



EL LIBRO DE LAS HISTORIAS DEL DR. RUSTER Y ELMO

Presentando a Cardio



Elmo fue a casa del Dr. Ruster. En una pared vio muchas fotos colgadas y exclamó:

—¡Cuántas fotos!

—Son mis amigos —le contestó el Dr. Ruster.

—¡Ah! Tienes muchos...

Elmo vio una foto de un amigo extraño y preguntó:

—¿Y ese de ahí? ¿Quién es?

—Ese es Cardio, un gran amigo mío... y tuyo —respondió el doctor.

—¿Amigo mío? ¡Pero si yo no le conozco!

—Elmo —explicó el doctor—, lo conoces aunque no lo sepas... ¿Quieres oír como te habla?

El Dr. Ruster cogió un aparato que llevaba colgado

del cuello. Acercó un extremo al pecho de Elmo y, después, le colocó los otros dos en sus oídos.

—TUM-TUM, TUM-TUM —oía Elmo— TUM-TUM.

—¡Lo oigo, doctor! Está dentro de mí!

—Claro que lo oyes —le dijo el Dr. Ruster—. Cardio hace ruido porque está trabajando para que tu cuerpo funcione. Y para que pueda trabajar bien, tienes que aprender a cuidarle.

El Dr. Ruster sacó una cámara de fotos y dijo:

—Elmo, sonríe, que te voy a sacar una foto. Así puedo colgarla en la pared.

—Un momento, ¡Dr. Ruster! —dijo Elmo mientras descolgaba la foto de Cardio—. Mi nuevo amigo Cardio también tiene que salir en la foto!



Elmo conoce a un nuevo amigo.

Los menús del Dr. Ruster



Elmo y el Dr. Ruster estaban leyendo.

—Tengo hambre, Dr. Ruster. ¿Puedo merendar? —preguntó Elmo.

—Buena idea, Elmo. En la nevera está la merienda que he preparado. Yo me quedo aquí acabando de leer.

Elmo se dirigió hacia la nevera y la abrió. Miró dentro, pero no vio la merienda.

—¡Doctor! —gritó—. ¡En la nevera no hay nada para merendar!

—¿Cómo? No puede ser... Yo mismo la he preparado —contestó el doctor desde la otra habitación—. La merienda está en el estante de enmedio.

Elmo volvió a mirar y dijo:

—En el estante solo hay fruta cortada... No hay bollos, ni pastel, ni galletas. ¡No hay nada para merendar!

—¡La fruta es la merienda! —le dijo el Dr. Ruster—. ¿Nunca comes fruta para merendar?



Elmo descubre nuevos alimentos para merendar.

Relajación

E

l Dr. Ruster estaba visitando al padre de Elmo. Elmo no paraba de moverse y de hablar. El Dr.

Ruster le dijo:

—¿Qué te pasa, Elmo?

—Estoy muy nervioso, doctor —dijo él—. Mañana es el día del teatro en el colegio. En mi clase haremos una representación y tengo mucho miedo de equivocarme.

—Tranquilo, Elmo. A ver si puedo ayudarte. Túmbate en el sofá.

Elmo se tumbó en el sofá. El Dr. Ruster le dijo que le enseñaría a estar más tranquilo.

—Toma aire por la nariz: sniiiiiiif— le dijo el doctor—. Aguántalo un poquito. Y ahora, sácalo por la boca: fuuuuuuuu.

Elmo respiraba profundamente. Sniiiiiiif, fuuuuuuuu, sniiiiiiif, fuuuuuuuu. Cerró los ojos para relajarse más.

—¡Muy bien, Elmo! —le felicitó el Dr. Ruster—. Haz esto por la noche en la cama. Dormirás muy tranquilo y mañana no estarás nervioso. ¿De acuerdo, Elmo?... ¿Elmo?...

Elmo no contestaba. ¡Se había quedado dormido!



Elmo aprende a relajarse.

Las partes del cuerpo



El Dr. Ruster le había dado a Elmo su número de teléfono, así no tenía que ir a visitarle cada vez que le pasaba algo. El teléfono sonaba: ¡riiiiiiiiiing, riiiiiiiiing!

—¿Sí? —contestó el Dr. Ruster.

—Hola Dr. Ruster, soy Elmo... ¡Ay! —dijo Elmo, llorando.

—¡Hola Elmo! No llores... ¿Qué te pasa?
—contestó el Dr. Ruster, preocupado.

Elmo le explicó que se había caído en el patio.

—¡Me duele mucho! —dijo Elmo.

—Tranquilo, Elmo... Dime dónde te duele. Seguro que no es grave.

—Me duele... Me duele... ¡Aquí! Me duele mucho, ¡¿eh?! —dijo Elmo.

—Elmo, —dijo el Dr. Ruster— no sé dónde es "aquí". No puedo verlo. Dime qué parte del cuerpo te duele.

—Me duele esa parte... Eso que se llama... ¡No lo sé! ¡No sé cómo decir la parte que me duele!

—Tranquilo Elmo, ahora voy —dijo el doctor.



Elmo no sabe dónde le duele.

Los sentidos

E

El Dr. Ruster estaba en casa de Elmo. Elmo entró un momento en su habitación. Cuando salió de ella, se fue la luz. Todo estaba a oscuras.

—¡Doctor, doctor! —gritó Elmo—. ¡No veo nada!

—Tranquilo, Elmo... Se ha ido la luz. Ven hacia mí. Intentaremos arreglarla.

—¡Pero no veo nada! ¡No puedo ir! —dijo Elmo.

—Aunque no veas nada, puedes venir —le explicó el doctor—. Busca la pared con las manos. Así no chocarás. Y sigue mi voz. ¿Me oyes?

—Sí, doctor. Te oigo —contestó Elmo—. Sigo tu voz. Pongo una mano en la pared. La otra mano delante, para no chocar. ¡Y puedo avanzar a oscuras!

Elmo avanzó por el pasillo. Siguió la voz del Dr. Ruster, y cuando llegó al final, volvió la luz. Tanta luz de golpe, cegó a Elmo.

—¡Ay! —dijo—. ¡Qué daño!

Elmo había chocado con un mueble.

—He avanzado a oscuras sin chocar, y cuando ha vuelto la luz, ¡me he dado un golpe! ¡Qué raro!



Elmo aprende a moverse a oscuras.

Las emociones



Elmo y el Dr. Ruster habían salido a pasear. Se encontraban en una calle llena de gente.

—Mira qué tienda más bonita —le dijo el doctor—. Vamos a mirar el escaparate.

Elmo se había distraído mirando hacia otro lado. No oyó al Dr. Ruster. De golpe, se volvió y vio que estaba solo. ¡Se asustó mucho!

—¡Doctor, doctor! —gritaba—. ¿Dónde estás? ¡No te veo!

Elmo se puso a llorar de miedo. Miraba hacia todos lados. Se volvió rápido y chocó con la pierna del doctor.

—¡Ay!

—¡Elmo! —dijo Ruster.

—¡Doctor! ¡Qué ilusión! Pensaba que me había perdido y tenía mucho miedo... —explicó Elmo.

—Tranquilo... He oído que gritabas y he venido a buscarte.

Y Elmo y el Dr. Ruster se pusieron a reír. Estaban muy contentos de haberse encontrado.



Elmo se pierde y tiene mucho miedo.

Vida activa



Elmo llevaba toda la tarde tumbado en el sofá.

—Elmo, ¿por qué no hacemos algo? —le dijo el Dr. Ruster—. Tumbado todo el rato, pones triste a Cardio.

—De acuerdo, doctor —contestó Elmo—. ¿Qué podemos hacer?

—¡Podemos vivir una aventura! ¿Escalamos una montaña?

—¿Una montaña? —preguntó Elmo—. ¡Aquí no hay ninguna montaña!

—Ya verás, lo haremos con la imaginación.

Elmo y el Dr. Ruster se subieron a las sillas como si fueran alpinistas y después treparon a la mesa del comedor. En su imaginación, era una gran montaña. Nadaron por la alfombra, jugando a bucear en el fondo del mar. Saltaron por el pasillo, jugando a ser atletas de los Juegos Olímpicos. Y caminaron siguiendo una raya en el suelo, como los acróbatas en el circo.

—Estoy muy cansado, ¡doctor! —dijo Elmo—. ¿No hay alguna aventura que canse menos?

—Sí, Elmo —contestó el Dr. Ruster—. Podemos imaginar que somos exploradores. Hemos descubierto una playa muy bonita.

Elmo y el Dr. Ruster se tumbaron en el sofá y jugaron a tomar el sol en una playa.



Elmo descubre que moverse es importante.

