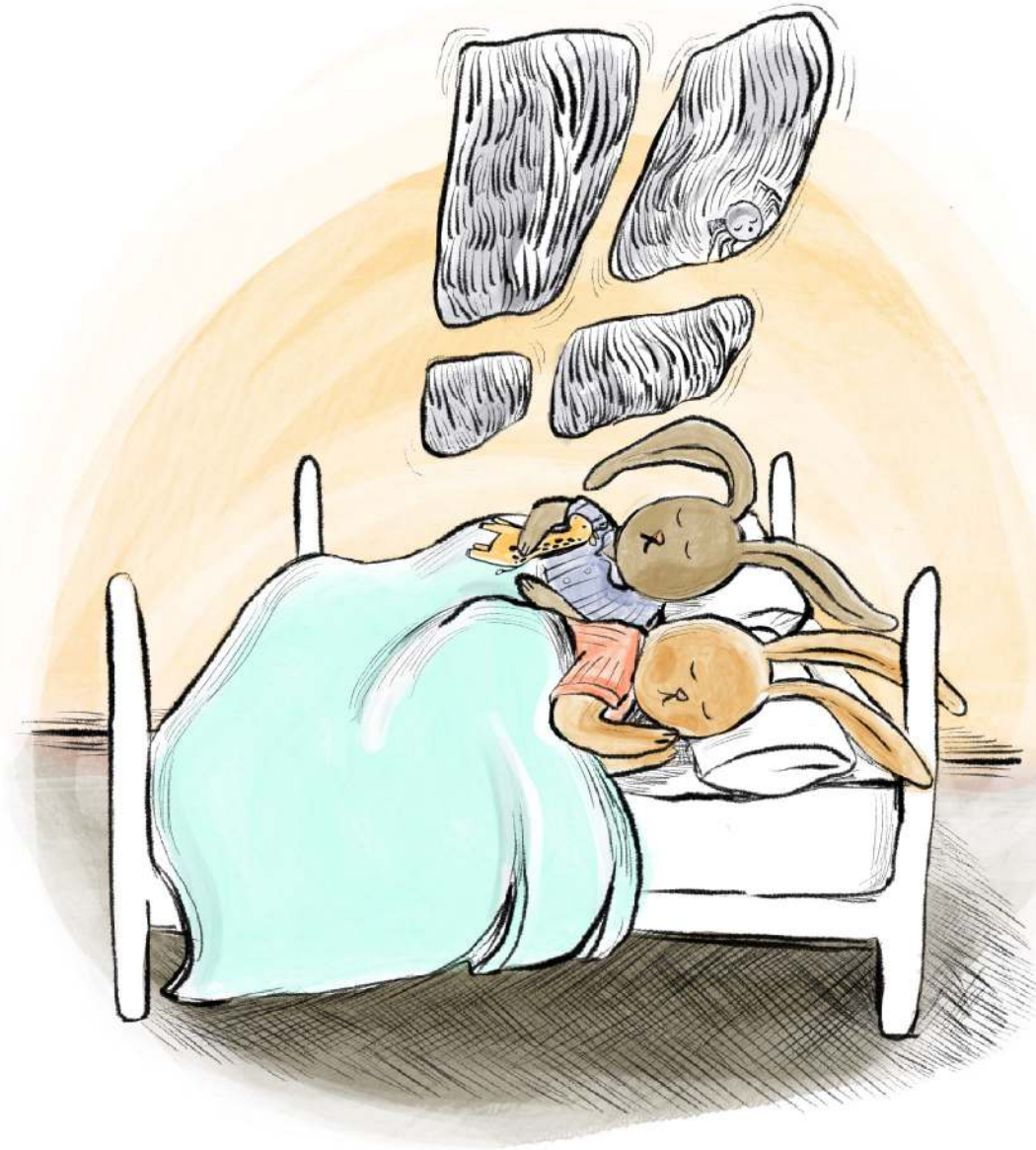


UN DÍA ESPINOSO

UN CUENTO DE MUNCHY Y JUMPY



Hace mucho tiempo, pero no demasiado tiempo, y muy lejos, pero no demasiado lejos, vivían dos conejos mellizos: Munchy y Jumpy. Vivían en un agujero acogedor en un árbol que los mantenía calientes al dormir, pero no demasiado calientes.

Los conejos se despertaron con el ruido de la lluvia. Tip, tap, tip, tap. Se acurrucaron debajo de la manta. De repente Jumpy se sentó y gritó: —¡Hoy correré la Gran Carrera de Campo!

—Lo siento —dijo su madre—. La carrera se canceló debido a la lluvia.

El corazón de Jumpy se hundió. Se arrojó en la cama. —¡Puedo correr bajo la lluvia! ¡Soy más rápida que las gotas! Saltó de la cama y salió corriendo hacia afuera.

Vamos a saltar y a correr en el lugar.

Cuando estaba afuera, dio un pisotón en el suelo.

Munchy le dijo: —¡Asustaste a esa ranita!

—Jumpy, eso no fue lindo —la regañó su madre.



—A las ranas les gusta el agua —dijo Jumpy haciendo pucheros.

Cuando Jumpy estaba adentro y seca, ella y Munchy se sentaron junto a la ventana. Las gotas de lluvia constantes ahora sonaban como tipi-tap, tipi-tap, tipi-tap.

Munchy masticaba un sabroso rábano. Jumpy movía el pie.

Vamos a masticar lentamente un rábano. Ahora vamos a mover el pie.
¿Cómo se siente hacer cada una de estas cosas?

A la hora del almuerzo, Jumpy movía los dos pies, las dos manos y, de alguna manera, una de sus orejas. —¡Uf! Este es el peor día de la historia.

Justo entonces, ¡un trueno iluminó todo el cielo!

¡PUM! ¡GRASH!



—¡Un trueno! —dijo Jumpy, saltando—. ¡Los truenos son lo mejor!

Munchy se escondió y tembló debajo de la manta. Rápidamente se comió un puñado de fresas.

Vamos a escondernos debajo de una manta como Munchy, temblando y comiendo fresas.

Y de nuevo: Luz, ¡PUM! ¡GRASH! Ahora Munchy se puso una almohada sobre la cabeza.

Otro crujido. ¡Y otro más! A Munchy le castañeaban los dientes mientras se metía tres fresas más en la boca.

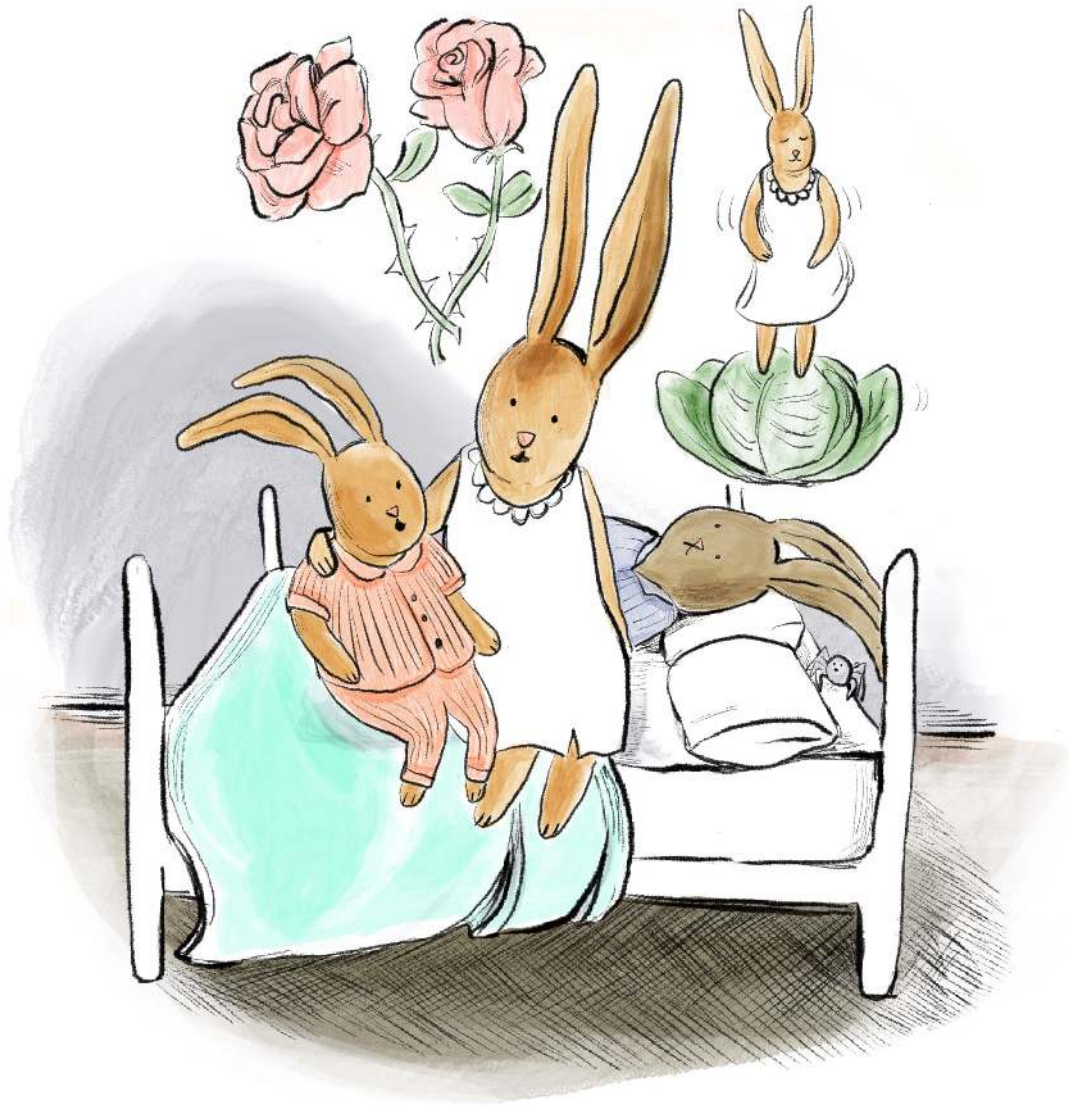
¿Podemos hacer que nos castañean los dientes y que comemos?

Finalmente, los truenos y relámpagos se detuvieron, pero la lluvia continuó. Jumpy movía el pie con impaciencia y Munchy se escondió debajo de su almohada. Se le habían acabado las fresas, así que estaba masticando su jirafa de peluche. Al poco tiempo, Munchy se tocó la barriga y gimió.

¿Qué crees que está sintiendo cada uno de los conejitos?

Más tarde, mientras su madre los llevaba a la cama, les preguntó si querían hacer rosas y espinas.

—¿Qué es eso? —preguntó Munchy.



—Decimos lo mejor que sucedió en el día: la rosa, y lo que fue más difícil: la espina —explicó la madre.

—Solo hubo espinas —dijo Jumpy—. Odié el día de hoy. Me perdí la carrera, y solo nos quedamos aquí sentados.

—¡Sí, el día fue una gran espina! —agregó Munchy—. Ese trueno fue muy ruidoso y me dio miedo. Y comí demasiado.

¿Pueden pensar en alguna rosa durante el día de Munchy y Jumpy? ¿Cualquier cosa que hayan disfrutado, de la que se estén olvidando?

Su madre dijo: —Cuando estoy teniendo un día difícil, me gusta cantar.

—¿Tú también tienes días espinosos? —le preguntó Munchy. —¡Pero eres nuestra mamá!

Su mamá se rió. —Sí, los tengo. Si el día es muy difícil, me imagino que estoy parada sobre una enorme lechuga, balanceándome suavemente en la brisa.

Todos hagamos de cuenta que estamos parados sobre una lechuga enorme, balanceándonos suavemente.

¿Por qué será que eso hace que la mamá coneja se sienta mejor?

—Tal vez ustedes dos deberían decidir qué los hace sentir mejor.

Los conejitos pensaron en eso mientras su madre les daba un beso de buenas noches.

¿Qué cosas que los hacen sentir mejor cuando tienen un día espinoso o difícil?

Si lo desea, ahora puede enseñar una nueva habilidad para enfrentar problemas. O hágalo después del cuento.

Mientras estaban en la cama pensando, Jumpy le susurró a Munchy:

—Revivamos este día.



—¡Bueno! —respondió Munchy. Cerraron los ojos, apretaron los puños con fuerza y dijeron las palabras que habían aprendido.

Adelante, apretemos los puños y repitamos con los conejitos.

—Día revivido, día revivido, que sea un día revivido.

Día revivido, día revivido, probemos otro camino.

Se sentaron derecho y respiraron profundo tres veces. Uno. Dos. Tres.

Vamos a respirar con ellos.

Uno, dos, tres. Abrieron los ojos, y todo parecía más brillante. Como la última vez, los conejos vieron la lluvia caer y hacerse charcos en el suelo. Como la última vez, vieron las nubes grises oscuras en el cielo. Y como la última vez, se oyó el rápido tipi-tap, tipi-tap, tipi-tap.

¿Qué creen que los conejitos harán diferente esta vez cuando sea un día lluvioso?

—¡Quiero hacer algo! —Exclamó Jumpy, golpeando el pie. Pero esta vez, tomó una pequeña bola de su caja de juguetes y la apretó.

Vamos a imaginar que una de nuestras manos es una bola y a apretarla con la otra.

El pie de Jumpy se relajó. Vio su libro para colorear y lo abrió.

Pero en ese mismo momento, un rayo volvió a encender la habitación y ¡PUM! ¡GRASH! El trueno sacudió el árbol. Munchy saltó debajo de las mantas. Pero esta vez, él dijo: —¡Mamá! Ese trueno es demasiado ruidoso.

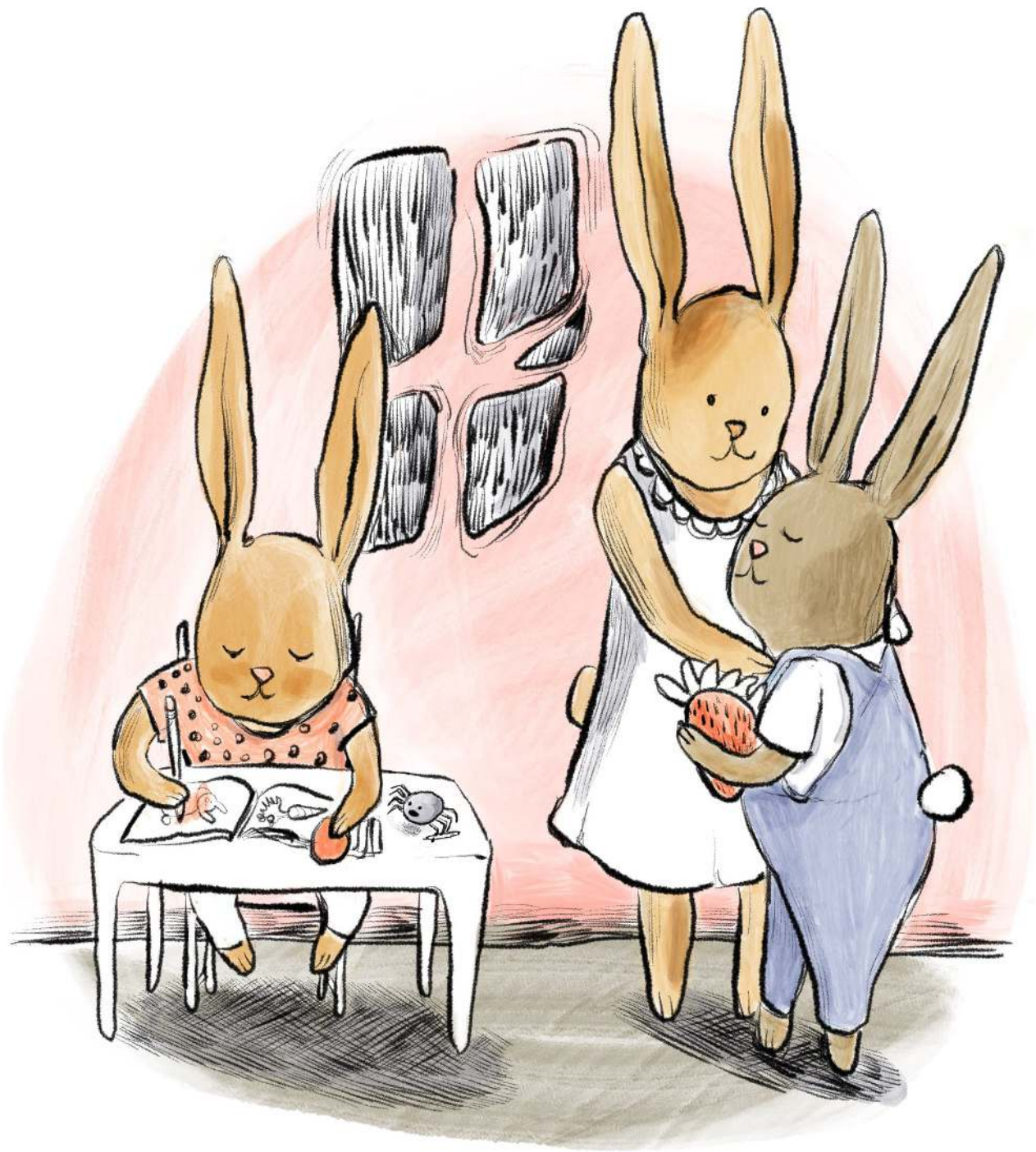


Su madre lo recogió y lo abrazó.

Cada uno vamos a abrazarnos con fuerza, en un gran abrazo.

Sonrió y dijo: —Quiero muchas fresas. Pero luego cambió de opinión. —No, mejor solo quiero una fresa. Y me encantaría que cantaras dos canciones. Y que me des tres abrazos.

Y eso es lo que hizo su madre. Le dio una jugosa fresa, cantó dos canciones



y lo abrazó tres veces. Los conejitos se sentían cómodos y tranquilos con su madre, en su árbol que era pequeño, pero no demasiado pequeño, y caliente, pero no demasiado caliente, mientras escuchaban la lluvia caer.

EL FIN



DISCUSIÓN

COMPRENSIÓN BÁSICA (K A 1º):

- ¿Qué sentía Jumpy durante el día lluvioso?
- ¿Qué sentía Munchy?
- ¿Qué hizo Jumpy para sentirse mejor?
- ¿Qué hizo Munchy?

PREGUNTAS DE ASE:

- Las cosas que hacemos cuando tenemos un día difícil se llaman "habilidades para enfrentar problemas". ¿Qué habilidad para enfrentar problemas has utilizado cuando tienes que quedarte sentado por más tiempo del que te gustaría? (K a 2º).
- ¿Qué habilidades para enfrentar problemas usas para sentirte mejor cuando estás nervioso o molesto? (K a 2º).
- ¿Qué puede pasar si no usamos habilidades para enfrentar problemas? (K a 2º).
- Parece que a Munchy le gusta comer para sentirse mejor. ¿Por qué tomó solo una fresa la segunda vez? (2º).

PARA MÁS HISTORIAS DE MUNCHY & JUMPY, VISITE:

WWW.EMPOWERINGEDUCATION.ORG