

# Ángel y sus emociones



Escrito por: Ivette Aponte Robles

Había una vez un niño llamado Ángel. A Ángel le gustaba jugar baloncesto, ir a la escuela y la música. Aunque le gustaban hacer todas esas actividades, no podía disfrutarlas. Cuando Ángel jugaba baloncesto con sus otros compañeros, todo estaba bien hasta que él perdía el partido. Entonces, le ocurría algo que no podía entender. Se llenaba de coraje, se ponía rojo y empezaba a respirar muy rápido. Gritaba y peleaba con sus compañeros. Por eso nunca nadie quiso jugar más con él.

La escuela era un lugar extraordinario para Ángel. Le encantaba ir todos los días para aprender un tema nuevo. Sin embargo, tampoco podía disfrutar de la escuela. Cuando la maestra le indicaba a Ángel que era su turno para leer, le ocurría algo que no podía entender. Comenzaba a sudar, sus manos le temblaban y solo quería salir del salón. Entonces, comenzaba a llorar, se encerraba en su cuarto y no quería ir a la escuela.

Mientras Ángel lloraba en su cuarto vio por la ventana una estrella fugaz. Así que cerró los ojos y pidió un deseo, "Por favor quisiera aprender a manejar mis emociones para poder disfrutar de todas las actividades que me hacen feliz."

Cuando abrió los ojos, allí estaba el hada madrina de las emociones. "Hola Ángel, estoy aquí para ayudarte a manejar tus emociones. Primero, debes recordar que está bien sentir emociones. Somos seres humanos y las emociones son parte de nosotros. Si no tuviéramos emociones, no seríamos humanos. "

¿Te gustan la música y los ejercicios, verdad? Sí, me encantan.

Muy bien, puedes utilizar la música y los ejercicios para ayudarte a manejar tus emociones. Cuando te comiences a sentir enojado, respira profundo y piensa antes de actuar. Puedes hacer ejercicios que te ayudarán a relajarte. También puedes escuchar música suave.

Cuando te sientas triste puedes escribir una canción que exprese como te sientes. Recuerda que tus familiares te quieren mucho y si les expresas como te sientes te pueden ayudar. Lo importante es no encerrarte en tu cuarto. Salir afuera y ver todas las cosas bonitas que tiene la vida.

¿Ahora te sientes mejor? Sí, ahora entiendo que hay muchas maneras de manejar mis emociones. Gracias por ayudarme hada madrina. De nada Ángel y para que no se te olvide aquí te dejo escrita esta canción. ¡Vamos a cantar!

*Cuando estés enojado y sientas que vas a explotar*

*Detente un segundo, recuerda respirar*

*Cuenta hasta diez antes de reaccionar*

*Muchos problemas vas a evitar*

*1 2 3 4 5 te sentirás mejor*

*6 7 8 9 10 ya pasó lo peor*

*Cuando estés deprimido y sientas que vas a llorar*

*Detente un segundo, recuerda respirar*

*Cuenta hasta diez antes de reaccionar*

*Muchos problemas vas a evitar*

*1 2 3 4 5 vamos a cantar*

*6 7 8 9 10 vamos a bailar*

Con la ayuda del hada madrina Ángel aprendió a controlar sus emociones. Volvió a disfrutar de lo que le hacía feliz, jugar con sus compañeros y aprender mucho en la escuela.

Fin.

## Términos de uso

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de este cuento para la **venta** sin la autorización por escrito de la autora.

Para más recursos educativos online, puedes visitar el blog:

<https://eduamour.wordpress.com/>



**Eduamour**