

FORTALECIENDO MI FE

Capítulo 22

1th

MIS EMOCIONES



CONTEMPLO

LECTURA

EL CUENTO DE LA TORTUGA

Hace mucho tiempo, vivía una tortuga pequeña y risueña. Tenía 5 años. Se llamaba Tortis, no le gustaba ir a la escuela. Prefería quedarse en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada: sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos. Le parecía horrible tener que leer y leer, y hacer esos terribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda su alma escribir y era incapaz de acordarse de apuntar los deberes que le pedían., tampoco se acordaba nunca de llevar los libros ni el material necesario a la escuela. En clase, no escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruiditos que molestaban a todos. Cuando se aburría, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos los niños



CONTEMPLO

EL CUENTO DE LA TORTUGA

LECTURA

A veces, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para acabar y se volvía loca de rabia cuando, al final, le decían que lo había hecho mal. Cuando pasaba esto, arrugaba las hojas o las rompía en mil trocitos. Así pasaban los días... Cada mañana, de camino hacia la escuela, se decía a sí misma que se tenía que esforzar en todo lo que pudiera para que no le castigarán. Pero, al final, siempre acababa metida en algún problema. Casi siempre se enfadaba con alguien, se peleaba constantemente y no paraba de insultar. Además, una idea empezaba a rondarle por la cabeza: «soy una tortuga mala» y, pensando esto cada día, se sentía muy mal. Un día, cuando se sentía más triste y desanimada que nunca, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años, y de tamaño enorme. La gran tortuga se acercó a la tortuguita y deseosa de ayudarla le preguntó qué le pasaba. – ¡Hola! -le dijo con una voz profunda- te diré un secreto: no sabes que llevas encima de ti la solución a tus problemas» Torti estaba perdida, no entendía de qué le hablaba..



CONTEMPLO

LECTURA

EL CUENTO DE LA TORTUGA

-¡Tu caparazón! exclamó la tortuga sabia. Puedes esconderte dentro de ti siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te produce rabia. Entonces, cuando te encuentres dentro del caparazón tendrás un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar una solución. Así que ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, escóndete rápidamente». A Torti le encantó la idea y estaba impaciente por probar su secreto en la escuela. Llegó el día siguiente y de nuevo Torti se equivocó al resolver una suma. Empezó a sentir rabia y furia, y cuando estaba a punto de perder la paciencia y de arrugar la ficha, recordó lo que le había dicho la vieja tortuga. Rápidamente encogió los bracitos, las piernas y la cabeza y los apretó contra su cuerpo, poniéndose dentro del caparazón. Estuvo un ratito así hasta que tuvo tiempo para pensar qué era lo mejor que podía hacer para resolver su problema. Fue muy agradable encontrarse allí, tranquila, sin que nadie le pudiera molestar



CONTEMPLO

En base a la lectura esponder las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué Tortis no disfrutaba de la escuela y tenía problemas en su comportamiento en clase?

2. ¿Qué consejo le dio la tortuga sabia a Tortis para ayudarla a lidiar con su rabia y sus problemas en la escuela?

2. REFLEXIONO

1) Qué papel juega la sabiduría de la tortuga mayor en la transformación de Tortis? ¿Por qué crees que fue tan impactante su consejo?

2) . ¿Qué lección importante podemos aprender de la historia de Tortis en relación con la forma en que enfrentamos nuestros problemas y emociones negativas? Qué mensaje te deja la lectura?

2. PROPONGO

Colorea la siguiente Mándala y lee la siguiente frase



No podemos separarnos de nuestras emociones, siempre sentimos algo. Para aprender a gestionar nuestras emociones el primer paso es identificar lo que sentimos.

2. PROPONGO

Escribe todas las emociones que sentiste al inicio de pintar tu Mándala y al culminar?

INICIO:

FINAL:
