

La caja de las emociones

Marc tenía tres años y muchas cosas en su corazón.

Algunos días se sentía contento, otros días enfadado, otros un poco triste… pero no siempre sabía contar lo que le pasaba.

Una mañana, Marc se levantó con una sensación extraña. Quería jugar, pero nada le gustaba mucho.

—No sé lo que me pasa… —dijo.

Su madre le mostró una caja de colores.

—Esa es la caja de las emociones —le explicó—. Dentro está todo lo que sentimos.

Cuando Marc abrió la caja, salió una luz suave y una voz dulce:

—¡Hola, Marc! Hoy te ayudaremos a poner nombre a lo que sientes.

La alegría

De la caja salió un balón amarillo que se reía.

—¡Soy la alegría! —dijo—. Aparezco cuando juegas, cuando ríes y cuando te lo pasas bien.

Marc sonrió.

—¡Eso lo conozco! ¡Me siento así cuando juego con mis amigos!

La tristeza

Luego salió una nube azul con ojos dulces.

—Soy la tristeza. Llego cuando echas de menos a alguien o cuando algo no sale como quieres.

Marc recordó cuando se le rompió un juguete.

—Ah… por eso tenía ganas de llorar.

—Llorar está bien —dijo la tristeza—. Te ayuda a sentirte mejor.

La rabia

A continuación, apareció una llama roja.

—¡Soy la rabia! Me siento cuando algo no es justo o cuando estás cansado.

Marc pensó en el día que no le dejaron un juguete.

—Yo también me he sentido así…

—La rabia no es mala —dijo la llama—, pero hay que expresarla sin dañar.

El miedo

Un conejito tembloroso salió de la caja.

—Soy el miedo. Te protejo cuando algo te hace sentir inseguro.

—¿Cómo cuando está oscuro? —preguntó Marc.

—Exacto —respondió el conejito—. Y con un abrazo, el miedo se hace más pequeño.

El amor

Por último, apareció un corazón brillante.

—Soy el amor. Siempre estoy aquí, cuando amas y cuando te sientes querido.

Marc abrazó fuerte el corazón.

—¡Este me gusta mucho!

La voz dulce dijo:

—Marc, todas las emociones son importantes. Sentirlas está bien. Ponerles nombre te ayuda a entenderte mejor.

Desde aquel día, cuando Marc siente algo en su corazón, dice:

—Creo que estoy contento…

—Hoy estoy triste…

—Ahora estoy enfadado…

Y así, Marc aprende cada día un poco más sobre sí mismo.

Porque entender las emociones es el primer paso para cuidar nuestro corazón.