Albacete

Hace unos meses que oigo cosas, no sé ni cómo ni por qué empezó, solo sé que las oigo. Al principio, no eran muy molestas, pero hasta hace poco se hacían insoportables. A veces eran tan angustiosas que sentía ganas de vomitar y me dificultaban respirar. No podía distinguir qué eran, pues no eran sonidos normales, más bien era un conjunto de ruidos extraños, sin ningún orden o sentido.

Ruido, un escándalo que no descansa, ¿de dónde procedía? ¿Acaso los vecinos estaban de obras? ¿O son los coches de la calle? No, no era nada de eso. El sonido no procedía de ningún sitio, estaba dentro de mi cabeza.

Intenté evadirlo escuchando música, dando un agradable paseo por el campo, dándome un baño relajante y rodeándome de gente a la cual quería. Pero no solo no cesaba, sino que se hacía más fuerte.

Llenaba toda mi cabeza, incluso dejé de oír otros sonidos externos. Grité, pero no me oía, pensaba que me estaba volviendo loco, es por eso que empecé a ir al psicólogo. Mi psicóloga se llamaba Margarita, a primera vista era una chica alta y seria, pero

conforme nos fuimos conociendo, vi que no era como parecía, pues era muy atenta y comprensiva. Ya había ido antes al psicólogo, pero esto fue hace mucho, cuando aún era un niño.

Ella me dijo que no estaba loco, simplemente era que había dejado de cuidarme a mí mismo, había dejado de escucharme. Me dijo que no tenía que intentar evitar esos ruidos, sino escucharlos para entender qué querían decirme. Lo intenté, pero fue una tarea muy difícil, pues llevaba mucho tiempo sin hacerlo.

Un día, cuando estaba en el trabajo, empecé a oír tanto ruido que me pitaban los oídos, hasta empecé a sentir oprimido el pecho. Dejé lo que estaba haciendo, para ir al baño; allí recordé lo que me dijo mi psicóloga: no lo intentes evitar, escúchalo, compéndelo y ayúdalo, para que así ya no necesite nada y se vaya por sí solo. Así que, me pregunté: «¿Qué me quería decir?». Lo escuché, lo escuché durante horas, y nada, no encontré la respuesta.

Tras pasar los días sin solucionarlo, empecé a decepcionarme, me sentía muy cansado, así que me tomé un respiro. Al pasar las semanas decidí volver a intentarlo, pero esta vez, de una forma más profunda, mirando en mi interior, pues al fin y al cabo ese ruido era mío, era parte de mí.

Desde pequeño siempre tuve una infancia bastante complicada, en infantil no tuve amigos, nunca jugaba con nadie, me sentía solo. Pero al llegar a casa, todo era genial, mis padres cuidaban de mí y con ellos hacía cosas muy divertidas, como jugar al lego o hacer papiroflexia con mi padre o jugar a las enfermeras con mi madre, pues ella trabajaba en eso.

Al empezar primaria pensé que las cosas en el colegio cambiarían, que haría buenos amigos, pero fue al contrario. Todos los días volvía a casa con moretones y raspones, pues en el patio

siempre me pegaban, y por si no fuera suficiente, la situación en casa empeoró. Mis padres empezaron a discutir, pero claro, era por tonterías, hasta que un día las cosas se les fueron de las manos, empecé a oír gritos y golpes, acompañados de los peores insultos jamás existidos, a lo que yo respondí escondiéndome en mi habitación, debajo de las sábanas, con la almohada en los oídos para no escuchar nada. A las dos horas, aproximadamente, oí una sirena y creía que los iban a detener, pero cuando bajé, me quedé sin palabras; mamá se había caído por las escaleras, seguramente por el forcejeo, y estaba inconsciente. Me esperé lo peor, pero afortunadamente no pasó nada. Tenía miedo por lo que iba a pasar después, pero en realidad eso ya lo sabía muy bien, pues en muchas películas había visto que cuando un matrimonio se peleaba mucho y ya no era capaz de estar unido, se divorciaban.

Al final, se separaron y acabé viviendo con mi madre. Estábamos solos y ya no había esa alegría que había siempre; echaba de menos cómo era todo antes.

Todo en el colegio seguía igual, y pasaba las noches preguntándome qué estaba haciendo mal, ¿era por mi personalidad o por mi físico? Llegué a la conclusión que eran ambas porque me llamaban gordo y tonto, aunque sacaba muy buenas notas. Por eso empecé a esconderme en mí mismo, no intentando hablar con nadie ni mostrarme como realmente soy, y a encogerme hasta hacerme muy pequeño, tanto que no pudieran ver mi cuerpo obeso.

Pasó un tiempo sin que me dijeran nada, pero al ver que cada vez, sin darme cuenta, estaba desapareciendo, se sintieron orgullosos con el resultado y siguieron haciéndolo. Esto resultó en que yo ya no pudiera más, se lo dijera a mi madre y me cambiara de colegio.

Los primeros días en mi nuevo centro fueron muy bien, todos querían estar conmigo y eran muy amables, pero con el paso del tiempo me di cuenta de que simplemente era el objeto de la novedad. Hice amigos, sí, pero no tantos como imaginaba, se llamaban Hansel y Lola, jugaba siempre con ellos en los recreos y sobre todo me defendían del resto de mi clase que, aunque esta vez ya no me pegaban, me decían cosas totalmente fuera de lugar y claramente, esto me afectaba. Volvieron a insultarme por mi físico y personalidad y como esconderse ya no era suficiente, recurrí a otras salidas no tan sanas.

Dejé de comer para estar más delgado y, para desahogarme por ser así, pintaba dibujos en mi piel, dibujos que hoy en día siguen estando visiblemente y en mi interior, pero que nadie podía ver...

Pasé el resto de primaria como pude y empecé lo que pensaba que sería el mejor verano de mi vida, pero no fue así, todo fue a raíz del nuevo novio de mi madre, Cristian. Tenía varios años menos que mi madre, sin embargo, parecía más mayor, tenía una casa en la playa y nos fuimos a pasar allí las vacaciones, que por cierto fueron mucho peores de lo que esperaba. Ellos iban acaramelados todos los días a bañarse, en cambio yo me la pasaba en manga larga bajo una sombrilla, creando expectativas de cómo podría haber sido mi vida si papá y mamá no hubieran discutido.

Y tras pasar lo poco que me quedó de verano en mi casa, empecé un nuevo infierno en el instituto. Allí la mayoría de gente realmente no se fijaba en mí, pues ya tenía un físico delgado y una personalidad fingida como máscara. Sí que había personas que me querían hacer daño, pero como yo, había más personas; el problema era que al ser más mayores la gravedad de lo que hacían para provocarme era mayor. Recuerdo que, al volver a

casa, me sentaba en el suelo de la esquina de mi habitación con una presión en el pecho como si de una ballena se tratara, una ballena la cual todos los días a la misma hora, justo antes de dormir, se posaba en mi pecho y no me dejaba respirar. Algo que me consolaba, era que el ambiente en casa mejoró, mi padrastro empezó a ser como un padre para mí y mi madre al estar tan feliz, recuperó el brillo en sus ojos.

Sin embargo, en el instituto hubo varios incidentes, de los cuales no me apetece hablar, pues no lo creo necesario ya que es fácil imaginarlos, pues al fin y al cabo no soy la primera persona ni la última a la que le hacen esto. Claramente esto agravó los síntomas que había provocado todo esto y, como resultado, acabé hospitalizado. Sin embargo, hice amigos, unos que durarían hasta el presente y me apoyarían en todo, pero claro eso yo no lo sabía, hasta ahora que son las personas, junto a mi familia, que más aprecio en el mundo. Pues me enseñaron a ser yo misma sin importar lo que nadie pensara y a que yo no era el problema de que me trataran así.

La etapa del hospital fue bastante difícil, pues pasé mucho tiempo de mi vida, pero nada comparado con lo que viví después. La recuperación era larga, eso ya lo sabía bastante bien, es por eso que me rendí varias veces, pero siempre salía adelante, esforzándome por todas esas personas las cuales quería, por mi futuro.

Pero todo fue una etapa que ya se ha dado por terminada, pues conocí a unas personas que me cambiaron la forma de ver el mundo, y es por eso que les doy infinitamente las gracias.

Seguí con mis estudios y viviendo cosas increíbles con mis amigos, cosas de las que nunca me arrepentiré, pues eran cosas que

me habían devuelto las ganas de vivir, pero, sobre todo, de amar. Una vez terminados mis estudios, llegué a ser sanitario, cosa que desde que me recuperé tenía muy clara, pues igual que me ayudaron a mí, yo vine a este mundo para ayudar al resto, cosa que me llenaba infinitamente y me provocaba una gran felicidad.

Entonces, pero solo por un instante lo supe: supe cómo cuidarme, supe escucharme, pues para mí eso es la paz, estar cómodo conmigo mismo, sin sentir esa presión en el pecho y no escuchar nada más y nada menos que el sonido de mi corazón latir, pues así recuerdo que nunca me rendí del todo y que mi vida llena de sueños aún no ha terminado.

Y así es como me quedé solo sentado en mi habitación, escuchándome, en silencio.

# Si los dioses me ayudasen



Ilustración: Francisco Salcedo



# Si los dioses me ayudasen

---

Paula Noemí Cuello Martínez

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia

Aquellos días eran fríos. Helados, al igual que yo. Congelada en el tiempo. Sentía como si algo removiese mis entrañas, estaba intranquila. Lilith me acompañaba y me frotaba ungüentos mientras yo estaba tumbada en la cama. Nada parecía curar mi malestar. No entendía qué me pasaba, sentía como si no me conociese a mí misma, como si no fuera yo realmente la que estaba tumbada en el colchón. Milos entró por la puerta, traía consigo unas flores que Lilith le había pedido.

—Milos, ¿has traído la equinácea como te pedí?

—Sí, aquí tienes. Si este remedio no funciona, no sé qué más hacer. Tendremos que pedir una audición a los dioses.

Eso me aterraba. Solo quería mejorar. Hacía tiempo que me encontraba enferma y cada vez iba a peor. Era como si los dolores en el pecho y cabeza, pensamientos recurrentes y un torbellino emocional que no me dejaba respirar me estuvieran matando lentamente. Habría hecho lo que fuera por estar mejor.

—Faye, si tu situación no mejora, deberemos hablar con Odín, él sabrá cómo ayudarte, es el más sabio.

—No, por favor, es lo último que quiero, me da pánico.

—Es nuestra última opción, ¿qué es lo que quieres? ¿Acaso quieres morir?

—¡No! No quiero morir. Quiero mejorar.

—Entonces, si el remedio no funciona, tendremos que llevarte.

—Milos, Faye no tiene una semana, está muy grave.

Pasaron tres días, me encontraba peor que nunca, así que me llevaron con Heimdall, dios guardián e hijo de Odín. Si él nos dejaba entrar en Asgard, tendría una audición con el sabio Odín.

\*\*\*

Conseguí entrar acompañada por mis amigos. Ya en la sala del trono, me sorprendió la apariencia que adoptaban los Aesir. Odín era, con diferencia, el más grande de todos. Su aspecto imponía respeto.

—Vosotros debéis ser los chicos de la profecía, sabía que este día llegaría algún día —dijo Odín, aparentando estar asustado.

Estábamos confundidos, ninguno sabía sobre qué hablaba. De repente Lilith se aventuró a hablar:

—Perdone señor Odín, pero ¿nos podría explicar sobre qué habla?

—La profecía en la cual uno de mis hijos ilegítimos tendría la oportunidad de conocerme —pronunció con un tono soberbio—. En principio, vendría acompañado por dos valerosos héroes, pero se ve que en algo falló.

—¿Acaba de insultarnos? —farfulló Milos.

—Faye, yo soy un elfo y Milos es completamente humano, creo que la profecía habla sobre ti.

Me quedé boquiabierta, sin habla. No podía creerlo. Sólo necesitaba saber eso, me sentía mucho mejor, pero no sabía en realidad el porqué. Algo dentro de mí seguía revolviéndose, pero ya no era como antes, era una sensación de tranquilidad la que me inundaba.

—Querida hija, por fin has venido, te he estado esperando todos estos años con miedo a que pecieras. El no conocerte a ti misma puede resultar muy complicado de sobrellevar, me sorprende tu valía y tu fortaleza. Has conseguido aguantar todo este tiempo, provocando que tu salud mental fuese inestable, pero, aun así, has logrado estar viva, y eso ya es muchísimo. Te felicito. A ti y a tus amigos, grandes amigos, que imagino te habrán ayudado. No puedo dejaros mucho tiempo más aquí ya que Freya se enojaría, pero me alegra haberos conocido y haber ayudado a mi preciada hija.

Después de su pequeño discurso chasqueó los dedos y, de repente, aparecimos en nuestra cabaña. Fue un día provechoso ya que conseguí vencer mi malestar gracias a Odín y su sabiduría. El conocerme a mí misma me ha ayudado mucho, me ha otorgado paz.



# **CATEGORÍA E**

(Alumnado con diversidad funcional)



## Este zoo es un caos



Ilustración: Sara Martínez Estévez



GANADOR CATEGORÍA E

# Este zoo es un caos

---

Esther Parada González

Hospital General Universitario de Albacete

Érase una vez un zoo lleno de animales, donde cada día muchos niños iban a visitarlos.

Era un lugar tranquilo y agradable para las familias... hasta que un día todo cambió.

Los animales empezaron a pelearse, no hacían caso a sus cuidadores, molestaban a la gente, etc.

Los delfines en sus espectáculos daban vueltas y giraban mal, el gorila asustaba a los niños gritando sin parar, los monos lanzaban cosas y se comían la comida de la gente, la jirafa estorbaba a los niños... Todo era un caos.

Un día, el león, que era el jefe del zoo, reunió a todos los animales y les dijo que o convivían en paz o el zoo tendría que cerrar y se quedarían sin casa.

Los animales pensaron en lo que había dicho el león y cambiaron su comportamiento.

Todo volvió a la normalidad y el zoo volvió a ser un lugar lleno de felicidad y paz.



# Navidad, navidad



Ilustración: Sioni López



# Navidad, navidad

---

Cristal Nazaret Hernández Aristi-Muñoz

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia

La navidad es un tiempo de paz. Santa nos trae regalos y mucho amor a todos. Mis hermanas y yo hemos sido muy buenas. Dejamos la carta en el árbol de la casa de papá y el otro día, ¡Santa se las llevó! Mi hermano no se ha portado bien y a él creo que le van a traer cartón. Me han contado que si te portas mal te traen una caja de cartón vacía.

Me gusta mucho la navidad. Hay mucho amorcito. Yo amo mucho a mi papá, a mis hermanos, a mi mamá y a mi tía. Para darnos amor, mis hermanas y yo jugamos todas juntas con los juguetes que nos traen. Como tengo dos casas, paso tiempo unas veces con mamá y otras con papá. Con papá decoramos el árbol en su casa todas las hermanas juntas. La casa de mamá la decoramos también. Tiene una lámpara pequeña con forma de árbol y le ponemos cinco estrellitas.

Aunque sea navidad, mis hermanos mayores siempre pelean. En esos ratos no hay tanta paz. Pero yo me porto muy bien. He sido muy buena y todos en casa tenemos muchas ganas de que llegue navidad.



# Palillo



Ilustración: Patricia Fernanda García Pereira



# Palillo

---

Cristina Cantonnet Porras

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia

Había una vez una niña que era muy flaca y se metían con ella en el colegio. Le sentaba muy mal porque no le gustaba que la llamaran ‘palillo’. Le ofendía mucho que la llamaran así porque no comía casi, estaba desnutrida porque no le gustaba comer. Un día le dijeron palillo y ya se quedó con ese mote. A ella no le gustaba nada ese mote. Se lo dijo a su madre y su madre le dijo que no se preocupara, que con ella también se metían por su peso. Le decían palillo hasta que un día se cansó y se lo dijo al director del colegio y el director habló con ella y le dijo que lo mejor era que viniera su madre a hablar con él para tener la posibilidad de cambiarla de colegio. Entonces, al día siguiente vino su madre al colegio y le dijo el director que sentía mucho por lo que su hija estaba pasando, por el *bullying*, que lo estaba pasando fatal por culpa de los chicos que se metían con ella por ser flaca. Le sentaba supermal que se metieran con ella por su físico, no le gustaba que se metieran con ella, se sentía mal. A la mañana siguiente su madre le dijo que iba a mirar la posibilidad de cambiarla a un colegio mejor que ese, pero, a ella, lo que le daba miedo era que en el nuevo colegio se metieran de nuevo con ella por su físico.

Pero se equivocaba. En el nuevo colegio nadie se metía con ella; al revés, también había gente flaca, entonces se hicieron amigos y vivieron en paz.

# La armonía



*Ilustración: Laura Acosta*



# La armonía

---

Alba Gordillo Vallés

Unidad Pedagógica Hospitalaria La Fe de Valencia

Para mí la paz es sentir amor,  
tener respeto por los demás,  
conseguir un bienestar y no perder la esperanza.  
Compartir un mundo pacífico y solidario,  
lanzar un grito calmado de ALTO EL FUEGO que nos una para  
llegar a un acuerdo mediante el diálogo y tener amistad.



## XVI Certamen Internacional de Relatos “EN MI VERSO SOY LIBRE”

### ACTA DEL FALLO DEL JURADO

1. En Murcia, siendo las 17:00 horas del día 14 de febrero de 2023, se hace pública la composición del jurado del XVI Certamen Internacional de Relatos “En mi verso soy libre” formado por:

Presidenta: D.<sup>a</sup> Aurora Gil Bohórquez

Secretaria: D.<sup>a</sup> Carmen Donaire Muñoz

Vocales: D.<sup>a</sup> Idoia Arbillaga

D. Alonso Palacios Rozalén

D.<sup>a</sup> Pilar Carrasco Lluch

D.<sup>a</sup> Sonia Griñán Martínez

D. José Emilio Linares Garriga

D.<sup>a</sup> Antonia Cascáles Martínez

D.<sup>a</sup> Begoña Abeijón Dans

2. En la presente edición se han recibido un total de 84 relatos, 19 de la categoría A, 33 de la categoría B, 28 de la categoría C y 4 de la categoría E, procedentes de aulas hospitalarias de las siguientes comunidades autónomas: Castilla-La Mancha, Comunidad de Madrid, Principado de Asturias, Comunidad Va-

lenciana y Región de Murcia. En total han participado 13 aulas hospitalarias.

3. Los miembros del jurado, una vez leídos todos los relatos, deciden por mayoría absoluta otorgar los siguientes premios:

- **Premio para la Categoría A** (de 6 a 9 años) al relato “La paz a flor de piel” del EAEHD Región de Murcia.
- **Premio para la Categoría B** (de 10 a 13 años) al relato “Nueva vida” del Aula Hospitalaria del Hospital Universitario Nuestra Señora del Perpetuo Socorro de Albacete.
- **Premio para la Categoría C** (de 14 a 17 años) al relato “Una vida sin paz” del EAEHD Región de Murcia.
- **Premio para la Categoría E** (alumnado con diversidad funcional) al relato “Este zoo es un caos” del Aula Hospitalaria del Hospital General Universitario de Albacete.

4. Además, el jurado decide seleccionar, por su calidad literaria, otros 19 relatos que serán publicados, junto a los cuatro ganadores, en el libro “En mi verso soy libre. Relatos 2023”.

## Relación de aulas hospitalarias participantes en el XVI Certamen Internacional de Relatos 2023 “En mi verso soy libre”

### PRINCIPADO DE ASTURIAS

Hospital Universitario de Cabueñes, Gijón

Hospital Universitario Central de Asturias

### CASTILLA - LA MANCHA

Hospital General Universitario de Albacete

Hospital Universitario Nuestra Señora del Perpetuo Socorro de Albacete

### COMUNIDAD DE MADRID

Hospital Universitario Fundación Alcorcón

Hospital Universitario de Fuenlabrada

Hospital Universitario Infantil Niño Jesús

Hospital Universitario de Getafe

Hospital Gregorio Marañón

### REGIÓN DE MURCIA

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia

Hospital General Universitario Reina Sofía de Murcia

Hospital General Universitario Santa Lucía de Cartagena

**COMUNIDAD VALENCIANA**

Unidad Pedagógica Hospitalaria La Fe

# AGRADECIMIENTOS

## Instituciones y entidades patrocinadoras del XVI Certamen Internacional de Relatos “En mi verso soy libre” 2023



Región de Murcia  
Consejería de Educación,  
Formación Profesional y Empleo



azarbe.es



Rotary  
Club Murcia



TK ANALYTICS



## Publicaciones recientes de la Consejería de Educación, Formación Profesional y Empleo

[www.educarm.es/publicaciones](http://www.educarm.es/publicaciones)

- ¿Qué significa Formación Profesional en pleno siglo XXI? Una aproximación a la percepción social y empresarial realizada por y para alumnos de FP / **María Paz Quiñonero Lidón**
- Teoría y didáctica del auto sacramental. Propuestas didácticas para 3º de la ESO y 1º de Bachillerato / **Enrique Gambín López**
- Versos y Naturaleza: Francisco Sánchez Bautista en las aulas de ESO y Bachillerato / **Isabel Martínez Llorente, coordinadora**
- Dale la vuelta a la historia. Otra versión de los cuentos populares / **Adelia García Soriano**
- Un modelo para la atención comunicativa al alumnado con necesidades complejas de comunicación (NCC) / **Águeda Brotóns Puche, María Lucía Díaz Carcelén, María Luisa Gómez-Taibo y Carmen Rabadán Martínez**
- Cuaderno Educativo del Mar Menor. Cuaderno del discente / **Francisco Antonio Ortega Giménez**
- Cuaderno Educativo del Mar Menor. Cuaderno del docente / **Francisco Antonio Ortega Giménez**
- Manzanas. Desarrollo de la comprensión lectoescritora en alumnos de 2º ciclo de Educación Primaria / **Purificación Gázquez Rodríguez y los niños lectores**
- Escuela de Familias: Formación en parentalidad positiva y convivencia escolar en Educación Infantil / **Juana Isabel López Hidalgo**
- El comentario de texto lingüístico en Bachillerato / **Julián Sánchez López**
- Enseñanza de la lectura a niños con trastorno del espectro del autismo Método del desvanecimiento / **Gema Cañizares Ciudad**
- De Murcia a Mursiya: un viaje en el tiempo Cuento didáctico sobre Murcia medieval para alumnos de 2º y 3er ciclo de Primaria / **Francisco Vivo García; Consuelo Amorós Gil (il.)**
- Materiales para la orientación metodológica para la Educación de Adultos / **Isabel Aráez Campillo, Inés Mª López Mengual y Ana Mª Martínez Díaz**

## XVI Certamen Internacional de Relatos “En mi verso soy libre”

Este libro reúne los relatos seleccionados en el XVI Certamen Internacional “En mi verso soy libre”, organizado por el Equipo de Atención Educativa Hospitalaria y Domiciliaria de la Región de Murcia (España), dependiente de la Consejería de Educación, Formación Profesional y Empleo. Se trata de un proyecto que trasciende las actividades de animación a la lectura y escritura. Va dirigido a desarrollar en los niños y adolescentes hospitalizados sus capacidades creativas y lite-

rarias, aprovechando el poder terapéutico que dichas disciplinas pueden ejercer en situaciones adversas. Cada uno de los relatos está magníficamente ilustrado por una serie de colaboradores que se suman a esta iniciativa.

El tema de este año ha sido *EN PAZ* y nuestro alumnado, a través de la escritura, nos ha ofrecido claves esenciales para solucionar conflictos y alcanzar la calma y sentirse en paz con uno mismo a pesar de cualquier situación adversa.

