



3.2 EL NIÑO Y LA TORTUGA

Nos pasa a veces que la ira, el enfado, la tristeza, la angustia, nos llenan por dentro y no nos dejan estar tranquilos ni felices, ni hacer felices a los demás. Vamos a poner en práctica un truco que nos ayude a calmar nuestras emociones en esos momentos y para ello vamos a leer el cuento de **Tortuguita**.

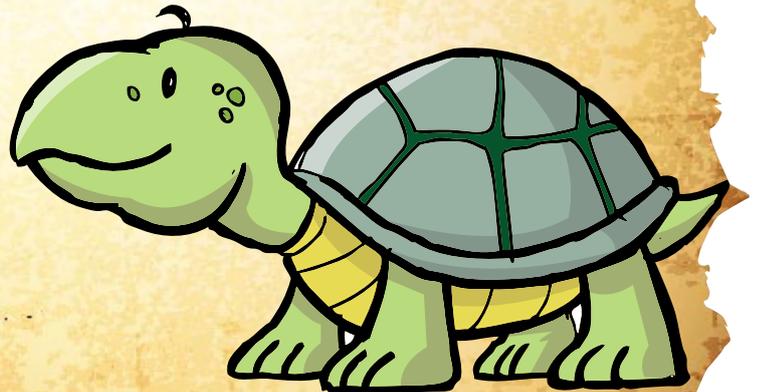
*H*ace muchos años vivía en una isla del Caribe una pequeña tortuga que tenía 6 años. Tortuguita no se sentía muy bien, no quería ir al colegio, pues no tenía muchos amigos y le costaba mucho aprender. Además, en casa siempre estaba peleando con sus hermanos. Todo eso le hacía sentir fatal.

Tortuguita tenía un problema y eran sus nervios y su ira. De pronto, sin saber cómo ni porqué, empezaba a sentir unos calambres en el estómago y hormigueos en sus patas, se ponía tan nerviosa que no podía escuchar a nadie ni parar de moverse dando vueltas sobre sí misma. Otras veces sentía que tenía un león enfurecido dentro de ella, quería pegar a todos sus compañeros, a sus padres o a sus hermanos, quería romper los muebles, los libros, y no parar de gritar.

Sus padres estaban muy preocupados, querían mucho a tortuguita y no les gustaba verla tan triste. Así que, juntos los tres, fueron caminando hasta el final de la isla, donde vivía la gran Tortuga Sabia. Ella escuchó tranquila la historia de Tortuguita y le dijo a sus padres:

- ¿Podría hablar a solas con Tortuguita?

Mamá y Papá tortuga se alejaron de allí y nerviosos miraban cómo Tortuguita y la gran Tortuga Sabia hablaban:





- *Debes de estar muy triste y angustiada ¿verdad?* - dijo la gran Tortuga Sabia
- *Sí* - respondió tímidamente Tortuguita
- *Y te gustaría saber cómo tranquilizarte pero nunca encuentras cómo, ¿verdad?*
- *Sí* - volvió a responder Tortuguita
- *Pues la solución la tienes encima, la llevas contigo*
- *¿Qué?* - preguntó extrañada la pequeña tortuga
- *La solución está en tu caparazón, en tu coraza. Escóndete dentro siempre que sientas los nervios y el enfado. Allí dentro cuenta hasta 10 y respira despacio, eso hará que te relajes y no te metas en líos, que puedas pensar antes de actuar.*



¿Qué te parece? ¿Puedes tú también esconderte dentro de ti?

Cuando te sientas nervioso o enfadado construye con tus manos y tus brazos un caparazón en el que refugiarte para poder volver a calmarte.