

Sofía y el Botón de Pausa



Para mi querida Sofía, para que explotes
esa personalidad maravillosa que tiene
mi nieta. Te quiere, la Abuela



Capítulo 1: La Tormenta Interior

Sofía corría por el patio del colegio. Su corazón latía muy fuerte.

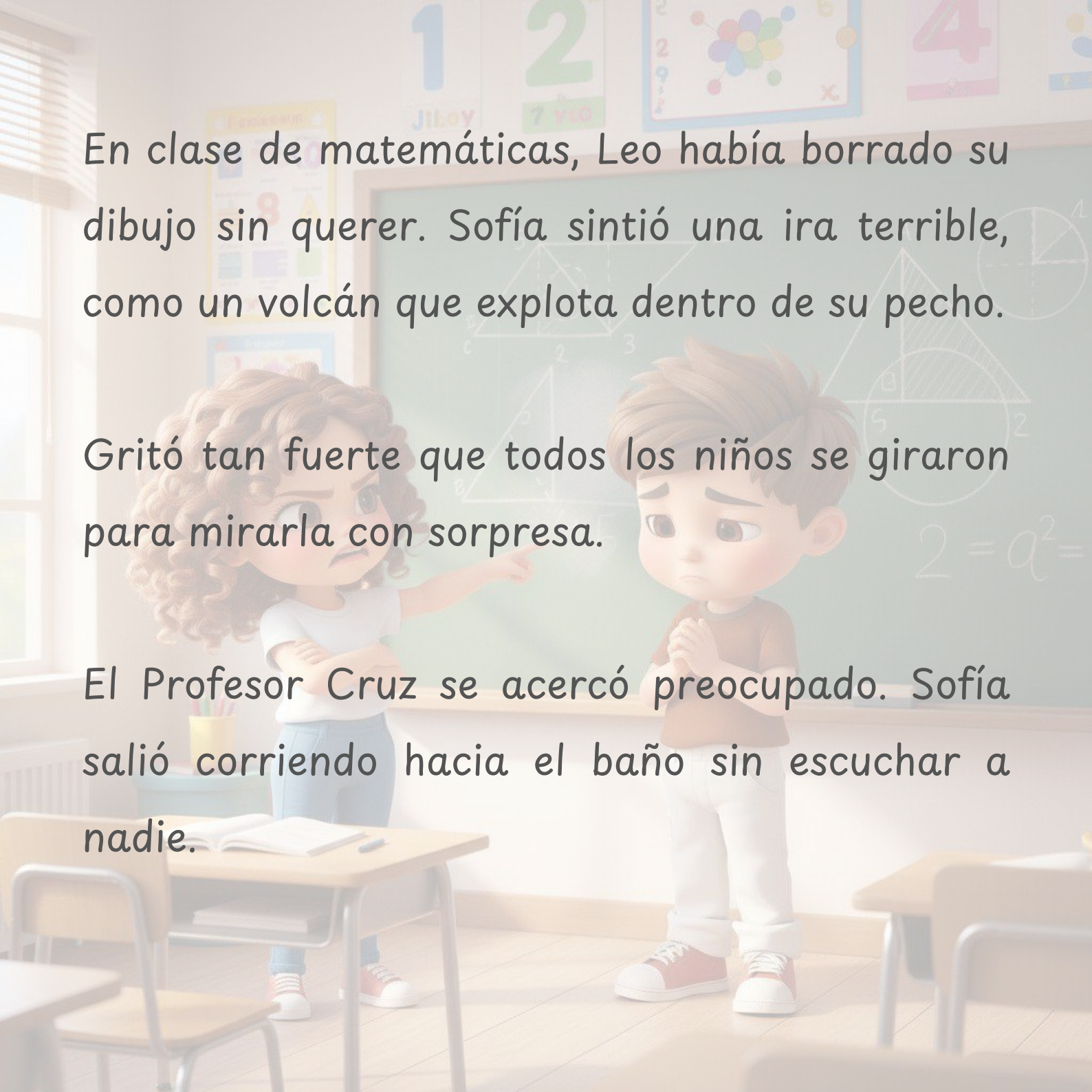
Las lágrimas rodaban por sus mejillas. No podía parar de sollozar después de la discusión con Leo.



En clase de matemáticas, Leo había borrado su dibujo sin querer. Sofía sintió una ira terrible, como un volcán que explota dentro de su pecho.

Gritó tan fuerte que todos los niños se giraron para mirarla con sorpresa.

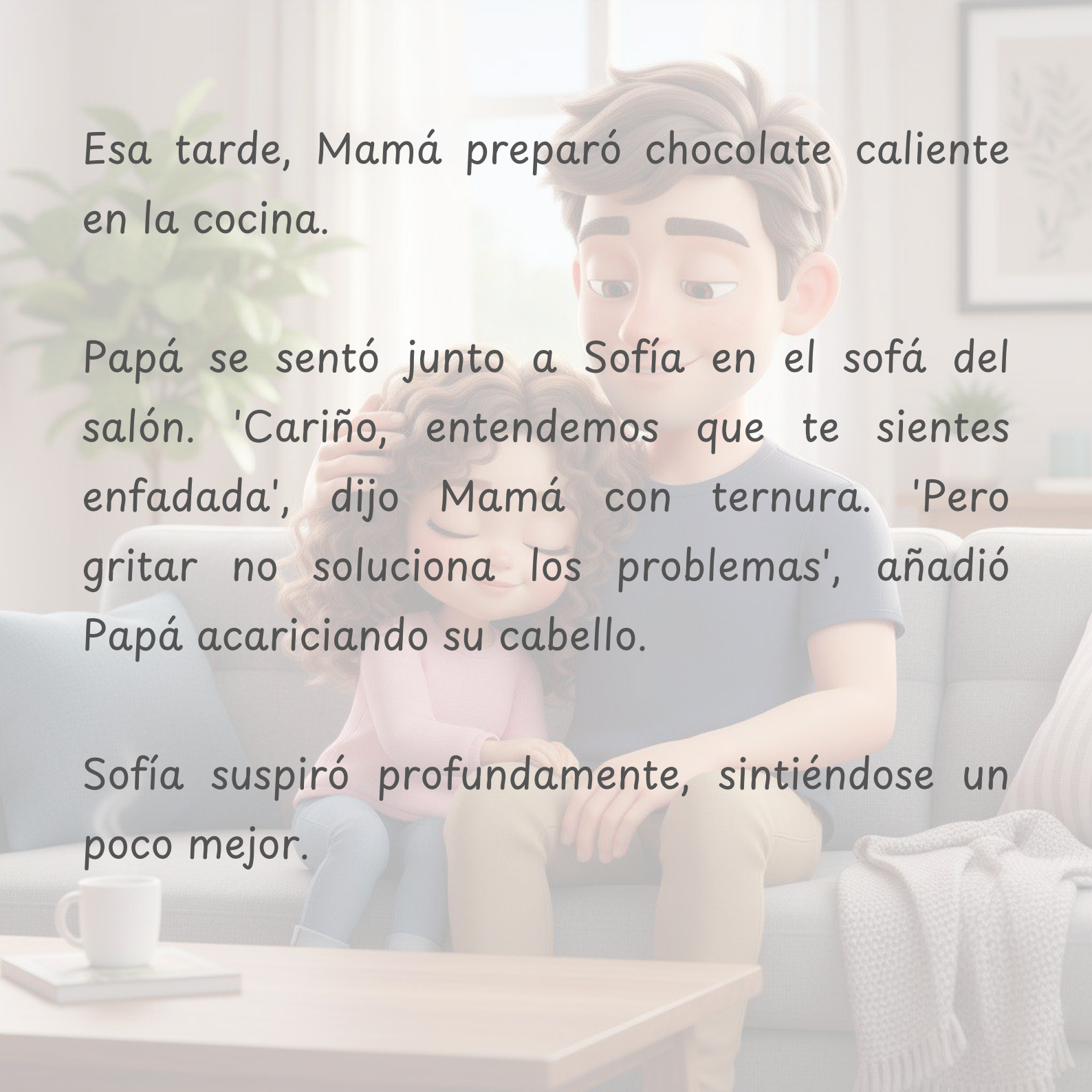
El Profesor Cruz se acercó preocupado. Sofía salió corriendo hacia el baño sin escuchar a nadie.





Doggie, su perrito blanco, la encontró escondida tras los columpios. Lamió sus manos temblorosas.

Flami, su dragón imaginario, apareció flotando cerca. 'Sofía, respira', murmuró con su voz suave como el viento.

A soft, warm illustration of a father with brown hair and a blue t-shirt sitting on a light blue sofa. He is gently holding the head of a young girl with curly brown hair, who is wearing a pink shirt and blue pants. The girl has her eyes closed and a peaceful expression. In the foreground, a white mug sits on a wooden coffee table. The background is a bright, cozy living room with a potted plant and a framed picture on the wall.

Esa tarde, Mamá preparó chocolate caliente en la cocina.

Papá se sentó junto a Sofía en el sofá del salón. 'Cariño, entendemos que te sientes enfadada', dijo Mamá con ternura. 'Pero gritar no soluciona los problemas', añadió Papá acariciando su cabello.

Sofía suspiró profundamente, sintiéndose un poco mejor.

'Existe una herramienta mágica', explicó Mamá sonriendo. 'Se llama el botón de pausa. Lo llevas siempre contigo'.

Sofía miró su muñeca con curiosidad. '¿Dónde está?', preguntó intrigada. 'Lo imaginas ahí, brillante y azul como una estrella', respondió Papá señalando su muñeca.

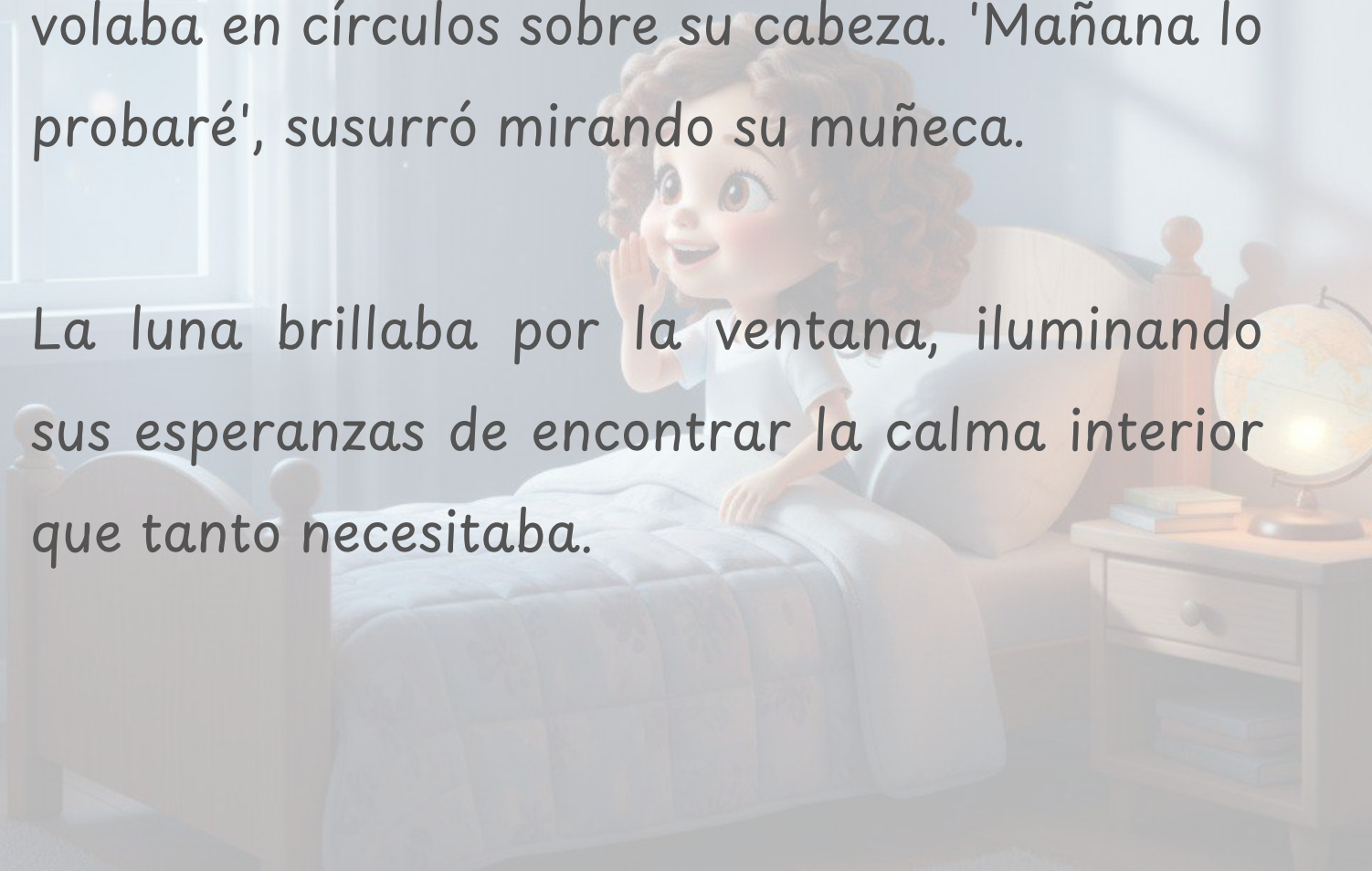


Esa noche, Sofía se acostó pensando en el botón mágico.



Doggie se acurrucó a sus pies mientras Flami volaba en círculos sobre su cabeza. 'Mañana lo probaré', susurró mirando su muñeca.

La luna brillaba por la ventana, iluminando sus esperanzas de encontrar la calma interior que tanto necesitaba.



Capítulo 2: El Primer Experimento

Al día siguiente, Leo se acercó durante el recreo. 'Sofía, perdón por borrar tu dibujo', dijo nervioso.

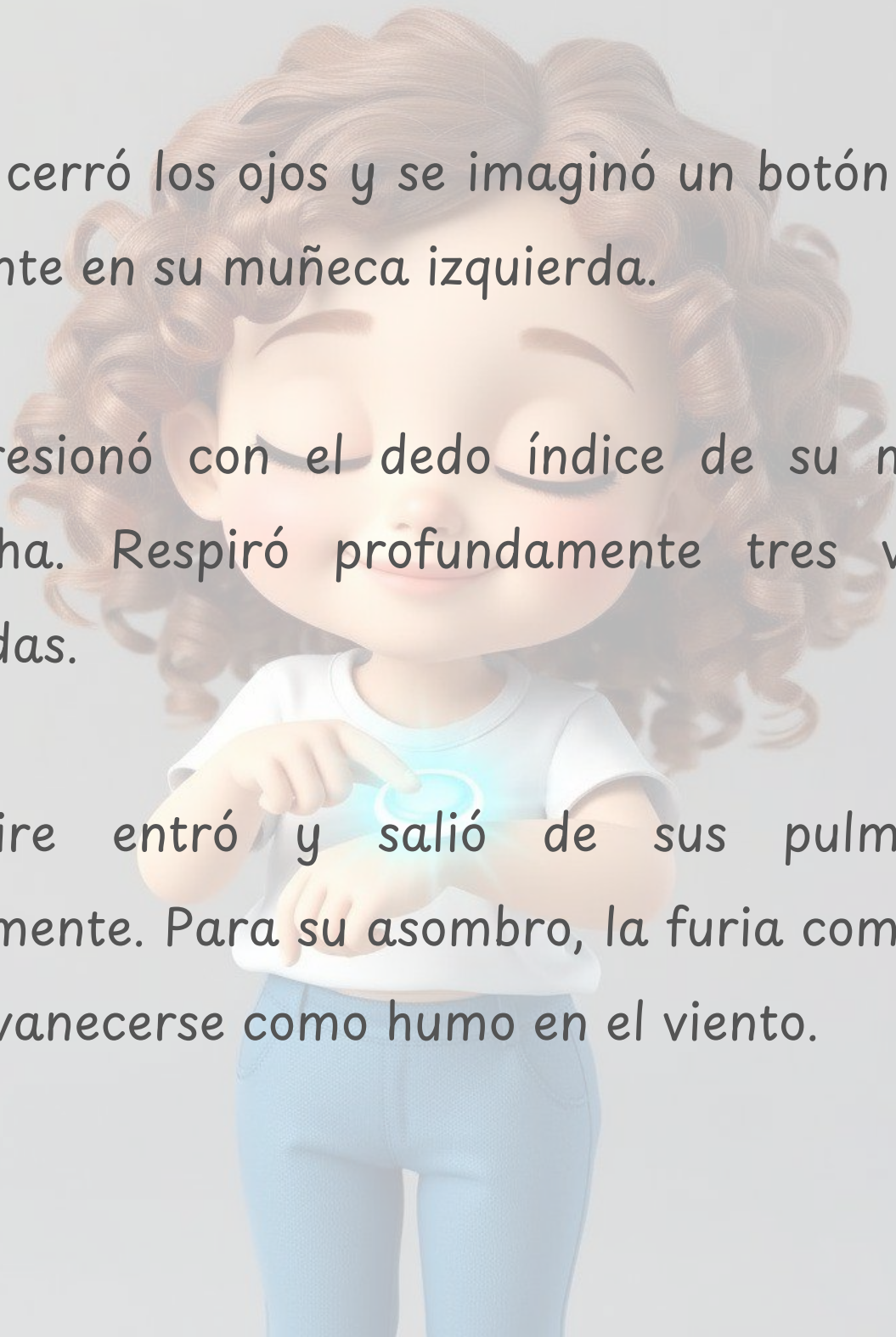
Sofía sintió la rabia subiendo de nuevo. Su respiración se aceleró peligrosamente. Recordó las palabras de Mamá sobre el botón mágico.



Sofía cerró los ojos y se imaginó un botón azul brillante en su muñeca izquierda.

Lo presionó con el dedo índice de su mano derecha. Respiró profundamente tres veces seguidas.

El aire entró y salió de sus pulmones lentamente. Para su asombro, la furia comenzó a desvanecerse como humo en el viento.





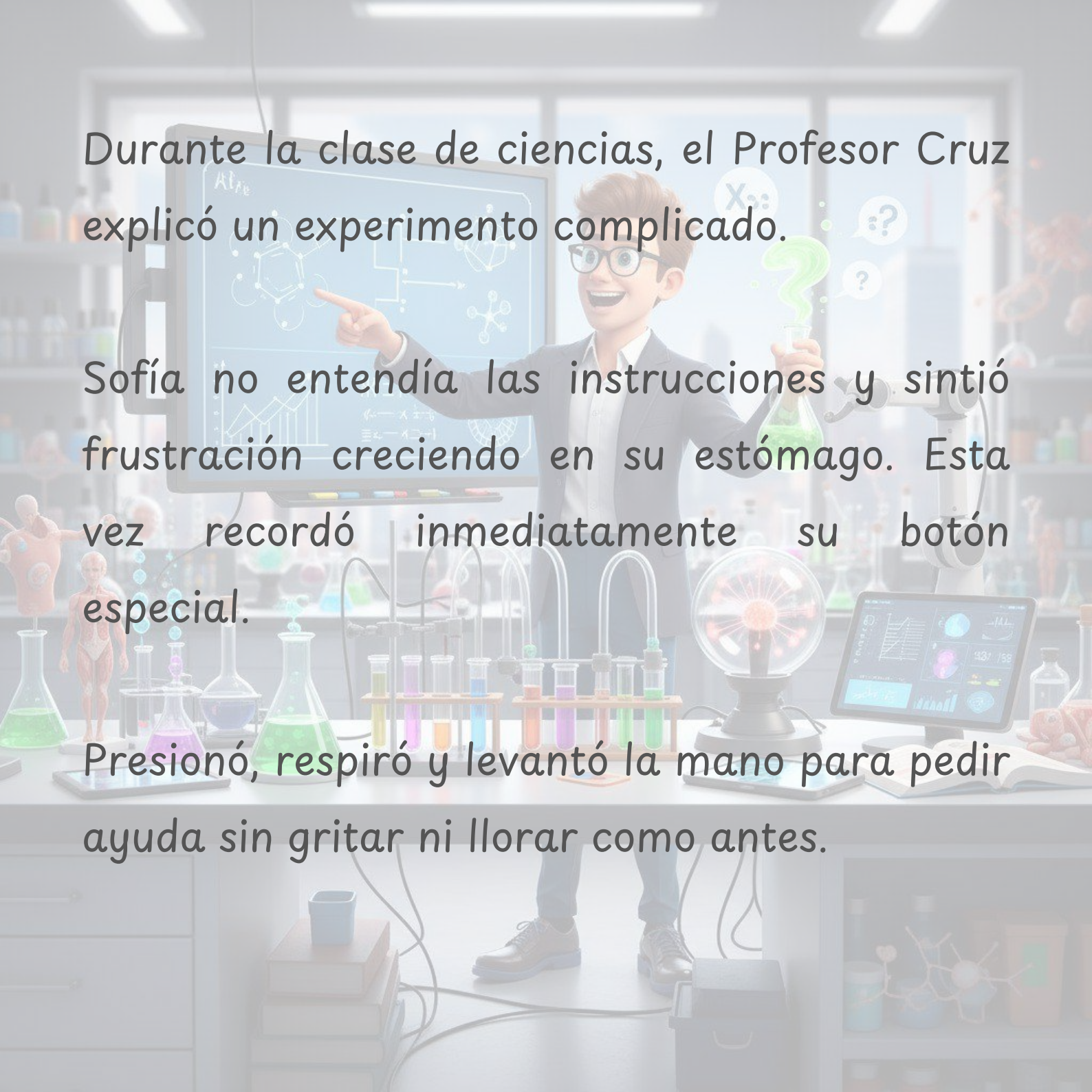
'No pasa nada, Leo', respondió Sofía con voz tranquila. Leo sonrió aliviado y sorprendido por su reacción.

El Profesor Cruz, que observaba desde lejos, se acercó orgulloso. 'Muy bien, Sofía', felicitó con una amplia sonrisa.

Durante la clase de ciencias, el Profesor Cruz explicó un experimento complicado.

Sofía no entendía las instrucciones y sintió frustración creciendo en su estómago. Esta vez recordó inmediatamente su botón especial.

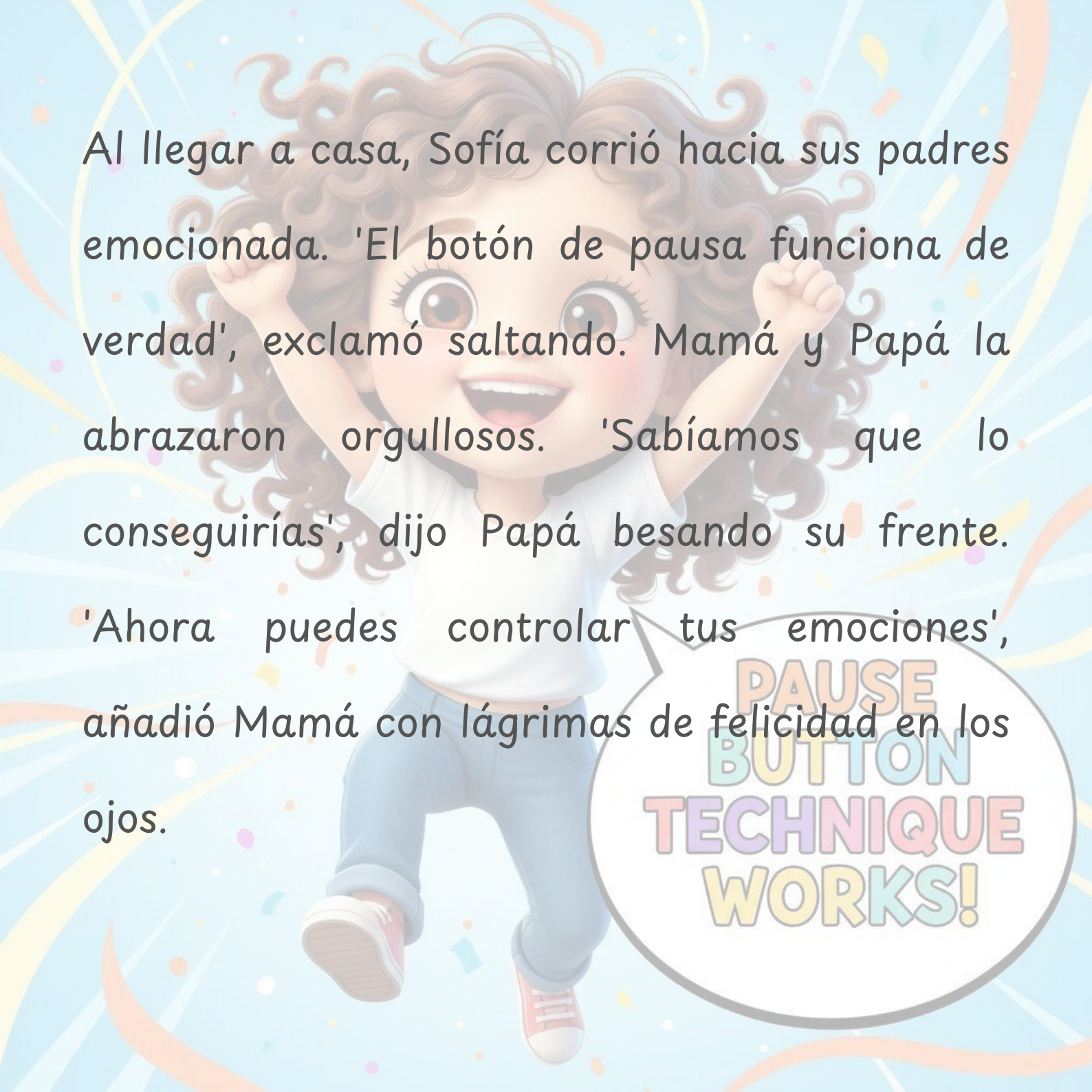
Presionó, respiró y levantó la mano para pedir ayuda sin gritar ni llorar como antes.



'Profesor, ¿puede explicarme otra vez?', preguntó educadamente. El Profesor Cruz sonrió y repitió las instrucciones más despacio. Sofía comprendió perfectamente.

Flami apareció bailando de alegría a su lado, invisible para los demás pero real para ella. Doggie movía la cola desde su mochila.





Al llegar a casa, Sofía corrió hacia sus padres emocionada. 'El botón de pausa funciona de verdad', exclamó saltando. Mamá y Papá la abrazaron orgullosos. 'Sabíamos que lo conseguirías', dijo Papá besando su frente. 'Ahora puedes controlar tus emociones', añadió Mamá con lágrimas de felicidad en los ojos.

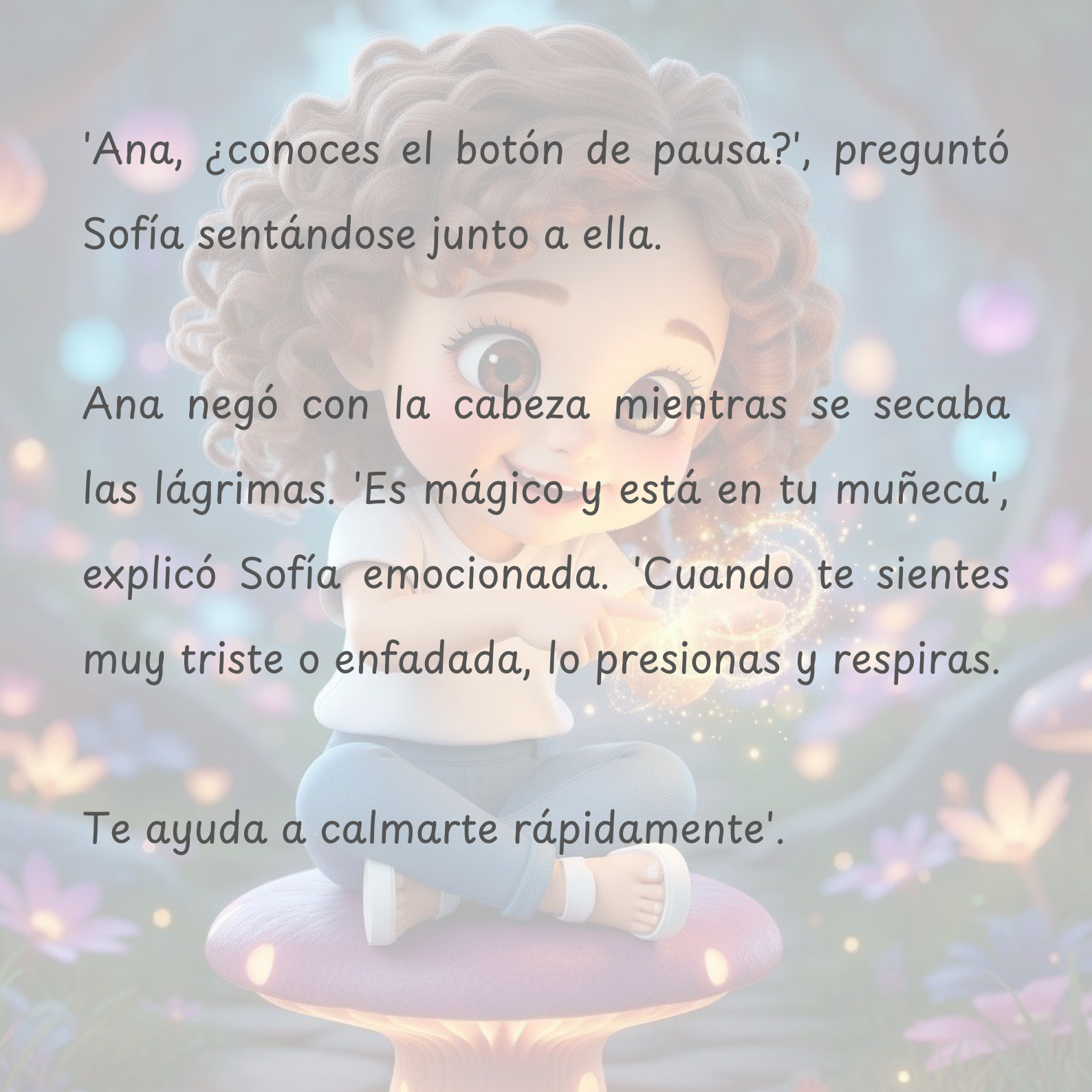
PAUSE
BUTTON
TECHNIQUE
WORKS!

Capítulo 3: Compartiendo el Secreto

Una semana después, Ana, una compañera de clase, lloraba desconsoladamente. Había perdido su almuerzo y tenía mucha hambre.

Sus sollozos resonaban por todo el aula. Sofía se acercó decidida a ayudarla con su nuevo conocimiento.





'Ana, ¿conoces el botón de pausa?', preguntó Sofía sentándose junto a ella.

Ana negó con la cabeza mientras se secaba las lágrimas. 'Es mágico y está en tu muñeca', explicó Sofía emocionada. 'Cuando te sientes muy triste o enfadada, lo presionas y respiras.

Te ayuda a calmarte rápidamente'.



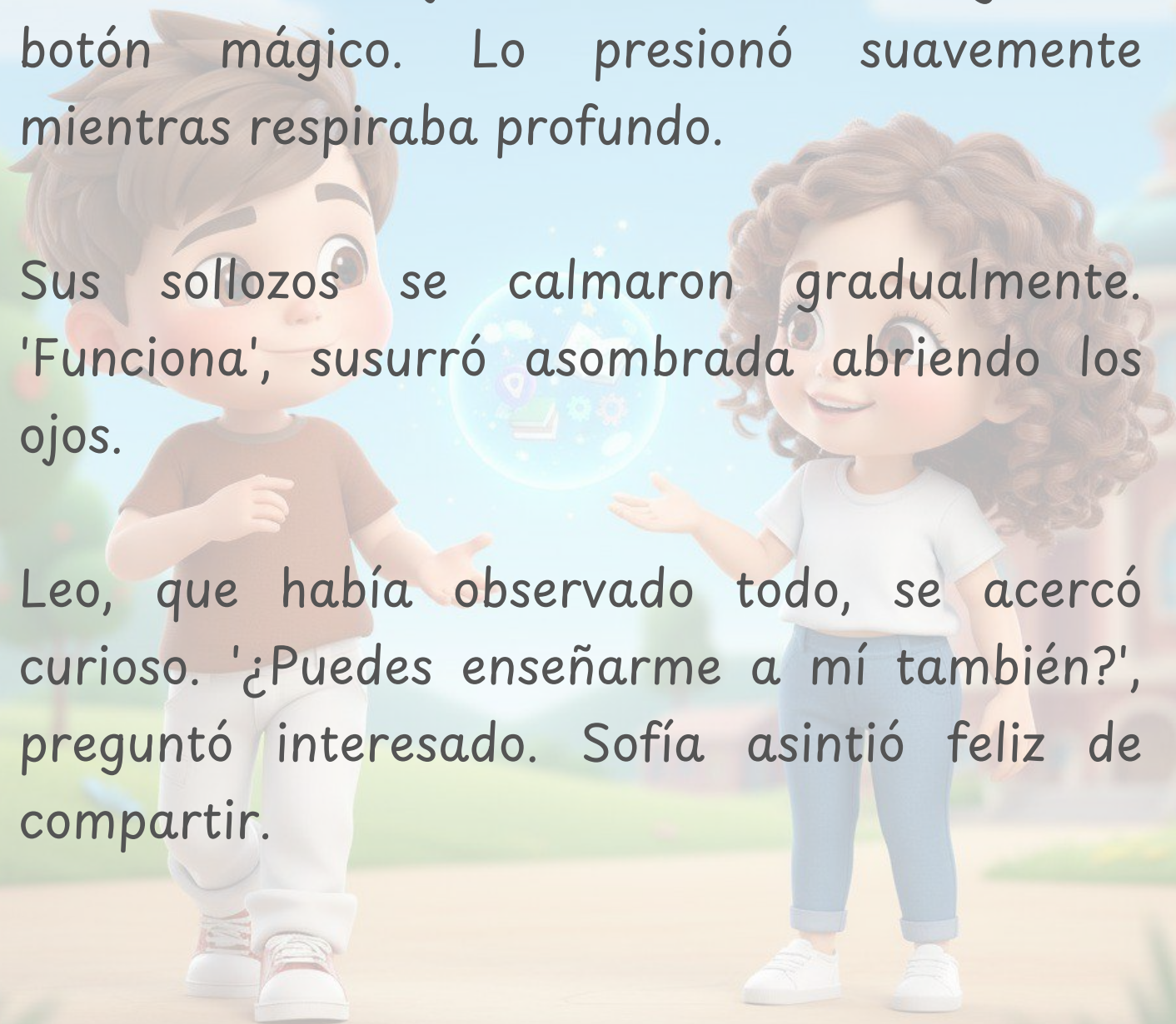
Ana miró su muñeca con escepticismo. 'No veo ningún botón', murmuró entre hipos. 'Tienes que imaginarlo', insistió Sofía pacientemente. 'Es azul y brillante como una gema preciosa.'

Cierra los ojos e imagínalo ahí, esperándote siempre que lo necesites'.

Ana cerró los ojos lentamente e imaginó el botón mágico. Lo presionó suavemente mientras respiraba profundo.

Sus sollozos se calmaron gradualmente. 'Funciona', susurró asombrada abriendo los ojos.

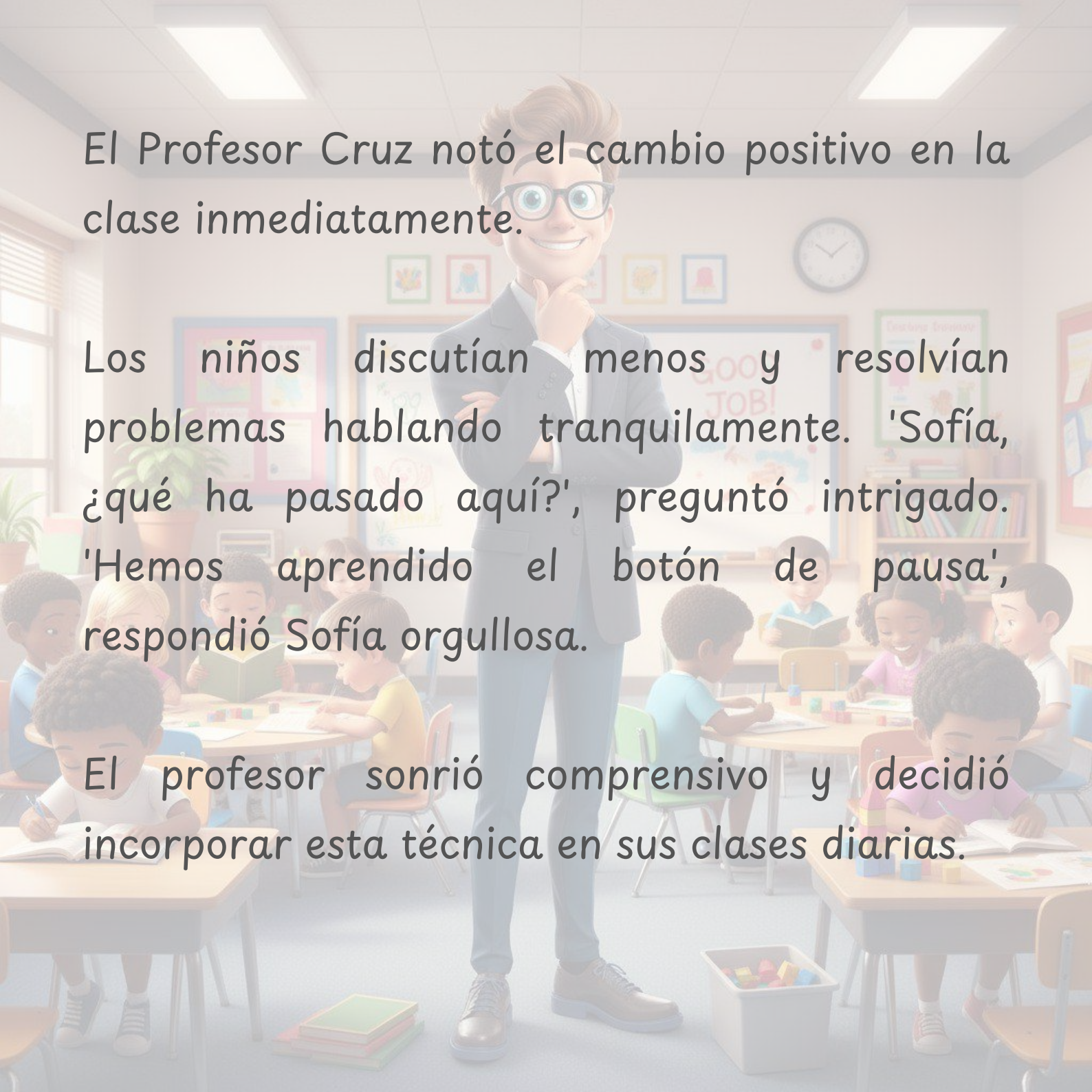
Leo, que había observado todo, se acercó curioso. '¿Puedes enseñarme a mí también?', preguntó interesado. Sofía asintió feliz de compartir.



Durante el recreo, Sofía enseñó a varios niños más. Cada uno imaginó su botón especial: algunos verdes, otros dorados, algunos con forma de estrella.

Todos aprendieron a respirar y hacer pausa antes de explotar emocionalmente. El patio se volvió más tranquilo y alegre.





El Profesor Cruz notó el cambio positivo en la clase inmediatamente.

Los niños discutían menos y resolvían problemas hablando tranquilamente. 'Sofía, ¿qué ha pasado aquí?', preguntó intrigado. 'Hemos aprendido el botón de pausa', respondió Sofía orgullosa.

El profesor sonrió comprensivo y decidió incorporar esta técnica en sus clases diarias.

Capítulo 4: La Nueva Sofía

Meses después, Sofía había cambiado completamente. Ya no gritaba cuando algo la molestaba.

Respiraba, pensaba y luego actuaba con calma. Sus padres estaban muy orgullosos de su crecimiento personal y emocional.



El Profesor Cruz organizó una clase especial sobre emociones.

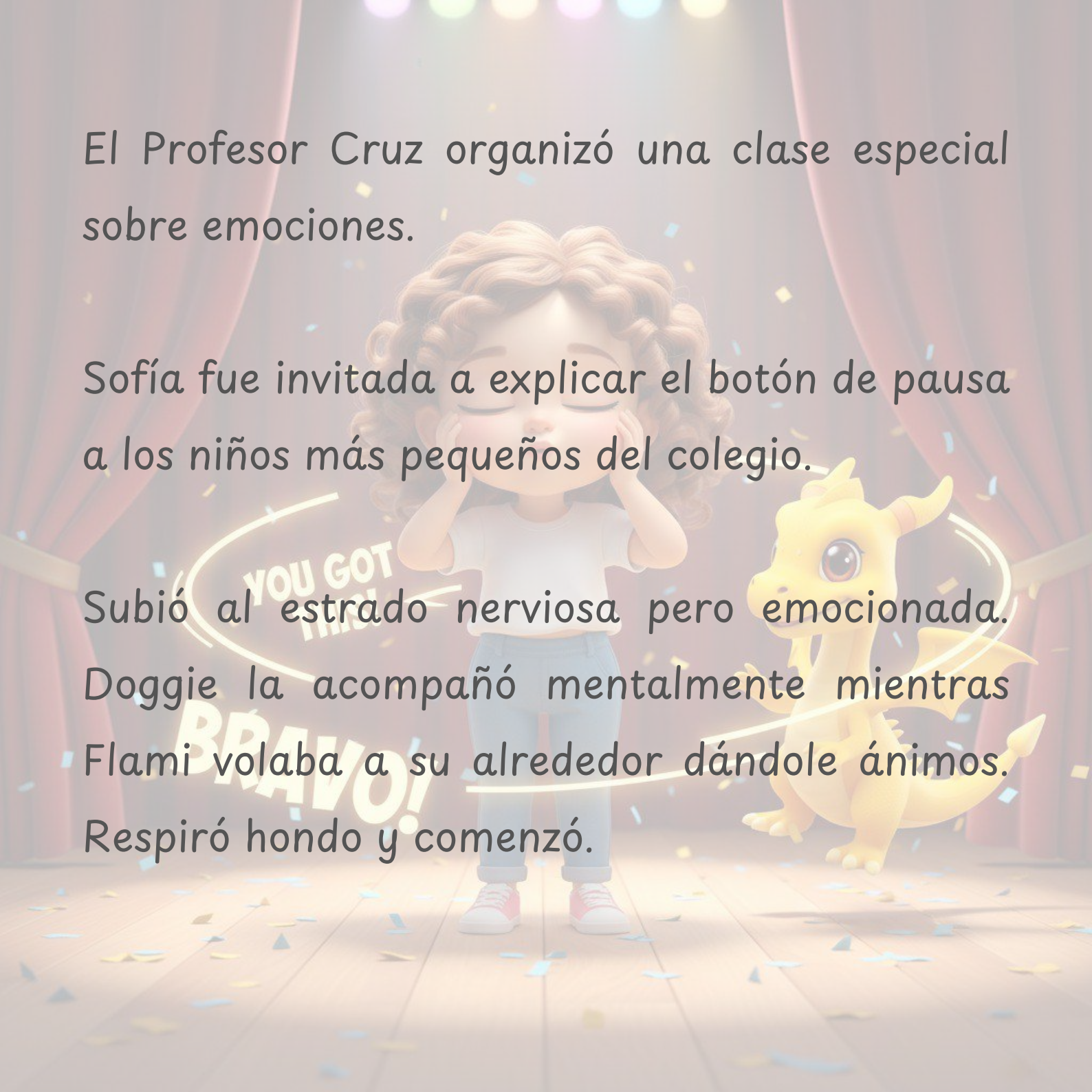
Sofía fue invitada a explicar el botón de pausa a los niños más pequeños del colegio.

Subió al estrado nerviosa pero emocionada.

Doggie la acompañó mentalmente mientras

Flami volaba a su alrededor dándole ánimos.

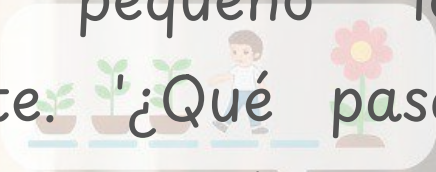
Respiró hondo y comenzó.





'Todas las emociones son normales', explicó Sofía con confianza. 'Estar enfadado, triste o frustrado está bien.

Pero no debemos dejar que nos controlen. El botón de pausa nos ayuda a pensar antes de actuar mal'. Los niños escuchaban atentos.

Un niño pequeño levantó la mano tímidamente.  '¿Qué pasa si mi botón no funciona?', preguntó preocupado.

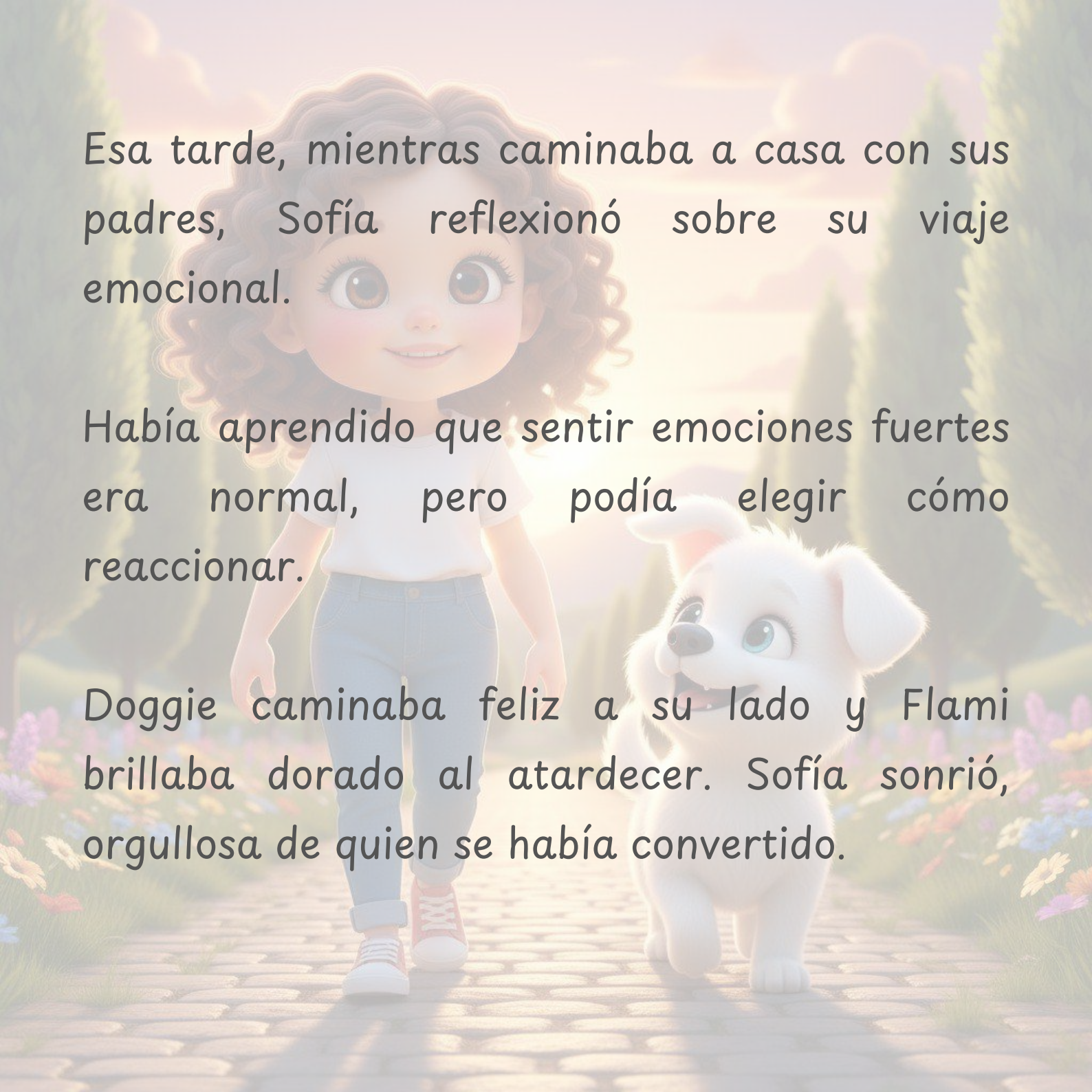
Sofía sonrió comprensiva. 'Al principio cuesta, pero con práctica mejora', respondió pacientemente.  'Yo también me enfadaba mucho antes.

Ahora uso mi botón cada día y me siento mucho mejor conmigo misma'.

Durante el almuerzo, Leo se acercó a Sofía agradecido. 'Gracias por enseñarme el botón de pausa', dijo sinceramente. 'Ahora cuando mis padres me regañan, respiro antes de contestar mal'.

Sofía se sintió feliz de haber ayudado a su mejor amigo.





Esa tarde, mientras caminaba a casa con sus padres, Sofía reflexionó sobre su viaje emocional.

Había aprendido que sentir emociones fuertes era normal, pero podía elegir cómo reaccionar.

Doggie caminaba feliz a su lado y Flami brillaba dorado al atardecer. Sofía sonrió, orgullosa de quien se había convertido.



@cuentosland_ia



info@cuentoslandia.com



© 2026 Cuentoslandia

