

Saber parar los pensamientos negativos

Guille sale del colegio muy emocionado.

—Mañana es sábado, ¿verdad, mamá?

—Sí.

—Pues mañana es el cumpleaños de Rosa.

—Muy bien. ¿Y va a dar una fiesta?

—Sí. Una fiesta en su casa, y dice que su madre te llamará para preguntarte si me dejas ir —explica Guille, muy contento.

—Claro que sí. ¿Y sabes qué? Ahora iremos a comprarle el regalo.

—¿Qué le compraremos?

—Un libro. ¿Te parece bien?

—¡Mucho!

Van a la librería del barrio y eligen un libro muy bonito para Rosa.

—Seguro que le gustará un montón —dice Guille.

Cuando llegan a casa, mamá le dice que juegue un rato solo, que ella va a preparar el baño y la cena.

Guille se queda con la grúa y el coche de bomberos. Empieza a jugar, pero pronto deja de hacerlo. ¿No ha llamado todavía la madre de Rosa?

Se levanta corriendo y va a preguntárselo a su madre.

—No, todavía no. Ya te avisaré cuando lo haga.

Guille vuelve a su habitación, pero no puede jugar; solo pue-

de dar vueltas a un pensamiento: «¿Y si la madre de Rosa no llama y se olvida de invitarlo?»

Guille nota un pellizco en la barriga. «¡Ostras! ¿Y si se ha olvidado?»

Guille ya no está tan contento como estaba cuando ha salido del colegio. Solo con imaginarse que la madre de Rosa se haya olvidado de llamar a la suya, nota que le duele mucho el estómago y tiene el corazón un poco encogido.

Mamá asoma la cabeza **por la puerta**:

—Vamos, **a** la ducha.

Guille va hacia el baño.

Cuando sale de la ducha, mamá le **pregunta si le pasa algo**.

—Estoy preocupado porque la madre de Rosa **no ha llamado**.

—No te preocupes, ratón. Todavía no debe de haber **tenido** tiempo. O quizás llamará mañana por la mañana.

Guille no está tranquilo. En cuanto acaba de cenar, se va a la cama.

En la cama, no puede dejar de pensar que no le han llamado.

Quizás Rosa ha decidido que ya no es su amiga y que no quiere que vaya a su fiesta de cumpleaños.

¡Uf! Guille se pone muy triste. Ahora ya está muy seguro de que no irá a la fiesta de cumple. Y eso que ya le ha comprado el regalo a Rosa.

Guille empieza a sollozar.

Pronto unas lágrimas muy gordas le resbalan por las mejillas.

—¡Hooooola!

Guille deja de llorar.

—¿Menta?

—Sí. Yo misma. ¿Por qué lloras?

—Porque no me han invitado a la fiesta de cumpleaños de Rosa —dice Guille.

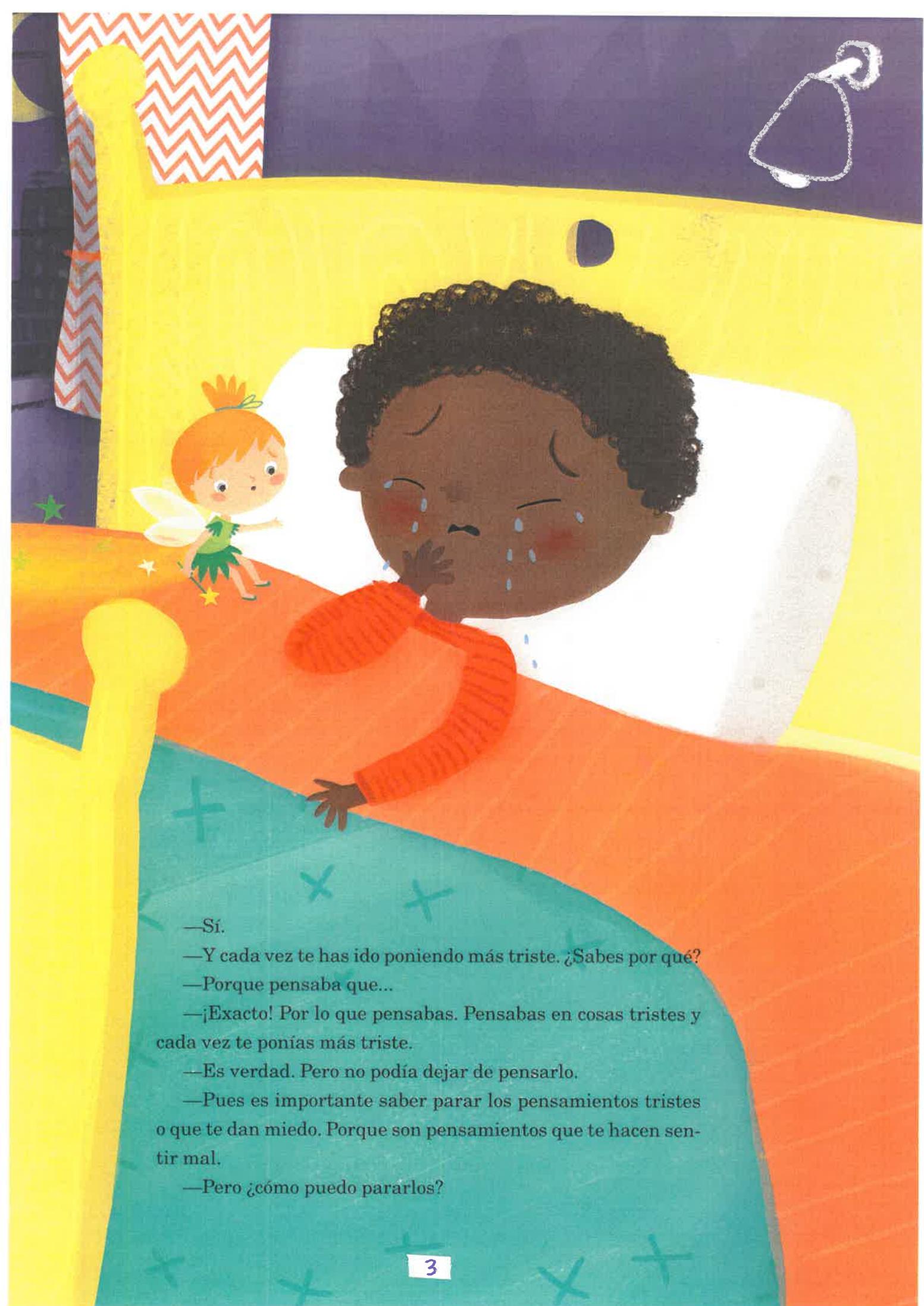
—¿Estás seguro de que lloras por eso?

—Claro que sí.

—A mí me parece que lloras porque piensas en cosas tristes.

—No te entiendo.

—Mira: cuando has vuelto del colegio, estabas muy contento, ¿verdad?



—Sí.

—Y cada vez te has ido poniendo más triste. ¿Sabes por qué?

—Porque pensaba que...

—¡Exacto! Por lo que pensabas. Pensabas en cosas tristes y cada vez te ponías más triste.

—Es verdad. Pero no podía dejar de pensarlos.

—Pues es importante saber parar los pensamientos tristes o que te dan miedo. Porque son pensamientos que te hacen sentir mal.

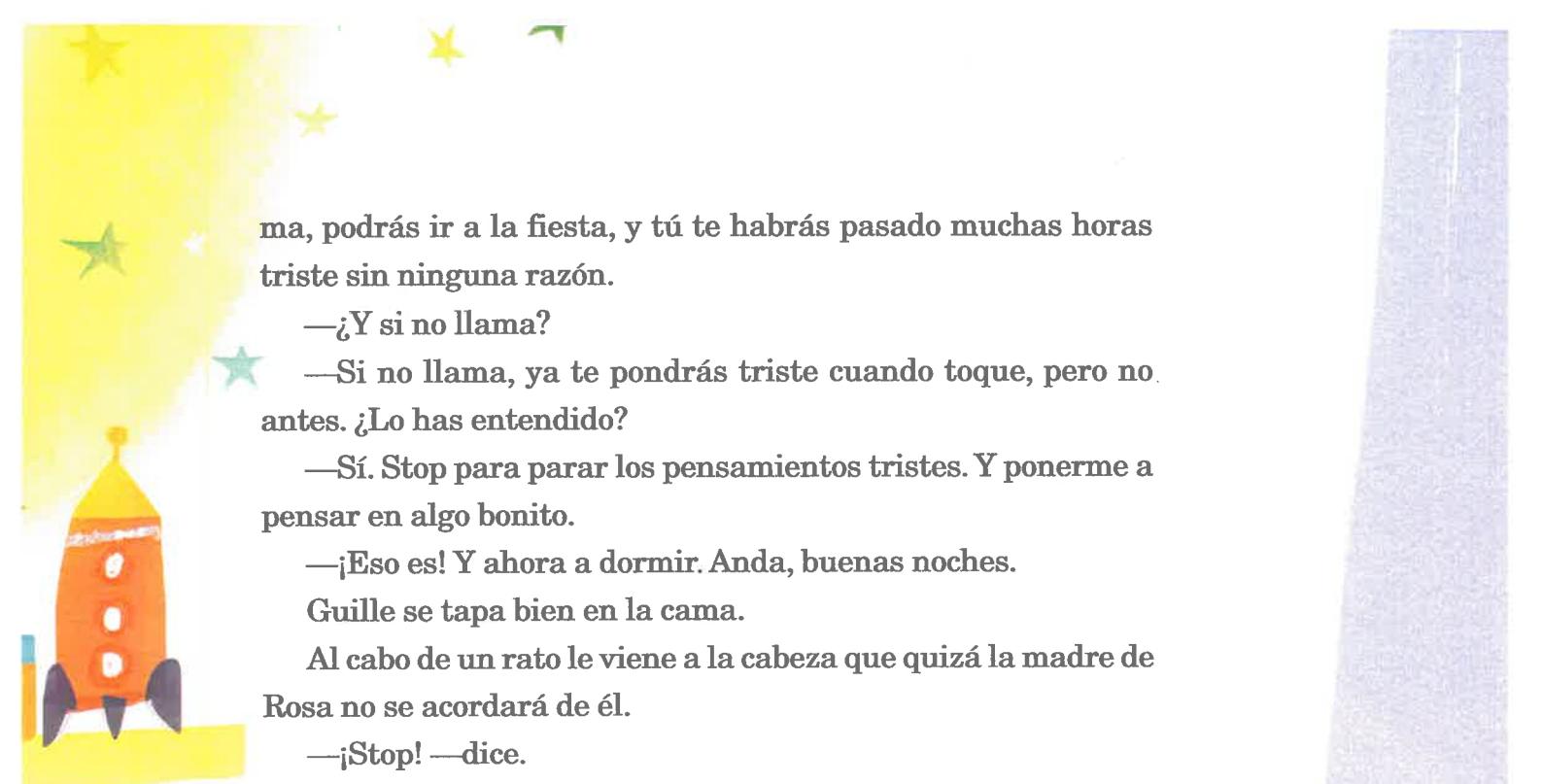
—Pero ¿cómo puedo pararlos?

—En cuanto aparezcan en tu cabeza, dices: «¡Stop!» Y te pones a pensar en una cosa bonita.

—De acuerdo. Pero ¿y si, al final, la madre de Rosa no llama?

—A ver, todavía tiene tiempo hasta mañana. Si mañana lla-





ma, podrás ir a la fiesta, y tú te habrás pasado muchas horas triste sin ninguna razón.

—¿Y si no llama?

—Si no llama, ya te pondrás triste cuando toque, pero no antes. ¿Lo has entendido?

—Sí. Stop para parar los pensamientos tristes. Y ponerme a pensar en algo bonito.

—¡Eso es! Y ahora a dormir. Anda, buenas noches.

Guille se tapa bien en la cama.

Al cabo de un rato le viene a la cabeza que quizá la madre de Rosa no se acordará de él.

—¡Stop! —dice.

Y se pone a pensar en un cómic que tiene de un superhéroe. Y se lo pasa muy bien imaginando que el superhéroe es él mismo y vive una aventura fantástica hasta que se duerme.

Al día siguiente, cuando se despierta, se da cuenta de que ha soñado también con el superhéroe. ¡Qué bien! No se acordó de la angustia que sentía por si la madre de Rosa no llamaba... Pero ¿y si no llama? ¿Y si de verdad no se acuerda de él?

—¡Stop! —dice.

Y se pone a pensar en el parque y los toboganes, que le gustan mucho. Seguro que hoy podrá ir un rato con papá.

En ese momento, se abre la puerta de la habitación:

—Vamos, a levantarse, dormilón —dice mamá—. Hoy tienes una fiesta de cumpleaños.

—¿Ha llamado la madre de Rosa?

—¡Claro! Hace un ratito —dice mamá mientras sube la persiana. Después, sale de la habitación.

El hada Menta vuela hasta quedarse delante de la nariz de Guille:

—¿Ves como no valía la pena preocuparse por algo que no sabías si pasaría o no?

—Tienes razón, Menta. ¡Stop a los pensamientos negativos!

NOMBRE: _____ FECHA: _____

LECTURA

¡STOP!

1. Haz un breve resumen de la lectura.

2. Alguna vez te ha pasado como a Guille que has pensado en cosas y tristes y cada vez te has puesto más triste. Escribe un ejemplo.

3. ¿Crees que vale la pena preocuparse por algo que no sabes si va a pasar o no? ¿Por qué?

4. ¿Qué has aprendido de esta lectura?
