

Anna y el día del viento fuerte

Había una vez una niña llamada Anna, que tenía nueve años y un montón de energía que iluminaba cada rinconcito de su escuela. Pero, un día, el viento sopló más fuerte de lo normal, removiendo no sólo las hojas de los árboles, sino también los sentimientos de Anna.

Aquella tarde, mientras jugaba en la pista, un malentendido con una compañera hizo que Anna sintiera una ráfaga de rabia tan fuerte como el viento que soplaba. Sin pensarlo, sus manos actuaron solas, y de repente, la maestra, que acudió a calmar las aguas, acabó recibiendo un golpe sin querer. El corazón de Anna dio un salto, y el remordimiento empezó a invadir su mente pequeñita.

La maestra, con una sonrisa tranquilizadora, condujo a Anna lejos de los gritos y las correderas, hacia un lugar tranquilo, bajo la generosa sombra de un gran árbol. Allí, le explicó que todo el mundo siente rabia de vez en cuando, pero lo que realmente importa es cómo gestionamos ese viento fuerte dentro de nosotros.

—Anna, imagina que tu rabia es como el viento que está soplando ahora. ¿Puedes ver cómo las hojas vuelan descontroladas? —la maestra hizo una pausa, señalando el cielo agitado—. Pero si aprendemos a ser como el árbol, que a pesar del viento sigue

arraigado y firme, podremos pasar por cualquier tormenta sin perder el control.

Anna, escuchando atentamente, miró el árbol y después sus propias manos. Comprendió que no quería ser como las hojas que vuelan sin rumbo, sino como el árbol que, sin embargo, se mantiene firme.

La maestra le enseñó algunos ejercicios de respiración, contando lentamente hasta diez, cada vez que sentía que la rabia empezaba a hacer fuerza en su interior. Anna practicó, sintiendo cómo el viento de la rabia se calmaba poco a poco con cada aliento.

Con los días, Anna empezó a utilizar esta nueva técnica siempre que sentía que la rabia quería hacerla volar como una hoja. Compartió ese secreto con sus compañeros, convirtiéndose en una maestra del control de la rabia, ayudando a otros a mantenerse firmes como el árbol, a pesar del viento.

Así, Anna aprendió que todos tenemos vientos fuertes en nuestro interior, pero con ayuda, paciencia y práctica, podemos aprender a mantenerlos a raya, dejando que el jardín de nuestro corazón crezca tranquilo y lleno de felicidad.