

El camaleón que aprendió a sentir

Inspirado en Dr. Marc Brackett

Escrito por Sundeep Parmar



PEQUEÑAS LLAVES
al Universo



LITTLE KEYS TO THE UNIVERSE

El camaleón que aprendió a sentir



Inspirado en Dr. Marc Brackett
Escrito por Sundeep Parmar

DEDICADO A

Ria & Mia



Grandes lecciones. Pequeñas historias.



...

Cass el camaleón cambiaba de color con cada sentimiento — pero no tenía idea de qué significaba ninguno de los colores. Cuando algo se sentía injusto, de repente destellaba en rojo brillante, caliente y espinoso, sin aviso. Cuando perdía algo que amaba, un azul pesado lo cubría de la nariz a la cola. Cuando todo se sentía como demasiado, grises tormentosos se arremolinaban por su piel como nubarrones.



...

Y lo aterraba. Los colores simplemente le pasaban A ÉL, de la nada, y nunca sabía por qué ni qué eran. —¿Qué me pasa? —gimoteaba, viéndose destellar en rojo o cubrirse de azul—. ¿Por qué estas tormentas siguen apoderándose de mí? No puedo controlarlas. Ni siquiera las entiendo. El no saber era la parte más aterradora de todas. Un día, una vieja y sabia iguana notó a Cass temblando mientras un rojo enojado parpadeaba por su piel. Se acomodó junto a él, tranquila y sin prisa.



...

—Ese rojo se ve aterrador cuando no conoces su nombre —dijo con dulzura—. ¿Te gustaría que te lo presente? Porque estos colores no son monstruos, pequeño. Son mensajeros. Y todo mensajero tiene un nombre. Cass parpadeó. —¿Tienen... nombres?



...

—Cada uno —dijo la iguana—. ¿Ese rojo que destella en ti ahora mismo? Eso es *enojo*. Visita cuando algo se siente injusto. No es malo — solo te avisa que algo no está bien. Cass se miró la piel roja. Enojo. Tenía un nombre. De alguna manera, solo saber eso hizo que se sintiera un poco menos como una tormenta. —¿Y el azul pesado? —preguntó—. ¿El que me cubre?



...

—Eso es *tristeza* —dijo la iguana con calidez—. Viene cuando perdemos algo que amamos. Tampoco es un monstruo. Es solo amor, extrañando algo. Uno por uno, la iguana le dio a Cass los nombres. El gris tormentoso era *agobio* — demasiadas cosas a la vez. El amarillo aleteante era *nerviosismo* — algo nuevo e incierto. El dorado cálido era *alegría*.



...

Y mientras Cass aprendía cada nombre, algo asombroso empezó a pasar. La siguiente vez que el rojo destelló en él, no entró en pánico. Lo miró y dijo: —Oh. Eso es enojo. Algo debe sentirse injusto para mí ahora. Déjame averiguar qué. —Y así de simple, el rojo dejó de ser una tormenta aterradora — y se convirtió en un mensajero que de verdad podía escuchar.



...

Cuando el azul pesado lo cubrió, no se sintió perdido. Dijo: —Esto es tristeza. Debo estar extrañando algo que amo. —Y nombrarlo le permitió entenderlo, en lugar de ahogarse en él. —Dejaron de ser tormentas —se maravilló Cass, viendo un gris arremolinarsse y sabiendo exactamente qué le decía—. En el momento en que pude nombrarlos, se convirtieron en mensajeros. Ahora puedo escuchar lo que tratan de decirme. La iguana sonrió. —Ese es el secreto, pequeño. Los sentimientos no son monstruos que te pasan *a ti*. Son mensajeros, que llevan información que necesitas. Y nombrarlos es cómo por fin escuchas el mensaje.



...

Desde ese día, Cass todavía cambiaba de color con cada sentimiento — era un camaleón, después de todo. Pero ahora, cada vez que un nuevo color subía por su piel, no temblaba. Simplemente hacía una pausa, lo nombraba, y escuchaba. Porque ahora sabía el secreto: nómbralo, y podrás calmarlo.



LA PEQUEÑA LLAVE

...

Los sentimientos son mensajeros, no
monstruos. Nombrarlos es cómo escuchas el
mensaje.



NOMBRARLOS ES CÓMO ESCUCHAS EL MENSAJE

Una camaleona que esconde sus colores aprende que dejar ver sus sentimientos es como de verdad brilla. Un cuento gentil para dormir sobre sentir tus emociones.

Para niños abrumados por grandes sentimientos — un recordatorio de que nombrar un sentimiento lo hace más fácil.

Grandes lecciones. Pequeñas historias.

• • •

📷 @littlekeyuniverse 📺 @littlekeyuniverse 🌐 lkuniverse.com

