



Este día no era un día cualquiera para nuestra amiga Lula, este día era uno muy especial.



La Feria de Alimentos y Emociones estaba instalada en el pueblo, y Lula tenía una importante tarea: debía presentarle a sus amigos, amigas, vecinos y vecinas su maravillosa creación:



¡El queso más grande del mundo!



Desde que Lula despertó, se sintió algo extraña, tenía una sensación en su estómago, algo que no entendía. "¿Qué le pasa a mi barriga?", pensó, "No me duele, pero tampoco me gusta". Y decidió salir temprano a caminar por la feria.



Al llegar al puesto de manzanas del Pollo Junior, Lula se llevó sus manos a su barriga, y se quedó pensativa. Junior al verla, le dijo en seguida: "Lula, veo que tenés hambre. Vení, mirá estas deliciosas manzanas, su color rojo hace que se te antoje un buen mordisco, ¿verdad?".

Lula abrió grandes sus ojos y vio el color rojo intenso de las manzanas, y sí, se veían deliciosas. Pero pensó "Creo que no es hambre lo que tengo", le agradeció a Junior y siguió su camino.



Más adelante estaba Orel el chancho, que había cocinado unas riquísimas galletas para venderlas en la feria. Cuando Lula se acercó a su puesto, Orel le dijo: "¡Hey Lula, parece que tenés hambre! Acercate y dejate antojar por el olor de éstas deliciosas galletas, estoy seguro que luego de olerlas, querrás probarlas".



Lula acercó su nariz a aquellas galletas y de verdad que olían delicioso. Lula pensó: "Si huelen así, deben saber igual de rico... Pero creo que no es hambre lo que tengo".



Le dio las gracias a Orel y continuó su camino.



"¡Lula! ¿Querés un poco de pastel? Te veo con hambre". Gritó desde el otro lado de la calle Percy, el hermano gemelo de Orel, que tenía su puesto de venta de pasteles. Los de Percy eran los pasteles más deliciosos del pueblo, la fila para probarlos era enorme.



Lula se acercó al puesto, y Percy le ofreció un bocado. Lula, con sólo aquella probada, se le hizo agua la boca. Se detuvo un momento y pensó: "Son exquisitos, pero creo que no es hambre lo que tengo". Le agradeció a Percy por la invitación y siguió caminando.

Cuando Lula estaba por llegar a su puesto de quesos, donde presentaría su obra maestra: el queso más grande del mundo, aún sentía esa sensación rara en su estómago, pero seguía sin entender qué le pasaba.



En ese momento se acercó a ella la vaca Pansy, su prima, y al ver a Lula agarrándose su panza, le dijo: "Prima Lula, no te preocupés. Eso que sentís en el estómago son nervios".

"¿Nervios?", pensó Lula. "Estás nerviosa porque es un día importante para vos y querés que todo salga de maravilla", le explicó Pansy.



Pansy entonces, le enseñó a Lula algunos ejercicios de respiración y relajación para ayudarla a calmar sus nervios. "Inhala, exhala... inhala, exhala...". Y Lula cada vez se sentía mejor.



Llegó la hora de la presentación y aquella sensación en el estómago de Lula había desaparecido. El evento fue todo un éxito, y todos sus vecinos y vecinas le aplaudieron mucho y le felicitaron por tener el queso más grande del mundo.



Luego de los aplausos y los abrazos, todos y todas en el pueblo fueron a celebrar. Se sentaron alrededor de una mesa enorme, donde colocaron manzanas, galletas, pasteles y muchos otros platillos de La Feria de Alimentos y Emociones.



Lula se sentía feliz por el gran éxito de su presentación y por celebrar con sus amigos y amigas, y al ver la comida sobre la mesa pensó: "¡Ahora sí tengo hambre!". Y compartieron juntos de una gran fiesta.



Al llegar la noche, Lula fue a dormir feliz y tranquila. Entendió que, a veces, nos alimentamos porque sentimos hambre, otras veces porque olemos y vemos algo rico y se nos antoja; también, a veces estamos tristes y queremos comer algo para sentirnos mejor, y otras veces estamos tan felices que celebramos comiendo nuestros alimentos favoritos.



Lo importante es conocernos, aprender a escucharnos y ponerle mucha atención a nuestro cuerpo y sus emociones.