



Luna y el monstruo de las sombras

Luna era muy valiente durante el día, pero por la noche sentía miedo. Imaginaba que un monstruo de sombras se escondía bajo la cama o detrás del armario.

Una noche vio una figura oscura moverse por la habitación. Se cubrió con la manta, aunque la curiosidad acabó siendo más fuerte.

—¿Quién eres? —preguntó.

—Soy el Monstruo de las Sombras, pero no tienes que huir de mí —respondió una voz suave.

El monstruo explicó que las sombras crecen cuando no sabemos qué las produce. Luna encendió una pequeña lámpara y observó con atención. La enorme criatura se convirtió en la sombra de un abrigo y un peluche con orejas.

—No eras como imaginaba —dijo aliviada.

Luna pidió a sus padres que la ayudaran a revisar la habitación. Juntos buscaron el origen de cada sombra y dejaron una luz tenue para dormir.



Desde entonces, cuando sentía miedo, respiraba despacio, miraba a su alrededor y llamaba a un adulto si necesitaba compañía. Comprendió que tener miedo no era malo: era una emoción que podía escuchar y aprender a manejar.

Enseñanza del cuento

Comprender qué provoca un miedo, hablar de él y pedir apoyo puede ayudarnos a sentirnos seguros y recuperar la calma.