

Bruno aprendió una lección importante ese día. A veces, cuando nos enojamos, necesitamos respirar hondo y pensar con calma. No hay que dejar que la ira nos domine. En lugar de pensar en lo que nos ha molestado, podemos buscar soluciones para sentirnos mejor.

¿Qué le pasó a Bruno? ¿Cómo reaccionó Tomás a la ira de Bruno? ¿Qué hizo Bruno para calmarse? ¿Qué puedes hacer tú cuando sientes mucha ira? ¿Crees que es importante buscar soluciones en lugar de solo sentir ira? ¿Qué emociones sintió Bruno? ¿Qué puedes aprender de la historia de Bruno?

Tomás, con una sonrisa brillante, aceptó la propuesta de Bruno. Juntos corrieron los coches, riendo a carcajadas, y olvidaron por completo la discusión. El volcán de Bruno se había calmado y la lava caliente se había transformado en energía para un juego divertido.

El volcán de Bruno



Tomás se acercó a Bruno y le preguntó con voz suave: "¿Qué podemos hacer para que te sientas mejor?". Bruno pensó por un momento. Necesitaba encontrar una solución, no solo desahogar su ira. "Podemos jugar a las carreras de coches!", exclamó con una sonrisa. "Yo tengo un montón de coches rápidos!".

Bruno estaba furioso. Su amigo, Tomás, le había prometido prestarle su increíble avión de juguete para jugar en el recreo, pero se había olvidado. "No me importa que lo hayas olvidado, les que no te importa lo que yo siento!", gritó Bruno. Su cara se puso roja como un tomate, y su voz temblaba, como un volcán a punto de entrar en erupción.

Tomás estaba tan sorprendido como Bruno. "¡Pero si te lo iba a prestar, Bruno! ¡De verdad que me olvidé!". Sus palabras no calmaban a Bruno. Se sentía tan enojado que le temblaba todo el cuerpo. Parecía que un volcán de lava iba a salir disparado desde su boca.

Bruno se sentó en el suelo, respirando hondo. Se imaginó a sí mismo como un volcán, con lava hirviendo en su interior. Si no la dejaba salir, iba a explotar y causar mucho daño. Necesitaba una manera de liberar la ira sin hacer daño a nadie.