CUENTO DE LA TORTUGA (lectura colectiva)

Este es el cuento de una pequeña tortuga que le gustaba mucho jugar, sola o con sus amigos en el parque y en la escuela, y le gustaba mucho ir al cine y ver la televisión, pero a la hora de ir a la escuela no parecía que la pasaba muy bien.

Esa tortuguita le costaba mucho trabajo permanecer sentada y ordenada, no le gustaba escuchar al maestro, algunas veces sus compañeros jugaban quitando sus lápices o lo empujaban, la tortuguita se enojaba, se ponía de mal genio y no demoraba en pelearse e insultar fuertemente a sus compañeros, lo malo de esta situación es que sus compañeros no tardaban en excluirlos de sus juegos y poco a poco se iba quedando solo, todo debido a la agresividad mostrada por la tortuguita.

La tortuguita siempre estaba muy molesta y de mal genio, furiosa, confundida y también muy triste porque no podía tener control sobre sus acciones cuando se molestaba por situaciones tontas y tampoco sabía cómo resolver el problema.

Un día fue al bosque y encontró en un pequeño lago una tortuga vieja, ella tenía por lo menos 300 años y vivía en ese lago en medio del bosque casi al otro lado del pueblo, entonces le pregunto – ¿Qué es lo que puedo hacer?, la escuela no me gusta. No puedo portarme bien y por más que trato y trato, nunca lo consigo-

Entonces la vieja tortuga le responde:

-La solución al problema está en ti misma, cuando este muy rabiosa, contrariada y molesta y sientas que ya no puedes controlarte, métete en tu caparazón y ahí dentro podrás calmarte, cuando yo me meto en mi caparazón hago tres cosas, primero me detengo, respiro profundo todas las veces que sea necesario y luego me pregunto a misma ¿cuál es el problema? –.

Juntas las tortugas se pusieron a practicar dentro de sus caparazones, cuando al fin la tortuguita estuvo lista, estaba inquieta porque llegara el

siguiente día y poder aplicar esta técnica del caparazón en la escuela y probar que tan buena era la técnica.

Al día siguiente la tortuguita estaba en la escuela cuando otro niño comenzó a molestarle y, apenas comenzó a sentir rabia y se sintió con ganas de golpear a su compañero, se dio cuenta que iba a reaccionar mal, recordó lo que la vieja tortuga le había dicho en el lago, se **detuvo**, respiró profundo, "se metió dentro de su caparazón" **y reflexionó** sobre la situación de estaba viviendo con su compañero de clase, se tomó unos minutos para respirar y cuando se sintió calmado le habló a su compañero para que dejara de molestarla, se retiró del sitio. Su compañero al ver la reacción tan diferente de la Tortuga, se alejó de él.

La tortuguita practico una y otra vez, hasta que la técnica quedo perfecta y esta es la historia de cómo la tortuguita consiguió replegarse en su caparazón cada vez que era molestaba o iba a reaccionar agresiva y molesta ante cualquier situación externa.

Fin