



Sabina y su dinosaurio Rosa

En un pueblo pequeño llamado Villaverde, vivía una niña llamada Sabina. Una niña de ocho años que estaba llena de emociones, y a veces no sabía cómo gestionar sus emociones.

Había días en que la tristeza la invadía como una nube gris, otros en los que la rabia ardía como un fuego abrasador y algunos en los que la alegría brotaba como un río desbordado.

Era Navidad y Sabina deseó algo muy especial:

“Aprender a entender lo que sentía”

La noche del veinticuatro de diciembre, Sabina encontró un regalo bajo el árbol de Navidad con una etiqueta que decía:

“Para Sabina de una amiga especial.” Curiosa, pero no del todo lista para abrirlo, decidió dejarlo para la mañana siguiente. Pero en medio de la noche, un destello rosa llenó su habitación. Sabina despertó sobresaltada y vio, para su sorpresa, a un dinosaurio rosado sentado a los pies de su cama.

–¡Hola, Sabina! Soy Rosa, tu dinosaurio emocional –dijo con una sonrisa cálida–. Estoy aquí para ayudarte con lo que sientes.

Sabina la miró con ojos abiertos como platos.

-¿Cómo puedes ayudarme? Mis emociones son un desastre.

A veces estoy feliz y de repente, triste o enojada, y no sé por qué.

Rosa asintió con comprensión.

-No te preocupes, Sabina. Vamos a un lugar especial donde tus emociones puedan hablar contigo.

Con un movimiento de su cola, Rosa creó un portal brillante, y en un instante, Sabina y Rosa estaban en un mundo lleno de colores cambiantes. Era el Reino de las Emociones. Allí, cada emoción tenía su propia forma y color: la tristeza era un río azul que fluía lentamente; la alegría, un sol amarillo que brillaba en el cielo; la rabia, un volcán rojo; y el miedo, un bosque oscuro.

-Primero, vamos al río de la tristeza -dijo Rosa.

Al llegar, Sabina sintió un nudo en la garganta. El río parecía reflejar sus lágrimas, pero Rosa le dijo:

-La tristeza no es mala, Sabina. Es como este río: te ayuda a dejar salir lo que te duele. Si escuchas lo que dice, te sentirás más ligera.

Sabina se sentó junto al río y, al rato, habló sobre cómo extrañaba a su abuela, que había fallecido el año pasado. Mientras hablaba, sintió que el agua del río la tranquilizaba.

Luego, caminaron hacia el volcán de la rabia. Sabina sintió mucho calor y un dolor intenso en su cabeza, recordando un día en que su hermano rompió su juguete favorito.

–La rabia es como este volcán –explicó Rosa–. Puede ser poderosa, pero si explota sin control, puede herir a otros. Intenta respirar profundamente y decir cómo te sientes antes de que estalle.

Sabina cerró los ojos, respiró hondo y dijo:

–Me sentí muy enojada porque ese juguete era importante para mí.
Rosa aplaudió.

–¡Eso es! Cuando hablas de lo que sientes, la rabia se calma.
Finalmente, llegaron al sol de la alegría. Sabina sonrió al sentir su calor.

–La alegría es tu recordatorio de lo que amas. Cuando te sientas triste o enojada, piensa en las cosas que te hacen feliz. Es como encender este sol en tu corazón.

Sabina recordó momentos felices: jugar con sus amigos, cantar sus canciones favoritas y decorar el árbol de Navidad con su familia.

Al regresar a su habitación, Rosa la miró con ternura.

–Recuerda, Sabina: “Todas tus emociones son importantes. Escúchalas y deja que te guíen, pero no dejes que te controlen”.
Estoy aquí, en este peluche, para recordártelo siempre.

Cuando la niña despertó al día siguiente, encontró al dinosaurio rosado en su cama, convertido en un suave peluche.



Lo abrazó muy fuerte y, cada vez que sentía una emoción difícil, recordaba su viaje al Reino de las Emociones.

Moraleja: "Todas nuestras emociones tienen un propósito. Aprender a escucharlas y expresarlas nos ayuda a crecer y a estar en paz con nosotros mismos"

LEE ATENTAMENTE Y ESCRIBRE V SI ES VERDAD Y F SI E FALSO

1. Compartir nuestras emociones con alguien de confianza puede ayudarnos a sentirnos mejor.
2. La rabia puede ayudarnos a identificar injusticias o situaciones que no nos gustan.
3. Expresar nuestras emociones siempre es malo porque podemos lastimar a otros.
4. Todas las emociones, incluso las desagradables, son importantes y tienen un propósito.
5. Es importante reflexionar sobre nuestras emociones para aprender de ellas
6. Respirar profundamente puede ayudarnos a manejar la rabia antes de reaccionar.
7. Ignorar nuestras emociones nos ayuda a solucionar problemas más rápido.
8. El miedo siempre es malo y no tiene utilidad.
9. Hablar sobre lo que sentimos puede ayudarnos a entendernos mejor.
10. Las emociones son como señales que nos indican lo que necesitamos.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PERSONAL

LEE CON ATENCIÓN Y RESPONDE EN TU CUADERNO

1. ¿Cómo sueles reaccionar cuando sientes tristeza? ¿Qué haces para sentirte mejor?
2. ¿Alguna vez has sentido rabia y lograste controlarla? ¿Qué hiciste?
3. ¿Qué situaciones suelen darte más alegría? ¿Por qué crees que esas cosas te hacen feliz?
4. Cuando sientes miedo, ¿cómo reaccionas? ¿Qué podrías hacer para enfrentarlo mejor?
5. ¿Qué aprendiste la última vez que expresaste una emoción fuerte?
6. ¿Cómo te afecta guardar tus emociones en lugar de compartirlas?
7. ¿Cómo te sientes cuando alguien no entiende tus emociones? ¿Qué haces en esos casos?
8. ¿Qué emoción sientes con más frecuencia y por qué?
9. ¿Qué cosas o personas te ayudan a gestionar mejor tus emociones?
10. ¿Por qué crees que es importante aceptar todas las emociones, incluso las difíciles?