



Drawing by Diana Cadel



Este es el monstruo de colores.
Hoy se ha levantado raro, confuso, aturdido...
No sabe muy bien qué le pasa.



¿Ya te has vuelto a liar?
No aprenderás nunca...
Menudo lío que te has hecho con las emociones.
Así, todas revueltas, no funcionan.



Tendrías que separarlas
y colocarlas cada una en su bote.
Si quieres, te ayudo a poner orden.



Cuando estás alegre, ríes, saltas, bailas, juegas... y quieres compartir tu alegría con los demás.
La alegría es contagiosa. Brilla como el sol, parpadea como las estrellas.



Cuando estás triste, te escondes y quieres estar solo... y no te apetece hacer nada.
La tristeza siempre está echando de menos algo.
Es suave como el mar, dulce como los días de lluvia.



Cuando estás enfadado,
sientes que se ha cometido una injusticia y quieres descargar la rabia en otros.
La rabia arde al rojo vivo y es feroz como el fuego...



Cuando sientes miedo,
te vuelves pequeño y poca cosa...
y crees que no podrás hacer lo que se te pide.
El miedo es cobarde,
se esconde y huye como un ladrón en la oscuridad.



Cuando estás en calma, respira poco a poco y profundamente.
Te sientes en paz.
La calma es tranquila como los árboles, ligera como una hoja al viento.



Y ordenadas funcionan mejor.
Estas son tus emociones, cada una tiene un color diferente...



Pero... ¿Y ahora se puede saber qué te pasa?

FIN