



RELATS

PRIMER PREMI
JOSÉ RAMÓN LOZANO

¿SIEMPRE IGUAL?

*Ocho de la mañana
suena el despertador
te levantas de cama
eso es lo peor
te arrastras al lavabo
la cabeza te estalla
bebiste demasiado
ayer de madrugada*

Mi vida era una canción de Los Suaves. La más triste de las canciones tristes de Los Suaves.

Madrugaba un poco más que Rodríguez para llegar a las 8 al hospital cuando hacía turno de mañanas. Era peor cuando hacía tardes y mucho peor las noches.

*Agua fría, Alka seltzer
café negro sin afeitar
el calcetín no aparece
y además es muy tarde ya.
A l final lo encuentras
debajo de la cama
por fin sales a la calle
maldiciendo la mañana*

Es curioso porque lo oyes en charlas motivacionales. Lo lees en cursos online. Se lo dices a los pacientes. A los familiares cuando les ves con ojeras después de una semana ingresados, no durmiendo en los sofás de los acompañantes. Pero para ti no sirve. Hay que cuidar al cuidador. Tiene usted que dormir 8 horas. Haga un poco de ejercicio. Vigile su dieta. Controle el alcohol. Deje de fumar. Pero por mucho que lo escuches, por mucho que lo digas, para ti no sirve.

Hasta que un día haces clic. Yo, en pandemia. Fue más bien un reset. Era el peor momento, cargado de estrés, agotado, recluido entre cuatro paredes, saliendo solo para trabajar, doblando turnos... Y de repente me sorprende delante de la televisión con un vídeo de YouTube haciendo ejercicio. Como si Eva Nasarre se hubiera hecho cargo de mi voluntad. Y rescato recetas y me pongo a cocinar como si en casa estuviéramos todos. Pero si ya no están. Creo que hasta hice pan. Cuando nos permiten salir a pasear, me pongo a correr.

Que no había corrido en mi vida. Que suspendí un trimestre de educación física en el instituto. Y me regalo unas botas de montaña para mi cumpleaños. Y una bicicleta para reyes.

Es muy curioso cómo funciona el cuerpo. Ahora salto de la cama, llego a mi turno media hora antes, con la bicicleta o corriendo, según el día. Me ducho, me pongo el pijama, el de trabajar, y llego a la sala. Los calcetines siempre los encuentro. Y a no maldigo, sonrío. Y el café... no lo perdono, bien negro.

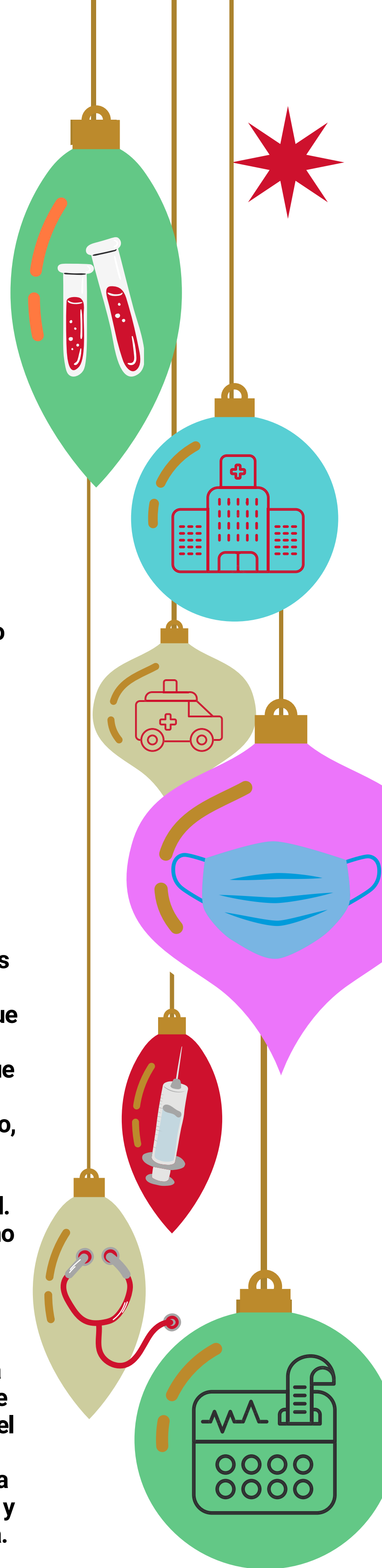
Es tremendamente curioso cómo funciona la cabeza. Cuando libro estoy deseando salir a la montaña, caminar, respirar aire puro, subir, bajar. Sudar y también sufrir. Pero disfrutar y vivir. Y la cerveza cuando llego a casa después de la ruta... tampoco la perdono, muy fría.

Y ahora,

Y ahora, a veces vienen a casa. Y les cocino. Y nos reímos. Y a veces nos abrazamos. Y a veces vienen a casa. Y les cocino. Y nos reímos. Y a veces nos abrazamos. Y sin decirlo nos decimos lo que nos queremos. sin decirlo nos decimos lo que nos queremos.

Otra vez a la rueda

Otra vez a la rueda otra vez a empezar otra vez a empezar siempre la misma historia siempre la misma historia cada día siempre igual cada día siempre igual





RELATS

SEGON PREMI
ELSA MORENO

CONCURSO DE RELATOS BREVES – DEPORTE Y SALUD

Era allí en ese patio de escuela donde todo empezó, donde ese niño comenzó un nuevo camino gracias el.

Ese niño que nunca disfrutaba de ese día a día con sus compañeros, que siempre andaba en el rincón más lejano, con esa carita de ambigüedad, que nunca había peleado con sus compañeros pero tampoco había disfrutado de ellos. Tenía diagnosticado un TDAH.

El no sabía lo que aquello significaba, escuchaba esa palabra cada vez que su madre lo llevaba a la consulta pediátrica, en la clase de refuerzo escolar o en el psicólogo del cole. No sabía porqué esa palabra aparecía en todas esas visitas.

El solo quería que todos los días fueran bonitos, compartir el día a día con sus amigos, familiares, vecinos...pero no sabía porqué esa palabra tan rara siempre estaba allí, en ese rincón, en ese banco, en esa mesa separada. El no había elegido eso, toda la gente que le rodeaba lo había elegido así, no el.

Pero todo cambióese día en la clase de educación física el profesor propuso participar a la clase en el próximo torneo navideño de juegos tradicionales escolares que se iba a celebrar en la ciudad. Todos los niños se emocionaron y se alegraron de la propuesta excepto uno, el de ese banco, el de ese rincón, el de esa mesa separada. El era Rubén.

El profesor se acercó a Rubén:

- Vamos Rubén, que tenemos que comenzar a prepararnos para todas las actividades del torneo.

Y Rubén se acercó donde todos sus compañeros sin más, sin hacer ruido, como siempre hacía.

El torneo comenzó, durante varios días participaron en diferentes actividades: balonmano, orientación, tenis, fútbol, tenis de mesa. Rubén fue pasando todas las fases, hasta que llegó a la final. Quien lo hubiera dicho, ese niño que parece que ni existía estaba allí, en la final de tenis.

El profesor se dirigió hacia él, puso las manos sobre sus hombros, con una de ellas le levantó la cara cogiéndolo por la barbilla y le dijo:

- Disfruta de este momento, no te sientas en la obligación de contentar a los demás, sólo disfruta.

Y comenzó ese partido, pasaban los minutos y el partido avanzaba con resultado positivo, todo el mundo estaba emocionado, la victoria estaba asegurada, pero un grito inesperado de entre los espectadores hizo que Rubén perdiera la concentración:

-Vaaaaaa, el estúpido y torpe ese seguro que pierde.

Y si acertó, perdió.

El profesor de educación física reunió a todos los alumnos mientras Rubén terminaba de recoger todas sus cosas al finalizar el partido. Lo llamó para que se reuniera con el grupo y al mismo tiempo que se acercaba iba sonando una canción.... "We are the Champions.

Todo el grupo se abalanzó sobre él al grito de:

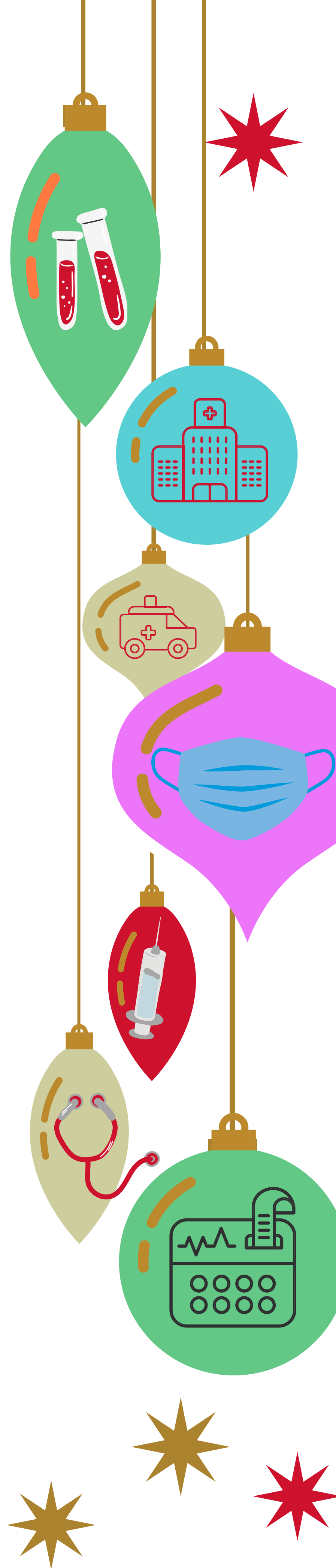
-Tu si que vales, tu si que vales, tu si que vales.

Que emoción, que era eso que sentía? No lo sabía, pero no quería que desapareciera.

Y fue así como Rubén fue cambiando comportamientos, conductas y actitudes. Fue introduciendo en su día a día esta actividad que le reportaba una emoción que había sentido y que tanto bien le había echo, quería que se volviera a repetir mil veces más.

Lo que el deporte le había dado le iba a ayudar en su día a día.. y quien se lo iba a decir, su vida cambió. Lo que en ese momento supuso un juego se convirtió en lo que más tarde sería su futuro profesional.

DEPORTE Y SALUD MENTAL UNIDOS
SIEMPRE





RELATS

LUISA AGOST

DORSAL NÚMERO CUATRO

Desde el principio sabía que un 10 K es un reto. Estaba segura de que iba a quedar la última escoltada por un coche escoba disfrazado de ambulancia. Participaría, aunque sabía de sobra que no estaba preparada. Lo que experimenté superó con creces todas mis expectativas. Todavía estoy como en una nube, despertando de un sueño y pellizcándome para darme cuenta de que lo vivido fue real.

A las seis de la tarde el sol abrasaba y concluí que iba a sufrir mucho durante el recorrido. ¿Qué hacía yo a mis años compitiendo con gente más joven y preparada que yo?—no dejaba de preguntarme angustiada—. Sudaba mucho. Sabía que era EL RETO y que, si lo superaba, podría lograr lo inalcanzable. Debía ser fuerte psicológicamente y no arrojar la toalla. Luchar hasta el final porque me iba la vida en ello.

Sonó el pistoletazo de salida. Los corredores salieron de estampida y quedé en último lugar corriendo con mi trote cochinerero acompañada de la ambulancia que me pisaba los talones. Me desmoroné y estuve a punto de venirme abajo. Quise desaparecer y me sentí muy avergonzada. En décimas de segundo decidí seguir. Iba a hacer el ridículo pero quien no se arriesga no gana y nunca sabrá de lo que es capaz. Era una decisión trascendental de mi vida que tomé en un par de minutos. Debía implicarme y estaba allí para participar en una carrera. Quise ser consecuente con mi decisión.

oKilómetro uno.

A pesar de ser la última, todavía vislumbraba a los otros corredores. Los balcones estaban engalanados con macetas de variados colores y la gente gritaba sin parar: “Animo. Adelante valiente lo vas a conseguir”.

Jamás había sentido tanto calor físico y emocional. Las demostraciones de cariño, a pesar de mi fracaso aparente, me desbordaron y superaron todas mis expectativas.

oKilómetro dos.

Fui cogiendo confianza y decidí seguir adelante. La ambulancia me pisaba los talones y me agobiaba tenerla tan cerca.

oKilómetro tres

Si llego al ecuador, me sentiré segura y seré capaz de cualquier cosa. Desde hace rato trotaba sola.

oKilómetro cuatro

Ya falta menos para el kilómetro cinco. Quiero terminar la primera vuelta pero necesito beber agua porque me estoy ahogando.

—Tú sí que tienes mérito más que el ganador ¡Eres una princesa valiente!— gritaban desde las esquinas animándome a continuar.

oKilómetro cinco

Bueno, ya hemos llegado a la mitad puede que lo logre —repetí mentalmente como un mantra— Sudada, cansada más bien exhausta sonreí para mis adentros. No hay dolor. No hay dolor. No hay dolor.

oKilómetro seis

¡Qué sola me siento! Me apetece mucho pararme. No puedo más. Daría lo que fuera por descansar un poco. Si lo hago no remontaré. Echo mano de la sugestión y me repito que falta poco. Sé que es mentira pero debo ser fuerte y llegar a la meta.

oKilómetro siete

Hago un ademán de parar un rato. Unos chicos del club me rescatan y se ponen a mi lado a trotar. Saben que estoy sufriendo mucho y no quieren que tire la toalla. Mi triunfo es el suyo. Eso es generosidad y lo demás cuentos chinos.

oKilómetro ocho

Me paró unos minutos porque me ahogo y el corazón me va a explotar. Hace mucho rato que el ganador me ha doblado. Tengo la sensación de estar corriendo en vano. Sé que no es cierto. Aunque no gane una batalla no significa que no triunfe en esta guerra. Me recompongo y trote, sin fuerzas, sin ganas, con mal humor y lágrimas de dolor. Ya queda menos y no voy a rendirme ahora. El conductor de la ambulancia me animagritando: ¡Ya es tuyo, sigue, no pares, ya lo tienes! ¡Campeona, que eres una campeona!

oKilómetro nueve

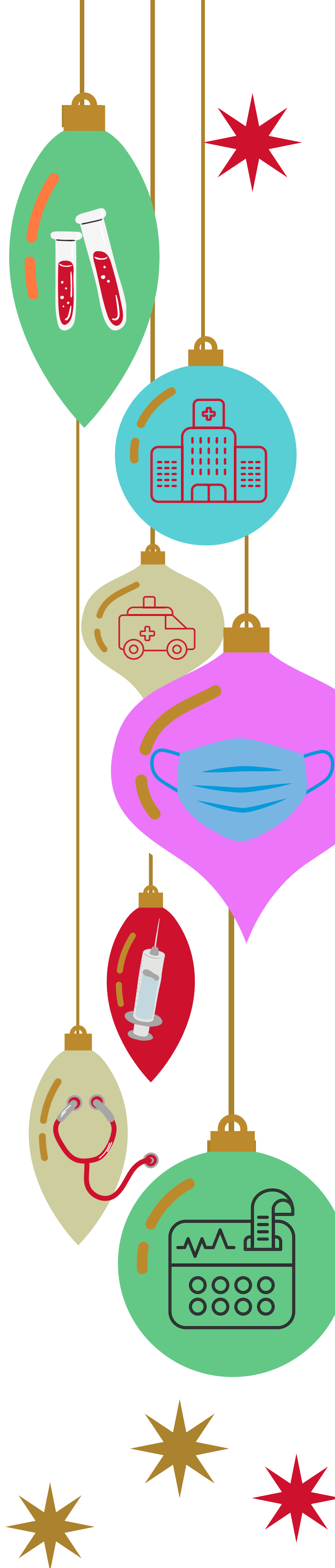
Atravieso una avenida muy larga y empinada de la que no se adivina el final. Voy a morir y lo sé. Ya vislumbro la meta. Solo un poco más. Parece que cada vez esté más lejos, que sea móvil o que la cambien de sitio. Ya lo tengo. No lo puedo creer ¡He conseguido acabar un 10K!

oKilómetro diez

Realizo mi entrada triunfal en último lugar. Cruzo las palmas de mis manos con gente desconocida que me piropea como cuando era adolescente. Reparto besos como si fuera una famosa estrella de cine. Soy vitoreada como si fuera la ganadora absoluta de todas las categorías. Siento a este pueblo más cercano que mi propia familia. Me conmueve la empatía vivida con desconocidos que han compartido durante más de una hora mi alegría y mi dolor. Estoy feliz porque soy una privilegiada y no todo el mundo lo logra. Tampoco tienen la suerte de vivir una experiencia como esta única. No queda nada de avituallamiento pero no importa.

Cuando empecé la carrera dudé porque me vislumbré ridícula, sola y perdida en medio de la nada. Me colé en un mundo que no consideraba como propio y pensé —¡Menuda locura, se me está yendo la pinza!—

Después de todo lo vivido y doliéndome todavía todo el cuerpo me planteo ¿Cuándo será la próxima carrera? ¡Ya tengo ganas!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!





RELATS

MARÍA TORRES

EL NOSTRE EQUIP

S'escolten les primeres trepitjades a la pista de bàsquet. Els més impacients comencen a omplir el pavelló. L'equip calfa i prepara samarretes. Agafen la pilota taronja i rugosa i comencen a llançar-la. L'àrbitre marca l'inici del partit i els joves jugadors demostren confiança i es disposen a donar la millor seua versió. De vegades encerten i la pilota suaument es llisca dins la canastra. El pivot, l'escorta i el base fan una pinya. El públic crida amb emoció. Es respira esportivitat i il·lusió. El xiulet de l'àrbitre posa fi a l'emocionant partit i la gent comença a escampar.

A una altra banda de la ciutat, un conjunt de ciclistes posa a punt les seues bicicletes. Unflen rodes i es posen cascos. Un grapat de maiots de color negre atzabeja amb lletres daurades comença a rodar cap a la serra. Van en línia, com una filera de formiguetes treballadores que es fan costat les unes a les altres. El vent de llevant bufa a contracorrent i els ciclistes van alternant-se per poder fer front a l'enutjat i embravit aire. Es palpa companyerisme.

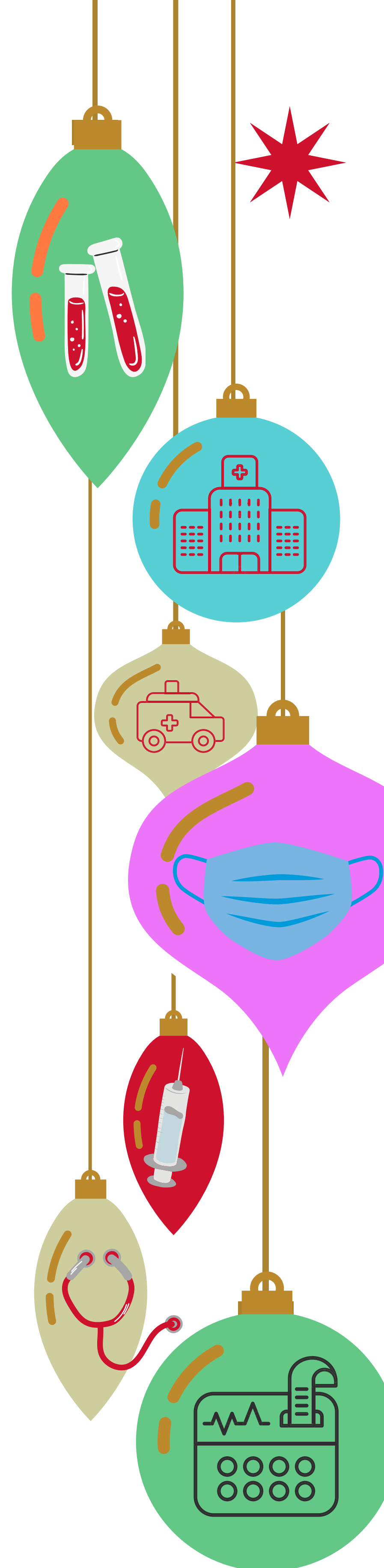
A uns quants quilòmetres de la serra, l'equip de piragüisme es disposa a endinsar-se en la mar. Carreguen amb les piragües al llom, cascos als caps i porten els remes a les mans. Amb el jupetí salvavides de color roig cridaner s'allunyen de la costa. La coordinació es fonamental per no cometre cap error i aconseguir que l'equip es classifique.

Molt lluny d'ací, a la pista de tennis de terra batuda, l'equip comença a preparar-se: sabatilles, raquetes, canyelleres ... Cada set costa. Es donen ànims i suport entre rius de suor i dolor físic. Quan pareix que el partit està perdut, sempre ix un jugador que treu forces de les entranyes i remunta el marcador, entre els crits d'un públic fervorós i entregat.

A la piscina coberta es palpa molta activitat. L'equip de sincronitzada comença el seu exercici. Amb capells colorits i vestits de bany amb els colors de la senyera s'afonen a l'aigua blava sense esguitar. La unió i la confiança que demostren les nadadores fan que aconseguen figures que desafien a la mateixa trigonometria. La gent esclata en aplaudiments mentre les nadadores recuperen l'alé perdut baix l'aigua i apareixen del fons amb la satisfacció del treball ben fet. A l'hospital també tenim un equip. Aquest equip entrena dia rere dia.

I aquest equip també lluita. Lluita contra el dolor, el sofriment i l'enfermetat. El nostre equip té confiança en la seua gent de la mateixa manera que el pivot la té en el seu company. A vegades, apareix l'esportivitat perquè hem d'aprendre a deixar de lluitar i a perdre. Però al nostre particular partit, moltes vegades ens trobem amb il·lusió i amb esperança. Al nostre hospital tenim un esquadró de treballadors i treballadores que desborden companyerisme per fer front al vent quan bufa a contracorrent. L'equip de l'hospital està coordinat per a remar a la mateixa direcció encara i tot amb virulentes ones. Del nostre equip brolla satisfacció quan les coses ens ixen be però també necessitem ànims i suport quan no ens ixen. Aquest equip està unit per fer que tot funcione alhora i el partit fluisca.

El nostre, també és un gran equip.





RELATS

LAURA VICARIO

Queridos Reyes Magos:

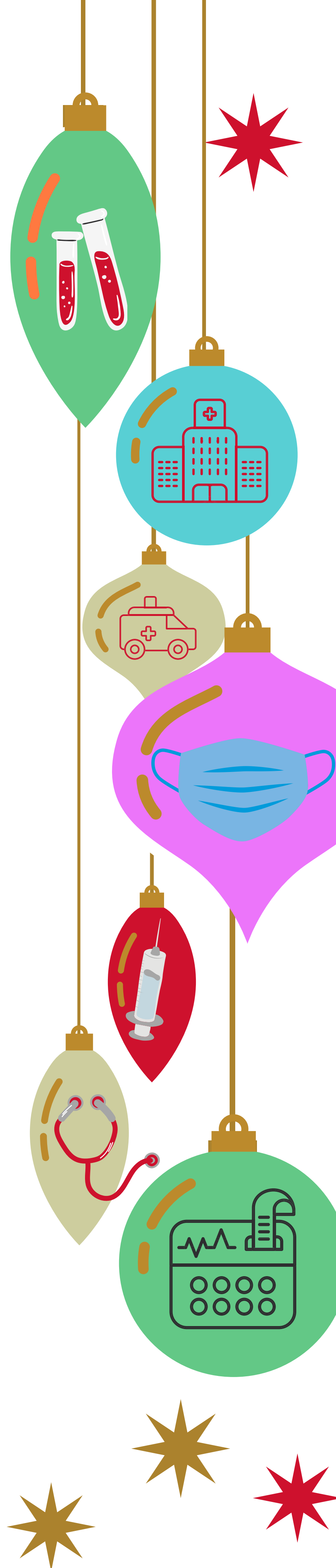
La vida nos golpea a veces. Las enfermedades son como una pelota. A mi padre le llegó un pelotazo en el pecho del que nunca se recuperó, aunque lo intentó, y otros tantos que recibió después de ese. Pelotazos que golpeaban de rebote a todo aquel que lo amaba. Aún nos quedan moratones de aquellos días.

El tenía una raqueta: la red estaba hecha de quimios, radios, fármacos..., y la empuñadura de esperanzas. Nunca se rindió, jugó el partido que le ofreció la vida contra la muerte. Devolvió muchas pelotas: del revés, de volea, con la derecha, con la izquierda, e incluso de remate, pero perdió. Perdimos. Y por eso sueño con raquetas más grandes, más fuertes, poderosas. Estructuras reforzadas, redes irrompibles, tecnologías avanzadas, ciencia, investigación...

Sueño con que los demás padres jueguen con más ventajas que el mío.

Y eso os pido: raquetas! Raquetas para todos lo enfermos! Que si pierden no sea porque no tienen la mejor equipación. Que se invierta e investigue para poder celebrar más triunfos que fracasos. Que todos ganen la medalla contra el cáncer y contra todas las enfermedades, grandes o pequeñas. Sólo eso: más y mejores raquetas.

Con mucho cariño, Laura.





RELATS

M^a CARMEN HEREDIA

UNA NAVIDAD ALPINA

Era una gélida y desapacible mañana de mediados de diciembre cuando el viejo y ya encorvado conserje del vetusto orfanato "Nuestra Esperanza", abrió la puerta principal del mismo, tras escuchar el insistente y molesto sonido del timbre:

- ¡Rin, rin, rin, rin...!

- ¡Ya va, ya va! ¡hay que ver... no le dejan a uno tranquilo ni un minuto! ¿pero qué prisas son éstas? ¿quién llama con tanta insistencia? - refunfuñaba entre dientes Don Bonifacio.

- ¡Buenos días!, traigo una carta lacrada con carácter de urgencia - dijo el repartidor de Correos del pequeño pueblo alpino.

Don Bonifacio extendió su brazo para coger la tan inesperada carta y lo primero que le llamó la atención fue el símbolo e inscripción que figuraban en el lacre: 96930 Rovaniemi, Finlandia.

- ¡Cáspita! - se dijo. ¡Pero si esta carta viene desde Laponia!

Sin pensarlo ni un minuto, corrió como pudo a entregar la enigmática carta a Doña Pura, la directora del orfanato.

Ésta, llena de asombro, procedió a abrirla y comenzó a leer en voz alta el contenido de la misma que versaba así:

"Queridos niños del orfanato "Nuestra Esperanza", soy Papá Noel. Lamento comunicaros mi fatal desenlace mientras hacía la puesta a punto de mi trineo. He sufrido un aparatoso resbalón en la nieve, que ni siquiera mi enorme barriga, ha sido capaz de amortiguar el fuerte golpe. He sufrido un grave esguince que me impedirá este año repartir todos vuestros regalos".

Doña Pura, no fue capaz de seguir leyendo la carta que cayó de sus temblorosas manos, aterrizando en la fría baldosa del suelo de su despacho.

Unas tímidas lágrimas empezaron a asomar por su cansado rostro. Era consciente de que sus amados "niños", muchos de ellos con carencias afectivas y secuelas emocionales severas, no eran merecedores de tan fatal desenlace.

- ¡Ay Doña Pura!...¿y ahora qué hacemos?... el árbol de Navidad está ya preparado y resplandeciente para recibir la llegada de Papá Noel.

- Mi querido Bonifacio, ¡es hora de ponerse a trabajar!, hagamos que nuestros niños tengan la Navidad que se merecen.

Sin perder ni un solo minuto, echó mano del teléfono y empezó a contactar con el señor alcalde, el concejal de deportes, la Asociación de Amas de Casa, la Asociación de Vecinos y la Asociación de Jóvenes por el Deporte Alpino.

Todos ellos fueron convocados en su despacho. Entre todos, llegaron al acuerdo unánime de organizar un torneo de esquí de fondo para recaudar fondos con los que comprar los regalos, que los niños del orfanato "Nuestra Esperanza" habían pedido en sus cartas a Papa Noel.

El día del torneo, amaneció con un sol espléndido en el valle del pueblecito alpino. Todos los vecinos se agolpaban con ilusión ante la línea de salida.

Las amas de casa de la asociación empezaron a repartir los dorsales que, con tanto cariño y dedicación, confeccionaron los días previos.

Niños, jóvenes y adultos, equipados todos con sus esquís, fijaciones, botas, bastones y trajes de fibra, comenzaron a salir al sonido del silbato de Doña Pura.

Por todas partes se respiraba un ambiente de compañerismo, equipo, lucha y superación, que culminó cuando todos y cada uno de los participantes, entraron triunfantes por la línea de meta.

Allí les esperaban, el señor alcalde y el viejo y encorvado Don Bonifacio, quienes sujetaban, uno a cada lado, una enorme pancarta pintada por la Asociación de Vecinos, que decía lo siguiente:

"SOLOS PODEMOS HACER MUY POCO, JUNTOS PODEMOS HACER MUCHO".

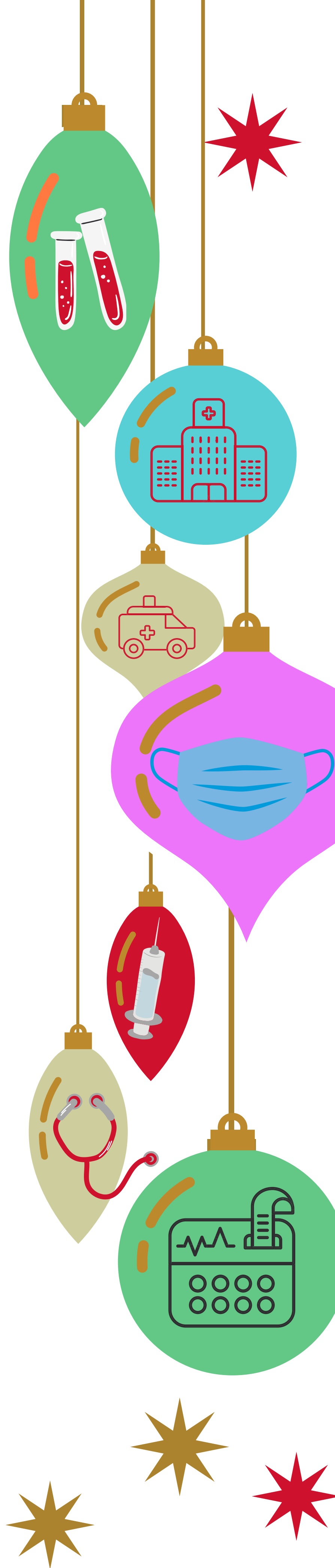
Finalizado el evento, todos se fueron a sus casas muy satisfechos por el esfuerzo y la labor realizados.

Después de la cena de Nochebuena, cuando los niños ya dormían plácidamente en sus habitaciones, Doña Pura y Don Bonifacio, sigilosamente, se dirigieron al árbol de Navidad, para colocar uno a uno todos los regalos de sus "niños".

Al terminar, y ya cansados pero contentos, se retiraron a sus respectivos aposentos.

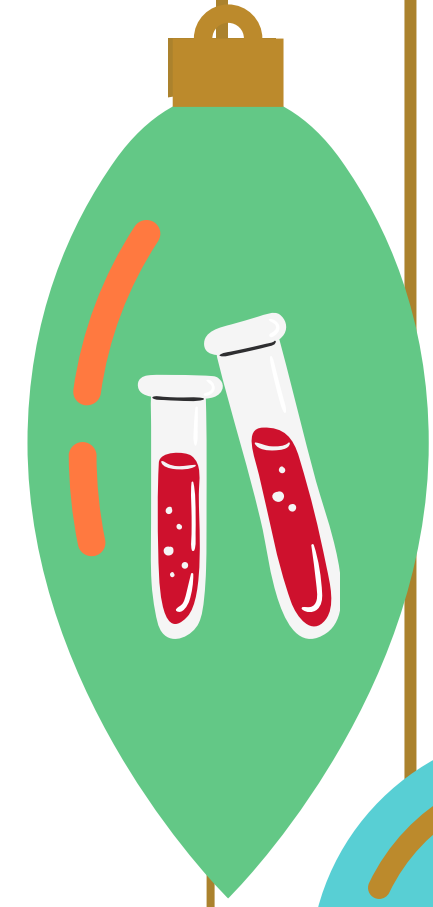
Y fue entonces cuando, en la inmensidad de ese cielo azul y estrellado de esa noche invernal alpina, apareció un viejecito regordete, con barba blanca, traje rojo y botas negras, viajando en un trineo tirado por ocho renos.

¡Era Papá Noel! ... ¡sí había llegado! ... y aparcando su trineo y ayudado con dos muletas, dejó a los pies del árbol de la plaza del Ayuntamiento, un enorme regalo que todos los habitantes de ese pueblecito alpino verían al día siguiente.





RELAT INFANTIL



PRIMER PREMI ISELLA LÓPEZ

UN REGALO INESPERADO

Había una vez, una chica llamada Emira que tenía diabetes.

Emira era una chica de 12 años, tenía la piel muy blanca y era pelirroja y con muchas pecas en su bonita cara, solía tener una gran sonrisa, era una chica muy inteligente y muy amable con sus compañeros.

Ella salía a correr TOOODOS los domingos. Ella se sentía triste ya que Emira amaba aquel deporte pero no podía correr todo el tiempo que quería, porque le daban bajadas de azúcar y eso era malo para ella, la hacía sentirse mareada y se encontraba mal y por eso se entristecía.

Hasta que un día TOOODO cambió

- Ahh (Suspiraba Emira)
- ¿Qué te pasa? (Le preguntó su madre)
- ¡Que estoy HARTA de no poder hacer lo que quiero! (Exclamó Emira)

Su madre intentó calmarla pero no lo consiguió.

- ¿¡PORQUE YO!?! (Chilló Emira)

Se fue llorando a su habitación. Su madre escuchaba desde fuera y se le encendió la "bombilla".

El 24 de diciembre llegó más rápido que canta un gallo y la chica recibió MUUUCHOS regalos pero su sonrisa aun no iluminaba su cara .

Al día siguiente toda la familia bajo por la mañana al árbol, la hermanita pequeña de Emira ,Luz, encontró una cajita con su nombre

- ¡Hey, mira esto!
- ¿Qué pasa?(preguntó Emira)

Toda la familia excepto por su madre estaban intrigados....

- ¿Qué es?
- ¿Qué es?(Pregunta su hermana intrigada)

Emira abrió aquella pequeña cajita y cuando vio lo que había dentro, quedó muda ante la sorpresa.

- ¡No puede ser!(Gritó Emira)

¡Era una caja de sensores para medir el azúcar en sangre!

Emira vio con gran alegría unas pegatinas que se ponían en el brazo y servían para saber cuanto azúcar tenía en la sangre al momento y así saber si necesitaba más azúcar o no.

1 mes después su enfermero, Pablo, le puso el primer sensor que cuando le bajara el azúcar en su sangre la avisaría para que se tomara un zumo o algo con azúcar y podría seguir corriendo.

Al principio Emira estaba un poco asustada pero a la vez contenta, y con muchas de probar a correr con estas nuevas pegatinas para comprobar si le avisaría antes de encontrarse mal y podría tomar el azúcar que le faltaba y seguir corriendo, o pararse un ratito y cuando volviera a tener bien el azúcar seguir corriendo.

Así que Pablo, su enfermero le dijo que diese algunas vueltas corriendo y sin miedo y que si le saltaba la alarma entrase al centro de salud y él le explicaría lo que tenía que hacer.

Estuvo corriendo durante 20 minutos y le empezó a sonar la alarma, pero ella aún no se encontraba mal, como le había dicho Pablo fue al Centro de Salud y buscó a Pablo.

- ¡¡PABLO, PABLO!!! ¡¡Me ha sonado la alarma pero me encuentro bien!!
- Claro Emira, para eso sirven estas pegatinas. Pero ahora como sabes que tu azúcar está bajando ahora es el momento de que tomes algo de azúcar para recuperarte y no llegar a marearte.

Pablo le dio un zumo y le dijo que se sentara unos minutos hasta que su azúcar estuviera bien.

Emira hizo caso a Pablo y se tomó el zumo de naranja y poco a poco su azúcar volvió a estar bien. Estaba asombrada, aquella pegatina la había avisado antes de encontrarse mal, ahora ya sabía lo que tenía que hacer. Le dio un abrazo a Pablo contentísima y luego a su madre.

Emira exclamó: ¡Es el mejor regalo de todas las navidades! ¡Gracias Papá Noel!

A partir de ese momento Emira pudo salir a correr cuando quería pero siempre llevaba una mochila con algún zumo o dulces por si lo necesitaba.

Al empezar a correr todos los días su diabetes mejoró mucho y su alegría era inmensa por poder hacer su deporte favorito cuando quería.

FIN

