

La mochila invisible

CUENTO SOBRE EL
LENGUAJE POSITIVO



Pedro y María tienen una tía que siempre está muy contenta.
Ella sonríe y ríe mucho, siempre está de buen humor.
A Pedro y María les gusta mucho estar con ella.



Una tarde, su tía Eva les hizo una pregunta que les pareció un poco rara...

—¿Vosotros sabíais que todos tenemos una mochila invisible en la cabeza?



María y Pedro se empezaron a reír.

—Una mochila invisible —repetieron—. En nuestra cabeza y no en nuestra espalda, ja, ja, ¿y para qué sirve?

Su tía les explicó que «es una mochila especial que **NO** se llena de cosas, ni de juguetes, ni de ropa, ni de libros...».



—La mochila invisible se llena de

ipalabras!



—Pero si las palabras son invisibles —dijo Pedro.

—¡Sí, como la mochila! —le dijo María.

A lo que su tía les explicó:

—Solo porque son invisibles no significa que no existan. El aire que respiramos es invisible, pero sabemos que existe. Pues lo mismo con la mochila y las palabras: ¡aunque no las vemos, existen y tienen poder!

Cuando las **PALABRAS** son **POSITIVAS**,
se transforman en **POMPAS**,
porque las palabras positivas
te hacen sentir bien y ligero,
haciendo que tu corazón
esté contento.



—¿Y qué son palabras **POSITIVAS**? —preguntó María.

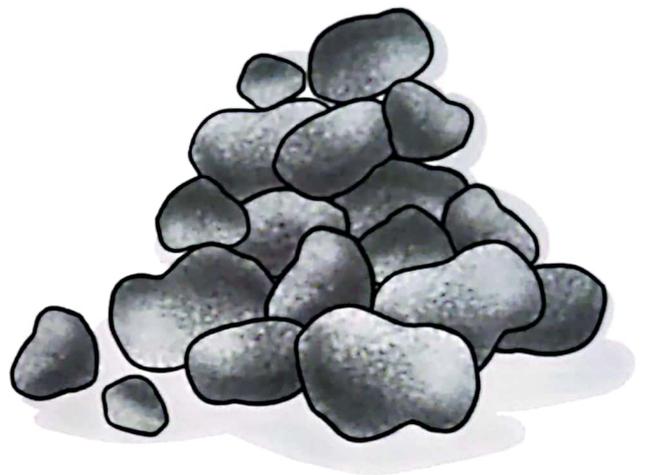
Palabras bonitas, palabras divertidas, palabras que
hacen sonreír, reír y que nos hacen sentirnos bien.



—Por ejemplo, si le dices a una amiga algo bonito como «me gusta tu dibujo», tu mochila y la suya se llenan de pompas y eso os hace sentir bien a las dos.



En cambio, cuando las **PALABRAS** son **NEGATIVAS**, se transforman en **PIEDRAS**, porque las palabras negativas son muy pesadas y te hacen sentir mal, haciendo que tu corazón esté triste o enfadado.



—¿Y qué son palabras **NEGATIVAS**? —preguntó Pedro.

Palabras feas, insultos, palabrotas, palabras que hacen daño.



—Si a otra persona le dices «eres tonta», tanto tu mochila como la suya se llenan de piedras muy pesadas.

Porque las palabras feas hacen daño.

Las palabras, aunque son invisibles, tienen poder.



¿Alguna vez os han dicho algo bonito, que os hizo sentir bien, igual que si os dieran un abrazo? **POMPAS**.

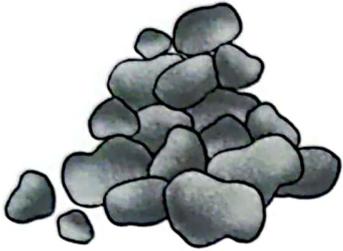
¿Y alguna vez alguien os ha dicho algo feo que os ha dolido más que si os hubieran dado una patada? **PIEDRAS**.



Vosotros sois quienes decidís qué palabras utilizáis.
¿Qué vais a meter en vuestra mochila y en la de los demás? ¿Pompas o piedras?

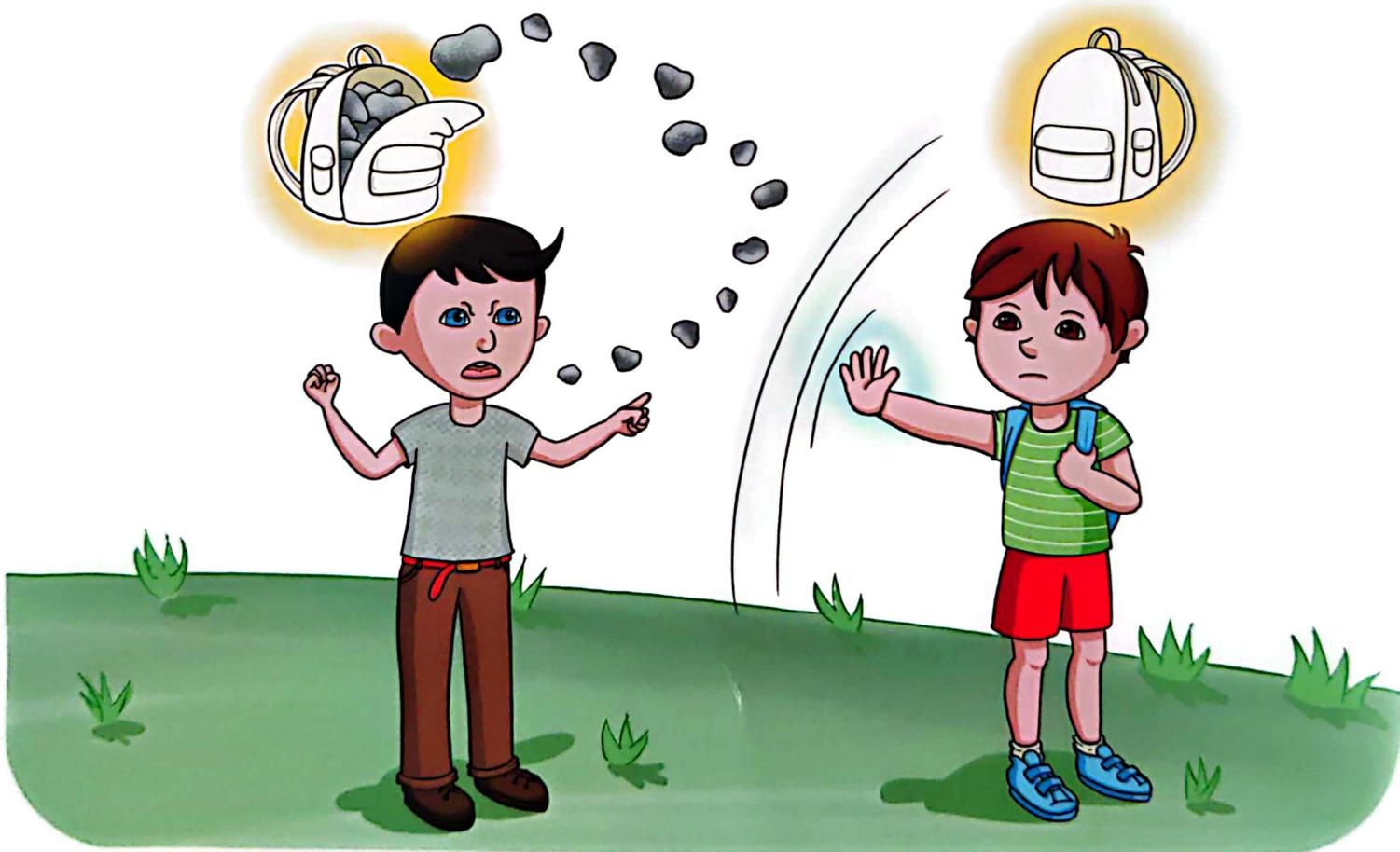
—¡Pompas! ¡Pompas! —respondieron rápidamente los dos.





—¿Pero qué pasa si alguien te dice o te hace algo feo y tu mochila se llena de piedras haciéndote sentir **MAL**?
—me preguntarán.

1. En ese caso, lo **PRIMERO** es intentar **NO** escucharlo. Sobre todo no te creas esas palabras feas. Le puedes decir a esa persona: «No te escucho» o «No te oigo» o «Paso de ti».



2. Lo segundo: para que esas piedras no entren en tu mochila, ¡te das la vuelta y te **MARCHAS!**
3. ¿Adónde? A buscar a otro amigo, o a jugar a otro juego, o a hacer algo más divertido.



Es importante que nadie meta piedras en **TU** mochila.



Pero si te sientes mal porque las piedras han entrado en tu mochila
y notas que te pesan mucho por algo
malo que te ha pasado o te han
hecho o dicho, en ese caso...





NO te quedes triste y solo.

NO te quedes mucho
rato enfadado ni grites
a quien no te ha hecho nada.



—¿Entonces cómo sacamos esas piedras
de nuestra mochila? —preguntaron los dos.

¡CONTÁNDOLO!



Las piedras salen de tu boca en forma de palabras.

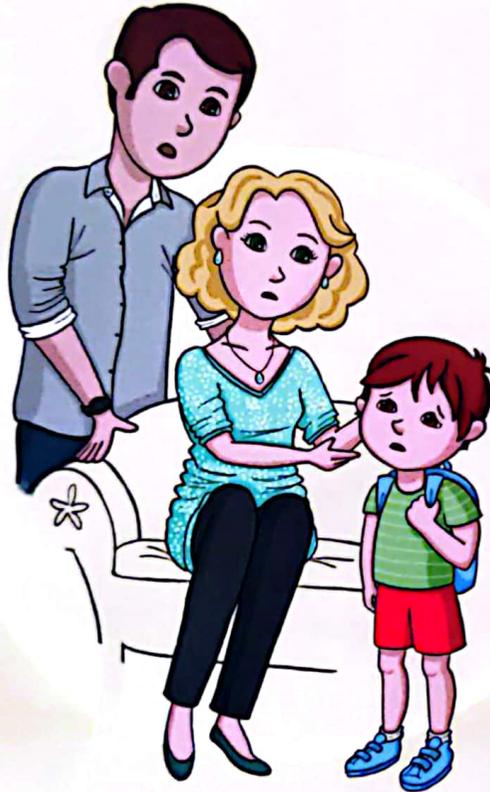


Hoy un niño me ha dicho ...

Igual que las palabras negativas se transforman en piedras al entrar en tu mochila, cuando se lo cuentas a alguien esas piedras se vuelven a transformar en palabras y así es como salen de tu mochila.

¿Y a **QUIÉN** hay que contárselo?

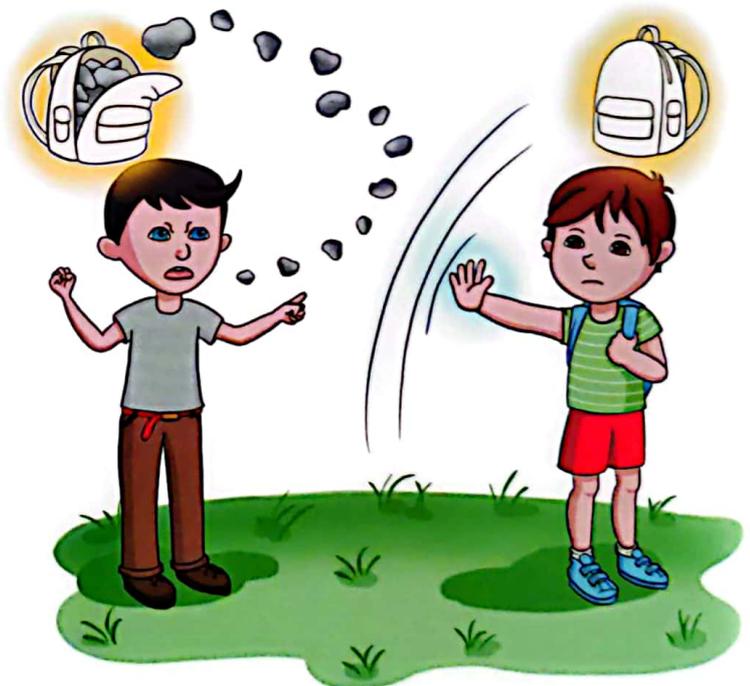
Vosotros decidís: a mamá y papá, a vuestra profesora, a mí.
A alguien con quien os sintáis cómodos para poder explicarle lo que os molesta y cómo os sentís.



Es muy importante buscar a alguien que os pueda **AYUDAR**
para que no os sigan metiendo más piedras en vuestra mochila.

Pedro y María, es importante que recordéis que las **PALABRAS** se transforman siempre mágicamente en pompas o en piedras.

Si queréis pompas y sentirnos bien, hay que decir palabras positivas y **NO** dejar que os metan piedras en vuestra mochila invisible, pero si entran, sabed que hay que vaciarla **¡contándolo!**



¿Tú qué prefieres: piedras o pompas?
Es tu mochila invisible, así que **TÚ DECIDES.**



FIN

1. LENGUAJE POSITIVO

conceptos a transmitir

EL LENGUAJE POSITIVO. Entender bien el **PODER** de las **PALABRAS**. Las palabras pueden hacer más daño incluso que una bofetada. Y tan importante es que nosotros utilicemos un lenguaje positivo como que los demás utilicen también un lenguaje positivo con nosotros.

EMPODERAMIENTO. El empoderamiento es el proceso por el cual se aumenta la fortaleza y el poder del individuo para impulsar cambios beneficiosos para él, al desarrollar la confianza en sus propias capacidades y acciones. Queremos que nuestros hijos comprendan que **ELLOS** son los que **DECIDEN** su estado de ánimo. La felicidad **NO VIENE DEFINIDA** por las cosas que nos pasan (estoy contento si las cosas son como quiero, no estoy contento si no son como quiero), sino que nuestra felicidad dependerá de cómo **NOSOTROS DECIDIMOS REACCIONAR** a las cosas que nos pasan. Por eso hay que resaltar la importancia de utilizar un lenguaje positivo y que nuestros hijos sepan que no deben tolerar que alguien utilice un lenguaje negativo con ellos.

DEFENDERSE. Nuestros hijos deben tener claro que nadie tiene derecho a hacerles sentir mal. Y que, cuando ocurre, hay que evitar que sientan que son la víctima, que no pueden hacer nada, que lo tienen que «aguantar». Hay que animarlos a que lo cuenten porque solo así podrán buscar ayuda, buscar soluciones y evitar que vuelva a suceder.