

La cena feliz



Era Nochebuena y la casa de Willy olía a canela, manzana y a ese aroma especial que solo aparece una vez al año. Su familia estaba preparando la cena navideña, y la mesa brillaba con colores: verde de las ensaladas, rojo de los frutos, dorado del maíz y blanco suave del puré.






Willy miraba cada plato con curiosidad.

—¿Y qué comemos primero?
—preguntó emocionado.

La abuelita lo invitó a sentarse a su lado.


—Esta noche, la comida también cuenta su propia historia —le dijo.



De pronto, como si la Navidad tuviera vida propia, los alimentos comenzaron a brillar suavemente.

La zanahoria naranja habló primero:

—¡Yo te doy energía para jugar sin cansarte!




La espinaca verde
movió sus hojas.

—Y yo fortalezco tus
defensas para que
nada te detenga.



La manzana
roja sonrió:

—Yo cuido tu
corazón para que
lata fuerte y feliz.



Hasta el arroz
blanco levantó
su voz tímida:


—Yo soy la chispa
que te ayuda a
correr, saltar y
bailar.

Willy tomó un poco de cada color y probó los sabores de la Navidad. Sintió su cuerpo llenarse de energía cálida, como si una estrella se hubiera encendido dentro de él.





Después de cenar, salió al patio a jugar con sus amigos. Corrió, rió y bailó con tanta alegría que parecía que su corazón tocaba música navideña.



Esa noche, antes
de dormir, le dijo
a su abuelita:

—Creo que ya sé por qué
esta es la cena feliz...
Porque me ayuda a
sentirme fuerte, contento...
¡y listo para vivir la Navidad!



La abuelita lo abrazó.

—La magia también
está en lo que
elegimos comer, Willy.

Y él sonrió,
sabiendo que
cada plato lleno
de colores era un
regalo para su
cuerpo.

Cardio Tip

En Navidad, los niños pueden experimentar emociones intensas como ilusión, frustración o tristeza, incluso cuando todo parece festivo. Validar lo que sienten, escucharlos sin juzgar y ayudarlos a ponerle nombre a sus emociones fortalece su seguridad emocional. Acompañarlos con presencia y palabras amorosas es uno de los regalos más valiosos para su desarrollo emocional y su bienestar a largo plazo.

