



Las Emociones de Luna: Un Viaje por tus Sentimientos

Julia Maria Ramirez Sanchez



Luna, una niña con ojos grandes y curiosos, descubre que las emociones son como pequeñas estrellitas que brillan dentro de su corazón. Estas estrellitas la hacen sentir cosas diferentes cada día, llenando su mundo de color y sensaciones. Cada sentimiento es una luz especial que la ayuda a entenderse a sí misma y lo que pasa a su alrededor.



Cuando Luna está feliz, siente una emoción cálida y brillante que la hace sonreír de oreja a oreja. Es como si el sol más radiante iluminara todo su ser, llenándola de energía para saltar y reír sin parar. Su corazón se siente ligero y lleno de alegría, como una burbuja flotando en el cielo azul.



Pero a veces, Luna siente una emoción más apagada, como una nubecita gris que se posa sobre ella. Cuando está triste, sus hombros se encogen un poquito y una lágrima puede asomarse, pero sabe que esa nubecita amable no durará para siempre. Es un momento para un abrazo suave y mucha comprensión.



Luna aprende que sus emociones son muchas y variadas, como la alegría, el miedo juguetón o la sorpresa al ver algo nuevo. A veces, cuando algo no sale como ella quiere, puede sentir un poco de enojo, y eso está bien. Todas estas emociones son normales y la ayudan a entenderse mejor en cada situación, como pequeños amigos que le susurran cómo se siente.



Es muy importante saber que las emociones vienen y van, como las olitas del mar en la playa. A veces son grandes y ruidosas, y otras veces son pequeñas y tranquilas, casi imperceptibles. Luna observa cómo las olas de sus sentimientos se acercan y se van, dejando siempre un espacio para nuevas sensaciones.



Lo más importante es que Luna siempre puede hablar sobre sus emociones y compartir cómo se siente con las personas que más la quieren. Mamá y papá están siempre ahí para escucharla, abrazarla fuerte y darle consuelo cuando lo necesita. Su amor es un refugio seguro donde todas sus emociones son bienvenidas.



Hoy, Luna descubre EL MIEDO, esa sensación de angustia que a veces aparece por un peligro real o imaginario. Por ejemplo, a veces la oscuridad le provoca un pequeño susto, y se asoma con cautela desde debajo de su manta, imaginando divertidos monstruos de sombra que no son reales.



Pero Luna recuerda que cuando tiene miedo, puede confiar en Dios. Con ojos llenos de esperanza, ella sabe que Dios la cuida y que su palabra es una luz que ilumina la oscuridad. El monstruo de sombra se encoge y parece más amigable, porque la confianza en Dios ahuyenta el miedo.



Para vencer el miedo, Luna abraza fuerte a la persona que está a su lado, sintiendo su calor y su amor. Juntos, cierran los ojos y oran para que Dios la cuide y la proteja. Ese abrazo y esa oración llenan su corazón de valentía y hacen que el miedo desaparezca como por arte de magia.



Ahora, Luna siente LA FELICIDAD, un estado de ánimo maravilloso donde se siente plenamente satisfecha y alegre. Es ese momento en que consigue lo que tanto deseaba o disfruta de algo bueno, y su corazón se llena de una alegría inmensa. Su sonrisa es tan grande que parece que va a estallar de pura dicha.



Luna sabe que los preceptos del Señor son rectos y alegran su corazón, dándole luz a sus ojos. Llena de gratitud, Luna da gracias a Dios por su felicidad y le manda un besito volado al cielo. Ese pequeño gesto de amor y agradecimiento hace que su corazón brille aún más fuerte.



Pero a veces, Luna experimenta LA IRA, un sentimiento de enfado muy grande y repentino. Sus mejillas se inflan y sus pies quieren golpear el suelo, como un pequeño volcán a punto de hacer erupción. La Biblia le recuerda que debe dejar la ira y el furor, para no hacer lo malo.



Cuando Luna siente ira, aprende a respirar profundamente, como si oliera una flor y soplara una vela, y luego cambia de actividad. Se enfoca en algo divertido hasta que se calma. Después, con la mente tranquila, puede leer la escritura y reflexionar, entendiendo mejor sus sentimientos.



Hoy, Luna siente TRISTEZA, un estado anímico que aparece cuando algo no sale bien, manifestándose con un pequeño puchero y quizás una lágrima. Pero la Biblia le enseña que a veces la tristeza es mejor que la risa, porque un corazón triste puede, aun así, estar contento y aprender algo valioso.



Es normal estar triste, y Luna sabe que puede hablar de ello. Sus padres le recuerdan que Jesús es su alegría, y que Él puede transformar su lamento en baile. Con esa verdad en su corazón, la tristeza de Luna se transforma en una suave melodía, y ella comienza a bailar, llena de una nueva alegría que viene de Dios.



Luna recuerda que las emociones son parte de lo que la hace humana y le enseñan mucho sobre sí misma y el mundo. No tiene miedo de sentirlas y las expresa de manera saludable, sabiendo que puede confiar en papá, mamá y Dios. Confía en el Señor de todo corazón, y Él allanará sus sendas.