

ANEXO I

Historia de la tortuga

Érase una vez una pequeña tortuga a la que le gustaba estar con su familia y acudir al colegio, donde podía charlar y divertirse con sus amigos.

Cuando sus compañeros y compañeras le quitaban el bolígrafo, le hacían una broma o la empujaban sin querer en el patio, la pequeña tortuga se enfadaba muchísimo. Tanto que empezaba a insultar y a pelearse. Cuando algo no le salía bien o si las cosas no iban como ella esperaba, también se ponía furiosa. Las otras tortugas empezaron a cansarse de su manera de actuar. Intentaron hablar con ella pero la tortuga no escuchaba sus palabras.

Pasado un tiempo sus compañeros ya no querían estar con la pequeña tortuga. Ella estaba molesta, confundida y muy triste porque no podía controlarse y no sabía qué hacer para resolver el problema.

Un día de camino a casa se encontró con una tortuga enorme. Al principio la pequeña tortuga se asustó un poco; después de saludarse comenzaron a hablar. La gran tortuga se llamaba Huga, tenía trescientos años y era muy sabia. Entonces la pequeña tortuga le preguntó:

–Tortuga Huga, ¿Qué puedo hacer? Cuando algo me molesta me enfado muchísimo y no logro controlarme. Por eso me ponen castigos y mis amigos ya no quieren estar conmigo.

Entonces la vieja tortuga le contestó:

–Pequeña tortuga, la solución al problema la llevas encima: tu caparazón. Cuando te sientas muy enfadada y sientas que vas a estallar, métete dentro de tu concha. Ahí dentro podrás calmarte. Cuando tengas ganas de gritar, de romper o de pegar, solo tienes

que bajar la cabeza, sujetarte los brazos y cerrar los ojos. Puedes descansar un momento, hasta que ya no te sientas tan enfadada.

La pequeña tortuga se quedó un rato pensando y después le preguntó:

–¿Qué puedo hacer para tranquilizarme dentro de mi concha?

La tortuga Huga le contestó:

–Cuando yo me meto en mi caparazón hago cuatro cosas. Primero me digo ¡Alto!. Luego respiro lenta y profundamente varias veces. Imagino cosas bonitas y agradables por ejemplo, que estoy tumbada en un prado verde, con la hierba fresca y suave. Suelto lentamente los brazos y las manos. Poco a poco la tensión y el enfado van desapareciendo. Recuerda, la próxima vez que te enfades ¡Métete en tu concha!

A la pequeña tortuga le gustó la idea. Esa tarde estuvo pensando en los trucos que le había dado la tortuga Huga. Hizo varios dibujos de lugares agradables y de recuerdos felices.

Al día siguiente en el colegio le contó al profesor lo que había aprendido y le enseñó los dibujos. Cuando un compañero le hizo rabiar y estuvo a punto de perder los nervios, se acordó de la tortuga Huga. Se metió en su concha con los ojos cerrados y se sujetó los brazos unos momentos. Respiró lentamente y fue soltando los brazos. ¡Qué a gusto estaba en su concha!

Otro día una compañera la insultó. La tortuga sintió muchísimo enfado. Se metió en su concha pero estaba tan furiosa que no podía concentrarse en soltar sus brazos. Entonces sacó uno de los dibujos para mirarlo mientras respiraba despacio. Al momento sus brazos y manos se relajaron. Se quedó un rato fijándose cómo la tensión y los malos sentimientos

desaparecían. Cuando abrió los ojos, vio que su profesor la miraba sonriendo. Estaba muy orgulloso de ella. La felicitó y le pidió que enseñara al resto de la clase sus trucos.

Ahora que ha aprendido a controlarse ha recuperado a sus amigos y amigas, está más contenta y se siente mucho mejor.

Adaptado del Cuento de la tortuga de Marlen Schneider