

Al final del túnel, Miedi salió con una sonrisa triunfal que iluminaba sus tres vértices. Había descubierto que bajo las máscaras estaban sus amigos: Ira con una capa de vampiro y Frusti intentando arreglar una telaraña que se le caía. «¡Lo he logrado!», gritó Miedi con alegría. Gracias a la técnica de la tortuga, había aprendido que el miedo no es un muro, sino una puerta que se puede abrir con calma y respiración. Esa noche, el triángulo morado disfrutó de los caramelos como nunca antes lo había hecho.

### Herramienta: La técnica de la tortuga

Cuando sientas una emoción intensa, detente y métete en tu caparazón imaginario. Respira profundamente tres veces para calmar tu cuerpo y, antes de salir, busca un pensamiento positivo que te ayude a actuar con seguridad.

### ¿Lo has entendido?

1. ¿Qué sensaciones físicas experimentó Miedi al sentir miedo?
2. ¿Qué pasos le enseñó Val a Miedi para calmarse?
3. ¿Quiénes eran en realidad los 'monstruos' del túnel?
4. ¿Cómo cambió la actitud de Miedi desde el principio hasta el final del cuento?
5. ¿Por qué crees que Val, siendo la valentía, sabe tanto sobre cómo gestionar el miedo?



¡Crea el tuyo en [olesur.com](https://olesur.com)!

© olesur.com · olesur.org

Con la técnica de la tortuga aún resonando en su interior, Miedi aceptó la mano que Chispa le ofrecía. Entraron al túnel. De repente, un sonido de cadenas resonó y una sombra blanca apareció. Miedi estuvo a punto de salir corriendo, pero recordó su 'caparazón' mental. Se detuvo un segundo, respiró y siguió adelante. Al acercarse a la sombra, descubrió que era Sol, la esfera amarilla, envuelto en papel higiénico y riendo por lo bajo. «¡Hola, chicos! ¿Os gusta mi disfraz de momia?», preguntó Sol con su brillo habitual.

cortar



—Escucha bien, Miedi! —dijo Val—. Primero, imagina que tienes un caparazón protector. Cruza tus brazos, encógete un poco y di '¡Alto!'. Detente por completo. Ahora, respira hondo tres veces: inhala paz, exhala el temblor. Miedi cerró los ojos y lo hizo. Sintió cómo el aire fresco llenaba sus ángulos. En la tercera respiración, el nudo del estómago empezó a deshacerse. —Ahora —continuó Val—, piensa algo valiente. Di para ti mismo: 'Yo puedo manejar esto, solo son distracciones'. Miedi repitió las palabras en su mente y sintió un pequeño brote de fuerza.

El Colegio Arcoíris estaba irreconocible. Guirnaldas de murciélagos de papel colgaban del techo y calabazas de color naranja neón iluminaban los pasillos. Miedi, el pequeño triángulo morado, caminaba con las puntas de su cuerpo vibrando ligeramente. Aunque le encantaban los dulces, las sombras alargadas que proyectaban las luces le hacían imaginar monstruos gigantes. A su lado, Chispa, la estrella naranja, daba saltos de pura energía. «¡Va a ser increíble, Miedi! Han montado un túnel del terror en el gimnasio y dicen que hay ruidos espeluznantes», exclamó Chispa con sus puntas brillando de entusiasmo.

En ese momento, Val, el rombo dorado, se acercó con su habitual paso firme y seguro. Al ver a su amigo tan pálido, se colocó a su lado. «Es normal sentir miedo, Miedi. El miedo es una señal que nos dice que debemos ser prudentes, pero a veces nos engaña», explicó Val con calma. Miedi lo miró con sus grandes ojos morados. «Pero es que me he quedado bloqueado, Val. No sé cómo avanzar». Val asintió y le puso una mano en el hombro: «Es el momento de usar la técnica de la tortuga».

Cuando llegaron a la puerta del gimnasio, un escalofrío recorrió la base de Miedi. La entrada era una enorme boca de cartón con dientes afilados. Miedi sintió que sus piernas se volvían de gelatina y que su corazón latía como un tambor desbocado. Se quedó paralizado, incapaz de dar un solo paso hacia la oscuridad. «No puedo, Chispa. Siento un nudo en el estómago y me tiembla todo el triángulo», confesó Miedi con voz quebradiza. El miedo se había apoderado de él, bloqueando cualquier pensamiento lógico.

## Miedi y el túnel de Halloween

Miedi se siente paralizado ante el túnel del terror de Halloween, pero su amigo Val le enseña una estrategia para recuperar el control. A través de la técnica de la tortuga, Miedi logra gestionar su temor y descubre que las sombras no son tan fieras como imaginaba.



Nombre: \_\_\_\_\_

Colores: Miedi (morado), Val (dorado), Chispa (naranja)

¡Crea tu propio minicuento en [olesur.com/educacion/cuenta-minicuentos.php](https://olesur.com/educacion/cuenta-minicuentos.php)!

© olesur.com · olesur.org