

# *La mochila invisible*

Cuento sobre el lenguaje positivo  
Anna Morató García



© Can Stock Photo - csp14570308

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 – repitieron -. 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

*¡ palabras!*

- Pero si las palabras son invisibles – dijo Pedro.

- ¡Si, como la mochila! – le dijo María.

A lo que su tía le 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 veamos, 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 los de los demás? ¿Pompas o piedras?

- ¡Pompas! ¡Pompas! – respondieron rápidamente los dos.



shutterstock.com • 639541030

- ¿Pero que pasa si alguien te dice o te hace algo feo y tu mochila se llena de piedras haciéndote sentir **MAL**? – me preguntaréis.

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.

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 salen de tu mochila

¿Y a **QUIÉN** hay que contárselos?

Vosotros decidís: a mamá y papá, a vuestra profesora, a mí. A alguien con quien os sintáis cómodo 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 que prefieres: piedras o pompas?

Es tu mochila invisible, así que **TÚ DECIDES.**

*FIN*