

VISUALIZACIÓN 4

El amigo

Apoya la espalda en la silla, pon los pies en el suelo y deja que tus manos descansen sobre las piernas.

Cuando oigas este sonido (<<<<>>>>), cierra los ojos y no los abras hasta que lo vuelvas a oír.

Respira lentamente por la nariz. Nota cómo se te hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se deshinchaba cuando lo sueltas por la nariz.

[pausa]

Imagínate que estás de vacaciones y hace un día fresco, pero con mucho sol. Estás jugando en el parque con tus amigas y amigos. Os estáis divirtiendo y el tiempo pasa volando.

Dentro de dos días será tu cumpleaños, y por eso invitas a todo el mundo a una fiesta que harás en tu casa.

Rubén es vuestro nuevo compañero, que ha venido de un país lejano. Os lo pasáis bien con él preguntándole cosas de su país y a veces os enseña juegos nuevos que no conocíais.

Rubén comenta que él también cumple años dentro de dos días y os echáis a reír, porque os hace mucha gracia tanta coincidencia. Pero de repente, se queda muy callado y la sonrisa desaparece de su cara.

Le preguntas qué le ocurre, pero él agacha la cabeza y se pone un poco colorado. Al cabo de un rato, te comenta en voz baja que a él también le gustaría invitar a sus amigos a una fiesta, pero que su casa es

pequeña y apenas caben las dos familias que viven allí... Le quieres decir algo, pero él se marcha corriendo.

Por la noche das vueltas en la cama y te cuesta dormir.

Piensas en tu amigo. Te lo imaginas teniendo que compartir la habitación con sus padres y hermanos...

[pausa]

Vas corriendo a la habitación de tus padres y les pides que te dejen invitar a la familia de Rubén para celebrar juntos una gran fiesta de cumpleaños. A tus padres les parece muy bien tu idea y te dan un abrazo muy fuerte.

Al día siguiente te levantas muy temprano y sales corriendo para ir a buscar a Rubén. Le explicas tu idea. Tu amigo se pone muy contento y sonríe con satisfacción.

Rubén te dice que le pedirá a su mamá que haga un gran pastel de chocolate típico de su país.

Te sientes bien viendo la felicidad de tu compañero. Te das cuenta de que es muy agradable poder ayudar a otros.

¡Seguro que será una gran fiesta!

[pausa]

Poco a poco, empieza a mover los pies..., las manos... Ve volviendo a la clase... (<<<<>>>>) Ahora ya puedes abrir los ojos.