

La cajita de las emociones

Martín tenía tres años y guardaba muchas emociones dentro de su corazón. Algunos días se sentía contento, otros se enojaba, y a veces se sentía un poquito triste, pero no siempre sabía explicar qué le pasaba ni por qué se sentía así.

Una mañana se despertó con una sensación rara. Quería jugar, pero nada le llamaba mucho la atención y todo le daba un poco de lata. Con voz bajita dijo:
—No sé qué me pasa…

Su mamá, al verlo así, fue hasta una repisa y sacó una cajita llena de colores.
—Esta es la cajita de las emociones —le explicó con cariño—. Aquí adentro están todas las cosas que sentimos.

Martín abrió la cajita con cuidado y, de repente, salió una luz suave y se escuchó una voz dulce que le habló despacito:
—Hola, Martín. Hoy te vamos a ayudar a ponerle nombre a lo que sientes.

De la cajita apareció una pelota amarilla que reía sin parar. Le contó que era la alegría y que aparecía cuando jugaba, cuando se reía y

Gracias por leer este cuento en tuscuentos.com

cuando lo pasaba bien. Martín sonrió altiro, porque conocía muy bien esa emoción y la sentía cada vez que jugaba en la plaza con sus amigos.

Luego salió una nubecita azul, con ojitos tranquilos, que le explicó que era la tristeza y que llegaba cuando extrañaba a alguien o cuando algo no resultaba como él esperaba. Martín recordó el día en que se le rompió su autito favorito y entendió por qué había tenido tantas ganas de llorar. La nubecita le dijo que llorar estaba bien y que a veces ayudaba a sentirse mejor.

Después apareció una llamita roja que se movía rápido y le contó que era el enojo. Le explicó que aparecía cuando algo no era justo o cuando estaba muy cansado. Martín pensó en una ocasión en la que no quisieron prestarle un juguete y se dio cuenta de que esa sensación también la conocía. La llamita le dijo que el enojo no era malo, pero que era importante expresarlo sin hacer daño, hablando o pidiendo ayuda.

De pronto salió un conejito pequeño que temblaba un poquito. Le dijo que era el miedo y que estaba ahí para cuidarlo cuando algo lo hacía sentir inseguro. Martín le preguntó si aparecía cuando estaba oscuro, y el conejito le respondió que sí, pero que con una abrazada fuerte el miedo se hacía más chiquitito.

Por último, apareció un corazón brillante que daba mucho calorcito. Le dijo que era el amor y que siempre estaba ahí, cuando quería a los demás y cuando se sentía querido. Martín lo abrazó fuerte y sonrió, porque era la emoción que más le gustaba.

Entonces, la voz dulce volvió a hablarle y le explicó que todas las emociones eran importantes, que sentirlas estaba bien y que ponerles nombre lo ayudaría a entenderse mejor. Desde ese día, cada

Gracias por leer este cuento en tuscuentos.com

vez que Martín sentía algo en su corazón, podía decir con más claridad si estaba contento, triste o enojado.

Y así, poco a poco, Martín fue aprendiendo más sobre sí mismo, porque entender las emociones es el primer paso para cuidar el corazón.

Gracias por leer este cuento en tuscuentos.com