

Un medicamento de larga duración garantizada para toda la familia

Prólogo de Stephanie zu Guttenberg

«Imaginaos que existiese una poción mágica que a vuestro hijo le permitiera quedarse quieto en una silla y escuchar con atención, que al mismo tiempo diera alas a su fantasía y ampliase su léxico, que le capacitara, además, para ponerse en el pellejo ajeno e identificarse con los sentimientos de otras personas, que simultáneamente reforzara también su seguridad y le permitiese afrontar el futuro con valor y confianza. Pues bien, esta cura milagrosa existe. No cuesta dinero; al contrario, aquel que se la regale a sus hijos incluso recibirá algo a cambio: proximidad, confianza y un brillo en la mirada del niño. Esta inestimable poción son los cuentos que explicamos o leemos a nuestros hijos.»*

«Poción mágica..., cura milagrosa.» Esta cita describe con exactitud lo que encontraremos en nuestro botiquín de los cuentos: nada de jarabes antitúxicos, nada de píldoras, ni un trocico de esparadrappo, sino básicamente un medicamento para la energía vital, la confianza y las relaciones afectuosas. ¡Ya era hora de que hubiese en el mundo un botiquín de cuentos!

Puede que lo del botiquín de los cuentos a algunas familias hoy día les suene estrambótico, incluso anacrónico. Para mí, en cambio, es esencial. Sin embargo, para disponer de él con eficacia deben establecerse algunas condiciones. Con suerte, cada persona debería poder adquirir o solicitar el material necesario, para lo cual da absolutamente igual cuánto dinero se tenga.

* *Profesor Gerald Hüther, doctor en biología, «Weshalb wir Märchen brauchen; Neurobiologische Argumente für den Erhalt einer Märchenerzählkultur» [Por qué necesitamos los cuentos; argumentos neurobiológicos para conservar la cultura de la narración de cuentos], publicado en el tomo anual de 2006 de la Sociedad Europea de Cuentos de Hadas.*

No hace falta ningún recurso técnico, la más reciente pantalla plana ni el último grito en tecnología, pero sí debe uno procurarse el bien más valioso que hay en la actualidad: TIEMPO.

Hoy en día, la necesidad de que los niños pasen tiempo con sus padres es tan acuciante como antaño. Desayunar, afrontar el día que empieza, ir al colegio o al despacho...; todo esto puede «compartirse». Lo mismo puede decirse, al menos en parte, de otros momentos del día a día de los niños: la vuelta a casa, hacer los deberes, tal vez cocinar y cenar juntos, meter al niño en la cama, momento para hablar de los problemas de la jornada y, por último, leerle un cuento de buenas noches. ¿Es demasiado pedir que pasemos cuando menos algunos ratos juntos y los dotemos de cierta creatividad?

Mi propia infancia fue así. Yo tuve la suerte de crecer en un ambiente protegido, y los cuentos y las historias me han acompañado hasta el presente. Como mi madre es sueca, nos leyeron y contaron muchos cuentos e historias nórdicos. Naturalmente, mis favoritos eran los imaginativos relatos de Astrid Lindgren, *Los niños del bosque*, de Elsa Beskow, y además de las maravillosas aventuras de *Nils Holgersson*, de Selma Lagerlöf, los cuentos, cómo no, de Hans Christian Andersen. Para muchos niños los cuentos son su primer contacto con la literatura y no los olvidan en toda su vida.

Siempre he asociado los cuentos que me leyeron con numerosas sensaciones positivas: sentarnos tranquilamente con mi madre, su voz cálida, la vena histriónica de mi padre o mi abuela, no descubierta hasta ese momento. Ellos supieron salpicar los adorados y requeteleídos relatos de sonrisas y elocuentes suspiros... Lo que, por un lado, hacía que los cuentos fueran siempre los mismos, pero, por otro, que a su vez fuesen nuevos.

Durante nuestras sesiones de cuentos podía repasar mi día a día infantil, identificarme con alguno de los personajes de la historia, y reflexionar, por tanto, sobre algunos problemas con ayuda de los seres encantados y las fuerzas sobrenaturales. Mis padres descubrieron enseguida qué relatos me impresionaban más y buscaron la manera de hablar conmigo de ellos. A través de los personajes de los cuentos me resultaba más fácil contarles mis problemas, y dormía más tranquila.

Mi marido y yo hacemos exactamente lo mismo con nuestras hijas. Nos reservamos tiempo para ellas. A los niños les cuesta poco identificarse con los personajes de los cuentos, pero les resulta más difícil abordar los problemas concretos del día a día. La fantasía puede ayudar a llegar al núcleo de una inquietud sin superponerse a la realidad.

¿Por qué no deberían los padres aprovechar esta extraordinaria oportunidad para darles así a sus hijos valiosas experiencias vitales? Leerles cuentos puede ser una opción para que entiendan algunas pautas vitales. Por ejemplo, que cada acción tiene determinadas consecuencias, que es importante tener buenos amigos, y que con su ayuda uno puede lograr muchas de las cosas que se ha propuesto, por muy desfavorable que haya sido el punto de partida. Los héroes de los cuentos raras veces son pasivos. Afrontan su vida con valentía y no se resignan estoicamente al destino.

A este respecto, los enemigos del cuento se apoyan casi siempre en sus supuestas crueldades. Sin embargo, como mínimo desde el libro *Kinder brauchen Märchen* [Los niños necesitan cuentos], de Bruno Bettelheim, quedó documentado que, por regla general, los cuentos hablan de la feliz superación de obstáculos y que los severos castigos infligidos a los canallas deben servir únicamente como símbolo de la justicia. Tampoco debería exigírsele a ningún adulto que relativice algunos de los castigos que aparecen en los cuentos. Dicho sea de paso, en ninguno de los *Cuentos de hadas* de los hermanos Grimm, salvo en *La Cenicienta*, se derrama sangre propiamente dicha, y en algunos otros se prescinde de la más mínima gota.

Además, a muchos niños les encanta pasar miedo, sobre todo si saben que luego hay un final feliz. Para ahuyentar sus posibles temores ya estás tú ahí. Leyéndoles cuentos a tus hijos, no los dejas a solas con sus sentimientos. Al compartir con ellos esta situación se fomentan la cercanía y la confianza, al contrario de lo que sucede con las películas y/o al escuchar un CD, que no se ajustan a las reacciones y manifestaciones de los niños.

Al igual que muchos padres han podido llegar a las inquietudes de sus hijos a través de los cuentos, yo he hecho lo mismo con mis hijas, ¡y tú también puedes hacerlo! La propia temática de los cuentos abarca numerosos problemas de este mundo. En este sentido los cuentos son la historia

de la humanidad comprimida. El botiquín te ayudará a identificar y dar solución a los problemas de tus hijos.

¿Tu hijo no entiende que debe ser sumamente cauto cuando se relacione en la Red? El cuento de *El lobo y las siete cabritas* aborda precisamente este tema. A pesar de que la madre da unas instrucciones muy claras sobre cómo reconocer al malvado lobo, éste engaña a las cabritas y logra entrar en la habitación de las pequeñas. Es una parábola que entiende cualquier niño.

Las familias recompuestas están a la orden del día, pero ¿estás seguro de que tu hijo está realmente a gusto en la nueva estructura? Leyendo y comentando juntos el cuento de *La Cenicienta* podrás averiguarlo y ayudarlo.

¿Tu hijo está desesperado porque sufre acoso escolar? Entonces lee el cuento de *La liebre y el erizo* con él, y devuélvele así el valor y la confianza en sí mismo.

Debido a mi labor en la organización internacional Innocence in Danger, relacionada con la lucha contra los abusos infantiles, he conocido a niños que han sufrido dichos abusos y que a menudo no han sabido cómo confiarse a sus padres u otra persona, o niños a quienes nadie ha creído porque los hechos que les han ocurrido con frecuencia les parecen inconcebibles a los adultos. En Alemania, los niños que se encuentran en semejantes circunstancias siguen teniendo que acudir una media de ocho veces a los adultos antes de que les crean. Esto tiene que cambiar urgentemente, porque estas terribles experiencias hacen mella en las almas infantiles, se marcan a fuego y, si no se tratan, dejan profundas cicatrices incurables. Por eso es esencial que te tomes en serio todo lo que te cuente tu hijo. Es una señal de respeto, un respeto del que deberían gozar tanto los más pequeños como los mayores de nuestra sociedad. Para ello es también necesario que estemos atentos al comportamiento del niño, o más bien a sus eventuales cambios, y les demos importancia.

Tómate tiempo y quizá ten también a mano el botiquín de los cuentos, para desvelar, a través de ellos, los problemas con facilidad y tacto.

Gracias a mi labor en Innocence in Danger conocí también a Silke Fischer, de Märchenland, el Centro Alemán para la Cultura del Cuento. Para mi sorpresa, dicho centro reconoció mi cargo honorífico concediéndome el

Goldene Erbse [Guisante de Oro]. Un premio que acepté con inmensa alegría y que dediqué a las personas que, como «La princesa del guisante», aún saben apreciar las cosas pequeñas pero importantes de la vida y ayudar a los necesitados.

Desde entonces Silke y yo hemos estado en estrecho contacto, ya que nuestros compromisos, completamente distintos, confluyen en nuestra causa infantil. Desde el principio estuvimos de acuerdo en que a los niños se les puede hacer más fuertes y proteger mejor dedicándoles suficiente atención, amor y tiempo. Los cuentos constituyen un medio ideal para ello, por eso me convenció la labor de Märchenland y su «Manifiesto de los cuentos». Este manifiesto resume de forma concisa por qué los cuentos fomentan los vínculos y la creatividad, son preventivos, y además funcionan.

La idea del botiquín de los cuentos surgió enseguida. Queríamos crear una guía que no fuera sólo útil para los adultos, sino apropiada para toda la familia. El botiquín tampoco será tan objetivo como este prólogo, ya que eso se contradiría completamente con la esencia de los cuentos. El cuento tiene que transmitir su sabiduría, pero debe ser actual. El botiquín de cuentos debe ser a un tiempo un libro de consultas, de cuentos y de ilustraciones.

Para plasmar nuestra visión, tan compleja como sencilla, logramos contar con la colaboración del autor berlinés Bernd Philipp, adalid también de la lucha por la defensa de los cuentos y que con entusiasmo aportó relatos de aquella época al botiquín de cuentos. En la ilustradora inglesa Janice Brownlees-Kaysen encontramos, además, una excelente artista, creadora de ilustraciones verdaderamente fabulosas.

Con todo un universo de cuentos a nuestra disposición, el problema que se nos planteó fue el de la elección. ¿Cómo íbamos a embutir el cofre entero de cuentos populares en los cajones de un solo botiquín? Y para no irnos lejos teniendo lo bueno tan cerca, nos decantamos por los *Cuentos de hadas* de los hermanos Grimm, colección que en 2012 celebra su bicentenario.

Son muchos los padres y abuelos que han crecido con los cuentos de los hermanos Grimm y que gozan, por tanto, de una «ventaja». Es posible que a uno le vuelva más de un recuerdo de lo que sintió de pequeño cuando le

leyeron éste o ese cuento. Tal vez recuerde a aquella persona querida que por aquel entonces le regalaba sesiones de cuentos, oiga de nuevo su voz, huelga el suave perfume de la abuela, se encuentre, de pronto, sentado con ella en el sofá de los recuerdos, y sepa perfectamente en qué momento del cuento alzaba o bajaba la voz. De forma parecida tenemos que contarles los cuentos a nuestros propios hijos; de ese modo se refuerzan los vínculos familiares y se mantienen las tradiciones.

Como adultos, los cuentos deberían también alegrarnos y hacernos más fuertes de nuevo, y esa fuerza podemos transmitírsela a nuestros hijos. Únicamente quien conoce su propia realidad puede desplegar las alas de la fantasía; algo que ya comentó lacónicamente Albert Einstein: «La fantasía es más importante que el conocimiento, puesto que el conocimiento es limitado».

Queridos niños, padres y abuelos, nos encantaría que en el botiquín de los cuentos encontrarais siempre un relato que se ajustase a cada problema. Pero no recurráis a él únicamente en situaciones extremas, usadlo como método preventivo.

En ningún cuento popular pasa el héroe demasiado tiempo a solas con su preocupación. En cuanto se desespera y llora, acuden en su ayuda. No esperes a derramar lágrimas y utiliza el libro con regularidad.

Mi más enérgica recomendación, y que me gustaría que tuvieras siempre presente, reza así: coge cada día el botiquín de los cuentos del estante y obtendrás el medicamento más importante de todos: ¡tiempo para tus hijos! Mezcla eso con amor, alegría y confianza, añade un chorrito de carcajadas, y agita la mezcla con optimismo y esperanza. Los cuentos son el sustento del alma.

A handwritten signature in black ink, reading "H. Guttenberg". The signature is written in a cursive, flowing style with a long, sweeping tail on the final letter.

Manifiesto de los cuentos

Los cuentos establecen vínculos

Para los niños, los cuentos son su primer contacto con la literatura. Los adultos los recuerdan a lo largo de toda su vida. Los cuentos constituyen algunas de las impresiones más hondas y duraderas que una persona pueda experimentar. En nuestro mundo actual, donde casi siempre se contempla al individuo únicamente como un competidor solitario, nos muestran caminos para forjar vínculos y cimentar uniones.

Los cuentos son preventivos

Los cuentos proporcionan coordenadas éticas. Los niños y los jóvenes que crecen acompañados de cuentos aprenden a distinguir el bien del mal de una forma muy emocional, y por ello duradera. Aprenden que cada acción tiene sus consecuencias; así pues, los cuentos transmiten un sentimiento de justicia y un sentido de la responsabilidad, sin los cuales no se concibe la democracia.

Los cuentos fomentan la creatividad

«Loro viejo no aprende a hablar.» La fantasía es la base de toda creatividad. De ella dependerá nuestro futuro. Los cuentos se mantienen vivos exclusivamente a través de la fantasía, y son al mismo tiempo la raíz de todos los pueblos. Quien conoce sus raíces puede desplegar las alas de la fantasía. Tenemos la oportunidad de devolver a nuestros hijos un mundo que les ha sido arrebatado debido a la creciente globalización, las dificultades económicas y un excesivo consumo de medios de comunicación.

Los cuentos son sinónimo de triunfo

Los cuentos hablan de la feliz superación de obstáculos. Sus principales mensajes, pensamiento positivo junto con espíritu emprendedor y arraigo, son idénticos a los valores y factores de éxito de toda economía libre. El decoro, la perseverancia y el valor caracterizan al héroe prototípico de todos los cuentos. De ahí que no haya nada más apropiado que mostrar a nuestros hijos la senda del futuro.

Información para el «usuario»

Para lograr que el efecto de la medicación sea duradero, la Asociación de Botiquines de los Cuentos recomienda el siguiente programa de cuatro puntos:

1.

Consulta en el índice que da comienzo al libro qué capítulo es el adecuado para enfocar tu problema.

2.

Lee la situación conflictiva que Bernd Phillipp ha adaptado a los tiempos que vivimos. No es una reproducción del cuento original respectivo; el texto solamente transmite la temática.

3.

Lee el cuento de los hermanos Grimm, seleccionado y reelaborado por Silke Fischer.

4.

Al igual que haces con cualquier otro medicamento farmacéutico, lee también la información adicional redactada por Silke Fischer.

Es nuestro deseo que tu hijo y tú uséis el botiquín con éxito.



Nuestro hijo sufre acoso escolar y está desanimado

En realidad se llamaba Ferdinand, pero los niños de la clase le pusieron mote, y Kevin, que era un chuleta y un arrogante, se burlaba de él y lo llamaba Caballote. Otras veces lo llamaba Cerdo Seboso, Retaco o Bola de carne.

Hay que reconocer que Ferdinand estaba un poco más gordo que los demás, pero era un niño estupendo. Los viernes eran especialmente desagradables para él. A media mañana tenían dos horas de deporte. Ya en el vestuario Kevin se metía con él. «¡Mirad! —les decía a los demás mientras señalaba burlón a Ferdinand—, Caballote ha vuelto a engordar. A ver qué tal galopa hoy...» Sus compañeros se reían y él se moría de vergüenza. La clase de educación física era una pesadilla semanal.

Cuando la clase tenía que correr diez vueltas alrededor de la pista del polideportivo para «calentar», Kevin iba siempre entre los primeros, mientras que Ferdinand se cansaba a las cinco vueltas, sencillamente porque se quedaba sin aliento. Más adelante descubrirían que encima tenía asma, pero sus padres no se habían enterado.

En Navidad la profesora organizó una pequeña fiesta en clase. «Esta vez lo haremos de la siguiente manera —dijo un par de días antes—. El que quiera, que haga algo que se le dé bien. Sé que dos de vosotros tocáis un instrumento, puede que alguno quiera tocarnos algo.»

Lo que nadie sabía era que Ferdinand había ido a clases de guitarra y tocaba fenomenal. Su madre le convenció de que ensayara un par de piezas y luego las tocara delante de la clase. «¡Jo! —exclamó—, «es que siempre se ríen todos de mí...»

Pero acabó superando todas sus dudas. Cuando empezó a tocar, algunos todavía cuchicheaban y se metían con él, pero de pronto se hizo el silencio. ¡Todos lo miraban sorprendidos!

Ferdinand tocó *This Land is your Land* [Esta tierra es tu tierra], de Woody Guthrie, y cuando acabó todos aplaudieron (menos Kevin) y gritaron:

«¡Otra! ¡Otra!» Estaba feliz, y con razón. Ahora estaba muy relajado y, naturalmente, tocó otra canción, como le pedían: *Country Road*, de John Denver. Todos se pusieron a cantar, hasta la profesora hizo de chica *country*. Estaban pletóricos de entusiasmo.

—¿Tú qué vas a interpretar? —le preguntó la profesora a Kevin.

Él se quedó cortado, pero se pasó la mano por el pelo pincho y dijo con desprecio:

—A mí no me van estas cosas. No me gusta hacer el idiota...

Entonces lo abuchearon, sobre todo las chicas, que cayeron rendidas a los pies de Ferdinand y le suplicaron que les tocara algo más. Las conquistó a todas. Y la verdad es que Laura se lo comía con los ojos. ¡Qué maravilla!

Hablando de bolas de carne, Laura y Ferdinand no tardaron en ser «uña y carne», pero a Kevin todos lo dejaron de lado.

LA LIEBRE Y EL ERIZO

Érase una vez y mentira no es, niños, pues mi abuelo, que es quien me contó la historia, solía decirme siempre que me la contaba: «Tiene que ser verdad, hijo mío, si no nadie la contaría». Esto es lo que pasó:

Era un domingo de otoño por la mañana, el trigo sarraceno estaba en plena floración. El sol brillaba en lo alto del cielo y el viento tibio acariciaba los rastros, las alondras cantaban en el aire y las abejas zumbaban en el campo de trigo. La gente se dirigía a la iglesia vestida con sus mejores galas y todos los animales estaban contentos, incluso el erizo.

Frente a su puerta, con los brazos cruzados, miró hacia el viento matutino y se puso a tararear una cancioncilla, tan bien o tan mal como cabe esperar que cante un erizo un domingo por la mañana. En esto, de pronto se le ocurrió que, mientras su mujer lavaba y vestía a los pequeños, podía dar un paseo por el campo y echar un vistazo a los nabos. Estaban muy cerca de su casa y su familia los cultivaba para comer, por eso consideraba que eran suyos.

Y, dicho y hecho, cerró la puerta de su casa y tomó el sendero que conducía al campo. No había llegado muy lejos, pues pretendía justamente dar la vuelta a la altura del endrino que lindaba con el campo, cuando vio a la liebre, que se disponía a hacer algo parecido; en su caso, examinar sus coles.

Al verla, el erizo le dio amablemente los buenos días, pero la liebre, que en cierto modo era un distinguido caballero y encima se comportaba con tremenda arrogancia, no le devolvió el saludo, sino que le preguntó con una mueca burlona:

—¿Qué haces en el campo a estas horas de la mañana?

—He salido a pasear —contestó el erizo.

—¿A pasear? —se rió la liebre—. Podrías hacer algo mejor con tus piernas.

Esta respuesta disgustó mucho al erizo, que lo aguantaba todo, pero no aceptaba críticas de sus piernas, arqueadas de nacimiento.

—¿Qué te crees, que tus piernas funcionan mejor que las mías? —le preguntó.

—Exacto —respondió la liebre.

—Eso ya lo veremos —dijo el erizo—. Me apuesto lo que quieras a que si hacemos una carrera, puedo correr más deprisa que tú.

—¿Con esas piernas arqueadas? —repuso a grito pelado la liebre—. Eso sí que tiene gracia. Aunque si tantas ganas tienes, adelante. ¿Qué nos apostamos?

—Un ducado de oro y una botella de aguardiente —contestó el erizo.

—¡Hecho! —exclamó la liebre—. Da la salida y empezamos.

—Espera, no hay ninguna prisa —dijo el erizo—. Tengo el estómago vacío; primero quiero ir a casa a desayunar algo. Volveré dentro de una hora.

El erizo se fue; la liebre estaba encantada. Pero por el camino el erizo pensó: «La liebre confía en sus largas piernas, pero yo quiero ganarle. Ciertamente, es todo un caballero, pero también un estúpido, y debe pagar por ello».

Al llegar a casa le dijo a su mujer:

—Vístete enseguida, tienes que acompañarme al campo.

—¿Qué pasa? —preguntó ella.

—Me he apostado con la liebre un ducado de oro y una botella de aguardiente a que corro más rápido que él. Te necesito.

—Pero ¿cómo se te ocurre? —se puso a gritarle su mujer—. ¿Te has vuelto loco o qué? ¿Cómo vas a ganar a la liebre en una carrera?

—Tranquila, mujer —dijo el erizo—, de eso me ocupo yo. Son cosas de hombres, no te metas. ¡Venga, vístete! Nos vamos.

¿Qué podía hacer la mujer del erizo? Quisiera o no, tenía que obedecer.

Por el camino le dijo el erizo a su mujer:

—Escúchame con atención. Quiero que la carrera sea en ese extenso campo de allí. La liebre correrá por un surco y yo por el otro. Saldremos



desde aquel lado. Lo único que tú tienes que hacer es quedarte aquí en la meta y, cuando la liebre venga por su surco, decirle que tú has llegado primero.

Una vez en el campo, el erizo le indicó a su mujer dónde tenía que colocarse y cruzó el terreno. Cuando llegó al punto de salida, la liebre ya estaba allí.

—¿Empezamos? —preguntó la liebre.

—Cuando quieras —contestó el erizo.

—¡Adelante! —Y cada uno se situó en su carril—. ¡Preparados, listos, ya! —gritó la liebre, que salió disparada hacia la meta. Sin embargo, más o menos a los tres pasos, el erizo se agachó y se sentó tranquilamente en el surco. Y cuando, corriendo a todo correr, la liebre llegó a la meta, la mujer del erizo la recibió con un:

—¡Te gané!

La liebre, que no salía de su asombro, no dudó que tenía delante al propio erizo, porque, como todo el mundo sabe, la señora Erizo es idéntica a su marido.

—¡Qué raro! —gritó—. ¡Repitamos la carrera! Esta vez hasta allí.

Y de nuevo salió corriendo como el viento, tan deprisa iba que las orejas se le doblaban sobre los ojos. Pero la mujer del erizo se quedó tranquilamente en su sitio, y cuando la liebre llegó al otro lado, el señor Erizo la recibió con un:

—¡Te gané!

La liebre, indignada, gritó:

—¡Repitamos la carrera! ¡Hagamos otra!

—Como quieras —contestó el erizo—, por mí ningún problema.

La liebre se pegó setenta y tres carreras y el erizo aguantó hasta el final. Cada vez que la liebre llegaba a la meta, estuviese en el lado que estuviese, el erizo o su mujer le decían: «¡Te gané!» Sin embargo, en la carrera número setenta y cuatro, la liebre no llegó a la meta y se desplomó en medio del campo. El erizo se hizo con el ducado de oro y la botella de aguardiente, llamó a su mujer, que estaba en la otra punta del surco, y los dos se fueron a casa tan contentos. Y, si no han muerto, seguro que a día de hoy aún están vivos.

≈ Nota adicional ≈

Cuando están en edad escolar, lo que los niños quieren por encima de todo es formar parte de un grupo y pasar completamente desapercibidos. El deseo de forjarse una individualidad no aflora hasta más tarde. Los niños pueden ser crueles. El que se sale de lo establecido lo tiene difícil. Si tu hijo no va contento al colegio porque, por lo que sea, se burlan de él, lee el cuento de *La liebre y el erizo* con él y procura que hable para sonsacarle por qué se meten con él.

Aumenta su seguridad en sí mismo, alabando aquello en lo que destaca. Déjale claro que todos tenemos nuestros puntos fuertes y sabemos hacer algo que los demás no saben hacer. Nunca debemos dejar que estas cosas nos afecten, porque es posible que el día menos pensado ganemos a esos fanfarrones, no en una carrera en el polideportivo, sino en la vida.



*«Beipackzettel»: Nota adicional.