

¡ Súper generosidad!

¡Hola! Hoy te vamos a contar una historia muy bonita en la que un niño se dio cuenta de que su familia estaba pasando por una situación económica difícil.

Decidió entonces ponerse a trabajar durante sus vacaciones, y todo lo que ganó lo ahorró y se lo regaló a sus papás para ayudarles con los gastos que tenían, por esto es llamado nuestro héroe de la ¡ súper generosidad!

Si conoces más historias como esta ¡ ESCRÍBENOS Y CUÉNTANOS!

Para poder compartirla en el próximo capítulo.

contacto@subymagia.com

“El semáforo de las emociones”

Los compañeros del equipo de fútbol una vez más estaban en problemas, hacía tiempo que no ganaban ningún partido y ya no se hablaban entre ellos. No solo los niños del equipo tenían problemas, también el equipo de las niñas había perdido la ilusión y ya no querían participar en el torneo. Esta vez era realmente difícil encontrar la causa del problema porque al parecer todo estaba bien, pero el ambiente entre los compañeros era cada vez más tenso.

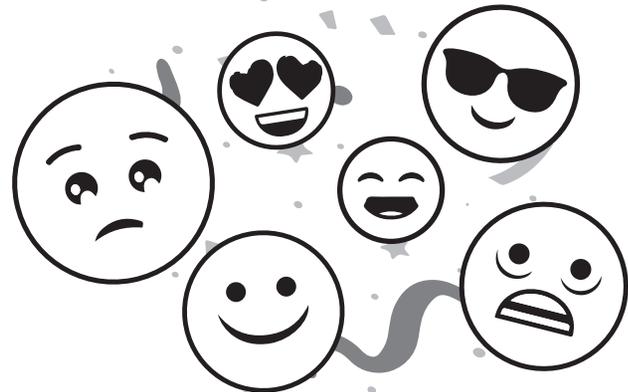
María se decidió a observar las reacciones de sus compañeros y compañeras, lo primero que se dio cuenta fue que la mayoría estaban muy nerviosos, cualquier cosa que decían provocaba pleitos de unos contra otros. ¡Todo era caos! A la hora del recreo observo que su compañera Ana se sonrojaba cuando pasaba cerca de Pablo, también observó que Pablo parecía estar enojado con Luis. Por otro lado, Ana no hablaba con Renata y Luisa estaba llorando en el baño.

Cuando María preguntó a Ana qué estaba pasando, ella se enojó mucho y comenzó a gritarle, María no entendía porque le gritaba. Hasta que, por fin, Ana le contó:

–Es que le platiqué a Renata que me gusta Pablo, pero ella se lo dijo a Luisa y Luisa a Luis y él se burló de Pablo. –

Uy! Pensó María esto es un lío. –¿Y cómo te sientes Ana? –le preguntó.

Ana le dijo que no sabía cómo se sentía. A María se le ocurrió enseñarle caritas con diferentes emociones y Ana fue seleccionando la cara con la que más se identificaba. Por su parte Juan -su hermano- hizo lo mismo y descubrió que Pablo pensaba que estaban hablando de él, y Luis que Pablo había dicho cosas malas sobre él.



Cuando llegaron a su casa Juan y María le contaron a su abuelo, él les comentó que era muy bueno que todos aprendieran a identificar sus emociones para poder expresarlas y así evitar malos entendidos.

A María se le ocurrió hacer el “semáforo de las emociones”.

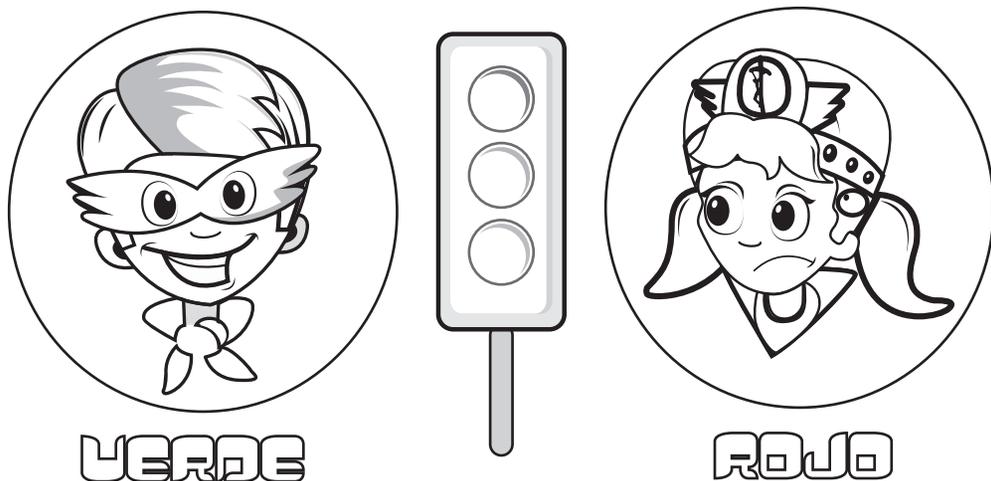
Cuando llegó al salón lo pegó en la pared y les explicó a sus compañeros que todo lo que sentían, pensaban y hablaban tenía que pasar por ese semáforo.

En primer lugar, tenemos que identificar si lo que sentimos es algo que nos frena, como el miedo o el enojo y que nos hace quedarnos en rojo. Y entonces descubrir cómo podemos hacer para que pase a un verde y que sea un sentimiento que nos ayude a avanzar tal como la comprensión, la alegría, etc.

En nuestros pensamientos el semáforo también funciona. Si nuestros pensamientos nos frenan, están en rojo como pensar mal de los demás, o suponer algo que no es verdad y tenemos que pasarlo a verde, podemos hacerlo buscando algo bueno en los demás o preguntando a las personas adecuadas que nos ayuden a pensar mejor.

El semáforo también nos ayudará a saber si lo que vamos a decir es algo que deben saber los demás o si es algo privado, que no podemos contar a todos, y tal vez tengamos que hablarlo con la persona adecuada.

Así como cuidamos nuestro cuerpo, debemos cuidar nuestros sentimientos, pensamientos y palabras que al final, guiarán nuestras acciones- concluyó.



CAPITULO 14
Con licencia eclesíástica
Diócesis de Aguascalientes

**“El semáforo
de las emociones”**