



# ¡STOP MIEDO, YO SOY EL CAPITÁN AMÉRICA!

---

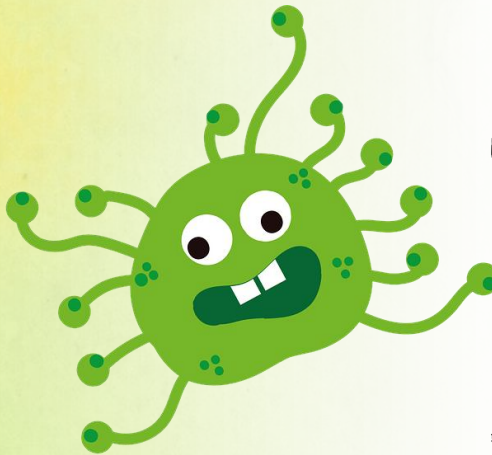
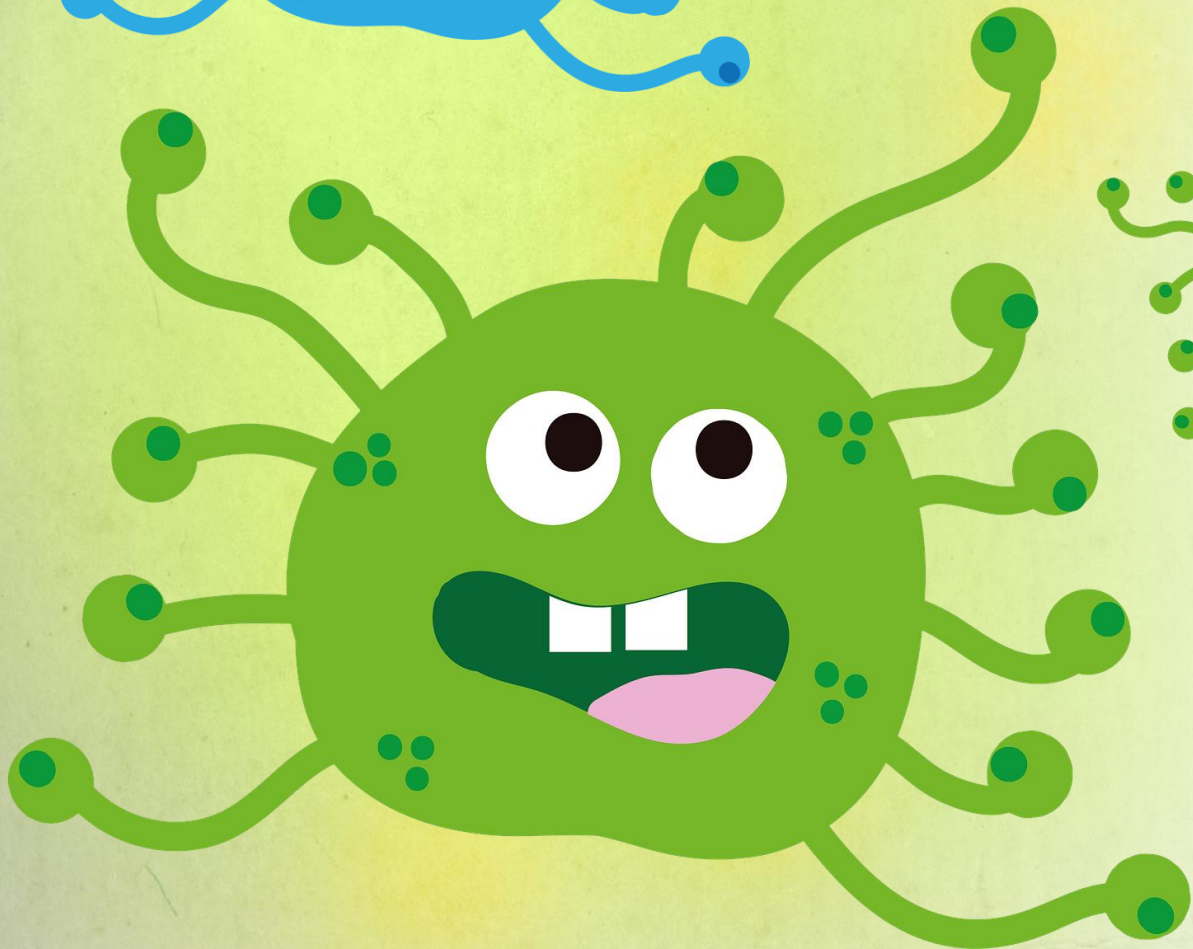
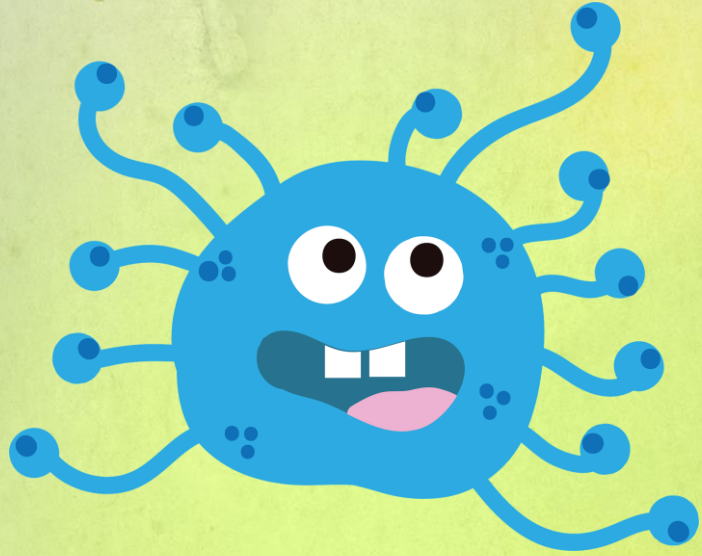
Isabel González Rodríguez



EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y  
PSICOPEDAGÓGICA DE PONFERRADA

Yo **soy Pedro**, un niño de ocho años que vivía tranquilamente en las afueras de una ciudad. Hacía cosas de niños de ocho años: iba al colegio, practicaba piano los lunes y los miércoles y tenía muchos amigos que veía en el parque, cuando salía a pasear con mis padres.





—

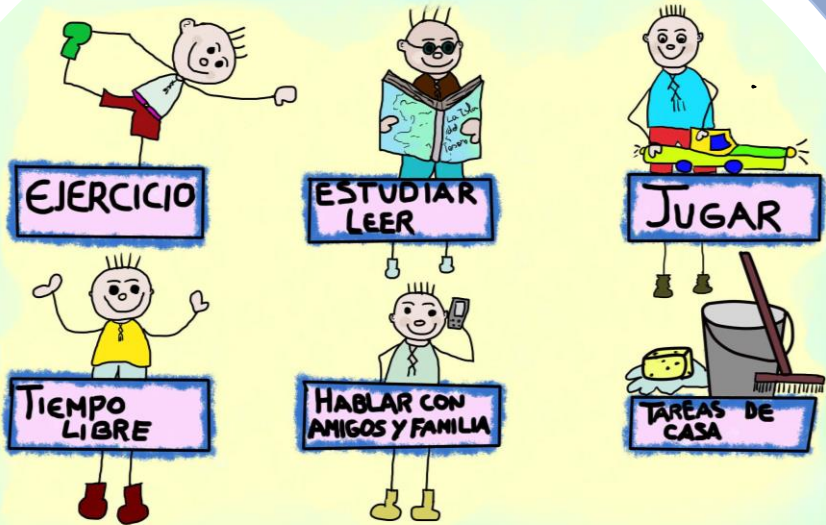
Pero... un día en mi ciudad,  
repentinamente, de la noche a la  
mañana **todo cambió**. Un  
villano malévolo y despiadado  
apareció como por arte de magia  
e hizo que todos sus habitantes,  
incluido yo, nos tuviéramos que  
quedar en casa sin poder salir.

Al principio, estaba contento.

Madrugaba menos que cuando iba al colegio, pero

tenía que **cumplir** rigurosamente el horario

de tareas que había elaborado con mi madre.



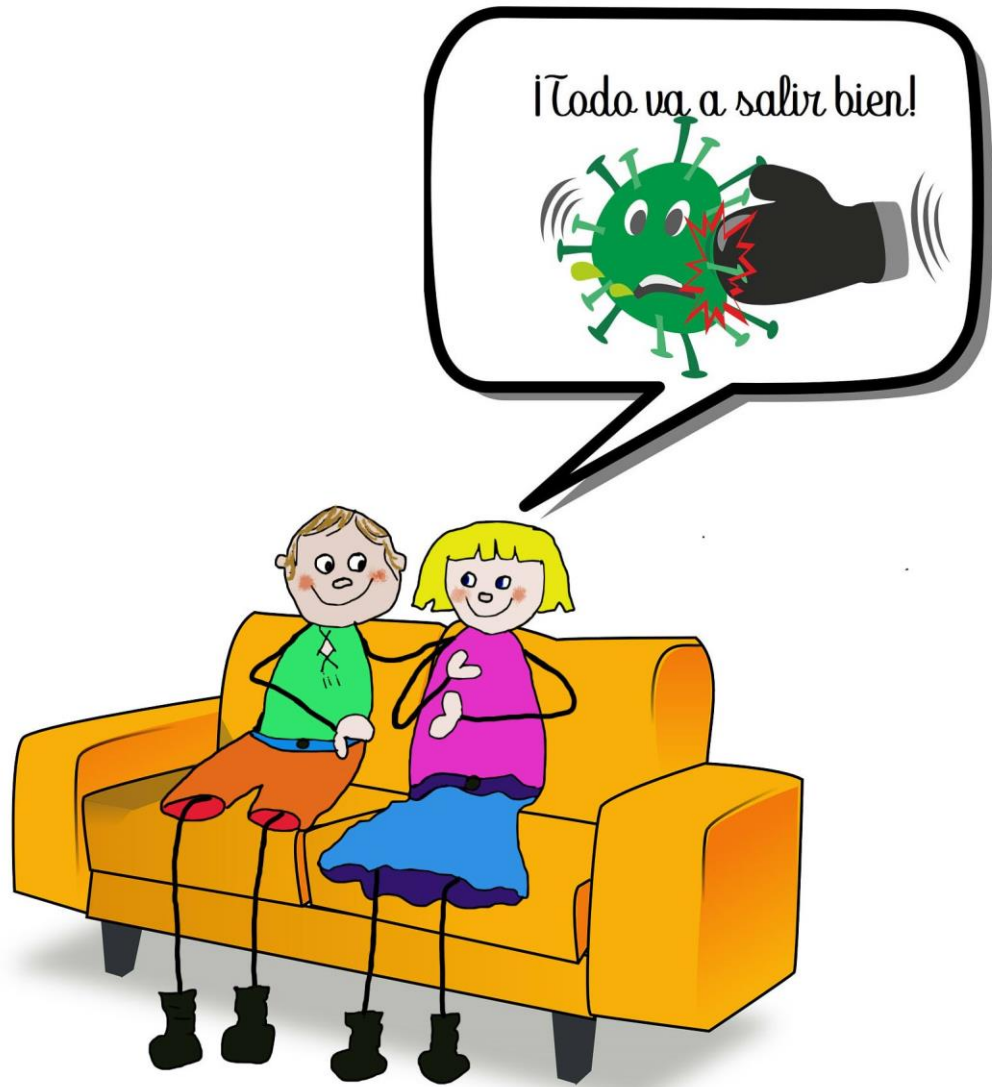
Así, fueron trascurrieron los días. Muchos días, tantos días que me acostumbré a no salir

a la calle. **Echaba de menos** a los amigos y a los abuelos.

Tenía ganas de abrazarlos, pero sabía que no podía. De vez en cuando, me asomaba a la

ventana y colgaba dibujos para darles **ánimos** a los demás niños y niñas que estaban en mí misma situación.





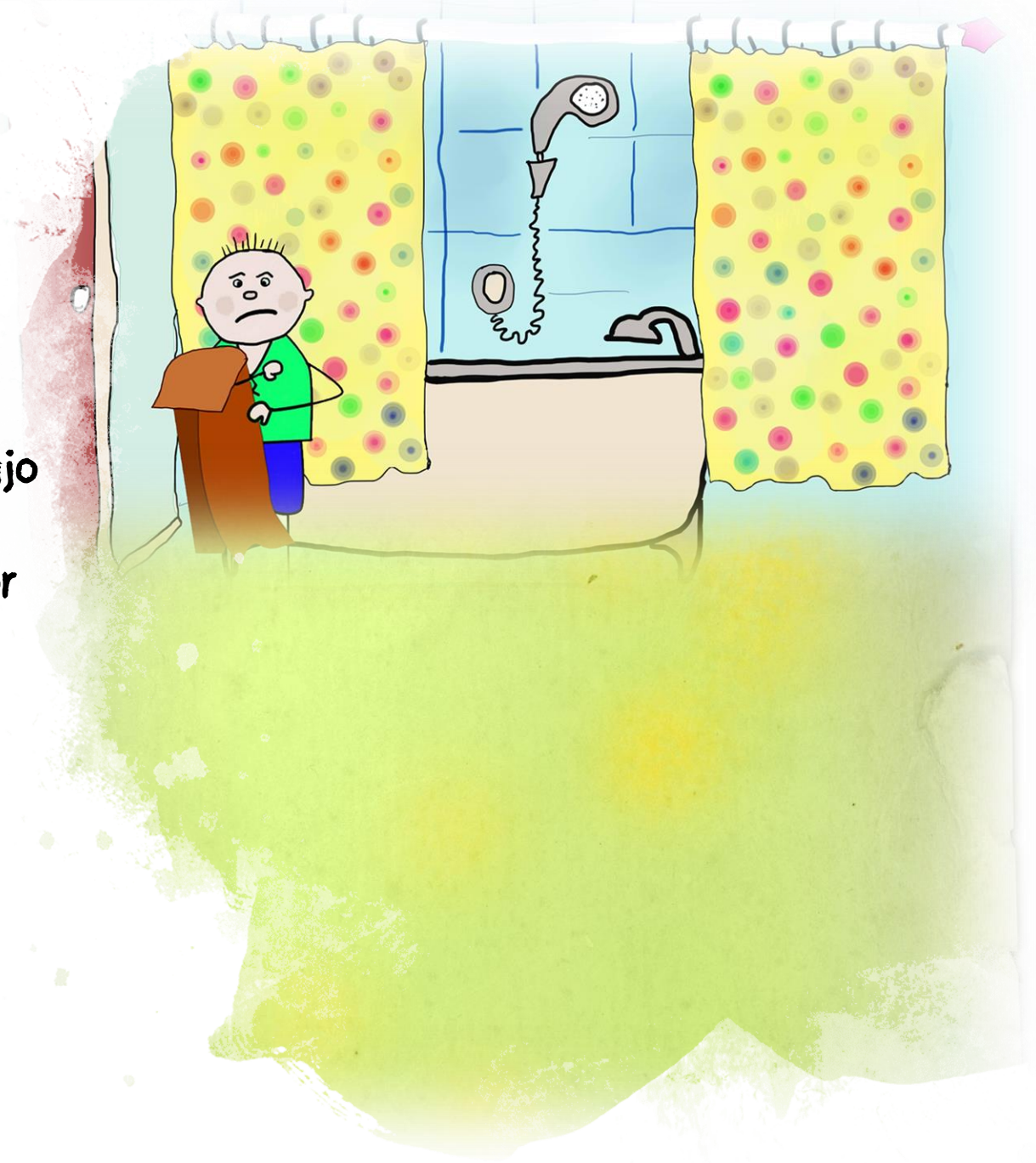
En la televisión **escuchaba** cosas.

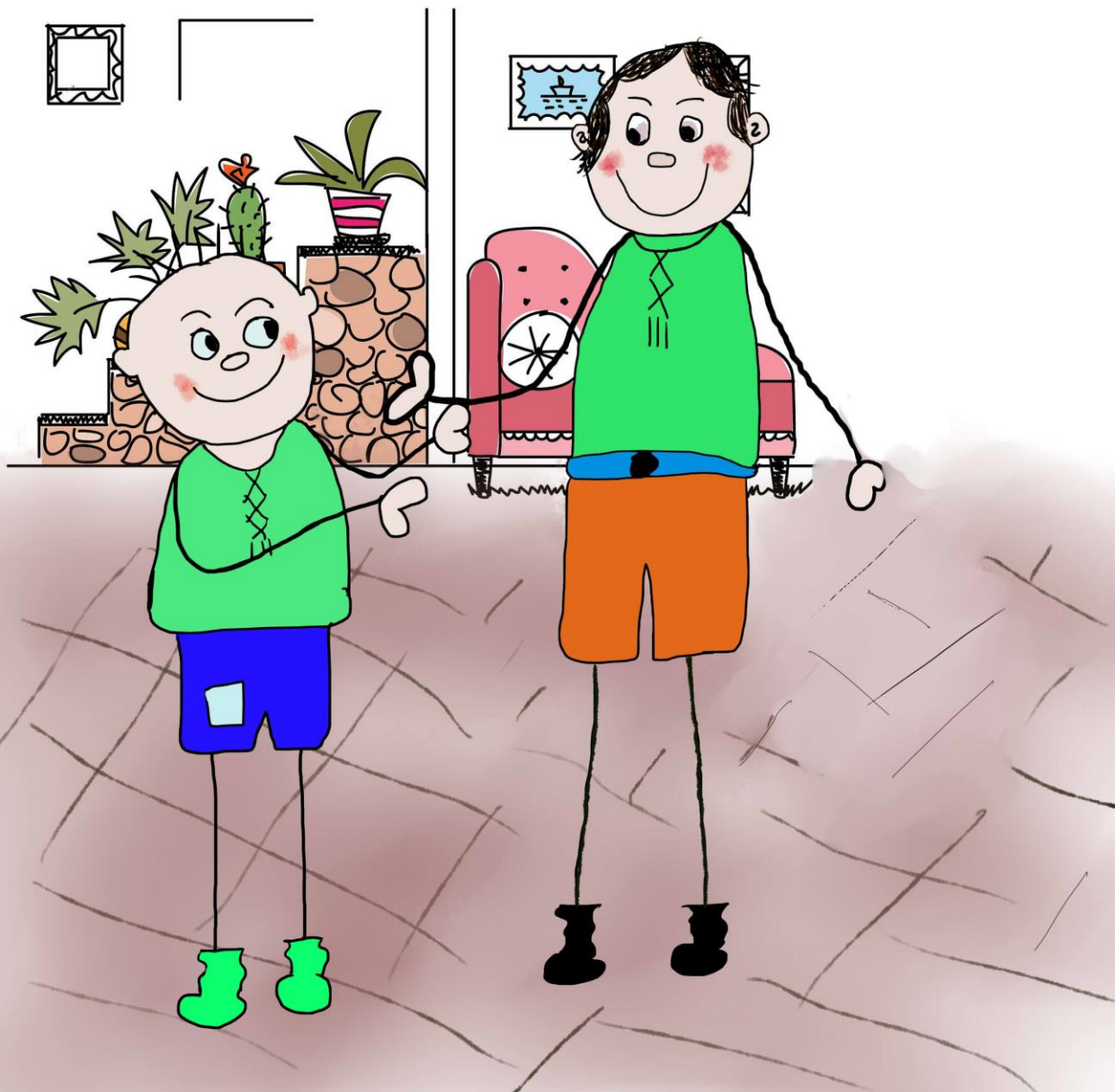
También a papá y a mamá les escuchaba cosas. Cosas que a veces entendía y otras veces no. Cosas raras, cosas que no sabía si eran reales o imaginarias, cosas que bien podían estar sacadas de una serie de dibujos animados, de esas que veo yo.

Y de pronto, **llegó** la noticia.

Yo estaba lavándome las manos, frotando el dibujo que mamá me hace con rotulador permanente por las mañanas.

Yo sé que me las pinta para que me acuerde de lavarlas. Mamá es muy lista.





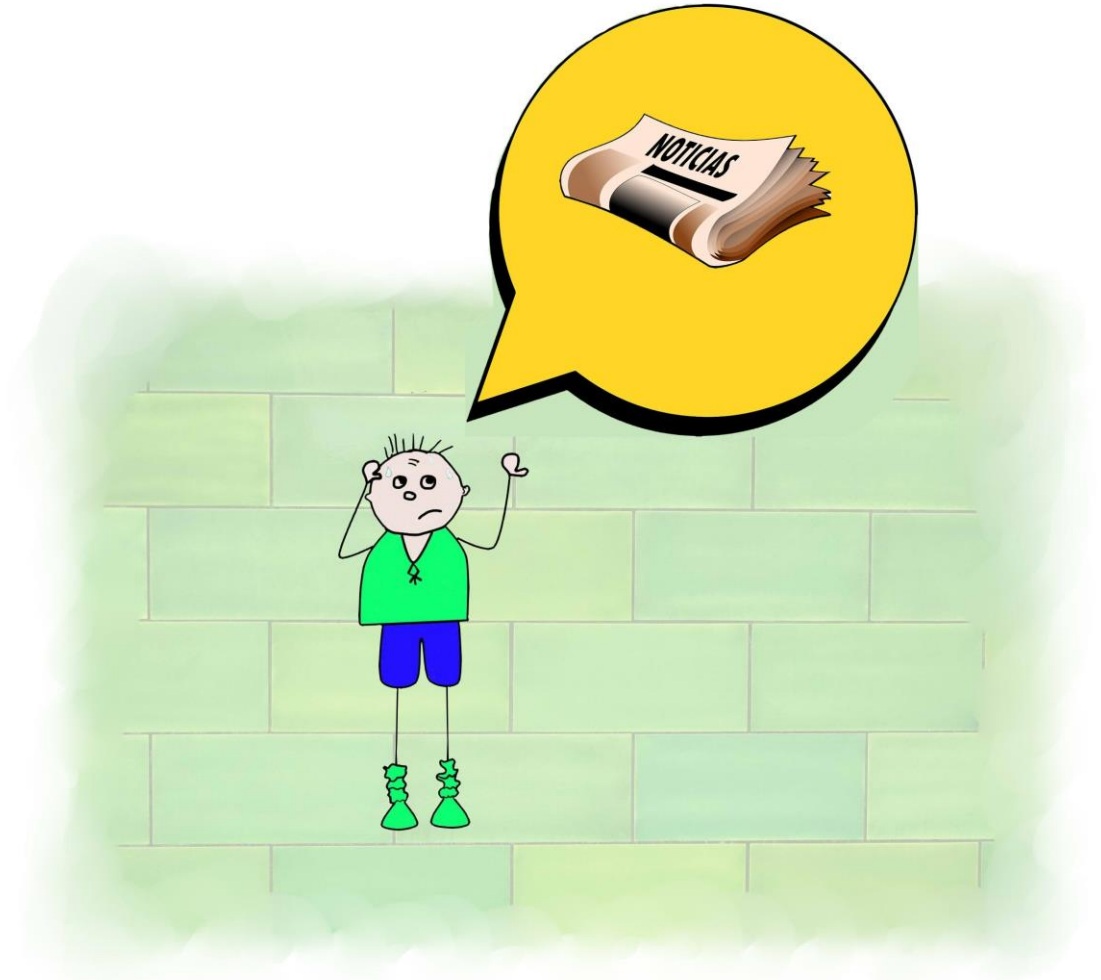
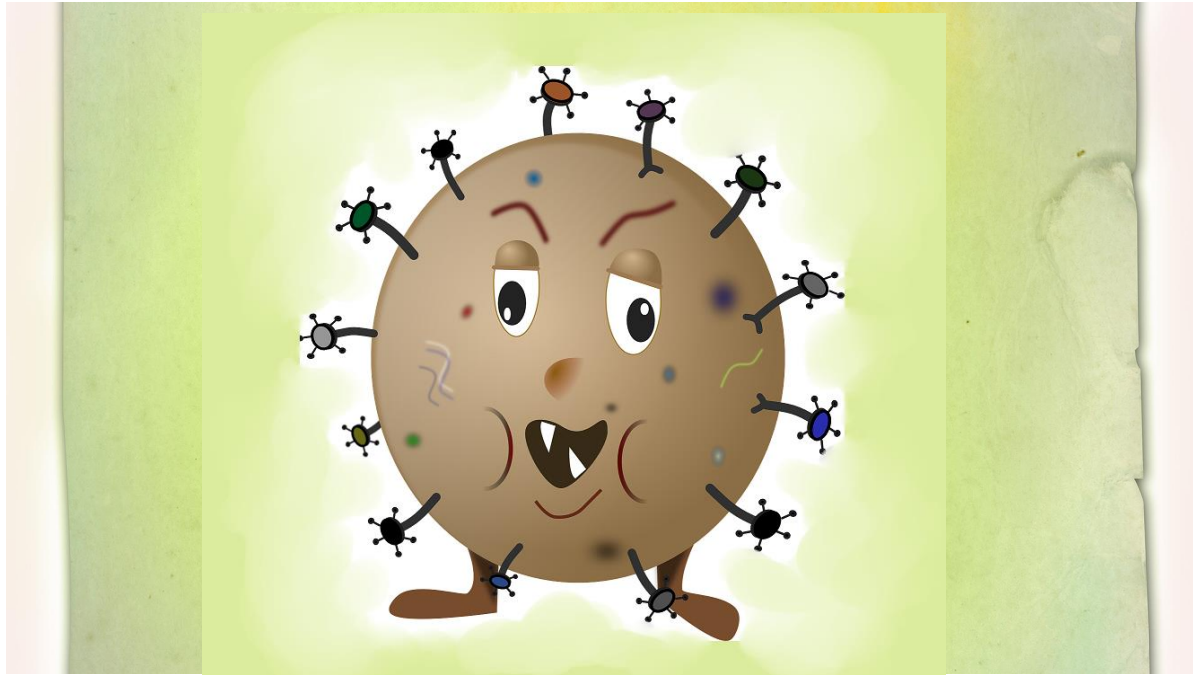
El caso es que después de escuchar la noticia, mi padre dijo: - Pedro, **¡Qué suerte!**, mañana ya puedes salir a la calle.

Yo me quedé paralizado, tragué saliva y respondí ... pero... Papá, ¡yo no quiero salir!

- ¿Por qué? Preguntó mi padre.
- Me da miedo salir a la calle, en casa estoy bien. ¡No quiero, no quiero y no quiero!



Mamá se acercó y me dijo: ¿Sabes una cosa, Pedro? si dibujas lo que te preocupa te sentirás mucho mejor.



Este dibujo es muy bonito, Pedro - dijo mamá.



¿Sabes otra cosa? Que si mañana no quieres **salir** a pasear, nos quedaremos en casa y miraremos por la ventana cuántos niños salen a la calle. Podemos contarlos y ver qué juguetes llevan, ¿Te parece buena idea? - dijo mamá.

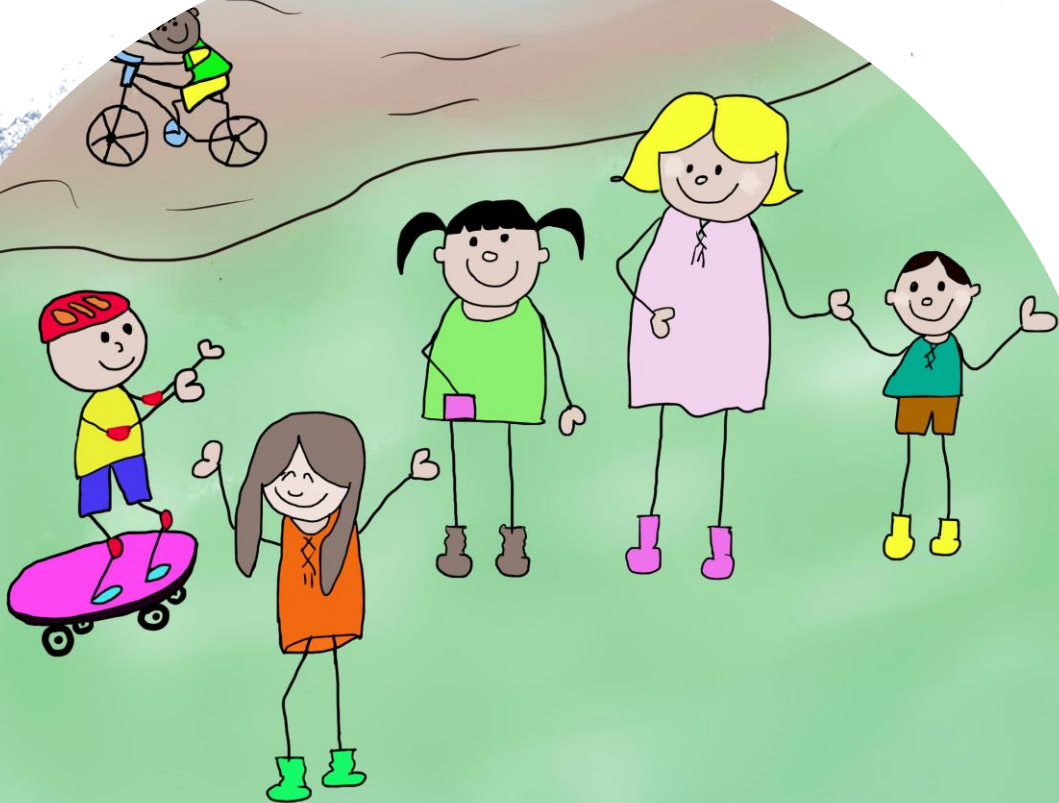


Al día siguiente, nos asomamos a la ventana y ...

**¡Cuántos niños!**

Unos llevaban patinetes, otros bicicletas y otros no llevaban nada.

No recuerdo cuántos contamos, pero eran muchos, muchísimos.



Papá, al verme animado, mirando por la ventana, me preguntó:

- ¡Qué, Pedro! ¿Te atreves?... Voy a bajar la basura al contenedor.

¿Quieres bajar conmigo que subimos enseguida?



De pronto empecé a sentir mucho calor en mi cuerpo. Quería salir con papá, pero tenía miedo.

Entonces fue cuando mi padre me contó que él también tenía miedo, pero que **los miedos igual que vienen se van.**

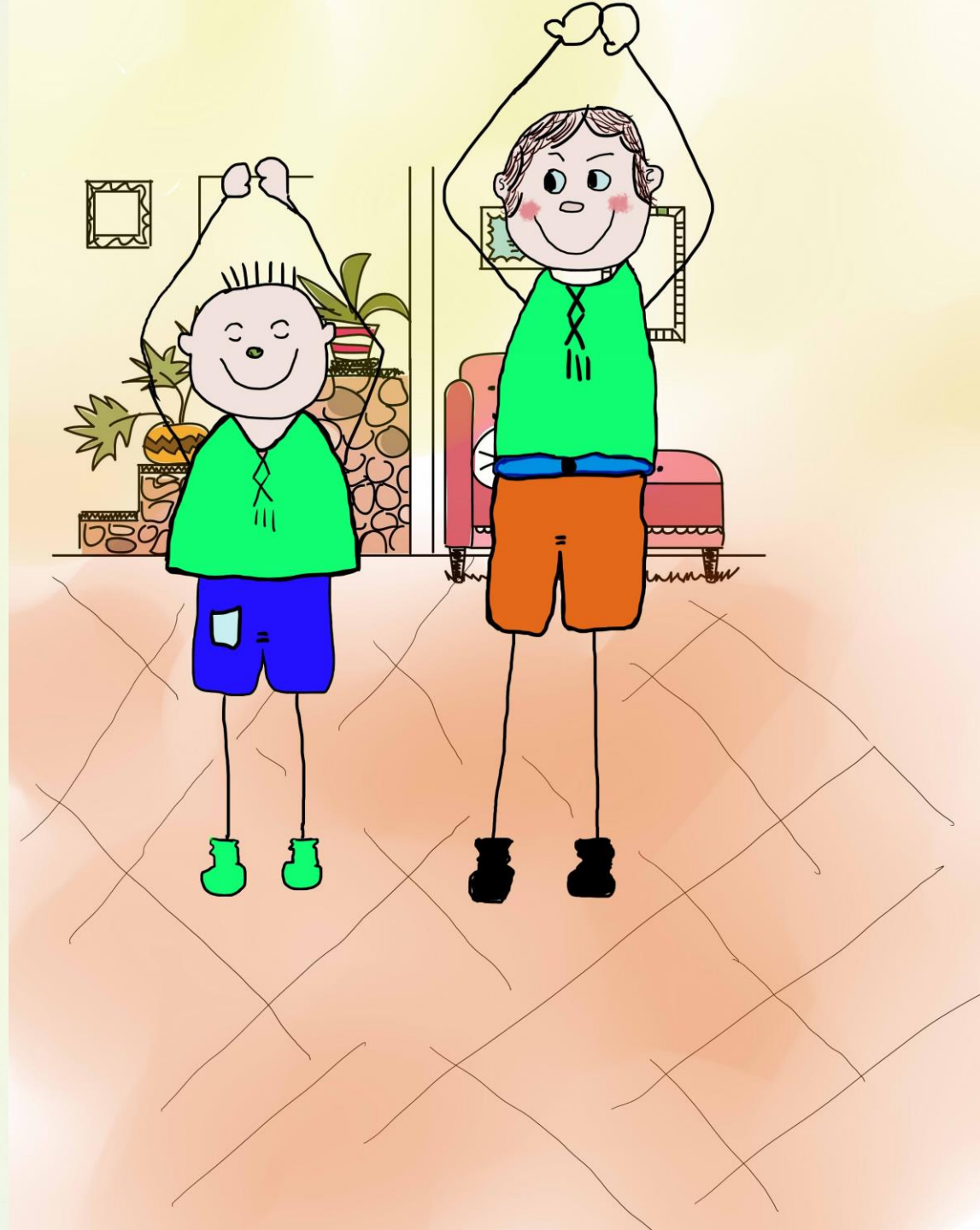
- Papá ¿qué haces tú cuando tienes miedo?

- Yo le digo fuertemente al miedo... **¡STOP MIEDO!** , aquí mando yo.

¡Vamos Pedro, recita conmigo!, continuó papá:



Si respiramos despacito,  
de aire llenamos nuestro pechito.  
Contamos hasta tres,  
Y lo sueltas otra vez.  
Muy tranquilos nos quedamos,  
Si con el aire el **miedo expulsamos.**



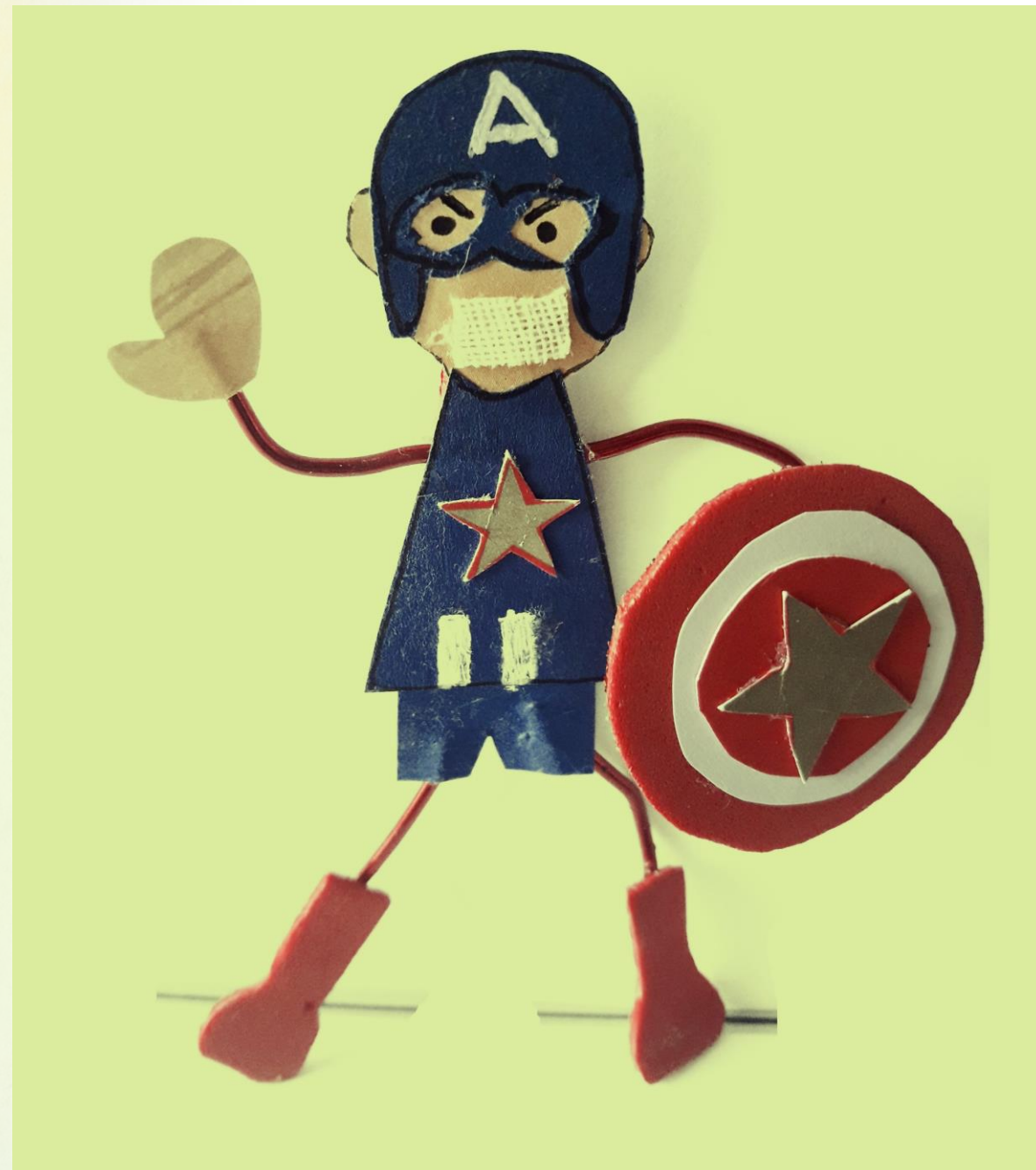


- Anda, papá, pues sí que me siento mucho mejor - le dije.
- Mamá ¿tú también sientes miedo?
- Claro que sí, Pedro, todos sentimos miedo alguna vez, pero como te ha dicho papá, al miedo hay que decirle **STOP**.
- ...Y tú, ¿que haces para decirle **STOP** al miedo?
- Pues verás, Pedro...yo pienso que soy una superheroína, porque los superhéroes y las superheroínas son muy valientes y yo quiero ser valiente.

- Yo también quiero ser valiente - dijo Pedro a sus padres - y voy hacer como mamá y papá.

Corriendo se fue a su cuarto, rebuscó en el Baúl de los disfraces y regresó de nuevo al salón enfundado con un disfraz y dijo alto y fuerte:

**¡STOP MIEDO, YO SOY EL CAPITÁN AMÉRICA!**





Capitán América seré, y con mi madre y mi hermana a la calle saldré.

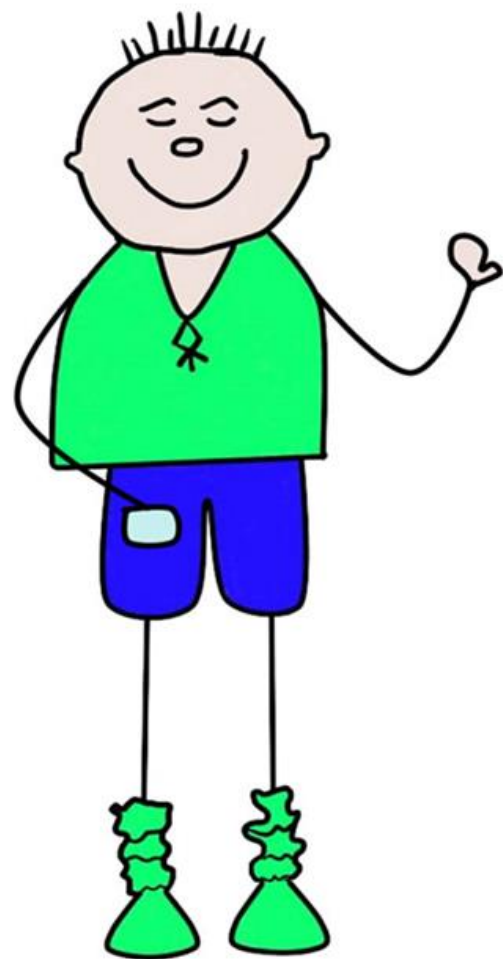
Con guantes y mascarilla me vestiré y a un metro de distancia de la gente yo estaré.

A mi madre en todo momento obedeceré y los bancos y las barandillas no tocaré.

A los amigos de lejos saludaré y cuando pase una hora a casa regresaré.

Con agua y jabón las manos lavaré y mañana otro ratito saldré.

Imaginando al capitán América yo me protegeré.



- Vamos Papá, ya estoy preparado. Bajo contigo a echar la basura - le dije.

- Bravo, Pedro, eres un valiente - dijeron mis padres al mismo tiempo.

Y, tomando aire, abrí la puerta de casa a la vez que decía:

Si respiro despacito,  
de aire llenaré mi pechito.

Contando hasta tres,  
lo suelto otra vez.

Muy tranquilo me he quedado,

y con el aire **el miedo he expulsado.**

- ¡Muy bien, Pedro!; ¡así se habla! - dijeron sus padres, aplaudiendo.

FIN

