



Las aventuras de Lila y el bosque de las nubes.

AUTORA: DANNA
HERNANDEZ

CONTENIDO



Capitulo 1... El bosque de las nubes.

Capitulo 2... El viaje al río de los pensamientos.

Capitulo 3... El puente de los sentimientos.

Capitulo 4... La cueva del silencio.

Capitulo 5... El árbol de la confianza.



“El bosque de las nubes”.

Había una vez, en un pequeño pueblo rodeado de montañas, una niña llamada Lila. Lila era muy valiente, pero a veces, algo extraño sucedía en su corazón. No era una enfermedad ni algo que pudiera ver, pero sentía como si un montón de pequeñas nubes grises se acomodaran dentro de su pecho. Cada vez que tenía que hacer algo importante, como hablar frente a la clase o ir a un lugar nuevo, esas nubes empezaban a crecer y se sentía como si algo pesado estuviera presionando sobre ella.

Un día, mientras paseaba por el bosque cerca de su casa, Lila encontró un árbol muy peculiar, con un tronco dorado y hojas plateadas que brillaban bajo el sol. Al acercarse, vio que de entre sus raíces salía una pequeña puerta.

Lila, llena de curiosidad, decidió abrir la puerta y entrar. Al hacerlo, se encontró en un lugar mágico: un bosque cubierto de nubes flotantes. Pero no eran nubes como las que veía en el cielo. Estas nubes eran suaves y lentas, pero parecían seguirla a donde fuera. Lila se sintió un poco nerviosa al verlas, porque le

recordaban a las pequeñas nubes grises que a veces aparecían en su pecho.

De repente, un pequeño conejo con gafas de sol se le acercó. "Hola, soy Nube", dijo el conejo con una sonrisa. "¿Qué te trae por aquí?"

"Es que... tengo estas nubes dentro de mi pecho," dijo Lila, señalando hacia su corazón. "No sé cómo quitarlas."

Nube la miró con comprensión. "Las nubes no siempre son malas, Lila. A veces, nos vienen a visitar cuando algo nos preocupa. Lo importante es aprender a tratarlas con calma. ¿Te gustaría saber cómo?"

Lila asintió, un poco insegura pero con ganas de aprender.

"Primero," comenzó Nube, "respira profundo, como si fueras una gran torre de aire. Inhala por la nariz, siente el aire llenando tu cuerpo, y luego exhala lentamente, dejando que las nubes se alejen un poquito." Lila lo intentó y sintió que, al hacerlo, las nubes ya no se sentían tan grandes.

"Ahora, imagina que cada nube que ves en el bosque es como una preocupación que se va disolviendo poco a poco. Al principio parecen muy grandes, pero cuando las miras con calma, te das cuenta de que no son tan terribles. De hecho, pueden ser suaves, como algodón, si aprendes a respirar."

Lila cerró los ojos, respiró profundo y vio cómo las nubes que la seguían empezaron a desvanecerse. No desaparecieron por completo, pero ya no la asustaban tanto.

"¡Lo logré!" exclamó Lila, sonriendo.

"¡Claro que lo lograste!" dijo Nube, saltando de felicidad. "Las nubes de la ansiedad no siempre se van de inmediato, pero cada vez que las enfrentas con calma, se hacen más pequeñas y más fáciles de manejar."

Lila dio las gracias a Nube y decidió regresar a su casa, con una nueva sensación de tranquilidad en su corazón. Sabía que siempre podría respirar hondo cuando las nubes quisieran visitarla de nuevo. Y que, como en el Bosque de las Nubes, todo lo que necesitaba era un poquito de calma y valentía para enfrentarlas.

“El viaje al río de los pensamientos”.

Lila no podía dejar de pensar en su aventura en el Bosque de las Nubes y en su nuevo amigo, Nube. Cada vez que las nubes aparecían en su pecho, ella recordaba las palabras de Nube y practicaba su respiración profunda, logrando que las nubes fueran menos pesadas. Pero un día, cuando la maestra anunció que todos tendrían que presentar un proyecto frente a la clase, Lila sintió que esas nubes se multiplicaban rápidamente, y esta vez parecían aún más grandes.

Después de la escuela, Lila decidió regresar al Bosque de las Nubes en busca de ayuda. Caminó hasta el árbol de tronco dorado y hojas plateadas y, al pasar por la pequeña puerta, sintió la paz del bosque envolverla. Las nubes flotaban tranquilas a su alrededor.

De repente, escuchó un sonido suave, como el murmullo de agua, y vio un río que no había notado antes. Las aguas eran claras, pero, curiosamente, parecían estar llenas de palabras que danzaban en la corriente. Lila se acercó al borde y leyó algunas de las palabras: “¿Y si no lo hago bien?”, “¿Y si se ríen de mí?”, “No puedo hacerlo”.

Lila suspiró. Aquellas palabras parecían iguales a los pensamientos que revoloteaban en su cabeza cada vez que se sentía nerviosa.

—Es el Río de los Pensamientos —dijo una voz familiar. Nube, el conejo con gafas de sol, había aparecido a su lado.

—¿El Río de los Pensamientos? —preguntó Lila, intrigada.

—Sí —respondió Nube—. Este río es especial. Aquí flotan todos esos pensamientos que aparecen cuando estamos preocupados. A veces, los pensamientos pueden ser como las nubes; se sienten grandes y pesados. Pero, en realidad, son solo palabras. Y, al igual que el río, podemos dejarlos pasar.

—¿Y cómo hago para que pasen? —preguntó Lila, mirando las palabras en el agua.

Nube le sonrió y le dijo:

—Voy a enseñarte un truco. Cierra los ojos y, cuando veas un pensamiento que te hace sentir mal, imagina que es como una hoja que cae en el

río. Observa cómo la hoja flota en el agua y se aleja, sin tratar de atraparla ni detenerla. Solo mírala pasar.

Lila cerró los ojos, respiró profundo y visualizó sus pensamientos como pequeñas hojas que caían en el río. Vio cómo flotaban, cómo la corriente las llevaba suavemente, alejándolas de ella. Al principio, fue difícil no intentar atraparlas, pero poco a poco se dio cuenta de que, si las dejaba ir, cada pensamiento se volvía menos pesado, menos importante.

—¡Mira, Nube! ¡Estoy dejando que mis pensamientos floten! —exclamó Lila emocionada.

Nube aplaudió con entusiasmo.

—¡Exactamente! Esos pensamientos pueden visitarnos, pero no tienen que quedarse. Tú tienes el poder de dejarlos pasar, como hojas en el río.

Lila se sintió mucho más ligera, como si el río se hubiera llevado sus dudas y temores. Ahora sabía que, aunque los pensamientos ansiosos podían aparecer, siempre tenía el poder de observarlos y dejarlos ir sin que la lastimaran.

—Gracias, Nube —dijo Lila, abrazando al pequeño conejo.

—Para eso están los amigos —respondió Nube con una sonrisa—. Y recuerda, Lila, que cada vez que veas un pensamiento que te haga dudar, puedes llevarlo al Río de los Pensamientos y dejar que flote.

Lila regresó a su casa sintiéndose más fuerte. Sabía que, cuando llegara el día de la presentación, podría enfrentar sus miedos y pensamientos con calma, como hojas que el río de sus pensamientos podía llevarse.

“EL PUENTE DE LOS SENTIMIENTOS”

Al día siguiente, Lila despertó con una sensación diferente. A pesar de que la idea de la presentación todavía le causaba un poco de nervios, recordaba el truco que Nube le había enseñado: dejar que los pensamientos pasaran como hojas en el río. Ahora, algo más comenzaba a hacerle cosquillas en el corazón, como si un nuevo desafío estuviera esperándola en el Bosque de las Nubes.

Después de la escuela, decidió regresar al bosque. No era solo que las nubes de ansiedad estuvieran comenzando a disiparse, sino que sentía una curiosidad creciente, como si algo más necesitara aprender.

Al llegar al árbol de tronco dorado, Lila sintió la cálida paz del bosque envolverla. Las nubes flotaban tranquilas a su alrededor, y en el aire se respiraba algo especial, una suavidad que parecía invitarla a caminar más adentro.

Siguió el sendero de piedra, hasta llegar a una zona donde nunca había estado antes. Frente a ella se extendía un puente delicado, hecho de hilos de luz que

brillaban como si estuvieran tejidos con estrellas. A lo lejos, vio a Nube, quien la esperaba junto al puente.

—¿Qué es este lugar? —preguntó Lila, sorprendida.

—Este es el Puente de los Sentimientos —respondió Nube con una sonrisa—. Aquí no flotan solo los pensamientos, sino las emociones que sentimos. Cada paso que damos sobre este puente nos acerca a comprenderlas mejor.

Lila miró el puente, dudosa. No estaba segura de querer cruzarlo. Las emociones, como la tristeza, la frustración o incluso la ira, podían ser confusas y pesadas a veces. ¿Cómo podría cruzar un puente hecho de sentimientos?

—¿Es difícil? —preguntó con cierta aprensión. Nube asintió con suavidad.

—El puente no es difícil de cruzar, pero sí requiere que aprendas a sentir lo que llevas dentro sin miedo. Cada emoción tiene un propósito, y al entenderlas, podemos aprender a manejarlas sin que nos controlen. Vamos, acompáñame. Te enseñaré cómo hacerlo. Lila respiró hondo y, tomando la mano de Nube, dio el primer paso sobre el puente. Al principio, el suelo de

hilos de luz se sentía firme y seguro bajo sus pies. Pero, a medida que caminaban, Lila comenzó a sentir que algo extraña y pesada se acumulaba en su pecho.

—¿Ves? —dijo Nube—. El puente no se mueve ni cambia por tus emociones, pero sí te permite verlas de manera clara. Si sientes algo, es porque hay algo dentro de ti que necesita ser reconocido. ¿Qué sientes ahora?

Lila pensó un momento y respondió:

—Siento... algo como nervios, como si mi corazón estuviera latiendo muy rápido. Me da miedo la presentación, y no quiero equivocarme.

Nube sonrió y señaló hacia el frente, donde aparecieron pequeñas luces flotando sobre el puente. Esas luces representaban diferentes emociones.

—Esa sensación que tienes no es mala, Lila. Es solo tu cuerpo reaccionando al desafío que tienes enfrente. Es normal sentirse nerviosa. ¿Ves esa luz amarilla? Esa es la emoción de la ansiedad. Es una señal de que algo importante está por suceder, y tu mente y cuerpo están preparándose. Pero no dejes que te controle. ¿Sabes qué puedes hacer?

Lila miró la luz amarilla que danzaba sobre el puente.

Era brillante, pero no tan intensa como pensaba. Se dio cuenta de que no necesitaba luchar contra ella.

—Puedo aceptarla. Reconocerla. No tiene que ser un monstruo.

—¡Exactamente! —dijo Nube, saltando de felicidad—. Cada emoción tiene algo que enseñarnos. Ahora, camina conmigo. Vamos a cruzar el puente, paso a paso.

Lila siguió caminando, y poco a poco, las emociones que antes parecían tan grandes y confusas comenzaron a tomar forma. Vio luces rojas que representaban la ira, y otras azules que representaban la tristeza. Cada emoción flotaba suavemente en el aire, sin invadirla, sin apoderarse de ella.

En ese momento, Lila comprendió que las emociones no eran malas ni buenas. Solo eran parte de su ser, señales que indicaban lo que sentía y lo que necesitaba entender. No tenía que huir de ellas, solo observarlas, sentirlas y permitir que pasaran.

Cuando llegaron al final del puente, Lila se sintió mucho más tranquila. Había cruzado el Puente de los Sentimientos sin dejarse atrapar por la ansiedad ni el

miedo. Al otro lado, Nube la esperaba con una sonrisa.

—Lo lograste, Lila —dijo el conejo—. Al igual que los pensamientos, las emociones también pueden pasar si las dejamos ser. Ya no tienes que temerle a lo que sientes, porque tú puedes elegir cómo reaccionar ante ello.

Lila abrazó a Nube con gratitud.

—Gracias, Nube. Ahora entiendo que mis emociones no tienen que controlarme. Puedo aceptarlas y dejar que pasen.

—Así es —respondió Nube—. Y recuerda, el puente siempre estará ahí cuando necesites caminar sobre él. Solo tienes que ser valiente y dar el primer paso. Lila regresó a su casa esa tarde con una nueva sensación de calma. Sabía que la próxima vez que sintiera ansiedad o miedo, podría reconocer esas emociones y elegir cómo enfrentarlas, como lo había hecho sobre el puente.

Y mientras las nubes de ansiedad seguían disipándose en su pecho, Lila sonrió al recordar las palabras de Nube: "Cada emoción tiene un propósito. Aprende a caminar sobre ella, no a huir."

“LA CUEVA DEL SILENCIO”

Lila caminaba por el Bosque de las Nubes con una sensación nueva en su pecho. La última vez que había estado allí, había aprendido a dejar ir sus pensamientos ansiosos en el Río de los Pensamientos y había cruzado el Puente de los Sentimientos, entendiendo que sus emociones eran solo señales que podía aceptar. Ahora, sentía que había algo más que debía aprender, algo más profundo, algo que le ayudara a callar el ruido que a veces invadía su mente.

Se adentró más en el bosque, siguiendo un sendero lleno de flores que brillaban suavemente. De repente, algo llamó su atención: una entrada misteriosa, oculta entre las ramas de un árbol gigantesco. Era una abertura oscura, cubierta de musgo y enredaderas, y sobre ella, un letrero tallado en madera decía: "La Cueva del Silencio". Lila se acercó con curiosidad.

—¿La Cueva del Silencio? —se preguntó en voz baja. El nombre le parecía fascinante, pero también un poco intimidante. ¿Qué sucedería allí? ¿Qué podría aprender?

De repente, una voz familiar la sacó de sus pensamientos.

—Hola, Lila. Parece que has encontrado el lugar adecuado.

Era Nube, el conejo con gafas de sol, que apareció saltando desde un arbusto cercano.

—¿La Cueva del Silencio? —repitió Lila, mirando la entrada con algo de duda—. No estoy segura de qué esperar. ¿Qué es exactamente este lugar?

—Es un lugar muy especial —dijo Nube, sonriendo—. Aquí, aprenderás a escuchar el silencio que hay dentro de ti. Sabes, a veces, todo el ruido del mundo y todos los pensamientos que rondan en nuestra cabeza pueden hacernos sentir perdidos. Pero en el silencio podemos encontrar claridad. Este es el espacio perfecto para eso.

Lila frunció el ceño. Había escuchado sobre el silencio, claro, pero ¿cómo podría encontrar paz en un lugar tan callado? No le gustaba el silencio. Cuando estaba en casa, siempre había música de fondo, o la televisión, o la voz de su madre. El silencio a veces le parecía extraño, vacío.

—¿Silencio? —preguntó, insegura—. ¿Cómo puede el silencio ayudarme?

Nube la miró con ternura.

—Te sorprenderías, Lila. El silencio no es vacío. El silencio es donde encontramos la voz más importante: la nuestra. Vamos, entremos juntos. Te ayudaré a descubrirlo.

Lila, aunque un poco nerviosa, decidió seguir a Nube. Pasaron por la entrada y caminaron hacia el interior de la cueva, que estaba iluminada por una luz suave que parecía emanar de las piedras mismas. A medida que avanzaban, el aire se volvía más fresco y el sonido del mundo exterior desaparecía. El silencio era absoluto.

Cuando llegaron al centro de la cueva, Nube se detuvo y señaló hacia una piedra plana en el suelo, que parecía una especie de banco natural.

—Siéntate aquí, Lila —dijo Nube—. El silencio de la cueva te permitirá escuchar tus pensamientos de manera más clara. A veces, necesitamos estar en silencio para poder escuchar lo que realmente sentimos, más allá de todo el ruido.

Lila se sentó, pero al principio, se sintió incómoda. El silencio la rodeaba como una manta pesada, y en su

mente comenzaron a surgir una avalancha de pensamientos: ¿Y si no soy capaz de escuchar nada? ¿Qué si este es solo un lugar vacío? ¿Qué si nunca encuentro la paz?

Pero, en lugar de dejarlos crecer, Lila recordó lo que había aprendido en el Bosque de las Nubes. En lugar de aferrarse a esos pensamientos, simplemente los observó, dejándolos flotar en su mente como hojas en el viento. Y poco a poco, comenzó a sentir cómo el peso de esos pensamientos se aligeraba.

Nube se sentó a su lado en una roca y cerró los ojos. Lila lo siguió, tratando de calmar su respiración. Al principio, el silencio la hacía sentirse inquieta, pero luego comenzó a notar algo sorprendente: sus pensamientos no se multiplicaban ni se descontrolaban. En realidad, comenzaban a disiparse poco a poco, como si el simple hecho de estar en un lugar tan tranquilo les quitara fuerza.

—El silencio no se trata de vaciar la mente —dijo Nube, abriendo los ojos—. Se trata de dejar que los pensamientos lleguen y se vayan sin aferrarnos a ellos. Aquí, puedes escucharte a ti misma sin el ruido de fuera. Y, en este espacio, te das permiso para ser quien eres, sin expectativas, sin presiones.

Lila se sintió un poco más relajada. Al principio, sus pensamientos seguían viniendo: ¿Qué pasará si me olvido de algo importante? ¿Y si no soy capaz de hacer bien la presentación? Pero en lugar de aferrarse a ellos, como antes, los dejó pasar. Y con cada pensamiento que dejaba ir, sentía que su mente se despejaba un poco más.

A medida que se quedaba en silencio, Lila comenzó a notar algo que no había percibido antes: una sensación de calma profunda que surgía de su interior. No necesitaba hacer nada, ni preocuparme por nada. Solo debía ser.

—¿Cómo te sientes ahora? —preguntó Nube, con su mirada amigable.

Lila sonrió, por primera vez sintiendo una paz verdadera.

—Me siento... tranquila. Como si todo fuera más claro. Los pensamientos siguen viniendo, pero ya no me siento atrapada por ellos.

—Eso es —dijo Nube con una sonrisa—. El silencio no se trata de borrar tus pensamientos o emociones, sino de permitirte escucharlos sin dejarte consumir por ellos. Cuando puedes escuchar el silencio dentro de ti,

puedes tomar decisiones desde un lugar más claro y sereno.

Lila miró el suelo de la cueva, donde las piedras brillaban suavemente. Se dio cuenta de que, en la calma de ese lugar, había encontrado algo muy importante: su propio espacio interior.

—Gracias, Nube —dijo Lila, sintiéndose más ligera.

—Siempre que necesites encontrar paz, el silencio te ayudará a encontrarla —respondió Nube, levantándose.

Lila se puso de pie también, lista para regresar. Al salir de la cueva, el mundo exterior parecía más claro, como si el ruido de antes ya no pudiera afectarla tanto.

—Recuerda, Lila —dijo Nube antes de despedirse—. El silencio no es el fin de los pensamientos. Es simplemente el espacio donde puedes dejar que todo fluya sin sentirte abrumada por ellos.

Lila caminó de regreso a su casa con una sensación nueva de paz. Sabía que ahora, cuando el ruido del mundo o de su mente la invadiera, siempre podría volver al silencio y encontrar claridad dentro de sí misma.

“EL ÁRBOL DE LA CONFIANZA”

Un día, mientras Lila caminaba por el Bosque de las Nubes, notó algo diferente en el aire. Las nubes flotaban más ligeras, como si el viento las empujara suavemente. De repente, escuchó una voz familiar.

—Lila, hoy es un día especial —dijo Nube, que apareció al lado de ella con su usual sonrisa tranquila.

—¿Un día especial? —preguntó Lila, curiosa.

—Sí. Hoy te llevaré a un lugar muy importante, uno que te ayudará a ver algo que has estado buscando todo este tiempo: la confianza.

Lila lo miró, intrigada. Sabía que aunque había aprendido muchas cosas en el bosque, aún sentía que había algo dentro de ella que a veces dudaba. La confianza era algo que le faltaba cuando pensaba en sus desafíos.

Nube la condujo a una zona que Lila no había visto antes. En el centro, se alzaba un árbol grande y robusto. Su tronco era fuerte, y sus hojas brillaban con una luz dorada, como si la confianza misma habitara en cada rincón del árbol. El Árbol de la Confianza.

—Este árbol crece donde se planta la fe en uno mismo —dijo Nube—. Aquí, podrás aprender a confiar en tu propio ser, a creer en tu capacidad para enfrentar lo que venga.

Lila se acercó al árbol, observando sus ramas extendidas como si quisieran abrazarla. Sintió una calidez en su pecho, como si algo dentro de ella se despertara.

—¿Cómo hago para confiar más en mí misma? —preguntó Lila, mirando el árbol.

—La confianza no viene de no tener miedo —respondió Nube—. Viene de creer que, aunque el miedo esté ahí, tú eres capaz de enfrentarlo. Míralo, Lila. Este árbol ha crecido en este lugar porque, en su interior, confía en que sus raíces lo sostendrán. Al igual que él, tus raíces están dentro de ti.

Lila cerró los ojos y respiró profundamente. Pensó en la presentación que tenía que hacer en la escuela, en los miedos que aún rondaban su mente, en las dudas. Pero esta vez, en lugar de dejar que esas dudas la dominaran, se permitió sentir la confianza del árbol en su interior.

—Voy a hacerlo —se dijo a sí misma en voz baja—. Tengo lo que necesito dentro de mí.

Cuando abrió los ojos, vio a Nube sonriendo.

—Eso es. Ya tienes la confianza que buscas. No necesitas esperar a que desaparezca el miedo. La confianza es saber que, a pesar del miedo, siempre puedes dar un paso hacia adelante.

Lila abrazó el tronco del Árbol de la Confianza, sintiendo cómo la energía de ese árbol pasaba a través de ella, llenándola de fuerza.

—Gracias, Nube. Sé que puedo hacerlo.

Con una última mirada al árbol, Lila se despidió de su amigo y regresó a su casa. El miedo seguía allí, pero ya no lo veía como un obstáculo. Ahora entendía que la verdadera confianza era dar el paso, incluso cuando el miedo estuviera presente.

Y así, cuando llegó el día de la presentación, Lila se sintió más segura. Sabía que no estaba sola, que su confianza, como las raíces del árbol, siempre estaría allí para sostenerla.

