

ISABEL ROJAS ESTAPÉ

HAY FUEGO EN MÍ

Un cuento para entender la rabia y aprender
a gestionar la frustración



LA NEURONA
EXPLORADORA



LA NEURONA EXPLORADORA

HAY FUEGO EN MÍ

Un cuento para entender la rabia
y aprender a gestionar la frustración



Isabel Rojas Estapé
Ilustraciones de Marta Orse

Planeta
Junior

¡Hola! ¿Qué tal? Soy Cris.
Normalmente me encanta ir al cole,
pero últimamente me siento nerviosa
y a veces me enfado.





¡Hola! Soy Neurita, la neurona exploradora. Vivo detrás de la frente de Cris. Mi casa se llama **corteza prefrontal**, y desde aquí Cris y yo tomamos decisiones muy importantes y controlamos las emociones.

Voy a ayudar a Cris a volver a la calma con paciencia y esfuerzo cuando experimente emociones intensas.
¿Vienes con nosotras?

Cris estaba inquieta. Llevaba toda la mañana pensando en lo mucho que le gustaba salir al patio a correr. Al llegar al cole, les había preguntado a sus amigas Mavi y Ana si querían jugar con ella a la mancha. Cuanto más pensaba en ello, más **burbujas de adrenalina** sacaba Neurita desde su casa, la corteza prefrontal, que es donde vive. Eran burbujas de color rojo que viajaban por todo el cuerpo y provocaban que Cris se moviese sin parar. No podía estarse quieta. En ese momento sonó el timbre.





Al salir al patio, su amiga Ana le preguntó:

—¿Quieres jugar a la pelota?

—Pero si habíamos dicho que jugaríamos a la mancha —contestó Cris.

—Ya les he preguntado a Mavi y a Gabriel si querían jugar a la pelota y me han dicho que sí.

—Jooo, nooo, yo quiero jugar a la mancha —lloriqueó Cris.

—Pues nada, tú haz lo que quieras, que nosotros vamos a jugar a la pelota.

A Cris le cayó mal esa última frase, y de Neurita empezaron a salir burbujas de color oscuro que olían horrible. Estas **burbujas** eran de **cortisol**, y la casa de Neurita se estaba haciendo cada vez más pequeña.

—Cris, se acaba de cerrar mi casita y ya sabes que eso significa que te estás enfadando y que no podemos pensar bien —dijo Neurita.

—¡Déjame en paz! Mavi y Ana me habían dicho que iban a jugar conmigo a la mancha y ahora resulta que no lo van a hacer. ¡Quiero jugar a la mancha!

Cris empezó a ponerse nerviosa. No podía dejar de pensar que lo que ella quería era jugar a la mancha. Mientras decía eso, de Neurita empezaron a salir miles de burbujas de cortisol, y la pequeña neurona entró en un torbellino del que no podía escapar.

—Cris, ¿y si dejas de pensar eso? Si no paras, entro en bucle y me quedo atrapada. Y si no salgo, no puedo ayudarte a que se te pase el enfado.

—¡Es que quiero jugar a la mancha!

—Ya lo sé..., pero ¿por qué no intentamos pensar en otra cosa?



Pero Cris no escuchó lo que dijo Neurita y, sin pensar, se fue corriendo hacia la pelota con la que estaban jugando Ana, Mavi y Gabriel y se la robó.

—Cris, pero ¿qué haces? Devuélvenos la pelota —gritó Ana.

—¡No te la lleves! —se quejó Gabriel.

—¡La teníamos nosotros! —dijo Mavi.

En la cabeza de Cris empezaron a aparecer pensamientos muy oscuros.

«Nadie quiere jugar conmigo», «Estoy muy triste y me siento sola», «Me habían prometido que jugaríamos a la mancha y no lo han hecho. ¡No es justo!».

—¡Que me dejéis en paz! —chilló—. ¡QUIERO JUGAR A LA MANCHA!

