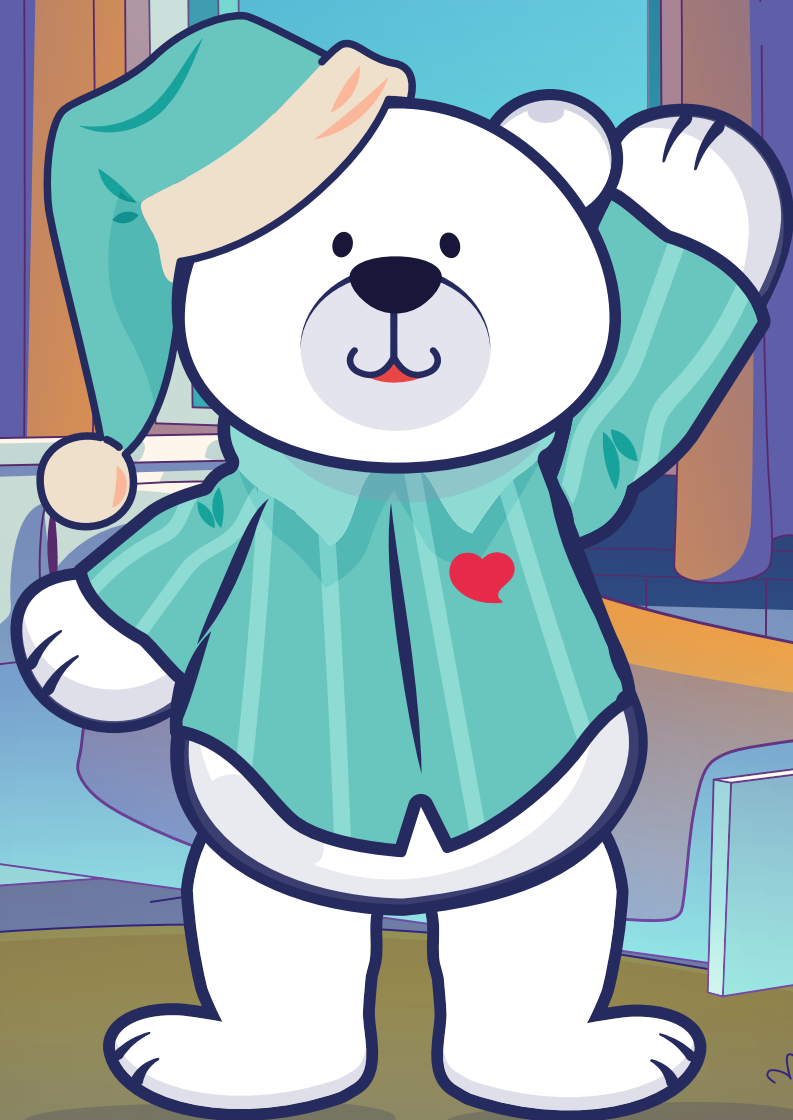


# Willy

y el Latido del  
corazón  
Feliz



Willy estaba en el recreo  
corriendo con sus amigos  
cuando, de repente, se detuvo  
y puso la mano en su pecho.

—Pum, pum, pum...

—escuchó fuerte y rápido.

—¿Qué será ese tambor que  
suena adentro de mí?

—preguntó curioso.



Al llegar a casa, mientras descansaba, volvió a sentir el sonido, pero más suave, como una canción tranquila. Esa noche, justo antes de dormir, oyó una voz misteriosa que parecía salir de su propio pecho.





—Soy yo, tu corazón  
—susurró la voz  
—Trabajo día y noche,  
sin parar, para que  
tengas energía, puedas  
reír, correr y soñar.



Willy abrió mucho los ojos.  
—¿De verdad me hablas?

—Sí —continuó el corazón  
—Y quiero contarte un  
secreto: cada vez que te  
alimentas bien, juegas,  
corres o descansas lo  
suficiente, yo me pongo  
más fuerte. Pero cuando  
olvidas cuidarme, me  
canso, me acelero  
demasiado o me duele.

Willy se quedó pensando en las veces que se había dormido tarde o había comido demasiados dulces.

—Entonces, ¿qué puedo hacer para que siempre estés feliz? —preguntó.

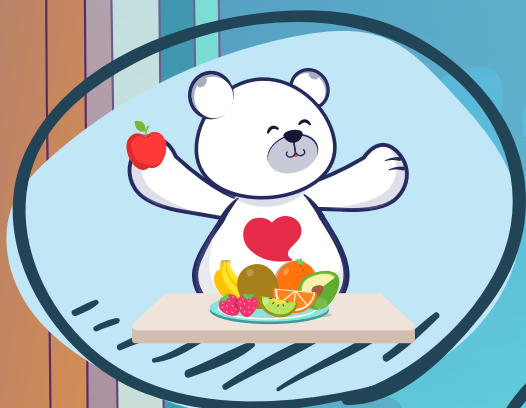




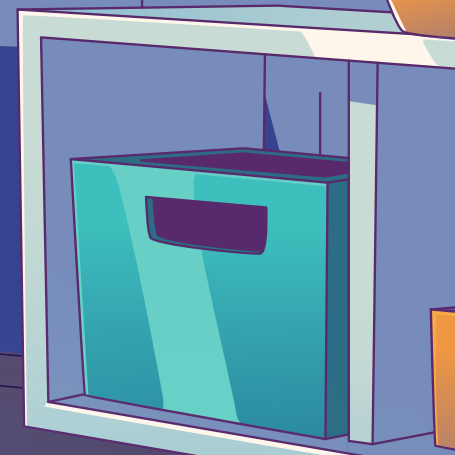


El corazón le respondió con calma:

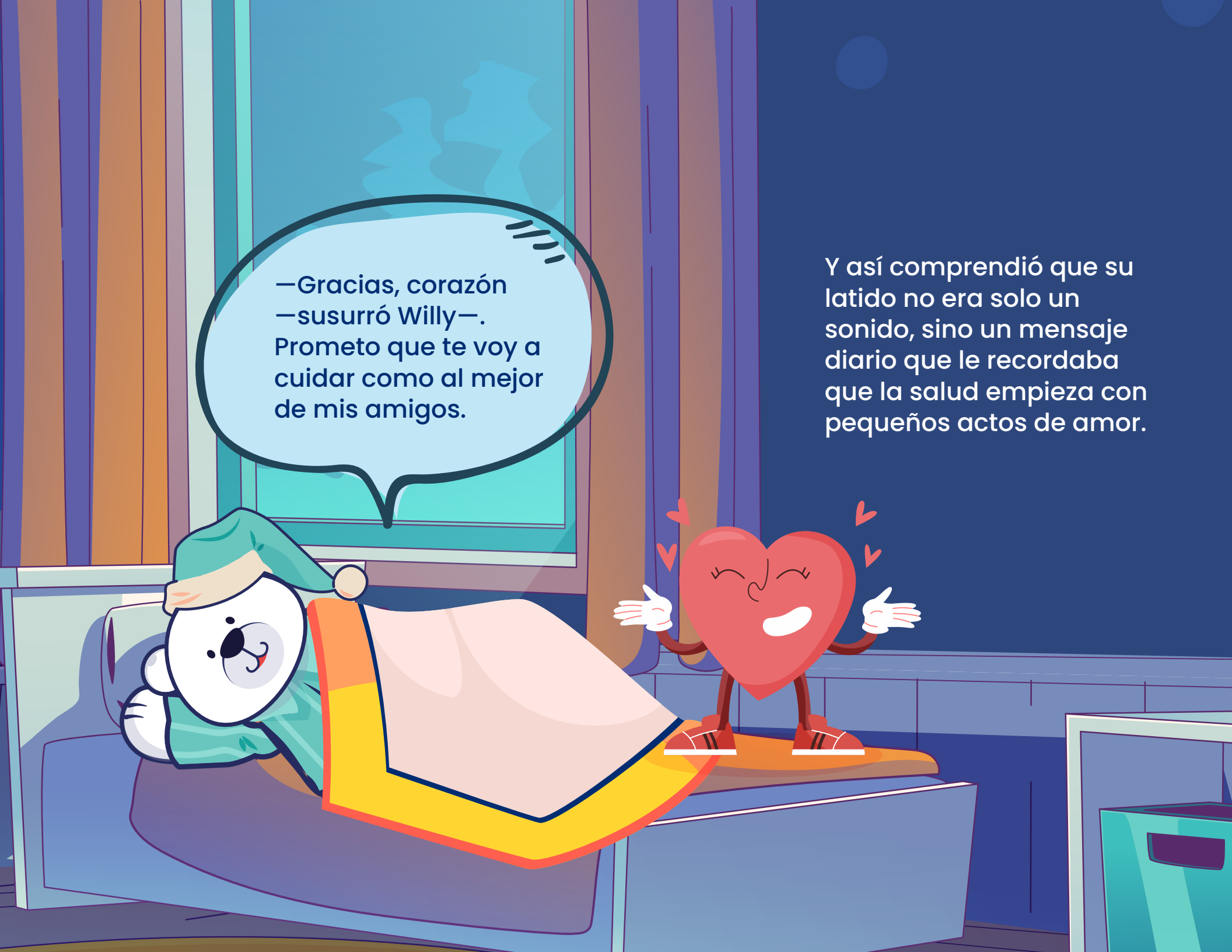
—Dame frutas, verduras y agua fresca. Llévame contigo cuando saltes y bailes. Regálame horas de sueño cada noche. Y si alguna vez me sientes raro, avísale a los adultos para que me lleven al médico.



Al día siguiente, Willy decidió probarlo. Desayunó fruta, jugó fútbol con sus amigos y se acostó temprano. Mientras se tapaba con la cobija, escuchó el mismo pum, pum pero esta vez sonaba fuerte y alegre, como un tambor de fiesta.







—Gracias, corazón  
—susurró Willy—. Prometo que te voy a cuidar como al mejor de mis amigos.

Y así comprendió que su latido no era solo un sonido, sino un mensaje diario que le recordaba que la salud empieza con pequeños actos de amor.



# Cardio tip

**(para papás):**

El corazón late más de 100 mil veces al día y necesita hábitos saludables para mantenerse fuerte. Una buena alimentación, ejercicio regular, descanso adecuado y chequeos médicos oportunos son claves para proteger la salud cardiovascular de los niños.