

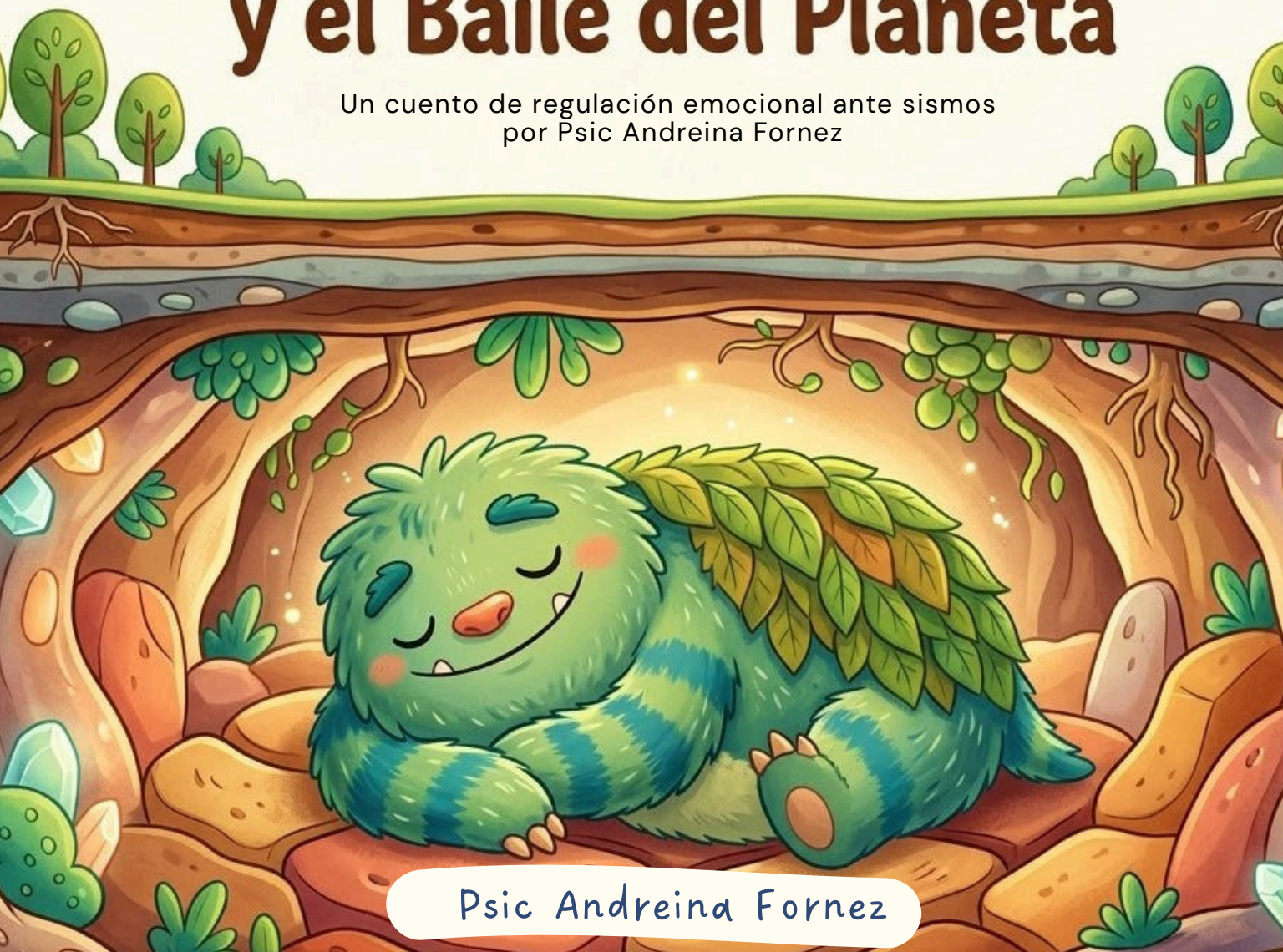


ANDREINA FORNEZ
PSICÓLOGO



El Monstruo Toti y el Baile del Planeta

Un cuento de regulación emocional ante sismos
por Psic Andreina Fornez



Psic Andreina Fornez

Santi y Valentina estaban jugando en la sala cuando, de repente, el piso hizo un ruido extraño: “¡rummm, rummm!”. Las lámparas del techo empezaron a moverse de un lado a otro y los juguetes parecieron cobrar vida. ¡El suelo estaba bailando! Valentina se asustó un poquito, pero Santi le sonrió para darle calma.

—No te preocupes, Vale —dijo Santi—. No es un monstruo malo rompiendo cosas allá afuera. Es Toti, el monstruo gigante de la Tierra que vive muy abajo, justo donde se unen unas rocas grandes llamadas placas tectónicas. Toti es enorme, suave y amable, pero a veces le da mucha flojera estar en la misma posición. Cuando pasa mucho tiempo sentado, ¡se estira con fuerza, bosteza o cambia de postura! Ese estiramiento mueve un poquito el suelo arriba y provoca un temblor. Es algo completamente natural, y cuando él termine de acomodarse, la Tierra volverá a quedarse quieta y segura.



Al sentir que el piso seguía moviéndose un poco, el pecho de Santi latió rápido, pero recordó que para ayudar a Toti a calmarse, primero debían sentirse firmes ellos mismos.

—¡Vale, activemos el truco de los pies de árbol! —le dijo a su hermana. Los dos se pararon muy derechos en un lugar seguro, separando los pies y apoyándolos con fuerza contra el suelo. Cerraron los ojos e hicieron el ejercicio: imaginaron que de las plantas de sus pies crecían raíces brillantes, gruesas y mágicas. Sintieron cómo esas raíces atravesaban el piso, bajaban por la tierra y se abrazaban con una fuerza gigante al centro del planeta. Mientras respiraban hondo manteniendo sus pies bien pegados al piso, sintieron que eran como dos robles viejos y fuertes. Toti podía moverse abajo, pero ellos eran árboles imbatibles que nada podía tumbar



Como ya se sentían estables y seguros, Santi y Valentina sabían que el siguiente paso era enviarle aire de paz al monstruo Toti a través de sus raíces para ayudarlo a relajarse.

—Vamos a respirar juntos para calmar el corazón de la Tierra —susurró Santi.

Los dos colocaron sus manitas sobre sus barrigas. Tomaron aire por la nariz muy despacio, contando en su mente: uno, dos, tres. Vieron cómo sus pancitas se inflaban grandes, grandes, como si tuvieran un globo azul brillante por dentro. Sostuvieron el aire un segundo, guardando toda esa calma, y luego soltaron el aire por la boca muy suavemente, contando: uno, dos, tres, cuatro. Lo hicieron soplando despacio, como si quisieran mover la llama de una vela sin apagarla. Imaginaron que ese viento lleno de paz viajaba por sus raíces y arrullaba a Toti. Con cada respiración que hacían, la alarma de su cerebro se apagaba y el piso se movía menos.



¡Funcionó! El monstruo Toti recibió todo el aire de la calma, soltó un último bostezo y se quedó profundamente dormido. De inmediato, el suelo se quedó completamente quieto y en paz.

Para quitarse el miedo por completo y recordarle a su cerebro que ya todo estaba seguro, activaron su "Radar de Súper Guardianes" usando sus sentidos.

Primero, abrieron bien los ojos y buscaron 3 cosas fijas en la habitación que estuvieran en su lugar: miraron la mesa, la foto familiar y una ventana. Luego, escucharon con mucha atención 2 sonidos del entorno: el canto un pajarito afuera y la respiración tranquila de mamá.

Por último, buscaron 1 textura reconfortante para tocar: Santi abrazó el pelaje suave de su peluche favorito.

Los hermanos se dieron un fuerte abrazo. Habían sido valientes, sabían cómo controlar su cuerpo y recordaron que, después de cualquier baile de la Tierra, la calma siempre regresa.



Este cuento es una herramienta pedagógica y de apoyo emocional diseñada para:

- **Acompañar a los niños durante un sismo o temblor:** Ayuda a canalizar el miedo y la ansiedad a través de la metáfora del "monstruo Toti debajo de la tierra", haciendo que el evento sea menos aterrador y más comprensible para su imaginación.
- **Enseñar técnicas de regulación emocional:** A través de la historia, los niños aprenden y practican ejercicios reales de mindfulness y apoyo:
 - **Enraizamiento (Grounding):** El truco de los "pies de árbol" les ayuda a recuperar la sensación de estabilidad física y seguridad.
 - **Respiración consciente:** Ejercicios para calmar el ritmo cardíaco y activar el sistema de calma en el cerebro.
 - **El radar de los sentidos:** Una técnica de enfoque basada en el método 5-4-3-2-1 para regresar al presente y comprobar que el peligro ya pasó.



ANDREINA FORNEZ
PSICÓLOGO

