

Luna y el hilo invisible

Luna and the Invisible Thread

Edición bilingüe · Spanish / English



Vanesa María Salmerón Vega · Rafael Arcángel Caparrós González

Para quienes hacen sitio al cuidado.

*Y para todas las familias
que van encontrando su camino.*

For those who make room for care.

*And for every family
finding its own way.*

Luna y el hilo invisible

Un viaje por dentro del cuerpo de mamá

Luna and the Invisible Thread
A journey inside Mum's body

Vanessa María Salmerón Vega

Rafael Arcángel Caparrós González



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Créditos

© 2026 Vanesa María Salmerón Vega · Rafael Arcángel Caparrós González

Primera edición bilingüe · 9 de octubre de 2026.

First bilingual edition · 9 October 2026.

Texto de los autores, en español e inglés. Ilustraciones conservadas de la edición visual aprobada y creadas con asistencia de IA.

Edición digital gratuita en PDF / Free digital PDF edition.

ISBN: 978-84-09-93347-1

DOI de Zenodo: 10.5281/zenodo.23212891

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23212891>

Licencia / Licence: CC BY-NC-ND 4.0. Los logotipos institucionales conservan los derechos de sus titulares.



Universo de Luna / Luna's universe

<https://www.lunayelhilo.com>

Lectura y actividades / Read and explore



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



ES

El hilo que nadie veía

Al otro lado de la ventana, el lago guardaba las últimas luces del día. Luna estaba arropada hasta la barbilla, pero aún no tenía sueño.

Mamá se sentó a su lado y apoyó una mano sobre la barriga. Dentro, el bebé seguía creciendo.

—¿Ya puede conocernos? —preguntó Luna.

—Todavía nos queda mucho por descubrir —respondió mamá.

Entonces Luna imaginó un hilo dorado. No era de lana ni de seda. Brillaba entre las flores de la colcha y se perdía más allá de la habitación.

Luna cerró los ojos para seguirlo.

EN

The thread nobody could see

Beyond the window, the lake held the last light of the day. Luna was tucked up to her chin, but she was not sleepy yet.

Mum sat beside her and rested a hand on her tummy. Inside, the baby was still growing.

‘Does the baby know us already?’ Luna asked.

‘There is still so much to discover,’ Mum replied.

Then Luna imagined a golden thread. It was not made of wool or silk. It shone among the flowers on her quilt and wandered beyond the room.

Luna closed her eyes and followed it.



Una puerta de luz

El hilo cruzó un jardín que solo existía en la imaginación de Luna. Las hojas susurraban y, entre ellas, brilló una puerta diminuta.

Una criatura dorada salió a recibirla.

—Soy Cori. ¿Vienes a explorar?

—Quiero saber qué pasa dentro del cuerpo de mamá.

Cori dio una pequeña voltereta.

—Entonces has encontrado el camino. Soy una gotita de cortisol, uno de los mensajeros del cuerpo.

—¿Llevas cartas?

—Algo parecido. Llevo señales.

Luna sonrió. Al cruzar la puerta, el jardín se convirtió en un mundo de puentes, caminos y luces.

A door made of light

The thread crossed a garden that existed only in Luna's imagination. Leaves whispered, and a tiny door shone between them.

A golden creature came out to greet her.

'I'm Cori. Have you come to explore?'

'I want to know what happens inside Mum's body.'

Cori turned a little somersault.

'Then you have found the way. I'm a tiny drop of cortisol, one of the body's messengers.'

'Do you carry letters?'

'Something like that. I carry signals.'

Luna smiled. As she stepped through the door, the garden became a world of bridges, pathways and lights.



Las luces se responden

En lo alto de una torre, una luz se encendió. Otra respondió a lo lejos y después una tercera, junto a dos pequeñas estaciones.

—¿Quién las enciende? —preguntó Luna.

—El cerebro puede mandar una señal a una glándula pequeñita —explicó Cori—. Ella avisa a otras glándulas, cerca de los riñones, para que preparen más cortisol.

Luna miró cómo las luces se iban respondiendo.

—¡Trabajan en equipo!

—Sí. Así se prepara el cuerpo cuando algo exige un esfuerzo.

Un destello pasó junto a ellas. Cori lo siguió y Luna echó a correr detrás.

The lights answer back

High in a tower, a light came on. Another answered in the distance, then a third beside two little stations.

‘Who switches them on?’ Luna asked.

‘The brain can send a signal to a tiny gland,’ Cori explained. ‘That gland calls on other glands, near the kidneys, to make more cortisol.’

Luna watched the lights answer one another.

‘They work as a team!’

‘Yes. That is how the body gets ready when something takes effort.’

A spark swept past them. Cori followed it, and Luna ran along behind.



El río dorado

El camino desembocó en un río que relucía entre las colinas. Cori se dejó llevar por la corriente.

—Viajo con la sangre —dijo—. Ayudo al cuerpo a ponerse en marcha y a responder cuando algo resulta difícil.

—¿Solo apareces cuando mamá está preocupada?

—No. El cuerpo me necesita también en los días tranquilos.

Luna metió los dedos en el agua imaginaria.

—¿Y si las señales no dejan de llegar?
Cori se sentó en la orilla.

—Entonces hace falta mirar qué está ocurriendo y buscar descanso y ayuda. Hasta los mensajeros necesitan que alguien escuche.

The golden river

The path opened onto a river shining between the hills. Cori floated with the current.

‘I travel in the blood,’ Cori said. ‘I help the body get going and respond when something feels difficult.’

‘Do you only come when Mum is worried?’

‘No. The body needs me on quiet days, too.’

Luna dipped her fingers into the imaginary water.

‘What if the signals keep coming?’

Cori sat on the bank.

‘Then someone needs to notice what is happening and help the body find rest and support. Even messengers need someone to listen.’



El puente que cuida

Más adelante apareció un puente rodeado de flores. Bajo sus arcos, pequeñas luces iban y venían.

—Aquí imaginamos la placenta —dijo Cori—. Ayuda a que el bebé reciba oxígeno y alimento. También regula muchas señales y transforma parte del cortisol antes de que llegue al bebé.

—¿Lo detiene todo?

—No todo. Es un trabajo delicado, mucho más complejo que este puente.

Luna se apoyó en la barandilla. Al otro lado había un resplandor suave.

—Entonces siempre está trabajando.

—Sí —respondió Cori—. Aunque nadie la vea.

The bridge that cares

Further on stood a bridge surrounded by flowers. Beneath its arches, little lights travelled back and forth.

‘Here we are imagining the placenta,’ Cori said. ‘It helps the baby receive oxygen and nourishment. It also regulates many signals and changes some cortisol before it reaches the baby.’

‘Does it stop everything?’

‘Not everything. It is delicate work, much more complicated than this bridge.’

Luna leaned on the rail. A gentle glow waited on the other side.

‘So it is always working.’

‘Yes,’ Cori replied. ‘Even when nobody can see it.’



ES

Un mundo por crecer

Tras el puente, miles de caminos brillaban como ramas nuevas. Algunos se encontraban; otros apenas empezaban a dibujarse.

—Imaginemos que este es el cerebro del bebé —susurró Cori—. Está creciendo y formando conexiones.

Luna siguió una luz con la mirada.

—¿Un día triste puede cambiarlo todo?

—No, Luna. Una emoción no escribe el futuro de un bebé. En su desarrollo participan muchas cosas: sus genes, el cuerpo de mamá y el mundo que lo rodea.

Luna respiró despacio.

Los caminos seguían creciendo. Ninguno tenía escrito todavía el final de la historia.

EN

A world still growing

Beyond the bridge, thousands of pathways shone like new branches. Some met; others were only beginning to appear.

‘Let us imagine this is the baby’s brain,’ Cori whispered. ‘It is growing and making connections.’

Luna followed a light with her eyes.

‘Can one sad day change everything?’

‘No, Luna. One feeling does not write a baby’s future. Many things play a part in development: the baby’s genes, Mum’s body and the world around them.’

Luna took a slow breath.

The pathways kept growing. None of them had the end of the story written on it yet.



La mochila invisible

En el siguiente recodo, Luna vio una mochila. Dentro había noches cortas, tareas sin terminar y preocupaciones que no cabían en ningún bolsillo.

—A veces mamá lleva algo así —dijo Cori—. Aunque por fuera no se note.

Luna alargó la mano hacia una de las correas.

—Yo puedo llevarla.

Cori se acercó con suavidad.

—Puedes darle cariño y compañía. Pero las cargas de los mayores deben compartirlas los mayores. No te toca resolverlas a ti.

Luna soltó la correa. Se quedó junto a la mochila, pensando en todas las personas que podían ayudar.

The invisible backpack

Around the next bend, Luna saw a backpack. Inside were short nights, unfinished jobs and worries too large for any pocket.

‘Sometimes Mum carries something like this,’ Cori said. ‘Even when you cannot see it from the outside.’

Luna reached for one of the straps.

‘I can carry it.’

Cori moved closer, gently.

‘You can give her love and company. But grown-ups must share the grown-up burdens. They are not yours to solve.’

Luna let go of the strap. She stayed beside the backpack, thinking of all the people who could help.



ES

Un lugar bajo los paraguas

Empezó a llover en aquel mundo imaginario. Primero llegaron unas gotas; después, muchas más.

Una amiga apareció con comida caliente. Alguien se encargó de la compra. Una profesional de la salud se sentó a escuchar.

Con cada gesto se abría un paraguas de otro color.

La lluvia no desapareció de golpe. Pero ya había un lugar donde descansar y manos que ayudaban con la mochila.

—No hace falta hacerlo todo sola
—dijeron.

Luna miró a Cori. El hilo dorado ya no parecía un hilo solitario: se cruzaba con otros, formando una red.

EN

Room beneath the umbrellas

Rain began to fall in that imaginary world. First a few drops arrived, then many more.

A friend came with warm food. Someone took care of the shopping. A health professional sat down to listen.

With each act of help, another colourful umbrella opened.

The rain did not disappear all at once. But there was somewhere to rest now, and hands to help with the backpack.

‘You do not have to do everything on your own,’ they said.

Luna looked at Cori. The golden thread no longer seemed lonely: it crossed other threads, making a net.



La biblioteca del cabello

Antes de volver, Cori la llevó a una biblioteca muy extraña. En sus estantes no había libros, sino mechones de cabello.

—¿Guardan historias? —preguntó Luna.

—Guardan pistas. Los investigadores pueden medir el cortisol en el cabello para estudiar lo que ha ocurrido en el cuerpo durante semanas o meses.

Luna se acercó a un estante.

—¿También pueden leer los pensamientos?

—No —respondió Cori—. Ni saberlo todo sobre una persona. Para comprender, necesitan más datos, preguntas y mucho cuidado.

Luna asintió. Una pista podía ayudar a buscar una historia; nunca era la historia entera.

The library of hair

Before they went back, Cori took her to a very unusual library. Its shelves held strands of hair instead of books.

‘Do they hold stories?’ Luna asked.

‘They hold clues. Researchers can measure cortisol in hair to study what has happened in the body over weeks or months.’

Luna stepped closer to a shelf.

‘Can they read thoughts as well?’

‘No,’ Cori replied. ‘And they cannot know everything about a person. To understand, they need other information, questions and a great deal of care.’

Luna nodded. A clue could help someone look for a story; it was never the whole story.



De vuelta con mamá

Cuando Luna abrió los ojos, mamá seguía a su lado. La habitación olía a sábanas limpias y, fuera, el lago estaba oscuro.

—¿Quieres que me quede contigo?
—preguntó Luna.

Mamá la abrazó.

—Me encanta tenerte cerca. Y voy a pedir ayuda con las cosas que me pesan.

Luna se acomodó junto a ella. No podía ver a Cori, pero recordaba los puentes, la lluvia y los paraguas de colores.

Antes de dormirse, imaginó el hilo una vez más. Se extendía más allá de las dos, hacia otras manos y otras voces.

Nadie tenía que sostenerlo todo a solas.

Back with Mum

When Luna opened her eyes, Mum was still beside her. The room smelled of clean sheets, and outside the lake was dark.

‘Would you like me to stay with you?’
Luna asked.

Mum wrapped her in a hug.

‘I love having you close. And I am going to ask for help with the things that feel heavy.’

Luna nestled beside her. She could not see Cori, but she remembered the bridges, the rain and the colourful umbrellas.

Before she fell asleep, she imagined the thread once more. It reached beyond them both, towards other hands and other voices.

Nobody had to hold everything alone.

Palabras del viaje

Estrés

La respuesta del cuerpo a una dificultad o una demanda.

Cortisol

Una hormona mensajera que participa en muchas funciones del cuerpo, incluida la respuesta al estrés.

Glándula

Una parte del cuerpo que produce sustancias, como hormonas.

Eje HHA

El sistema de señales entre el hipotálamo, la hipófisis y las glándulas suprarrenales.

Words from the journey

Stress

The body's response to a challenge or demand.

Cortisol

A messenger hormone involved in many of the body's functions, including its response to stress.

Gland

A part of the body that makes substances, such as hormones.

HPA axis

The signalling system linking the hypothalamus, pituitary and adrenal glands.

Para seguir descubriendo

Placenta

Un órgano que ayuda a nutrir al bebé durante el embarazo y regula el intercambio de distintas sustancias.

Neurodesarrollo

El proceso por el que el sistema nervioso crece, se organiza y forma conexiones.

Apoyo social

Las personas, los servicios y los recursos que ayudan a compartir las dificultades.

Cortisol capilar

El cortisol que se mide en el cabello para estudiar la actividad del cuerpo a lo largo del tiempo.

More to discover

Placenta

An organ that helps nourish the baby during pregnancy and regulates the exchange of different substances.

Neurodevelopment

The process through which the nervous system grows, organises itself and forms connections.

Social support

People, services and resources that help share difficulties.

Hair cortisol

Cortisol measured in hair to study the body's activity over time.

Para quienes acompañan

Este cuento invita a hablar del embarazo, las preocupaciones y el cuidado compartido. Luna ofrece compañía; no asume la responsabilidad de resolver los problemas de mamá. Esa responsabilidad corresponde a los adultos y a las redes de apoyo.

Sentir miedo, tristeza o preocupación no convierte a nadie en una mala madre. Una emoción aislada no permite predecir el desarrollo de un bebé. Las familias necesitan escucha, descanso y ayuda práctica, sin culpa ni exigencias de perfección.

Si el malestar preocupa, se mantiene o dificulta la vida cotidiana, conviene hablar con un profesional de la salud. El cuento acompaña la conversación; no sustituye una valoración individual.

For the grown-ups

This story invites conversations about pregnancy, worries and shared care. Luna offers company; she does not take responsibility for solving Mum's problems. That responsibility belongs to adults and support networks.

Feeling frightened, sad or worried does not make someone a bad mother. One feeling cannot predict a baby's development. Families need listening, rest and practical help, without blame or demands for perfection.

If distress is worrying, continues or makes everyday life difficult, speak with a health professional. The story supports a conversation; it does not replace an individual assessment.

La ciencia detrás del viaje

La puerta, el río, el puente y la biblioteca son imágenes de la imaginación de Luna. Los procesos reales son más complejos. Las emociones no llegan al bebé como cartas ni se transmiten de forma literal por un hilo.

El cortisol es necesario para el organismo. La placenta interviene en el transporte y el metabolismo de distintas sustancias y transforma parte del cortisol. El neurodesarrollo depende de factores genéticos, biológicos, sociales y ambientales que interactúan.

El cortisol capilar ofrece información que debe interpretarse junto con otros datos. No permite leer pensamientos, diagnosticar por sí solo ni reconstruir toda la experiencia de una persona.

La historia utiliza metáforas para abrir preguntas, no para ofrecer explicaciones exhaustivas.

The science behind the journey

The door, river, bridge and library belong to Luna's imagination. The real processes are more complex. Emotions do not reach the baby like letters or travel literally along a thread.

Cortisol is necessary for the body. The placenta participates in the transport and metabolism of different substances and changes some cortisol.

Neurodevelopment depends on interacting genetic, biological, social and environmental factors.

Hair cortisol provides information that must be interpreted alongside other data. It cannot read thoughts, give a diagnosis on its own or reconstruct a person's whole experience.

The story uses metaphors to open up questions, not to provide exhaustive explanations.

Un rato para leer juntos

La primera lectura puede ser, simplemente, un viaje. No hace falta explicar cada palabra científica. Podemos detenernos donde el niño o la niña tenga curiosidad.

¿Qué encontró Luna al seguir el hilo?

¿Por qué necesitaba el cuerpo a Cori también en los días tranquilos?

¿Quiénes podían ayudar con la mochila?

¿Qué paraguas podríamos abrir para alguien cercano?

Si una criatura cree que debe solucionar el malestar de un adulto, podemos decirle con claridad: «No es culpa tuya. Puedes dar cariño, pero los mayores se encargan de buscar ayuda».

A veces, la conversación empieza con una pregunta pequeña: «¿Quieres que me quede contigo?».

A little time to read together

The first reading can simply be a journey. There is no need to explain every scientific word. Pause wherever the child is curious.

What did Luna find when she followed the thread?

Why did the body need Cori on quiet days, too?

Who could help with the backpack?

What umbrellas could we open for someone we know?

If a child believes they must solve an adult's distress, say clearly: "It is not your fault. You can give love, but grown-ups are responsible for finding help."

Sometimes a conversation begins with one small question: "Would you like me to stay with you?"

ES

Gracias por sostener el hilo

A las familias, profesionales y personas que hacen sitio para escuchar, compartir las cargas y cuidar.

Esta publicación se basa en el trabajo realizado en el marco de la Acción COST CA22114 TREASURE, financiada por COST (Cooperación Europea en Ciencia y Tecnología).

Las marcas institucionales se conservan del material aportado por los autores.

EN

Thank you for holding the thread

To the families, professionals and people who make room to listen, share burdens and care.

This publication is based upon work from COST Action CA22114 TREASURE, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology).

Institutional marks are retained from the material supplied by the authors.

Fuentes para personas adultas

NHS. Mental health in pregnancy. Revisión / Reviewed: 11 March 2026.

<https://www.nhs.uk/pregnancy/mental-health-in-pregnancy-and-after-the-birth/mental-health/>

Chatuphonprasert, W., Jarukamjorn, K., & Ellinger, I. (2018). Physiology and Pathophysiology of Steroid Biosynthesis, Transport and Metabolism in the Human Placenta. *Frontiers in Pharmacology*, 9, 1027.

<https://doi.org/10.3389/fphar.2018.01027>

Marceau, K., Wang, W., Robertson, O., & Shirtcliff, E. A. (2020). A systematic review of hair cortisol during pregnancy: Reference ranges and methodological considerations. *Psychoneuroendocrinology*, 122, 104904.

<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104904>

Estas fuentes respaldan las notas para personas adultas. / These sources support the notes for grown-ups.

Hay hilos que nadie
puede ver.

Una pequeña luz invita a Luna a descubrir un mundo de mensajes, puentes y caminos que todavía están creciendo.

Con Cori como guía, aprenderá que cuidar también significa escuchar, compartir las preocupaciones y dejar que otras manos nos ayuden.

Un cuento ilustrado para leer en familia, acompañado de un glosario y notas para personas adultas.

Some threads cannot
be seen.

A little light invites Luna into a world of messages, bridges and pathways that are still growing.

With Cori as her guide, she will discover that care also means listening, sharing worries and letting other hands help us.

An illustrated story to read as a family, with a glossary and notes for grown-ups.