

El cofre de las emociones 'valientes'



Willy tenía un cofre de madera que había encontrado en el ático de su casa. No tenía llave ni candado, pero cada vez que lo abría, aparecían luces de colores.



—Ese cofre es especial,
guarda tus emociones.
Cada luz representa lo
que sientes.



Willy miró dentro: una luz roja brillaba con fuerza.

—Ese es tu enojo —dijo la abuelita—. Aparece cuando alguien o algo te falta el respeto.



Otra luz morada titilaba suavemente

Ese es tu miedo. Te avisa de peligros, y pasa cuando no te sientes seguro, pero también te enseña a ser valiente.



Había también una luz amarilla, cálida como el sol.



Esa es tu
alegría, la que
ilumina tu
corazón y
contagia a los
demás.

Willy aprendió que todas las luces eran importantes, incluso las que no le gustaban. Cada vez que sentía algo fuerte, iba al cofre y lo abría. Allí veía cómo sus emociones brillaban, recordándole que todas tenían un lugar y un valor.



Con el tiempo, entendió
que no debía esconder lo
que sentía, sino
reconocerlo, hablarlo y
compartirlo. Así, su cofre
siempre estaba lleno de
luces vivas y hermosas.





Nota del Sabio Guerrero

(para papás):

Ayudar a los niños a identificar y nombrar sus emociones fortalece su inteligencia emocional. Validar lo que sienten, en lugar de minimizarlo, les da herramientas para expresarse y desarrollar resiliencia.