

Andrea Cardemil

Respira conmigo



Un cuento para enseñarles a los niños a calmarse



Filipo estaba muy emocionado porque estaba construyendo la torre más alta del mundo.

Pero antes de poner la última piedra, la torre se derrumbó.



Le dio tanta rabia que se cruzó de brazos y no quiso intentarlo de nuevo.

El corazón le latía fuerte y sentía sus manos apretadas.



Su mamá se acercó y le dijo: «Filipo, te enojaste porque se cayó tu torre, pero puedes construirla de nuevo. Respira conmigo para calmarte».



Filipo respiró por la boca y botó el aire con mucha fuerza.





Mamá le tomó las manos para ayudarlo:
«Tienes que hacerlo más lento, así el aire
entrará a hasta tu corazón».

Pero lo hizo tan rápido, que no sintió ningún cambio.
Su corazón seguía latiendo a gran velocidad.



«Imagina que hueles una galleta
de miel recién horneada...

y después soplas lentamente para enfriarla.»



¡Ayuda a Filipo y respira con él!

Filipo respiró tres veces como le enseñó su mamá ¡y funcionó!

El aire llegó a su corazón, y comenzó a latir más lento.

Su cara y sus manos se relajaron.



Una vez tranquilo, Filipo tuvo ganas
de volver a hacer la torre.

Lo intentó, ¡y lo logró!



FIN