

Este cuento para niños es una excelente herramienta para enseñarles a los más pequeños sobre la importancia de la aceptación y el mindfulness. Con un lenguaje sencillo, la historia narra cómo Pip, un personaje familiar y adorable, aprende a calmar sus miedos y disfrutar del presente, a pesar de las dificultades. La historia también invita a la reflexión sobre las emociones y las estrategias para manejarlas de manera positiva.

La Ardilla y la Nieve

Pip se quedó pensando en las palabras del búho. Respiró profundamente, sintió el frío en su nariz y observó la nieve caer con gracia. Se puso a buscar una bellota y la encontró, estaba deliciosa! Pip se sintió más tranquilo y contento. Había aprendido que el invierno no era tan malo como pensaba.

El invierno había llegado. Los árboles se habían quedado sin hojas y el viento silbaba entre las ramas como un fantasma. La ardilla Pip, con su pelaje café y su cola esponjosa, sentía un frío que le llegaba hasta los huesos. Ya casi no encontraba nueces y el invierno se extendía como un gran manto blanco.

"Pip, el invierno es un ciclo, como las estaciones del año. Es natural que venga, y se va. Deja de pensar en lo que puede pasar y disfruta del presente. Respira profundamente el aire fresco, observa las copas de nieve y busca una bellota, una pequeña rama, algo que te traiga alegría en este momento."

Un día, mientras buscaba un poco de comida entre la nieve, Pip se encontró con un viejo búho llamado Bruno. Bruno, con sus ojos grandes y sabios, observaba a Pip con tranquilidad. "¿Por qué te sientes tan triste, Pip?" le preguntó el búho, con una voz suave como el viento.

Pip se encogió de hombros. "Tengo miedo del invierno, Bruno. El frío es muy fuerte y no encuentro comida. Además, me preocupa que la nieve nunca termine de caer". Bruno escuchó con atención, sus ojos se abrieron como platos de sorpresa.