

el Color de las AMAPOLAS

Clara
Redondo

el
Rubencio



Cuento sobre *Educación para la salud*,
dirigido a niñas y niños de 6 a 12 años.

Autora:

Clara Redondo Sastre

Ilustrador:

El Rubencio

Coordinan:

María Capellán Romero,
Leticia Cardenal Salazar,
Virginia Romero Pinto,
María Sánchez Martín,
Camila Mercado
Lola Ramírez Álvarez,
Montse Ramírez Álvarez

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Diciembre 2024

Diseño y maquetación:

El Rubencio

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

María Capellán Romero, Leticia Cardenal Salazar, Virginia Romero Pinto, María Sánchez Martín, M^a Ángeles Gil Hita, Miguel Ángel Sanz Gómez, Celia Ferrón Paramio, Cristina Conti Oliver, Marian Álvarez Díaz, José Manuel Torre Calderón, Cristina Prados Arroyo, Mónica Alonso García, Daniel Butti Julià, Hadduch Marzok Mohamed, José David Barroso Durán, Rogelio Carballo Solla, Ángela Sesto Yagüe, Juan Manuel Casares Rey, M^a Isabel Maldonado Zambudio, Javier López Hernández y Rubén Pacheco Díaz.

el Color de las AMAPOLAS

Cuento sobre
Educación para la salud,
dirigido a niñas y niños
de 6 a 12 años.

Escrito por:

Clara
Redondo

Ilustrado por:

el
Rubencio



Confederación Española de Asociaciones
de Padres y Madres del Alumnado

Introducción

Desde **CEAPA**, nos dedicamos a crear materiales que ayuden a las familias a abordar temas importantes relacionados con la educación en salud de nuestros hijos e hijas. Hoy, te invitamos a sumergirte en una historia que facilitará la conversación sobre la menstruación con niños y niñas de 6 a 12 años. Es fundamental que este diálogo se realice en un ambiente cómodo y tranquilo, utilizando un lenguaje claro y apropiado. La menstruación es un proceso natural y normal, y es esencial que los pequeños se sientan libres de hacer preguntas, mientras nosotros respondemos con paciencia y normalizamos el tema.

Prepárate para un emocionante viaje al albergue, donde conoceremos a Beto, un niño de once años que se enfrenta a experiencias que marcarán un antes y un después en su vida. Junto a sus inseparables amigos Chanito y Diego, Beto se embarca en una aventura que pondrá a prueba sus miedos y le enseñará valiosas lecciones sobre la amistad, la empatía y el crecimiento personal.

Durante estos tres días, Beto descubrirá que las relaciones pueden ser complicadas, especialmente con Sandra, una compañera que, a pesar de sus constantes bromas, se convierte en una figura clave en su camino hacia la madurez. Con un trasfondo de risas, desafíos, tristeza y momentos de reflexión, esta historia nos invita a explorar la transición de la niñez a la adolescencia y la importancia de comprender a los demás en el proceso.

A medida que avanza la aventura en el albergue, Sandra se enfrenta a un momento crucial en su vida: su primera menstruación. Aunque es un proceso natural y común entre las niñas de su edad, Sandra se siente abrumada por la vergüenza y la incomodidad. La preocupación de que sus amigos se enteren la hace dudar de sí misma, atrapada entre la necesidad de compartir lo que está viviendo y el temor al juicio. Este momento se convierte en una oportunidad para que Beto y sus amigos aprendan sobre la importancia de la empatía y el apoyo, recordando que todos enfrentamos cambios y desafíos en la vida, y que es fundamental crear un ambiente donde cada uno se sienta seguro y aceptado.

¡Comencemos esta aventura juntos! Espero que disfrutes de ***El color de las amapolas.***



I

Animales de costumbres

(Miércoles por la mañana)

Me asomé a la terraza y vi que ya estaba en la puerta del colegio el autobús que nos iba a llevar al albergue. Y Chanito y Diego también. Es que tengo la suerte de vivir a tres minutos andando de mi colegio. Cogí la mochila y me despedí de mi padre, que teletrabajaba en su despacho. «Ahora te veo», me dijo, como todos los días. Cuando salí a la calle, repasé mentalmente lo que llevaba en la mochila, por si se me había olvidado algo importante. Dos calzoncillos, dos pares

de calcetines, dos camisetas, cepillo de dientes, forro polar... Sí, llevaba todo lo que necesitaba para pasar tres días en el albergue. Al doblar la esquina, saludé a mi padre. Tenemos la costumbre de darnos así el último adiós antes de irme al colegio, él en la terraza y yo abajo, y aprovecha para lanzarme un tentempié para el recreo. Mi padre y yo somos unos verdaderos animales de costumbres.

De camino al colegio, me fijo siempre en las matrículas de los coches que están aparcados y les pongo nombre. Por ejemplo, a 5022 UDC le llamé «Último Día de Colegio». Si se me ocurren nombres, rápido y sin trabarme, significa que voy a tener suerte ese día. Esto puede parecer una tontería, pero para mí no lo es. Mis premoniciones me suelen funcionar.

Cuando llegué, me fui directo hacia Chanito y Diego, que son mis mejores amigos. Llevamos juntos toda la vida, o sea, once años, y somos inseparables.

Cuando estoy con ellos siento que no me puede pasar nada malo, es como si fuéramos una familia, y muchas veces no tenemos ni que hablar para saber lo que pensamos. ¡Me iría con ellos al fin del mundo! Vi que Diego llevaba sus prismáticos colgados al cuello. ¡Cómo no! Tiene pasión por los animales, sobre todo por las aves, y por la naturaleza en general. Los que le conocemos sabemos que acabará siendo botánico o biólogo o agente forestal. O algo parecido.

Se notaba que no era un miércoles cualquiera, sino un miércoles especial: nos íbamos a pasar tres días a un albergue en el campo. Es una salida que organiza el colegio todos los años con las dos clases de sexto de primaria. Se supone que vamos a pasar de una etapa a otra, que el año que viene seremos ya algo parecido a personas adultas. Eso nos decían los profesores, al menos. Aunque no lo entiendo bien, la verdad. Yo me miro en el espejo y me veo exactamente igual que hace una semana. Creo que

por esta razón las familias y sus hijos se despedían unos de otros como si el viaje fuera una expedición al Himalaya. Yo también me quise despedir de mi padre y entre las cabezas divisé mi terraza: allí seguía. Le saludé con la mano y él me devolvió el saludo: me tenía localizado entre la gente.

Estábamos esperando en la fila para subirnos al autobús, cuando reconocí una voz inconfundible. Era Sandra. Ella no podía unirse al grupo tranquilamente y en silencio. No. Ella tenía que llamar la atención con sus risas y sus abrazos, que regalaba a todo el que se cruzara en su camino. Era difícil no escucharla, y también no verla; con su inconfundible abrigo rojo y sus guantes y su gorro rojos, no pasaba desapercibida. Cuando ella estaba presente, yo me inquietaba y trataba de escabullirme. No sabía por qué, pero siempre tenía una broma preparada especialmente para mí. Ese día, la primera broma de la mañana estaba a punto de llegar.



Chanito y Diego subieron delante de mí al autobús. Cuando iba a poner un pie en la escalerilla, Sandra se me coló como quien no quiere la cosa: «Ehh, Betito, que me toca a mí», y no solo se coló, sino que me quitó el gorro, me revolvió el pelo y luego me lo volvió a poner. ¡Qué rabia! ¿Pero qué se creía esa niña-ta, que podía hacer lo que le diera la gana con todo el mundo? A mí sus gracias no me gustaban ni un poco, y menos cuando me las hacía a mí. Y odiaba que me llamara Betito. Tendría que haberme defendido, pero discutir no se me da bien. Ni defenderme tampoco. Y lo que hago muchas veces es tragarme mis ideas, glup, como si fuesen chicles gordos, que luego me dan dolor de barriga. Cuando subí al autobús, me senté rápidamente al lado de mis amigos.

El albergue era una casa grande de madera rodeada de árboles y de vegetación. Dejamos nuestras mochilas en las escalerillas de entrada y, antes de ver

nuestras habitaciones, nos sentamos en el suelo de la explanada de enfrente formando un gran círculo. Nuestros profesores pasaron «el testigo de la organización», según dijeron ellos, a los tres monitores que nos acababan de recibir. Eran Selma, Nuria e Izan. —Vamos a hacer una ronda de presentaciones, ¿os parece? —empezó a hablar Nuria, que llevaba unas rastas que le llegaban a la cintura. Pero, antes de que pudiera seguir hablando, cómo no:

—¡Yo soy Sandra!

Tenía que ser ella, qué pesada, no se podía esperar a que le llegara su turno, no, tenía que ser la primera en presentarse, como si fuera el centro del universo. Pero eso no fue todo. Cuando llegó mi turno y dije que me llamaba Beto, vino la típica conversación sobre mi nombre:

—Beto viene de Alberto, ¿no?

—No, viene de Betoven.

—¡Anda! ¡Beethoven, como el músico! ¿Y eso?

—Mi madre es muy fan de él y me pusieron así. Aunque prefiero que me llamen Beto.

Enseguida intervino Sandra, a la que nadie había dado turno para hablar:

—Pero no le preguntes si se le da bien la música. ¡Betito no tiene sentido del ritmo! —soltó como si fuera una monologuista subida a un escenario y nosotros su público.

Menos mal que Selma, la otra monitora, que imponía un montón porque era muy alta y estaba cachísimas, la taladró con la mirada.

—Eso no tiene ninguna gracia —le dijo y luego me miró a mí—: Me encanta tu nombre, Beto.

Yo también taladré con mi mirada a Sandra, pero no pareció afectarle, pues ella me devolvió una sonrisa de no haber hecho nada malo y, por si eso fuera poco, me mandó un beso volando por el aire. Eso me sentó mal, pero peor me sentó que Chanito y Diego, que lo habían visto y oído todo, no me defendieran.

—Beto, no le hagas caso.

—Hay que reconocer que es graciosa.

—Eso te lo parecerá a ti, yo no la aguanto —contesté molesto.

Los monitores estaban supermotivados y tenían preparadas para nosotros actividades «para que vuestra estancia aquí sea inolvidable». Los planes en general molaban un montón. Aunque a mí el de esa mañana en concreto no es que me hiciera mucha gracia. Más bien ninguna. Era el «circuito de los árboles», que consistía en subirse a unas pasarelas de madera que iban de árbol a árbol y pasar por ellas, agarrado a unos cables, para llegar de uno a otro haciendo equilibrio. Me dan miedo las alturas y no soy muy bueno que digamos en educación física. Más bien lo contrario. Se me da fatal. Pero traté de ser optimista y confiar en lo que había dicho Izan, el otro monitor, que era bajito y estaba igual de cachas que Selma: que era

un circuito muy fácil, pero que no nos iban a obligar. Si alguno de nosotros no queríamos subir, solo teníamos que decirlo. Aunque nos animaban —eso iba claramente dirigido a los miedosos, como yo— a que venciéramos nuestro miedo porque merecía mucho la pena la actividad.

Dejamos nuestras mochilas en las habitaciones y nos fuimos para allá. Desde el albergue apenas se podían ver a lo lejos los cables. Cuando llegamos, vimos que se trataba de una estructura enorme formada por un laberinto de cables y pasarelas de madera. Chanito y Diego enseguida se pusieron en la fila. A mí, sin embargo, me invadió una sensación entre emocionante y terrorífica. Automáticamente me empezaron a temblar las piernas y dejé que otros pasaran delante de mí. En ese momento, podía haber escuchado lo que me decía mi instinto: «Date la vuelta, Beto, y márchate corriendo al albergue». Pero no lo hice y me coloqué frente a Selma. Ella,

con sus potentes manos y con la habilidad de quien ha puesto muchos arneses, me ayudó a ponerme el mío. Lo siguiente era ya subir por la escalerilla de madera. Selma debió de ver mi cara de miedo:

—No es obligatorio que subas, Beto. Pero te animo a que lo hagas. Ya verás como lo vas a disfrutar. El bosque se ve bien bonito desde ahí arriba —me dijo con una sonrisa.

Sus palabras me convencieron. Con las piernas temblando, subí hasta la primera base. Desde allí, el suelo estaba lejísimos.

—¡Vamos, Beto, que tú puedes! —le escuché a Selma desde abajo—. ¡Vas asegurado! ¡Confía en ti y disfruta!

A pesar de que tenía el corazón a mil, conseguí poner un pie en el inicio de la pasarela formada por traviesas de madera, luego el otro pie, y así fui avanzando poco a poco hasta llegar a la primera base. ¡Buah, qué increíble sensación de triunfo! Aunque me duró poco, porque enseguida una chica que venía

detrás me gritó que me quitara de allí para que ella ocupara mi sitio. La siguiente me pareció más sencilla. Sentía que podía hacerlo, igual que todos los demás. Con el cuerpo en tensión, conseguí llegar a la siguiente base. Levanté la vista. ¡Ostras! Se veía todo el bosque, el albergue a la derecha y, un poco más allá, la laguna a la que Diego estaba empeñado en ir. Un espectáculo de aves alrededor de la laguna. Pero no podía quedarme allí eternamente contemplando el paisaje; la chica de atrás me venía achuchando. Para llegar a la siguiente plataforma, tenía que hacer equilibrio sobre dos cables, uno para cada pie. Tragué saliva. Eso era más difícil todavía, pero rescaté las palabras de Selma y puse un pie sobre uno de los cables. Luego el otro. Y en ese momento me dio por mirar hacia abajo. Uf, el suelo estaba lejísimos y me agarré con los brazos a los cables con tanta fuerza que notaba que me ardían las axilas. Sentí un vértigo paralizante y cerré los ojos. «Venga, mira al frente,

no mires abajo, tú puedes», me dije. Los volví a abrir, respiré hondo y me decidí a dar el siguiente paso. Estaba a punto de mover un pie, cuando escuché una voz, conocida y desagradable, que gritaba desde abajo:

—¡Betoven se quiere bajar! ¡Que alguien le ayude!

—Era Sandra—. ¡Betoven se quiere bajar! ¡Que alguien le ayude!

Los gritos de Sandra me desconcentraron por completo. Y mis pies se descontrolaron tanto que los cables se empezaron a balancear como si hubiera un tsunami debajo. Sentí por un segundo que me precipitaba al vacío y, cuando me quise dar cuenta, estaba colgando bocabajo. Un montón de gente se arremolinó debajo de mi cabeza. Debía de ser un espectáculo de lo más «gracioso» verme colgado como un murciélago. Me sentí abochornado. Y furioso. En pocos segundos, vino Selma a ayudarme.



—Tranquilo, Beto, ha sido solo el susto —me dijo cuando ya estaba en el suelo—. Estas cosas pasan, no te preocupes, todos nos hemos quedado colgando de ahí arriba alguna vez.

Y enseguida, cómo no, volví a escuchar la inconfundible voz de Sandra:

—¡Pobre Betito! Menos mal que he visto que estabas a punto de caerte y Selma ha podido rescatarte.

¿En serio? ¿Encima se pensaba que me había ayudado? ¿No se daba cuenta de que me había quedado colgando de los cables como si fuera un murciélago? ¿Y que precisamente había sido ella la que había provocado que me cayera? ¡Y encima me llamaba Betito! Me empezó a entrar un calor terrible por dentro y unas ganas locas de estrangular a esa niñata, de meterle un calcetín sucio en la boca y que no volviera a hablar en la vida. «¡Ojalá te pase algo malo, mosca asquerosa!», deseé para mis adentros. Chanito y Diego se quedaron conmigo cuando todos

se fueron. Lo bueno de tener amigos es que puedes contarles lo que te pasa por dentro, por muy loco que sea, sin miedo a que se rían de ti. Porque para eso son tus amigos. Es bueno tener amigos y contarles lo que te pasa, sí. Aunque... no siempre quieras hacerlo. En esa ocasión, preferí no decirles lo que pensaba de Sandra. Para qué. A ellos les caía bien.

Ya en el comedor, dejé casi toda la comida en el plato. Se me había cerrado el estómago. Algo que aprovechó Chanito, el basurilla que se terminaba lo que los demás dejaban. «Tirar comida es pecado», solía decir. Mientras Chanito rebañaba mi plato, yo no podía sacarme de la cabeza la voz desagradable de Sandra antes de quedarme colgando cabeza abajo. No entendía por qué esa niñata me fastidiaba cada vez que me veía.

Cuando terminamos de comer, los monitores nos dijeron que teníamos tiempo libre para descan-

sar o hacer lo que nos apeteciera, siempre dentro de las instalaciones del albergue. Salir solos estaba prohibido. Diego nos propuso ir a la laguna.

—¡Venga, vamos! —dijo, entusiasmado.

—No podemos ir solos —dijo Chanito.

—¡Nuriaaaa! —vociferó Diego.

—¡Muchaaaaaacho! —dijo Nuria cuando llegó a la mesa—. No hace falta que grites, que no estoy sorda.

¿Qué pasa?

—Queremos ir a la laguna.

—Mmmm... Vale, voy con vosotros. Esperadme, voy a avisar a mis compis.

Enseguida Diego se fue a la habitación y volvió con su *Guía de las aves comunes de España* en una mano y sus prismáticos colgados al cuello. Por el camino, Diego se fue creciendo en su papel de «experto» y nos dio una lección a los tres sobre cómo había que actuar cuando uno iba a avistar aves. Y es que, según él, allí veríamos muchas reunidas esperando

el momento de la migración. Era invierno y muchas de ellas se irían a buscar un lugar más cálido. Contó que ese entorno húmedo era propicio sobre todo para las aves acuáticas. Y nombró algunas de carrerilla: el zampullín común, el cormorán, la garza real, el pato colorado, el escribano palustre... A mí no es que me entusiasmen los animales, pero, cuando Diego se pone a hablar, le pone tanta energía que contagia. Además, esos nombres molan.

—¡Guau! ¡Cuánto sabes! —decía Nuria con admiración.

Cuando llegamos a las inmediaciones de la laguna, Diego nos pidió que habláramos bajito y que no hiciéramos movimientos bruscos para no espantar a las aves. Nos sentamos sobre una roca. Enseguida, Diego se colocó sus prismáticos.

—Mirad —susurró entusiasmado—, hay cantidad de patos colorados. Son aquellos de allí.

Era un espectáculo que nunca antes había visto. Cuando era pequeño, mis padres me solían llevar a

echarles pan a unos patos que había en un lago de la Casa de Campo, y me gustaba que se acercaran y verlos tan cerca. Pero solo eran unos pocos. Sin embargo, en aquella laguna se habían concentrado un montón de aves, no solo patos. Diego nos las señalaba y, con ayuda de su guía, nos iba explicando de qué especie eran y sus características. Mi amigo tiene una memoria prodigiosa para esto. En ese momento pensé en la suerte que tenían esos animales, que nadaban tranquilos sin que nadie los atemorizara. Se me vino a la mente Sandra y se me encogió el estómago.

—¿Estás bien? —me preguntó Nuria.

—Eeee, sí, sí.

Aunque la verdad es que no estaba bien. ¿Y si le contaba a Nuria lo que había pasado esa mañana y quién había sido la culpable de que me cayera? Mejor no. Pensaría que eran imaginaciones mías.

Con la vista abarcábamos la laguna entera y estuvimos un buen rato simplemente observando y

escuchando en silencio los sonidos de la naturaleza. Los prismáticos fueron pasando de mano en mano. —Toma, te toca.

Era mi turno. Me ajusté a los ojos los prismáticos de Diego y enfoqué hacia un lugar indeterminado. Parecía que podía tocar con la punta de los dedos a ese pato colorado que se zambullía una y otra vez, y también las ramas de aquel árbol tan alto. ¡Qué relajante era observar así la naturaleza! Me gustó. Recorrí despacio el contorno de la laguna, y hasta pude ver una tortuga camuflada junto a un arbusto, una lagartija que se metía en el agujero de un tronco... Elevé los prismáticos hacia los árboles. Qué cerquita se veían las hojas —verdes, amarillas, marrones y rojas, los colores del otoño— y vi cómo se desprendían varias de un color rojizo intenso y descendían plácidamente movidas por el viento. Eso también me gustó. De pronto, se cruzó por mi vista algo más grande. Eran unos pies. Y unas piernas. Y un abrigo rojo. Y unos brazos.

Y unos guantes rojos. Y una cabeza... ¡Sandra! Se me escapó un «¡Ahhh!».

—¡Qué pasa? —me preguntó Chanito.

—Nada, nada... He... He visto a... A... un sapo que se metía al agua.

¿Qué hacía Sandra allí? Seguí mirando unos instantes más para comprobar si estaba con alguien, pero no había nadie más. Sentada en el suelo, removía la tierra con un palo. Entonces recordé lo que nos habían dicho los monitores: si alguien salía solo del recinto del albergue, lo mandarían para casa. Y ahí estaba Sandra, y yo tenía la oportunidad de delatarla y librarme de ella durante esos días. Era tan fácil como pasarle a Nuria los prismáticos y decirle que enfocara en esa dirección. ¿Por qué no lo hice, después de lo que había pasado por la mañana y si en aquel momento era para mí una niña insoportable? No lo sé, pero ahora tengo que decir que me alegro de no haberlo hecho, porque no me habría sucedido lo que vino después.

La cuestión: me quedé clavado mirándola. Era tan raro verla sola, callada y sin llamar la atención... Y más raro todavía que yo la estuviera observando tan de cerca y que ella no me viera a mí. Me sentía a salvo. La miré tan fijamente que de pronto giró la cabeza hacia donde yo estaba. Durante un instante me quedé inmóvil, hipnotizado, como si fuera irreal que ella estuviera tan lejos y a la vez tan cerca. Y con el presentimiento de que sabía que yo la estaba mirando. Solté los prismáticos y me retiré inmediatamente. Menos mal que los tenía colgando del cuello. —¿Qué pasa? ¿Has visto a un fantasma? —me preguntó Nuria.

Disimulé como pude y le devolví los prismáticos a Diego. El corazón me palpitaba como si le faltara espacio y tardé bastante en calmarme. Durante un rato más estuvimos allí sentados —yo pensando en lo que acababa de pasar—, hasta que empezó a oscurecer y decidimos regresar. Mientras Nuria le daba las

gracias a Diego por esa estupenda tarde que habíamos pasado, yo me dediqué a buscar a Sandra por entre la gente, pero ni rastro de ella. Me había invadido una sensación rara. Respecto a Sandra, me refiero. Como si verla allí, sentada y sola, la hiciera menos... mala.

El día podía haber acabado normal, con un fin de tarde normal, una cena normal, una actividad nocturna normal... Sin embargo, estaba a punto de suceder algo extraordinario. Ya en el albergue, Chanito nos dijo que tenía ganas de hacer pis. Al entrar en el cuarto de baño, todas las puertas de los servicios estaban abiertas, menos una. Chanito entró en uno. De pronto, la puerta que estaba ocupada se abrió y de allí salió ni más ni menos que Sandra, con los ojos hinchados, y, como una exhalación y mirando al suelo, se marchó de allí sin ni siquiera mirarnos.

—¿Qué le ha pasado? —me preguntó Diego.

—¡Y yo qué sé! ¿Por qué me preguntas a mí? —solté inmediatamente, sin pensar.



—No te enfades, tío. Solo he dicho que qué le habrá pasado. Tenía los ojos de haber llorado, ¿no?

—¡No tengo ni idea! ¡A mí qué me cuentas!

Claro que la había visto y claro que me había fijado en sus ojos, y no había que ser muy listo para darse cuenta de que la habíamos sorprendido llorando.

—Qué os pasa, tíos —dijo Chanito mientras salía del baño subiéndose la cremallera del pantalón.

—Nada, este —dijo Diego señalándome—, que se ha puesto tonto al ver a Sandra.

—¿Sandra? —preguntó Chanito, que no entendía nada.

—Acaba de salir y no tenía buena cara. Más bien parecía que le pasaba algo malo —remató Diego.

¿Cómo? ¿Que le había pasado algo malo? De pronto, las palabras de Diego empezaron a rebotar dentro de mi cabeza y se mezclaron con las otras palabras que esa misma mañana había pronunciado

yo sin que nadie me oyera: «¡Ojalá te pase algo malo, mosca asquerosa!». En ese momento sentí mucho miedo y temblé de la cabeza a los pies. ¿Y si mis espantosas palabras se habían hecho realidad? Me parecía horrible eso, y solo quería dar marcha atrás y que se parase el tiempo antes de pronunciarlas. Me prometí de inmediato que nunca más echaría una maldición a nadie. Nunca. Me lo prometí con tanta intensidad que no me di cuenta de que lo decía en alto:

—¡Lo prometo, nunca más maldeciré a nadie!

—¿Pero qué dices, Beto? —Era Diego, que me zaran-deó y me sacó de mi trance.

Nervioso, les conté lo que había pasado por la mañana, cuando me quedé colgado como un murciélago y la maldición que le había echado a Sandra. —No te preocupes, Beto, aquí estamos para ayudarte. Si le ha pasado algo grave, nos enteraremos —me dijo Chanito con intención de calmarme.

Pero sus palabras no me calmaron. Porque yo no quería que le pasara nada grave. Me daba igual que Sandra me fastidiara con sus bromas siempre que me veía y me llamara Betito todo el tiempo, o que acaparara la atención de todos, o que se hiciera siempre la más simpática... Todo eso me daba igual. Ojalá no le hubiera deseado nada malo. Lo único bueno era que se lo había contado a mis amigos. Si me lo hubiera guardado dentro, hubiera sido mucho peor.

Cuando salimos, todo estaba normal. Salvo que no vimos a Sandra. Apareció a la hora de la cena. Se me vino su imagen sentada en la laguna. Y, sobre todo, la imagen de ella saliendo del baño con los ojos hinchados. Era muy raro. Siempre se la escuchaba reír y hablar por encima de las risas y las voces de los demás. La vi sentada al lado de su amiga Lola, pero no era la Sandra de siempre, estaba callada y seria, removiendo sin ganas los espaguetis en su plato. A

mí también se me habían quitado las ganas de comer. Cuando terminamos de cenar, los monitores propusieron que jugáramos a las películas. El típico juego en el que unos representan con gestos una película y los demás la tienen que adivinar. Nos sentamos en corro y al centro del círculo iban saliendo de tres en tres. La verdad es que estuvo bien. Durante un rato conseguí distraerme intentando adivinar las pelis. Además, como no era obligatorio participar, un problema menos para mí, que detesto ser el centro de atención. Me divertí sobre todo con *Mi villano favorito*. El equipo que la escogió no encontraba la manera de representar la palabra *villano*. ¡Hasta que se les ocurrió empezar por «ano»! Y entonces ya sí, la adivinamos después de un ataque de risa. ¿Por qué hay palabras que nos hacen tantísima gracia? No lo sé, pero «ano» es una de esas.

A la una de la madrugada nos fuimos a dormir. Ya en la litera, acurrucado en el saco, por mi cabeza

volvieron a proyectarse las escenas que había vivido durante el día: yo como un murciélago y Sandra pidiendo ayuda en mi nombre, Sandra a través de los prismáticos removiendo la tierra con un palo, Sandra saliendo del cuarto de baño... Todo giraba alrededor de ella. Menudo primer día en el albergue. Pensé que nunca me iba a dormir con tantas cosas bullendo en mi cabeza, pero al final me quedé frito. Sin embargo, al rato me desperté sobresaltado. No porque hubiera tenido un mal sueño ni hubiera escuchado un ruido raro. Me despertó un presentimiento.



II

Ese hilo mágico

(De madrugada)

Cuando ese miércoles por la mañana me montaba en el autobús camino del albergue, ni en sueños podía imaginar que esa misma noche, a las tres de una madrugada gélida de noviembre, me iba a encontrar a solas con Sandra: ella sentada en las escaleras de entrada del albergue, y yo dentro con la puerta a medio abrir. Como dije antes, fue mi presentimiento el que me despertó, y mis piernas las que me sacaron

de la habitación, me adentraron en la oscuridad del pasillo y me hicieron atravesar el comedor hasta llegar a la puerta del albergue.

Me asomé. Sandra estaba hecha un ovillo y tiritando. Mi corazón empezó a latir muy rápido dentro de mi pecho y me quedé en blanco, sin saber qué hacer. La certeza de que le pasaba algo malo se hizo evidente, y también que la culpa era mía. Por esa razón, no fui capaz de irme de allí. Me acerqué a ella, sigiloso. Al oír mis pisadas, alzó levemente la cabeza y me miró por el rabillo del ojo.

—Betito...

¡Otra vez llamándome Betito! Me di media vuelta con intención de marcharme.

—Qué haces aquí, te vas a congelar... —escuché detrás de mí.

Noté su voz apagada y me di la vuelta.

—No podía dormir y me he levantado a tomar el fresco —mentí.

—Ven, siéntate.

Obedecí y me senté a su lado. Entre sus manos sostenía un cuaderno.

—¿Sabes? Me caes bien —soltó sin venir a cuento.

Lo dijo con un tono de voz... triste. No me miraba a mí, sino a la oscuridad que nos rodeaba. Y no sabía si me hablaba a mí o se lo decía a sí misma. Sus palabras me hicieron salir del medio trance en el que estaba y, entre el miedo, el frío y el enfado que había acumulado durante el día, me atreví a decir:

—Si te caigo tan bien, ¿por qué te metes todo el rato conmigo?

Ella reaccionó de inmediato:

—¡Pero qué dices, Betito! No solo me caes bien, ¡me caes muy bien!

—Si te caigo tan bien, deja de llamarme Betito. Lo odio.

—¿En serio? —Se volvió y por primera vez me miró a los ojos—. ¡Perdóname! Yo lo digo en plan cariñoso, Beti..., perdón, Beto. ¿Y eso te ha enfadado?



—¡Pues claro que estoy enfadado! ¡No me tratas bien!
¡Eres odiosa! —le grité a la cara.

En el instante en el que salieron de mi boca esas palabras, me arrepentí de haberlas dicho. Ahora era a Sandra a la que le estaba pasando algo malo, y además por mi culpa. ¡Cómo podía haber sido tan bocazas!, me recliné, aunque al mismo tiempo me sentí liberado por haberle dicho lo que pensaba. A Sandra, sin embargo, mis palabras le cayeron como un mazazo. En lugar de protestar y defenderse, se abrazó con fuerza a su cuaderno.

—Lo siento, perdona, no tenía que haberte hablado así —le dije—. Además... —dudé un instante—, que sepas que lo que te pasa es por mi culpa.

—¿Por tu culpa? —me contestó extrañada.

—Sí, por mi culpa.

Yo le iba a explicar lo que había pasado por la mañana, pero se me adelantó:

—Me ha venido la regla.

Me quedé de piedra. ¿La regla? De primeras, no supe a qué se refería. Nunca me había preocupado por eso, la verdad.

—¿Y eso qué significa?

—Pues que dejo de ser una niña y de hacer cosas de niña. Que ya soy una mujer y que tendré que hacer esas cosas aburridas que hacen las mujeres. Que todos los meses voy a sangrar y no quiero...

—¿Entonces no te ha pasado nada malo? ¡Menos mal! ¡Qué alegría! Yo creía que...

—¿Perdona? ¿Es una alegría PARA TI que A MÍ me haya venido la regla? No digas tonterías.

—No, no, Sandra, lo que pasa es que esta mañana, cuando estaba subido...

Pero ella seguía con lo suyo:

—¿Te das cuenta de que tengo once años y que a nadie le viene la regla a los once años?

Se me estaba haciendo grande esa conversación,

porque lo cierto es que de ese tema no tenía ni idea. Y me dio rabia. Me hubiera gustado ayudarla. Pero no sabía qué decir. Aunque, ahora que lo pienso, si me hubiera parado a pensar con calma, le podría haber hablado de mi madre. Ella tiene la regla todos los meses, y esos días hace vida normal. Hace natación, se va a bailar... Pero en ese momento no me acordé de mi madre.

—¿Y qué tienes que hacer ahora? —le pregunté.

A Sandra no le dio tiempo a contestar. Escuchamos una voz detrás de nosotros. Era Nuria.

—¿Qué hacéis aquí? ¡No os encontraba! ¡Os vais a congelar! ¡Venga, para adentro! —era una orden, así que obedecemos—. ¿Pasa algo?

—¡Sí! —dije yo.

—¡No! —dijo Sandra al mismo tiempo.

—A ver, qué pasa aquí. Nos vamos a sentar y me vais a contar qué hacíais ahí afuera, con el frío que hace y a estas horas.

Como vi que Sandra no se lanzaba a responder, y como me sentía liberado de haberle causado algo malo, y como Sandra me acababa de decir que le caía muy bien, y como me había pedido perdón por llamarme Betito y que lo hacía en plan cariñoso... Por todo eso, me envalentoné:

—Es que a Sandra le ha venido...

Inmediatamente, Sandra me interrumpió:

—Para. Se lo digo yo.

Durante unos minutos, fui espectador de una auténtica «conversación entre mujeres», como le llama mi madre a cuando queda con sus mejores amigas o con sus hermanas. Me gustó enterarme de lo que Nuria le contó a Sandra sobre la menstruación. Nunca lo habría pensado así. Lo de que las mujeres son cíclicas porque forman parte de la naturaleza. Igual que las fases de la luna o las estaciones. Y que claro que era normal que le hubiera venido la regla a los once años. Pero que todavía era una chica y

que, antes de ser mujer, tenía que pasar primero su adolescencia. Que no se preocupara, que le quedaba un buen rato para ser una mujer y que por supuesto que iba a seguir haciendo cosas de niña. Lo único era que, a partir de ahora, iba a menstruar y que ya era fértil, es decir, que su cuerpo estaba preparado para concebir un bebé. Eso yo ya lo sabía; pero nunca pensé que lo de la regla podía ser un «regalo», como dijo Nuria. Sandra la escuchaba con atención, mientras acariciaba una y otra vez su cuaderno. Pude ver que en la portada ponía «DIARIO». Me sorprendió que Sandra escribiera un diario, nunca me lo hubiera imaginado.

—¿Un regalo? —preguntó Sandra.

—Sí, un regalo. Te da la oportunidad de observar tu cuerpo, de cuidarlo y de darle lo que necesita en cada momento. Es normal que con la regla estés más cansada o no tengas ganas de hablar con nadie. O puede que estés más triste. Son señales que te manda

tu cuerpo para que te conectes con lo que necesitas.

—Ya, pero la sangre es un asco —dijo Sandra.

—Es verdad que al principio es raro, algo que nunca nos ha pasado. Pero piénsalo así: no es como la sangre que corre por nuestras venas. Es una mezcla de sangre y otros fluidos preparados para acoger y nutrir a un bebé. Como el óvulo no es fecundado, el cuerpo lo expulsa en forma de regla. Es un fluido hermoso y de un color hermoso. ¡Como el rojo de las amapolas!

No sé, la verdad es que no entendí del todo lo que le explicó (y quizá Sandra tampoco), pero, cuando acabaron de hablar, sentí que se había creado una conexión entre ellas, que lo que acababan de hablar las había unido, y que yo no formaba parte de ese hilo mágico. Pero no por eso me sentí mal. Al contrario. Yo también tenía mi propio hilo mágico, que eran mis mejores amigos, Chanito y Diego. Además, algo había cambiado entre Sandra y yo que me permitió,

ya de vuelta a nuestras habitaciones, caminar a su lado por el pasillo sin miedo a que me tratara mal.

Nuria se había adelantado para darle unas compresas y caminábamos en silencio.

—Por cierto, gracias —me dijo.

—Gracias por qué.

—Por no chivarte de lo de esta tarde en la laguna. ¿Qué te crees? ¿Que no te vi mirándome con los prismáticos? Si lo hubieras contado, me habrían mandado a casa.





III

Las piezas del rompecabezas

(Jueves por la mañana)

Los monitores nos despertaban cada mañana con una música diferente que no dejaba de sonar hasta que llegábamos al comedor para desayunar. Esa mañana, yo estaba profundamente dormido cuando se coló en mis oídos una melodía que reconocí enseguida: la novena de Beethoven. Aunque me moría de sueño por la novecita que había pasado, abrí los ojos como

pude e hice un esfuerzo por levantarme. ¿Quién la habría escogido? Tenía una ligera sospecha, que se confirmó cuando, al entrar en el comedor, vi a Nuria que se llevaba un dedo a la oreja mientras me guiñaba un ojo. Lo tuve claro: desde ese momento iba a ser mi monitora preferida.

—¿Has visto que Sandra está normal? —me preguntó Chanito señalando la mesa donde Sandra desayunaba tranquilamente.

Rememoré lo que había pasado la noche anterior, mi encuentro con Sandra, las paces que hicimos, la charla de mujeres entre Nuria y ella... Por un momento pensé en contárselo a mis amigos, porque a los amigos en teoría se les cuenta todo lo que te pasa. ¿O no? Mejor no. Decidí que eso me lo guardaría para mí.

—Sí, parece que está normal —contesté.

Cuando salimos, el cielo estaba plagadísimo de nubes, de esas que parece que están a punto de

reventar, y apenas hacía frío, algo extraño después de una noche gélida. Me encantan los días así, supernublados: el cielo está cubierto por completo y me siento protegido. Empezábamos nuestro segundo día en el albergue, y para esa mañana los monitores nos habían preparado un juego de pistas. Consistía en encontrar las piezas de un rompecabezas que estaban escondidas en los alrededores del albergue. Nos dividieron en cuatro grupos, y cada grupo teníamos que encontrar varias piezas. La cuestión era conseguirlas y formar el rompecabezas completo. En el reparto de los grupos, me tocó con mis amigos y también con Sandra.

—Hola, Beto. —Sandra pasó por mi lado, me revolvió el pelo y me dio un empujoncito con el hombro—. Estoy muerta de sueño. ¿Y tú?

Lo del empujoncito era la broma que me hacía siempre y que me enfadaba tanto. Sin embargo, en ese momento no me importó. Además, me había

llamado Beto y no Betito. Algo había cambiado entre nosotros después de la noche pasada.

—Yo también —le contesté.

El que interpretaba mejor las coordenadas que nos habían dado en un papel y guiaba al resto era Diego. Yo no es que le estuviera poniendo mucho interés en encontrar las pistas. Prefería ir detrás. Y la actividad me estaba cansando bastante, así que me apoyé en un árbol. Casualmente, muy cerca estaba Sandra con su amiga Lola. Ellas tampoco estaban prestando atención a lo de las pistas. No fue mi intención escuchar lo que decían, pero estaban demasiado cerca de mí. Solo hablaba Lola, y Sandra miraba al infinito:

—Eso se lo escuché decir una vez a mi abuela. Que si te bañas cuando sangras, se te puede quitar la regla para siempre y hasta te puedes morir. Y con la regla tampoco puedes hacer mayonesa, porque se estropea.

Sandra se soltó del brazo de Lola.

—¡Sandra!

Pero ya se estaba yendo hacia el albergue, pensativa. Me entraron unas ganas enormes de ir detrás de ella, pero no me atreví. Me senté en una roca. ¿Era verdad lo que le había contado Lola? ¿Pasaba eso cuando las chicas tenían la regla? No, eso no podía ser. Se me vino a la mente mi madre. Ella no solo se ducha siempre que quiere, sino que nunca le he oído decir que ha dejado de ir a nadar o hacer cualquier actividad por culpa de la regla. Es verdad que a veces está menos comunicativa y no se apunta a los planes con mi padre y conmigo. Pero eso no lo he relacionado con la regla. Más bien nunca había pensado en que mi madre también tiene la regla. Me di cuenta de lo poco que sabía sobre este asunto. Y sobre mi madre. ¡Y eso que vivo con ella! En ese instante decidí que en cuanto llegara a mi casa le pediría que me explicara lo de la menstruación, pero que me lo explicara bien, para que yo lo entendiera.

Mientras veía a Sandra alejarse, quise estar en su cabeza para saber si de verdad estaba preocupada por lo que le había dicho Lola o si más bien estaba haciendo caso a lo que Nuria le recomendó: que escuchara lo que su cuerpo le decía. ¿Y si lo único que le ocurría era que no le apetecía el juego de pistas ni, mucho menos, escuchar las tonterías que le estaba contando Lola? «¿Por qué no vas y se lo preguntas?», me dije.

De pronto, tuve el presentimiento de que algo iba a suceder. Había un silencio raro, y el aire se había quedado como suspendido. Parecía que pesaba. Miré a mi alrededor. Estaba solo. Ni rastro de chicos, chicas, monitores. Aspiré profundamente el olor húmedo del bosque. Mis sentidos estaban muy despiertos y mi vista se clavó en un grupito de flores rojas a los pies de un árbol. Eran amapolas. Noté que algo se movía a mi alrededor, algo diminuto y frío que bajaba del cielo. Sin poder dejar de mirar aquellas flores, comprendí lo que pasaba: había empezado a nevar.



IV

Rememorando la fiesta *(Viernes por la mañana)*

Es viernes y ya nos volvemos para casa. Estos dos días se me han pasado volando. Hemos metido las mochilas en el autobús (de matrícula 6900 NDA, «Nos Despedimos del Albergue») y estamos esperando a que nos abran para subirnos. Han sido tres días fantásticos. Mucho mejor de lo que me esperaba.

Después de la nevada que cayó ayer sin parar durante tres horas, hicimos una superbatalla de bolas de nieve. ¡Qué bien me lo pasé! Acabé calado hasta los huesos.

—¡Eh, Beto! —Es Sandra, que, como siempre, me ha dado un empujón en el hombro y me ha revuelto el pelo—. ¿Nos sentamos juntos?

Ni en sueños me podía imaginar que volvería a casa siendo amigo de Sandra, que hasta hace dos días era mi enemiga. ¿Tendrá esto que ver con lo de hacerse mayor? Si significa hacer amigos, sí quiero hacerme mayor.

—Eh, vosotros dos. —Es Nuria, mi monitora favorita—. Qué pasa, ¿no me vais a dar un abrazo?

Me da pena pensar que no voy a volver a ver a Nuria. Gracias a ella, ahora tengo una mejor amiga más. Aparte de Chanito y Diego. Lo de la fiesta de anoche fue genial. Y estoy seguro de que fue a Nuria a la que se le ocurrió la idea de que hiciéramos un

regalo a alguien especial. Aquí tengo el mío. Diego nos ha hecho a Chanito y a mí un pato colorado de papel a cada uno. ¡Es igualito que los patos que vimos ayer! De colores y todo. Lo del regalo nos lo dijo Nuria a todos ayer por la mañana, antes de empezar el juego de pistas, para que tuviéramos tiempo de pensarlo. Yo no tuve que pensar mucho, porque enseguida tuve claro a quién quería regalarle y lo que le iba a regalar. Antes de que empezara el baile (porque fiesta significaba baile), nos sentamos en círculo. Nuria nos invitó a compartir en voz alta, «como cierre simbólico de nuestra estancia allí», algo especial que nos hubiera sucedido estos tres días en el albergue. Para mi sorpresa, no soy el único que tengo miedo a las alturas: Tomás Cortés confesó que le temblaba el cuerpo cuando Selma le puso el arnés y que, igual que yo, estuvo a punto de no subir. Pero que estaba muy contento de haberlo hecho. María Sancho confesó que tenía pánico a dormir fuera de

su casa, pero que los monitores le habían ayudado a sobrellevarlo. Pedro Solís dijo que le daban mucho miedo las arañas y que, por suerte, no había visto ninguna. Y fue genial cuando Sandra levantó la mano y dijo que le había venido la regla.

—Sí, la regla —dijo ante las caras de sorpresa—. Te puede venir la regla con once años. Y no pasa nada. Puedes seguir con tu vida. Bañarte, hacer deporte, hacer mayonesa... —Cuando dijo esto, miró a Lola, que se puso colorada—. Solo tienes que escuchar a tu cuerpo y darle lo que necesita. —Quizá esto no lo entendieron bien, pero yo sí sabía lo que significaba. Y más genial fue cuando Mónica Navarrete levantó la mano y dijo que a ella también le había venido la regla. Silvia Simón levantó la suya y dijo que a ella también.

—Yo también tengo la regla —dijo Selma con una sonrisa.

Dos profesoras, que estaban en un rincón presenciando la escena, levantaron el brazo y dijeron

que ellas también.

—Y yo —dijo Nuria—. Todas las mujeres tenemos o vamos a tener la regla. Y debemos sentirnos contentas y agradecidas por el regalo que nos ofrece la naturaleza.

Después de decir esto, miró a Sandra y, con una gran sonrisa en la cara, se acercó a ella para darle un abrazo. Selma fue detrás y se unió a ellas. Y, como si una corriente de energía les indicara el camino, las chicas y las mujeres que estaban allí se fueron levantando y se fundieron en un gran abrazo colectivo. Buah, fue... Fue muy emocionante, la verdad. Sentí que algo muy potente unía a todas las mujeres del mundo, y me acordé de mi madre. ¡Qué ganas tenía de verla!

—Bueno, qué. ¿Hay o no hay abrazo? —Es Nuria de nuevo. Mmmm... ¡Qué bien sienta abrazarse!—. Sandra, gracias de nuevo por tu regalo. Lo guardaré con mucho cariño. —Sandra no me ha querido contar qué



le regaló a Nuria, me ha dicho que es algo personal entre las dos. Me quedo con las ganas de saberlo.

Ya nos subimos al autobús. Sandra y yo nos hemos sentado juntos, y detrás están Chanito y Diego. Afuera, todo está blanco. «¡Eh, mirad!», nos dice Diego y señala hacia el cielo: una bandada formada por cientos de pájaros en perfecta figura de flecha se alejan volando. Buah, ¡tengo tantas cosas que contarles a mis padres cuando llegue a casa! Sandra no se ha separado de su diario, y me gusta saber que dentro está mi regalo. «Estas flores rojas simbolizan mi primera regla, y todas las veces que escriba en mi diario me voy a acordar de ti, Beto», me dijo cuando le entregué anoche el ramo de amapolas y lo metió entre sus hojas. Buf, al escuchar sus palabras me tembló el cuerpo de la emoción. Yo la verdad es que no lo hice a propósito. Quiero decir que no relacioné el color de las amapolas con la regla. Fue solo un

impulso. No sé. Una intuición. Me fijé en ellas justo cuando empezó a nevar y enseguida supe cuál iba a ser mi regalo y a quién se las iba a regalar.

Ya por fin hemos llegado y hay un montón de familias en la puerta del colegio. Se les nota que están deseando ver a sus hijos. Desde mi asiento puedo ver a lo lejos mi terraza: allí están mi madre y mi padre, esperándome. No me importa despedirme de mis amigos, Chanito, Sandra, Diego, porque sé que el lunes nos volvemos a ver. ¡Anda! Aquella matrícula es fácil: «6023 VAC», significa «Vuelvo A Casa». Hoy va a ser un día de suerte.

Fin

**En una salida escolar
de tres días a un albergue
en el campo, Beto descubrirá
algo sorprendente sobre el
mundo femenino que lo rodea.
Algo valioso que guardará
como un tesoro.**

Financiado por:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado
Puerta del Sol, 4 - 6º A / 28013 MADRID / Tlf. (+34) 917 014 710
ceapa@ceapa.es / www.ceapa.es