

Al final del recreo, tras hablar con su abuela y recibir consejos sobre botánica, Tris sonreía. La planta parecía haber levantado un poco sus hojas verdes. Sol se quedó a su lado, simplemente acompañándola en silencio. La tristeza no se había ido del todo, porque extrañar es una forma de querer, pero ya no le impedía respirar con calma. —Gracias, Sol —susurró Tris—. Tenías razón: cuando comparto lo que siento con alguien de confianza, mi corazón de gota pesa mucho menos que antes.

Herramienta: Hablar con alguien de confianza

Busca a una persona que sepa escucharte y explícale cómo te sientes, aunque creas que es una tontería. Al transformar tus sentimientos en palabras, permites que los demás te ayuden a cargar con el peso de tu emoción.

¿Lo has entendido?

1. ¿Qué objeto físico representaba el vínculo entre Tris y su abuela?
2. ¿Qué técnica física de relajación le enseñó Sol a Tris para calmar su cuerpo?
3. ¿Qué cambios físicos notó Tris en su cuerpo al empezar a hablar de su tristeza?
4. ¿Cómo demostró Sol ser un buen amigo sin intentar 'borrar' la emoción de Tris inmediatamente?
5. ¿Por qué crees que la tristeza se describe como algo que 'pesa' en la historia?



¡Crea el tuyo en olesur.com!

© olesur.com · olesur.org

Tris empezó a detallar sus recuerdos favoritos con su abuela mientras seguía el ritmo del abrazo. Al ponerle palabras a su tristeza, el nudo de su garganta se aflojó notablemente. Sol le propuso un plan concreto: —Vamos a darle un poco de agua y a buscar un lugar con más luz en el aula. Luego, podemos pedirle a Prisma que nos deje llamarla por vídeo. Tris sintió que el color azul de su cuerpo ya no era tan denso, sino más claro, como el cielo limpio después de la lluvia.

cortar



—Mi abuela está muy lejos y temo que esta planta se muera porque no sé cuidarla sin ella —confesó Tris con voz temblorosa. Sol la escuchó en silencio, sin interrumpir ni decirle que «no estuviera triste». Entonces, Sol recordó un truco de la profesora Prisma: el abrazo de mariposa. —Cruza tus manos sobre el pecho y palmea suavemente tus hombros —le explicó—. Mientras lo haces, recuerda que hablar de lo que sentimos es como repartir el peso de una mochila muy pesada entre dos amigos.

El recreo en el Colegio Arcoíris era un estallido de colores y movimiento. Chispa, la estrella naranja, corría como un rayo hacia el patio, mientras Val organizaba un juego de rescate. Sin embargo, en un rincón sombreado, Tris, la gota azul, estaba sentada sola sobre un banco de piedra fría. En sus manos sostenía una pequeña maceta con una violeta cuyas hojas lucían decaídas y amarillentas. Tris sentía un nudo apretado en la garganta y sus ojos brillantes parecían dos charcos a punto de desbordarse por la nostalgia.

De repente, una luz cálida iluminó el banco. Era Sol, la esfera amarilla, que se acercó rodando suavemente para no asustarla. —Hola, Tris. Te hemos echado de menos en el partido de geometría-bol —dijo Sol con voz dulce y pausada—. Veo que tu planta está un poco decaída, igual que tú. ¿Quieres contarme qué es lo que te pasa? Tris suspiró y una pequeña lágrima resbaló por su mejilla azul. Al principio no quería hablar, pero la mirada paciente de Sol la hizo sentir en un refugio seguro.

La planta era un regalo de su abuela, una esfera de cristal muy sabia que se había mudado a la lejana Ciudad de las Pirámides. —No llores, pequeña gota —le había dicho al despedirse—. Esta planta florecerá cada vez que me recuerdes. Pero ahora, al ver que la planta se marchitaba, Tris sentía que sus propios bordes se volvían más oscuros y pesados. Sentía un vacío en el estómago, como si le faltara una pieza de su rompecabezas geométrico. Estaba convencida de que nadie entendería su silenciosa pena.

La planta de Tris

Tris se siente abrumada por la tristeza tras la mudanza de su abuela y el mal estado de su planta. Gracias a la escucha empática de Sol, Tris aprende que compartir sus sentimientos ayuda a aliviar el peso emocional y a buscar soluciones.



Nombre: _____

Colores: Tris (azul), Sol (amarillo)