

Los Tenis Rosas. Un cuento para decidir

Ana Isabel Orozco Orozco

Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
Morelia, Mich., México. Contacto:
psicanaorozco9@gmail.com

Wuitralax era un reino no muy lejano, donde todos sus habitantes convivían como en cualquier otro reino, había caballos, burros, puercos, gallinas y muchos pajaritos, también árboles frondosos y muchas flores de colores.

Un día como cualquier otro, estaba Arley cumpliendo con sus obligaciones

en casa, todo parecía normal, sin embargo, ella no se sentía bien con el cuerpo que tenía, sabía que su peso era mucho más del que debería tener, lo sentía pesado y que se asfixiaba dentro de él, tenía aproximadamente treinta kilos de más. Los doctores decían que presentaba obesidad, sin embargo, la costumbre de no ejercitarse y consumir comida chatarra, la mantenía ahí, sin

Un cuento para decidir

Los tenis rosas



hacer nada para mejorar, simplemente cumplía con sus tareas.

Pero algo estaba por suceder, ese día al igual que muchos otros, su madrina la mandó llamar para hacerle un regalo que cambiaría su vida para siempre. Ella entró lentamente a la casa, mientras cruzaba la puerta para seguir por el pasillo, intuía que algo bueno pasaría, pero no sabía exactamente lo que era. Al llegar al cuarto, la madrina la miró, después se dirigió hasta el cajón de abajo del mueble que adornaba la habitación para sacar unos tenis rosas y le dijo: *-mira quiero que los tengas, son para ti, son muy cómodos como a ti te gustan-*.

Ella miró los tenis rosas con tanta alegría, que solo pudo decir *-gracias madrina-* con una gran sonrisa en su rostro que radiaba felicidad. Se apuró de regreso a su casa para poder probarse los tenis, ¡eran perfectos! y como le había dicho su madrina eran muy cómodos,

parecía que andaba en una nube de azúcar en cada paso que daba, ella estaba maravillada con sus nuevos tenis. Aunque había personas a su alrededor que se burlaban de ella y le decían que esos tenis eran muy feos y antiguos que ya no estaban de moda y se veían ridículos. Eso la desanimaba un poco, sin embargo, seguía teniendo mucho cariño por esos tenis rosa, pues eran un regalo de alguien muy especial.

Así, pasaron algunos meses y todo parecía transcurrir normalmente, cada quien cumplía con sus labores en el reino Wuitralex. Arley estaba entretenida tejiendo un tapete de colores, cuando un mensajero llegó hasta ella para darle la noticia de que su madrina estaba muy grave en el hospital y era urgente que fuera a verla, tiró el tapete de un manotazo y se dirigió al hospital con la esperanza de que cuando llegara le dijeran que el peligro había pasado y que todo estaría bien. Pero no

fue así, al llegar por la puerta de urgencias se sorprendió al ver que la familia de la madrina había viajado desde los reinos lejanos para estar ahí.

De repente, un médico salió para pedir que entraran dos familiares de la paciente, todos se quedaron en suspenso mientras esperaban la noticia. Al salir de ver al doctor, el padrino y el familiar reflejaban en sus rostros mucha angustia, con una mirada y moviendo la cabeza de un lado a otro, dieron la noticia de que la madrina no pudo resistir el procedimiento y había muerto. ¡¡¡Qué!!! ¡¡¡No!!! Eso no debía ser verdad, todos lloraban y se derrumbaban, Arley no sabía qué hacer, aquello le parecía una pesadilla, de las peores que había tenido en su vida. Lo peor era que no era un sueño, era verdad y la vida de su madrina había terminado.

Trascurrió el funeral, hubo mucha gente, pues la madrina era una mujer



LINEAMIENTOS PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS

1. La Revista Milenario recibe propuestas originales de divulgación, relacionadas con la ciencia y el arte, de temática libre. Los trabajos deberán tratar sobre hallazgos científicos, expresiones artísticas o presentar reflexiones sobre temas sociales, en un lenguaje claro y sencillo.

2. Los textos que deseen publicar, deben enviarse directamente a nuestro sitio web, previo registro del autor correspondiente en: <https://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/about/submissions>.

La extensión de los manuscritos tendrá un máximo de 1500 palabras (5 cuartillas), deberán estar escritos por tres autores como máximo en formato Word de 12 puntos compatible con el sistema Windows. Se recomienda incluir figuras con un pie descriptivo adecuado. Revise los trabajos previos en:

<http://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/issue/archive>

3. Es requisito señalar las referencias en el sistema de la American Psychological Association (APA), de la forma siguiente:

Las citas en el texto deben seguir el formato de apellido del autor y fecha de la obra incluidas en paréntesis dentro de la oración, Por ejemplo: Por otro lado, la depresión prenatal presenta una prevalencia del 20%, siendo mayor en la segunda mitad del embarazo (Lara et al., 2015).

La lista de referencias deberán incluir únicamente las obras que fueron citadas en el texto y que hayan sido publicadas. Las referencias se presentarán en orden alfabético, sin enumeración ni viñetas, y en caso de más de una referencia del mismo autor/es deberán registrarse en orden cronológico.

Artículos: Apellidos, A. A., Apellidos, B. B. & Apellidos, C. C. (año). Título del artículo. Nombre de la revista, volumen (número): pp. xx-xx. doi: xx.xxxxxxx

Hernández-Calderón E. (2014). Genes Reporteros Bioluminiscentes, premio nobel para las medusas. Milenario, Ciencia y Arte, UMSNH, 6: 6-8.

Libros: Apellidos, A. A. (año). Título. Edición. Ciudad: Editorial.

Bonavit J. (1958). Historia del Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo. 4ª Ed. Morelia Mich. Méx.: Universidad Michoacana De San Nicolás de Hidalgo.

Capítulos de libro: Apellidos, A. A. & Apellidos, B. B. (año). Título del capítulo. En A. A. Apellidos (Ed.), Título del libro (pp. xx-xx). Ciudad: Editorial.

Ferrer, J. C. (2008). Osamu Shimomura, Martin Chalfie y Roger Y. Tsien, premios Nobel de Química 2008: »por el descubrimiento y desarrollo de la proteína verde fluorescente, GFP«. En: Anales de la Real Sociedad Española de Química (No. 4, pp. 276-279). Real Sociedad Española de Química.

4. No se publicarán los textos donde se transcriban citas de otros autores o propias publicadas en otras fuentes, sin hacer el señalamiento preciso.

5. Con las propuestas, se deberán incluir datos personales del autor(es), incluyendo descripción y medios para establecer comunicación.

6. Los trabajos serán revisados por pares evaluadores, mediante un sistema doble ciego en nuestra plataforma Open Journal System (OJS).

Una vez emitido el dictamen, se notificará al autor por correo electrónico el resultado del proceso correspondiente.

Órgano de divulgación de la Facultad de Salud Pública y Enfermería

Comité Editorial

Facultad de Salud Pública y Enfermería, UMSNH

muy buena que a lo largo de su vida había ayudado a muchas personas y educado a gran cantidad de niños del reino. Fue triste pero sorprendente ver cómo el esfuerzo de la madrina a lo largo de su vida había impactado de manera positiva a tantas personas, no solo del reino, sino de reinos vecinos, pues habían venido de muchos lugares a despedirse de ella antes de su entierro. Después de eso, todos regresaron a sus casas a seguir trabajando.

Arley en su habitación, trataba de asimilar lo que había ocurrido, ahora solo le quedaban eso tenis rosas que se habían convertido en el último regalo que recibiría de su madrina. No sabía qué hacer con ellos, si seguir usándolos y esperar a que se desgastaran o guardarlos en un cajón como uno de sus más preciados recuerdos.

Por un tiempo dejó de usar los tenis rosas pues el solo verlos le traía muchos recuerdos y la ponía triste. Sin embargo, un día decidió que la mejor manera de

mantener los buenos recuerdos era practicar lo que su madrina le había enseñado, trabajar cada día con esfuerzo, dedicación y respeto por uno mismo, y por los demás.

Así que, decidió ponerse los tenis rosas y salir a hacer ejercicio todos los días, trabajar duro para poder sentirse cómoda con su cuerpo y cambiar completamente sus hábitos alimenticios, sustituyendo la comida chatarra por comida sana y teniendo más actividad física. Cada paso que daba con sus tenis rosas le recordaba que lo que estaba haciendo era para ser mejor, aceptando y reconociendo las cosas buenas que ya tenía, sin esperar a tener dinero para poder ir al gimnasio o comprar productos milagro para bajar de peso.

No fue fácil, porque tuvo que vencer muchos miedos y enfrentarse a situaciones que le parecían muy raras, sin embargo, lo logró, con el esfuerzo diario. Y al paso del tiempo fue teniendo un cuerpo que le gustaba más, ya no era

asfixiante, ahora podía moverse libremente de un lado a otro y caminar por el campo sin ningún problema.

Finalmente, el recuerdo de su madrina acompañará a Arley por el resto de su vida y siempre será nostálgico recordar que sea ha ido para siempre, sin embargo, le queda la satisfacción de que supo aprovechar el último regalo que recibió de su madrina, para poder transformar su vida de manera positiva.

Nota: Lo que pretende este texto, es promover el autocuidado de la salud e invitar a la reflexión sobre las condiciones y los sucesos de vida que en ocasiones pueden resultar conflictivos, en este caso la autopercepción corporal de Arley y el duelo por la muerte de su madrina. Notando que a pesar de las dificultades, se puede ser resiliente, tomando decisiones que nos hagan resurgir fortalecidos de las situaciones que se presentan.