

# El detective del estrés

## Una historia para completar

La mamá de Calvin notó que su hijo estaba cansado e irritable la mayoría del tiempo. Calvin estaba casi siempre de mal humor durante el desayuno y casi no hablaba. Calvin se quejaba de la escuela y con regularidad se mostraba renuente a asistir. Cuando regresaba de la escuela se veía \_\_\_\_\_ y decía: “\_\_\_\_\_”. La mamá de Calvin recordaba que su hijo solía estar mucho más contento, y le preocupaba que:

\_\_\_\_\_

Así que le preguntó “Calvin, ¿qué es lo que te tiene tan descontento?”

“Estoy estresado”, respondió Calvin. “Solamente estresado”.

“Bueno, veamos qué es lo que te tiene tan estresado”, dijo la mamá de Calvin. “Siéntate conmigo y cuéntame qué es lo que haces a lo largo del día que te genera estrés”.

Calvin dijo: “En la mañana \_\_\_\_\_”.

“Luego, en la escuela \_\_\_\_\_”.

“En el recreo \_\_\_\_\_”.

“Y después, cuando regreso a casa \_\_\_\_\_”.

“Incluso cuando intento relajarme yo \_\_\_\_\_”.

“Bueno, eso es demasiado estrés”, dijo la mamá de Calvin.

“Veamos qué podemos hacer al respecto”.

La mamá de Calvin sugirió \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Y Calvin dijo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“¿Crees que esto ayudará?”, dijo la mamá de Calvin sonriendo.

“Ya me ha empezado a ayudar un poco”, le dijo Calvin a su mamá. Y sonrió también.