



¡QUÉ NERVIOS!

Aprender a relajarse

Max y Mei llegan del colegio con la abuela.

—¡Mamá! —dice Max—. Me han escogido para recitar el poema de primavera.

—¡Lo tiene que recitar delante de toda la escuela! —aclara Mei.

—¡Felicidades, Max! ¿Y ya te lo sabes? —pregunta su madre.

Max dice que sí con la cabeza y la abuela lo invita a recitarlo para ellas tres.

—¡Eso mismo! ¡Nosotras seremos el público! —dice mamá, acercándole la silla.

—Ejem, ejem... —dice Max, subido a la silla.

—¡Que empiece! ¡Que empiece! —pide Mei.

—Sí... Empiezo... —dice Max, poniéndose las manos delante de la boca.

Y muy despacio y con un tono de voz muy flojito, recita:

En medio del prado

adonde van las flores...

Max se para porque se da cuenta de que se ha equivocado.

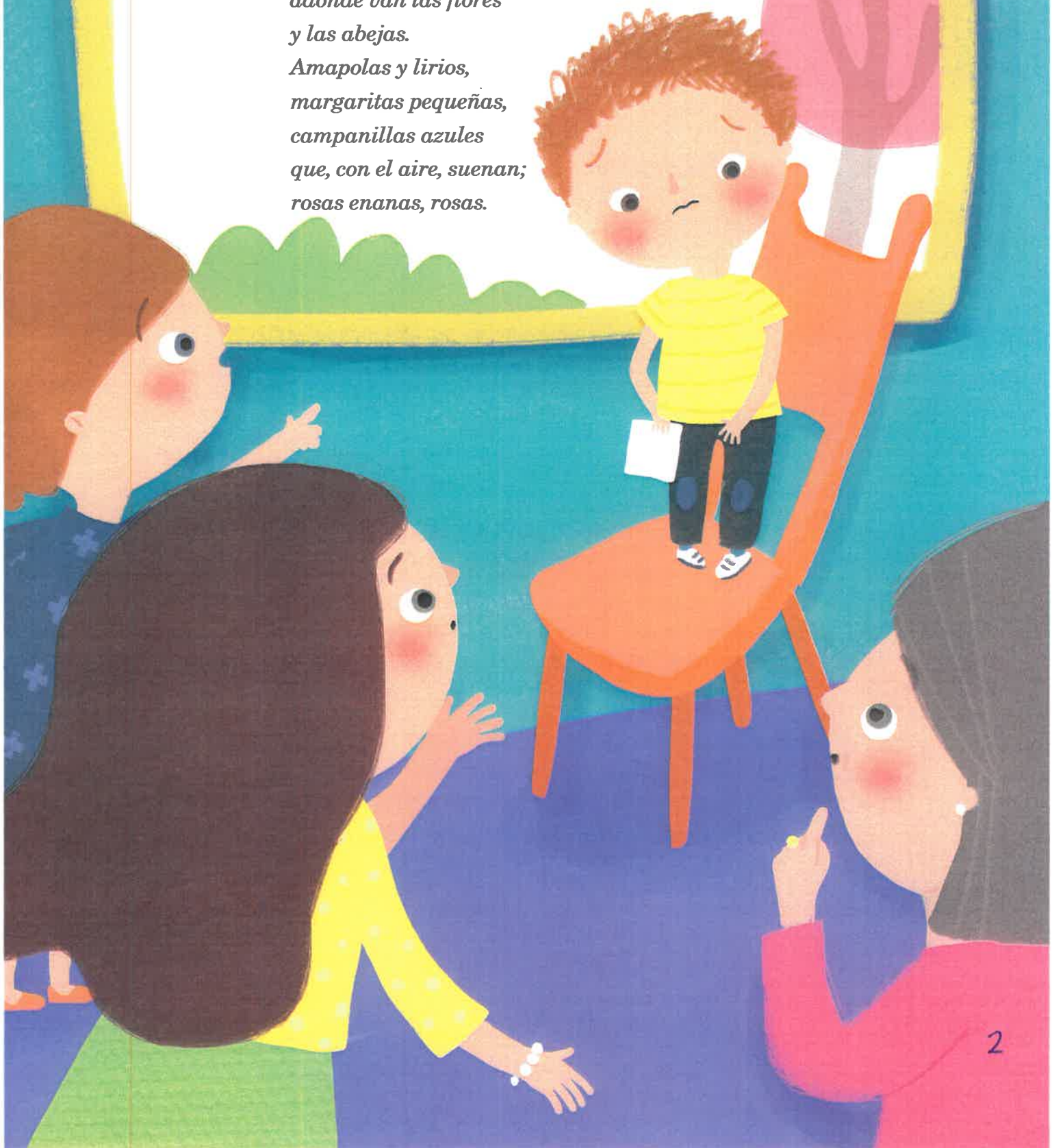
—¡Ay, no! Creo que no es así... ¡Un momento que lo pienso! —Y pone cara de pensar. Pero no puede recordar bien el poema, y siente mucha vergüenza, y le parece que se le escapará el pipí.

Al final, quien se escapa es él. Huye corriendo a esconderse

en su habitación, mientras mamá y la abuela le dicen que vuelva, que no pasa nada.

Max, detrás de la puerta, saca un papel de la mochila y se pone a repasar el poema. Entonces, se sube a la cama y recita:

*En medio del prado
hay una escuela
adonde van las flores
y las abejas.
Amapolas y lirios,
margaritas pequeñas,
campanillas azules
que, con el aire, suenan;
rosas enanas, rosas.*





Y oye que alguien le está aplaudiendo. Max piensa que debe de ser el hada Menta porque huele a menta.

—¡Brillante! —dice ella—. Te lo sabes muy bien. ¡Recitas fenomenal!

—¡Qué va! —dice Max—. ¿No has visto cómo lo he hecho antes? ¡Fatal!

—¿Y qué diferencia hay entre antes y ahora?

—Que ahora estoy solo y es más fácil. Antes tenía público y no me acordaba de nada. Solo tenía ganas de hacer pipí y de salir corriendo.

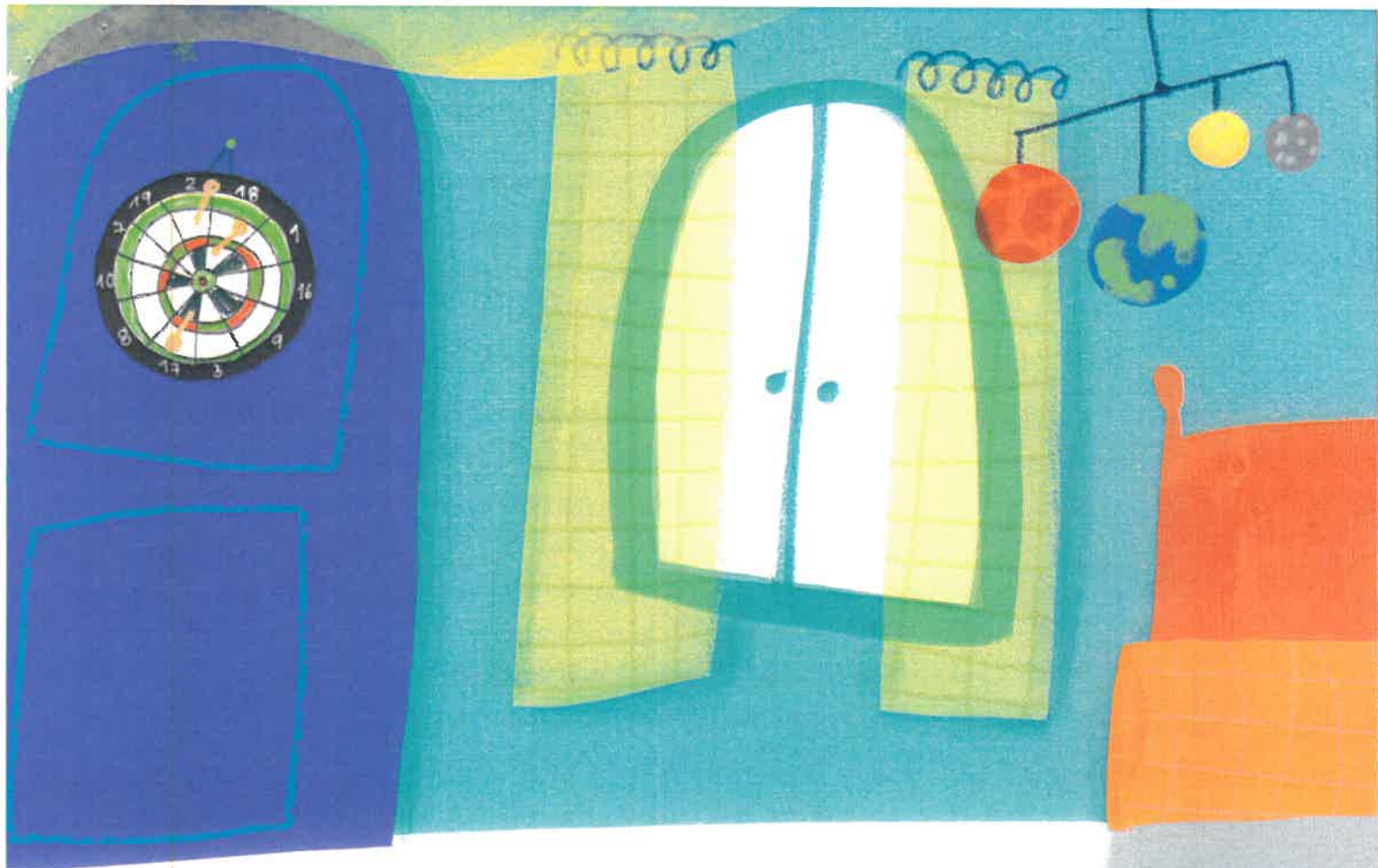
—¡Qué nervios, eh!

—Exacto —dice Max—. ¿Y qué hago para no tener nervios?

—Relajarte.

—¿Y eso cómo se hace?

—Pues, por ejemplo, con música.



—¡Eh! Ya sé cómo —dice Max, que pone en marcha el aparato y selecciona una música muy animada y rápida—. ¡Cómo mola!

Y se pone a bailar y a saltar por la habitación, sobre la cama, juega a que toca la guitarra... Cada vez está más acelerado hasta que abre la puerta y sale de la habitación.

—¡Eh, público, atentas! ¡Ya estoy listo para recitaros el poema! —grita.

Menta frunce la nariz, mientras piensa: «Mal vamos.»

Max se sube a la silla, mira al público y nota que empieza a tener ganas de hacer pipí...

—Ejem... En medio... En medio del... prado... Ejem —carraspea Max, muy nervioso, sin recordar cómo sigue el poema. Se aclara la garganta y continúa—: En medio del prado de las abejas... que, con el aire, suenan... rosas enanas, rosas...

—Eso no rima —dice su madre.

—Es que no es así. Es... —dice Mei. Y entonces se levanta y recita—: En medio del prado ¡hay una escuela! adonde van las flores...

—¡Uf! —dice Max, muerto de vergüenza. Y se baja de la silla

y se va corriendo. Entra escopeteado en su habitación y casi se lleva por delante al hada.

—¡Eh, eh! ¿Adónde vas con tantas prisas? —dice.

—Ya ves de qué me ha servido la música. ¡De nada! —dice Max, muy enfadado.

—¡Es que quizá no la has usado como era necesario, Max! Para empezar, hace falta una melodía que no acelere, sino que sea relajante.

El hada se acerca al aparato y busca una música suave.

—Ahora —le dice—. Tumbate en el suelo.

Max se tumba.

—Imagina que tienes todo el cuerpo atado con cuerdas. Muy fuerte. Nota las cuerdas. Te sujetan las manos y los brazos. Las piernas y los pies. No te puedes mover. Ahora empezarás a hacer fuerza, como si quisieras romper las cuerdas y soltarte.

Max nota todo el cuerpo tenso, brazos y piernas. Incluso la cara y los dientes. E intenta quitarse de encima las cuerdas. Trata de romperlas.

—Te cuesta mucho. Pero tú intentas empujar los brazos hacia fuera.

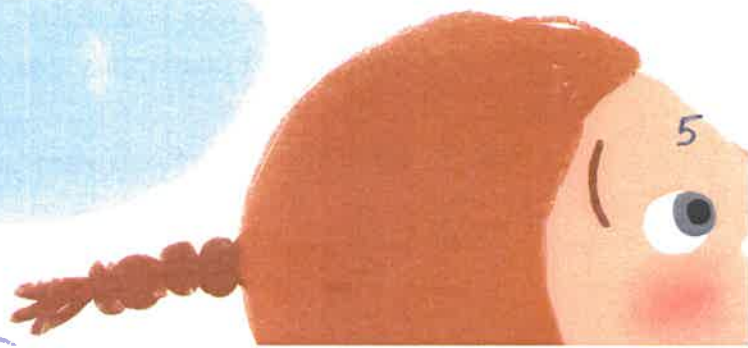
Max hace tanta fuerza que le parece que se está poniendo rojo.


—Y, de repente, lo consigues. Y tus brazos y tus piernas se deshacen de las cuerdas y quedan relajados.

Max siente que su cuerpo es ligero, que los párpados se le han cerrado y que la boca se le abre. Nota una gran tranquilidad. Una gran paz. Y el cuerpo como si fuera de algodón. Y la música suave lo mece.

—Ahora estás muy relajado y quiero que te imagines que recitas el poema en público.

«Uy, qué nervios», piensa Max.





—No pienses en nada, Max. Relájate. Nota lo ligero que eres. Ponte una mano encima de la barriga y fíjate en cómo se llena y se vacía con tu respiración —dice Menta con una voz suave como la música—. Y, ahora, imagina que recitas el poema en público.

Max se da cuenta de que, incluso con público, lo puede recitar entero sin equivocarse.

—Muy bien, Max. Abre los ojos poco a poco. Mueve el cuerpo.

—¡Uau! Qué bien me siento.

—Estás relajado. Y lo has conseguido tú solo.

—¡Ya estoy listo para recitar el poema!

Max sale de la habitación y entra en la sala. Se sube a la silla.

Y Menta le susurra al oído: «Eres de algodón. Y notas la respiración en la barriga. Y levantas bien la cabeza y, con una voz potente, recitas la poesía...»

Max, subido a la silla, empieza:

*En medio del prado
hay una escuela
adonde van las flores*

Y finaliza el poema sin trastabillar ni equivocarse.

La abuela, mamá y Mei aplauden de lo lindo.



NOMBRE: _____ FECHA: _____

LECTURA

¡QUÉ NERVIOS!

1. Haz un breve resumen de la lectura.

2. Cuando estás nervioso, ¿qué cosas haces para relajarte?

3. ¿Que te ha parecido la lectura?

Clases de sílabas

1 Separa en sílabas estas palabras y rodea las sílabas tónicas.

- | | | | |
|--------------|------------|-------------|------------|
| ▪ baloncesto | ▪ equipo | ▪ empate | ▪ árbitro |
| ▪ afición | ▪ natación | ▪ ejercicio | ▪ victoria |



2 Subraya las sílabas tónicas y escribe cuántas sílabas átonas tiene cada palabra.

antiguo ▶

ordenador ▶

belleza ▶

alcachofa ▶

caminaron ▶

vosotros ▶

abierto ▶

amarillo ▶

fueron ▶

3 Completa estas palabras con las sílabas tónicas correspondientes:

▪ pe ta

▪ cara la

▪ campe no

▪ edi cio

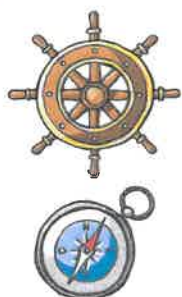
▪ ruise

▪ he do

4 Copia las palabras en las que la sílaba *ma* es tónica.

- | | | | |
|----------|-----------|----------|-----------|
| ▪ mayor | ▪ armario | ▪ madera | ▪ aroma |
| ▪ amable | ▪ alarma | ▪ magia | ▪ llamada |

5 Escribe sus nombres. Todos llevan tilde.



6 Escribe la tilde en la sílaba tónica de las palabras destacadas.

Grandes cocineros

Una tarde, David y yo decidimos preparar un bizcocho de **limon**. **Despues** de comprar los ingredientes, nos pusimos manos a la obra. La receta era muy **facil**, **asi** que, en menos de una hora, lo terminamos de preparar y... ¡estaba **riquísimo**!



7 Completa las oraciones con las palabras que tienen tónica la primera sílaba.

- pasillo bosque barca perdiz viento

Inés pasea por el en bicicleta.

Mi abuelo tiene una pequeña .

El mueve las hojas.

8 Copia la palabra de cada pareja que tiene destacada la sílaba tónica.

camión casa

cabello tubería

almohadón memoria

9 Inventa palabras escribiendo sus sílabas en estos recuadros. Los recuadros naranjas corresponden a las sílabas tónicas.



Nombres de niña

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Nombres de niño

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

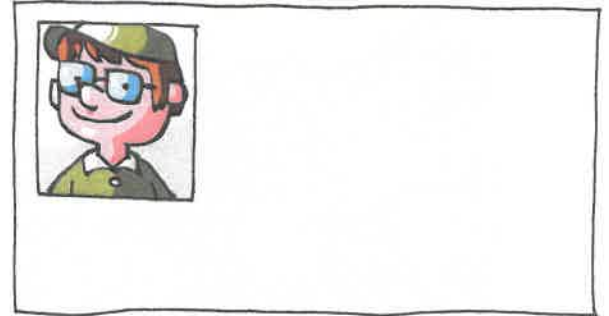
<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------



10 Escribe tres palabras que tengan tónica la última sílaba.

Mejoro la escritura

1 Lee esta tarjeta de presentación. Después, cópiala.



2 Copia con buena letra.

Un trabajo muy especial

Silvia es agente forestal. Su trabajo consiste en proteger la flora y la fauna. Ella conoce cada recoveco del bosque, ya que a diario lo recorre para asegurarse de que los árboles y los animales están bien. ¡Su labor es muy importante!



Mejoro la escritura

- 1 Separa las letras y copia imitando la letra.



Mercadillo de objetos usados
Hoy a las 6 de la tarde



- 2 Copia con buena letra.

Gran convocatoria

Los vecinos de La Molina organizaron un mercadillo de objetos usados. El evento fue un éxito, ya que asistieron muchísimas personas. ¡Y todos encontraron algo útil para llevarse a casa!

