

**LECTURA REFLEXIVA****"EL SECRETO DE LA SERENIDAD"**

Hace mucho, en una aldea cercana a los escarpados Cárpatos, vivía un granjero de nombre Marek. Él era un hombre encantador, con don de gentes: le encantaba ser amable, ayudar a todo el mundo, gastar bromas y mejorar el ánimo de todos sus vecinos. A Marek le gustaba hacer reír a los demás, y se sentía muy feliz con la felicidad de otros.

Sin duda, un hombre de gran corazón. Pero Marek no era perfecto, y tenía un gran defecto: cuando se enfadaba, no conseguía controlar su ira. Se ponía muy furioso y no era capaz de razonar. Y esto, a pesar de todas sus virtudes, le ocasionaba muchos problemas con los demás, que estaban un poco cansados de tener que aguantar las explosiones de ira de su vecino.

Marek quería solucionar este problema, y como había oído hablar de un hombre sabio que vivía en lo alto de una montaña, se fue hacia allí para pedir ayuda.

– Puedo ayudarte- le dijo el sabio-. Pero para ayudarte necesito ver de dónde parte tu ira. Para ello, tengo que verte enfadado. Vuelve a tu casa, y en el momento en el que te enfades, ven corriendo a verme.

Al cabo de unos días, Marek se enfadó con su mujer por una tontería, y al notar que su ira iba en aumento, en lugar de ponerse a gritar como solía hacer, salió corriendo, montaña arriba, en busca del sabio. Sin embargo, al llegar a la cima, se dio cuenta de que ya no estaba enfadado... ¡Qué desilusión! ¡No podría enseñarle al sabio su ira!

– Oh, gran sabio- le dijo al llegar Marek-... Venía a enseñarte mi ira, pero al llegar aquí, ya se había pasado...

– Entiendo... La próxima vez, debes subir más deprisa. Si no veo tu ira, no podré ayudarte.

Así que Marek regresó a su casa. Y esperó que llegara un nuevo enfado. Días después, Marek volvió a enfadarse, y esta vez pensaba llegar a tiempo. Corrió a toda prisa montaña arriba, tan y tan rápido que sus pies apenas tocaban el suelo. Pero de nuevo, al llegar a la cima, notó que ya no sentía ira...

El sabio volvió a enviarle a casa e insistió en que volviera a intentarlo. Así que Marek lo volvió a intentar una, otra y otra vez más... Pero siempre ocurría lo mismo. Cansado de subir la montaña, Marek le dijo un día al sabio:

– Creo que no puedes ayudarme, sabio.

Cada vez que vengo cuando siento ira, llego totalmente sereno. No conseguiré llegar furioso nunca. Creo que he estado perdiendo el tiempo. – No lo creas- le respondió el sabio-. Cada vez que venías corriendo, tu furia se disipó. Desde que haces esto, no gritas a nadie y consigues dominar a tu ira hasta que desaparece. Ahí tienes la solución a tu problema: cada vez que te sientas furioso, corre. Corre todo lo que puedas hasta que tu ira se aleje y halles la serenidad. Marek se dio cuenta entonces de que el sabio le había estado ayudando todo el tiempo. A partir de entonces, el joven consiguió manejar sus enfados y todos los vecinos fueron mucho más felices.

Cuento Árabe

**ENTRETENIMIENTO EN CASA**

"Ser feliz es un derecho, una decisión propia."

1. NOMBRE DEL JUEGO:

"SIETE"

2. MATERIALES:

Mucho entusiasmo

3. INSTRUCCIONES:

- El grupo se sienta formando un círculo y alguien empieza el proceso de conteo desde el número 01.
- Cada persona cuenta en orden ascendente.
- Cuando el conteo alcance siete, la misma persona que dijo 07 sale del grupo y la que sigue empieza otra vez con el número 01 esta vez en dirección contraria.
- Cada vez que alguien dice el número 07 se va y la persona que sigue empieza nuevamente en la dirección contraria contando
- Ganará la persona que se quede hasta el final.

