LA CLASE MÁGICA

de la Señorita Luna



Episodio 9

LA CLASE MÁGICA
de la Señorita Luna

— Episodio 9 —

El Enfado Avisa

Una historia sobre manejar el enfado



@JavierTamaritWeb para Sofía Tamarit Ramos

⚽ Capítulo 1: El equipo rojo

En el colegio Los Almendros, cuando sonaba el timbre del recreo, Wei era siempre el primero en salir corriendo al patio. Debajo del brazo llevaba su tesoro: una pelota de fútbol un poco gastada, pero, para él, la mejor pelota del mundo.

A Wei le encantaba el fútbol más que ninguna otra cosa. Cada día formaba su equipo, el equipo rojo, y jugaban partidos larguísimos hasta que la Señorita Luna los llamaba para volver a clase.

Wei:

"¡Hoy vamos a ganar otra vez! ¡El equipo rojo nunca pierde!"

Y casi siempre era verdad. Wei corría como el viento y regateaba a todos con la pelota pegada al pie. Pero había una cosa que a Wei no le gustaba nada, pero nada de nada: perder.



✦ ✦ ✦

😤 Capítulo 2: Dos goles en contra

Aquel jueves tocó un partido especial. En el otro equipo estaba Pablo, que corría casi tanto como Wei y que ese día parecía llevar las zapatillas puestas para volar.

El partido empezó bien. Pero, de repente, Pablo cogió la pelota, esquivó a dos niños y ¡zas!, la mandó al fondo de la portería. Gol del otro equipo.



Wei:
"¡No pasa nada! ¡Ahora remontamos!"

Lo dijo con voz fuerte, pero por dentro ya no estaba tan tranquilo. Y al ratito, Pablo volvió a colarse entre todos y metió otro gol. Dos a cero.

Wei notó algo raro: una cosa caliente que le subía por el pecho, como cuando se calienta la leche y sube la espuma. El corazón le latía muy fuerte. Sin darse cuenta, apretó los puños.



✦ ✦ ✦

💥 Capítulo 3: La pelota que voló lejos

Volvieron a sacar. Wei quería la pelota para él solo; corría de un lado a otro, pero no había manera. Y entonces pasó: Pablo recibió el balón y metió el tercer gol.
Tres a cero. La cosa caliente del pecho de Wei estalló como un globo demasiado hinchado. La rabia le llenó las orejas de un ruido que no lo dejaba pensar.

Wei:
"¡Me has hecho falta! ¡Eso ha sido falta!"

Pero no había sido falta. Pablo no había hecho nada malo. Wei agarró la pelota con las dos manos y la lanzó con todas sus fuerzas contra la pared del patio.



La pelota rebotó lejísimos. Todos se quedaron callados de golpe. Wei sintió la cara ardiendo y, sin decir nada más, salió corriendo hacia el rincón más apartado del patio.



✦ ✦ ✦

🌳 Capítulo 4: El banco bajo el árbol

Al fondo del patio, debajo del almendro, había un banco viejo de madera. Wei se sentó allí, con los brazos cruzados y el ceño fruncido. Todavía le latía fuerte el corazón.

La Señorita Luna llegó despacio. No lo riñó. No le preguntó nada. Solo se sentó a su lado, en silencio, y esperó.



Pasó un rato largo. El enfado de Wei fue bajando poquito a poco, como el agua de una olla cuando deja de hervir. Entonces la Señorita Luna habló, con voz suave:

Señorita Luna:

“¿Sabes, Wei? El enfado es como un timbre. Suena muy fuerte para avisarte de que algo te importa mucho. Pero un timbre solo avisa: no te manda lo que tienes que hacer.”

Wei la miró sin entenderlo del todo.

Señorita Luna:

“El timbre del recreo te avisa de que ha llegado la hora, pero eres tú quien decide si sales andando o corriendo. Con el enfado pasa igual: te avisa por dentro, y luego eres tú quien decide qué hacer.”



✦ ✦ ✦

🤝 Capítulo 5: Las palabras que arreglan

Wei respiró hondo. Miró la pelota, que seguía parada junto a la pared. Miró a Pablo, que esperaba a lo lejos sin saber qué hacer.

Wei:
"Es que... quería ganar muchísimo."

La Señorita Luna asintió.

Señorita Luna:
"Claro que sí. Ganar gusta. Pero Pablo no es el timbre, Wei. Pablo solo estaba jugando. El enfado te avisó de que te dolía perder... y sin querer se lo echaste a él."

Wei se quedó pensando. Tenía razón. Se levantó del banco, cruzó el patio despacio y se acercó a Pablo.

Wei:
"Perdona, Pablo. No era contigo. Me enfadé porque perdía, pero tú no has hecho nada malo. No era falta."

Pablo lo miró, sonrió y le dio un toque suave a la pelota con el pie para pasársela.

Pablo:
"No pasa nada. ¿Jugamos otra vez?"



✦ ✦ ✦

🔔 Capítulo 6: El truco del timbre

Cuando volvieron a clase, la Señorita Luna les contó a todos el truco del timbre.

Señorita Luna:

"Cuando notéis que el enfado suena por dentro, muy fuerte, no hagáis nada todavía. Primero, parad. Después, respirad tres veces, muy despacio. Y solo entonces decidid qué hacer. El enfado avisa, pero quien manda sois vosotros."

Toda la clase lo probó. Cogieron aire una vez, dos veces, tres veces. Diego se rió porque decía que respirar tan hondo le hacía cosquillas. Hasta Tomás, que hacía tiempo había aprendido a tratar bien a los demás, dijo que ese truco le gustaba mucho.



Wei practicó el suyo con mucho cuidado. Uno… dos… tres. Y notó que, por dentro, todo se quedaba tranquilo, como el patio cuando termina el recreo.
Al día siguiente, el equipo rojo volvió a perder un partido. Y, por primera vez, en lugar de estallar, Wei sonrió. Una sonrisa pequeñita, pero de verdad.

Wei:

“Buen gol, Pablo. Mañana te gano.”



Y los dos se marcharon juntos, botando la pelota, mientras la Señorita Luna los miraba desde la ventana y sonreía.

✦ ✦ ✦

FIN

🌟 Lo que este cuento nos enseña 🌟

El enfado no es malo: es un aviso de que algo nos importa.
Suena muy fuerte por dentro, como un timbre, pero solo avisa.
No tenemos que hacer lo primero que nos pide la rabia.
Podemos parar, respirar tres veces y luego decidir.

«El enfado avisa, no manda.»

Vocabulario — Episodio 9

esquivar

Moverse rápido para que algo o alguien no te alcance o para pasar sin chocar.

estallar

Reventar de golpe y con mucha fuerza, como un globo demasiado hinchado.

fruncir

Arrugar la frente y las cejas, algo que hacemos cuando estamos enfadados o preocupados.

hervir

Ponerse el agua tan caliente que hace burbujas y sube el vapor.

portería

Marco formado por dos palos, un larguero y una red, donde hay que meter la pelota para marcar un gol.

rabia

Un enfado muy grande y muy fuerte que llena todo el cuerpo por dentro.

rebotar

Salir despedido de un salto al chocar contra algo duro, como la pelota contra una pared.

regatear

Esquivar a los rivales con la pelota en el pie para que no te la quiten.

remontar

Ir perdiendo en un partido y conseguir darle la vuelta hasta ganar.

timbre

Aparato que suena fuerte para avisar de algo, como el del recreo o el de una puerta.

📋 GUÍA RÁPIDA PARA LA PROFESORA

Tema trabajado:

Gestión del enfado: reconocerlo sin dejar que mande

Qué puede observarse:

El cuento no trata el enfado como algo malo que hay que esconder, sino como una emoción que avisa. Wei no es un niño malo: siente una rabia grande al perder y no sabe qué hacer con ella, así que la descarga contra Pablo. La metáfora del timbre ayuda a los niños a separar la emoción (que aparece sola y está bien sentirla) de la reacción (que sí pueden elegir). Trabaja el reconocimiento de las señales del cuerpo, la pausa antes de actuar y la reparación posterior.

Preguntas para la clase:

- ¿Cómo notaba Wei en su cuerpo que se estaba enfadando? ¿Vosotros dónde lo notáis?
- ¿Estuvo mal que Wei se enfadara? ¿Y estuvo mal lo que hizo con el enfado?
- ¿Por qué dice la Señorita Luna que «Pablo no es el timbre»?
- ¿Qué tres pasos nos enseña el truco del timbre para cuando estamos muy enfadados?
- ¿Alguna vez os habéis enfadado con alguien que en realidad no tenía la culpa? ¿Qué hicisteis después?

Actividad:

El «semáforo del timbre»: cuando alguien note que el enfado le suena muy fuerte, dice o piensa «rojo» y se para; en «amarillo» respira tres veces despacio; en «verde» decide qué hacer y lo cuenta con palabras. Practicadlo en clase con situaciones inventadas (perder un juego, que te quiten un lápiz) y luego usadlo de verdad cuando surja un enfado.

✨ ***El enfado avisa, no manda.***