

El torbellino Leo y el juego de la calma

De Constanza Saldías Martínez



Leo era un niño con tanta energía que todos lo llamaban "Torbellino". Sus pies siempre querían correr, sus manos siempre querían saltar y su risa llenaba cada rincón de la casa. A veces, Leo iba tan rápido que no se daba cuenta de lo que pasaba a su alrededor. ¡Era como un cohete que nunca se apagaba!



Un día, Leo quiso construir la torre más alta del mundo. Usó todos sus bloques de colores, pero tenía tantas ganas de terminar que sus manos se movieron demasiado rápido. ¡PUM! La torre se derrumbó antes de llegar al techo. Leo sintió que su cara se ponía caliente y sus manos se cerraban con fuerza. Estaba muy frustrado.



De repente, un ruidito suave vino desde la ventana. Era Crispín, una ardilla de cola muy esponjosa que vivía en el gran roble del jardín. Crispín siempre se movía con agilidad, pero también sabía quedarse muy quieta. "¿Necesitas ayuda con ese torbellino interno, Leo?", preguntó Crispín con voz dulce.



Crispín saltó hasta la alfombra y le mostró a Leo tres piedras redondas y brillantes que llevaba en un pequeño saquito: una roja, una amarilla y una verde. "Es el Juego del Semáforo", explicó la ardilla. "Te ayudará a que tu energía sea tu mejor amiga en lugar de un lío".



"La primera regla es la Luz Roja", dijo Crispín levantando la piedra de color fuego. "Cuando sientas que el torbellino te arrastra y quieres gritar o romper algo, tienes que decir: ¡ALTO! Es el momento de quedarte como una estatua, sin mover ni un dedo".



Leo lo intentó. Se quedó muy quieto, como si el tiempo se hubiera detenido. Al principio fue difícil porque sus pies querían bailar, pero poco a poco sintió que su corazón dejaba de latir tan rápido. Se dio cuenta de que, al parar, podía ver las cosas con más claridad.



"¡Muy bien!", celebró Crispín mostrando la piedra amarilla. "Ahora viene la Luz Amarilla. Es el momento de respirar. Imagina que tu barriga es un globo que se infla y se desinfla. Mientras lo haces, piensa: ¿Qué puedo hacer ahora? ¿Cómo puedo arreglarlo?".



Leo cerró los ojos y tomó aire por la nariz. Sintió cómo el aire fresco entraba en su cuerpo y cómo la rabia se iba haciendo pequeñita, como una nube que se aleja. "Puedo volver a empezar la torre", pensó Leo, "pero esta vez pondré las piezas con cuidado".



Leo regresó a sus bloques. Aplicó el juego: Rojo para no lanzarlos, Amarillo para respirar y planear, y Verde para construir. Pieza a pieza, la torre creció más y más. Crispín lo observaba feliz desde su hombro. Leo descubrió que ser un torbellino era divertido, ¡pero ser el dueño de su propia calma era un superpoder!