

+4

Gran Circo Mundial de las Emociones



El Equilibrista Alarmista

Leire Buzunáriz y Sara Duque
ilustraciones: Bek

WEEBLEBOOKS



© 2016 **WEEBLEBOOKS**

Autoras: Leire
Buzunáriz y Sara Duque
Ilustraciones: Bek
Corrección de texto: Irene Guzmán

<http://www.weeblebooks.com>
info@weeblebooks.com



Licencia: Creative Commons Reconocimiento-
NoComercial-CompartirIgual 3.0
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/>

Madrid, España, marzo 2016

Las autoras

Leire Buzunáriz y Sara Duque

Leire es una joven Pedagoga, que además posee el grado de Maestro en Educación Infantil, especializándose en educación emocional.

A Leire le encanta enseñar a los más peques y así lo lleva haciendo desde que acabó sus estudios. Le gusta trabajar en equipo, en ambientes multiculturales y en proyectos integrados.

Sara es maestra de educación infantil y especializada también en educación emocional. Comprometida con el fomento de la lectura en niños, promueve la imaginación, creatividad, igualdad y el respeto en la convivencia. Sara, además, colabora en otros ambientes educativos realizando un importante trabajo de voluntariado con niños de toda tipología.

Comprometidas con los conocimientos sobre la emoción y el sentimiento, según ellas, “todos somos equilibristas aunque no lo sepamos”.

Ambas nos regalan esta obra donde se explica de forma muy clara y divertida algunas de las emociones que pueden sentir los niños y cómo afrontarlas. Desde la Editorial Weeble nos ha encantado publicar este libro. Gracias a las dos.

Email de contacto: leirebuzu@gmail.com



La ilustradora

Bek

Rebeca es también conocida por el nombre de Bek, apodo con el que firma sus pequeñas ilustraciones y dibujos. Actualmente estudia Magisterio de Primaria en la Universidad Pública de Navarra- Además de esto su otra gran afición, es el atletismo.

Pintar ha sido su gran pasión desde pequeña, por eso a la hora de decidirse por un bachillerato, cursó el bachillerato artístico en la Escuela de artes y oficios de Navarra que ha aprovechado muy bien.

Más tarde, como su carrera universitaria no se dirigía a lo plástico, decidió crear una página de Facebook donde colgar sus obras y así “obligarse” a seguir dibujando y no perder lo que ella llama “la mano”(Bek Art Illustration). Gracias a las redes sociales me dio a conocer y ha podido realizar algunos trabajos por encargo como retratos, bodegones, bocetos para tatuajes... e incluso ilustraciones para páginas web.

En su futuro está poderse dedicar a la ilustración, a lo que actualmente dedica más tiempo junto con entrenar. Intenta compaginar ambas de la mejor manera posible ya que las dos requieren bastante dedicación. Seguro que lo consigues Bek.

Bek Art Illustration:

<https://www.facebook.com/BekArt-Illustration-678176518967902/?ref=hl>



La editorial



WeebleBooks es un proyecto educativo abierto a la colaboración de todos para fomentar la educación ofreciéndola de una forma atractiva y moderna.

Creamos y editamos libros educativos infantiles y juveniles divertidos, modernos, sencillos e imaginativos para los niños y jóvenes del siglo XXI.

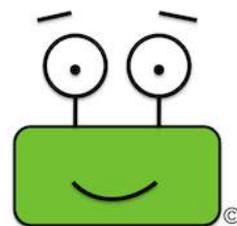
¡Y lo mejor es que son gratuitos en formato electrónico! Queremos hacer accesible esta nueva forma de aprender.

Apostamos por el desarrollo de la imaginación y la creatividad como pilares fundamentales para el desarrollo de los más jóvenes.

Con nuestros libros queremos rediseñar la forma de aprender y de leer.

Si quieres saber más de nosotros y conocer otros libros que puedes descargar, visítanos en:

www.weeblebooks.com



Los personajes



Alarmista



Faquir



Mago



Domadora
de leones



Escupe-fuegos



Mujer barbuda



Payasos

Las emociones



Ira



Sorpresa



Miedo



Asco



Tristeza



Alegría

El equilibrista Alarmista

El Gran Circo Mundial de las Emociones estaba lleno de sentimientos, como tú, como yo y como todos los protagonistas de esta historia, aunque no todos conocían la mejor manera de controlarlos.

Y así comienza nuestra historia.

—*Ladies and gentlemen*, bienvenidos al Gran Circo Mundial de la Emociones, les recuerdo que el gran estreno será dentro de 5 días —. gritaba el director una y otra vez por las calles de la ciudad seguido de todos los artistas y animales del circo.

Este circo contaba con grandísimos artistas, como el faquir, que era capaz de dormir en una cama de afilados pinchos y atravesar descalzo un camino de brasas sin inmutarse; el increíble mago, que podía dejar a todo el público con la boca abierta con sus sorprendentes trucos de magia; la grandiosa domadora de leones, que con su valentía era capaz de controlar a las bestias más peligrosas del mundo; el escupe-fuegos, que era capaz de soportar los sabores más ardientes como si de un dragón se tratase; la mujer barbuda, que pese a su terrible apariencia, enamoraba al mundo entero; la magnífica pareja de payasos, que hacían reír hasta que se te saltasen las lágrimas; y, por último, la gran novedad, el equilibrista de nombre Alarmista, nuestro gran protagonista.

Alarmista acababa de incorporarse al elenco de artistas del Gran Circo Mundial Emocional, pero cuando salía a la pista, ayudado por su larguísima pértiga, la cantidad de emociones que sentía le pesaban tantísimo que terminaban desequilibrándole y caía al suelo. Por eso, el pobre Alarmista todavía no había recibido la recompensa más ansiada por un artista: un gran aplauso del público.



A cinco días de la función, Alarmista ensayaba su número cuando cayó repentinamente al suelo antes de llegar al otro extremo de la cuerda. Nuestro equilibrista desequilibrado, sin pensárselo demasiado, comenzó a gritar.

—¿Por qué? ¿Por qué yo? ¡Jamás seré un gran artista!

Alarmista se dio cuenta que respiraba muy deprisa, hablaba muy deprisa y decía palabras sin pensar. El corazón le latía tan fuerte que parecía que se le iba a salir del pecho. Se estaba poniendo rojo y le dolía la cabeza.

El faquir, que estaba durmiendo en su cama de pinchos, se despertó sobresaltado de su tranquilo descanso debido a los gritos de Alarmista. Era un hombre muy tranquilo y calmado, ya que su trabajo requería de mucha templanza y seguridad. Decidió acercarse a nuestro protagonista.

—¿Qué te sucede? —preguntó el faquir.

—Mi número me está resultando difícil y me siento enfadado porque no consigo mantener el equilibrio para poder pasar la cuerda —gritó Alarmista.

El faquir enseguida se dio cuenta de lo que sucedía.

—Creo que la IRA te pesa demasiado y eso hace que no puedas mantener el equilibrio. Yo tengo algunos trucos para mantener la calma y sentirme más tranquilo.

Así que le confesó el primero de sus trucos.

—Cuenta hasta diez. ¿Te sientes más tranquilo? —preguntó el faquir.

—Un poquito mejor. —contestó Alarmista.

—Respira profundamente; llena tus pulmones de aire y suéltalo muy despacio. ¿Funciona? —dijo el faquir.



—Creo que sí —contestó Alarmista.

—Busca un lugar apartado y chilla todo lo que puedas hasta descargar tu rabia —le sugirió el faquir—, ¿Cómo te sientes ahora?

—Más tranquilo. Gracias por tus consejos, me han sido de gran ayuda—dijo el equilibrista Alarmista mientras volvía a la pista para volver a intentarlo.

A cuatro días de la función y con la IRA controlada, Alarmista ensayaba su número cuando de repente, un ratón en medio de la cuerda lo sorprendió. Al no esperarse tal sorpresa, Alarmista perdió el equilibrio y cayó al suelo. Mientras se levantaba dolorido por semejante trompazo, el increíble mago, que también ensayaba por allí, se acercó para preguntarle qué había pasado.

—¿Qué te sucede? —preguntó el mago.



—He perdido el equilibrio porque un ratón me ha sorprendido mientras intentaba cruzar la cuerda, por lo que me he caído y no he podido conseguirlo —contestó nuestro equilibrista.

—Alarmista, creo que la SORPRESA que te has llevado ha pesado demasiado y ha hecho que no puedas mantener el equilibrio. Yo tengo algunos trucos. No son de magia, pero te pueden ayudar a mantener el equilibrio cuando te encuentres situaciones que no esperabas —le confesó el mago—. El primer paso es tomarte unos segundos para observar aquello que te ha sorprendido. Si es una sorpresa bonita, como este ramo de flores —el mago sacó un ramo de flores de la manga—, disfrútala. Si la sorpresa no es tan bonita tendremos que realizar el segundo paso que consiste en respirar profundamente y calmarse. No alarmase. Cuando lo hemos conseguido, podemos poner en marcha el tercer paso. ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra situación? ¿Se te ocurre algo, Alarmista?



—Podría llevarle algo de queso cuando me toque ensayar, para que así se entretenga y yo pueda cruzar —propuso el equilibrista.

—Me parece muy buena idea, Alarmista. Buena suerte —le dijo el mago mientras se alejaba.

A tres días de la función y con la IRA y la SORPRESA controladas, Alarmista decidió subir a la escalera para enfrentarse de nuevo a la cuerda. Sin embargo, antes de poner un pie en ella, como se había caído tantas veces, se sintió paralizado por el miedo y no pudo intentarlo de nuevo. Decidió sentarse y observar el número que ensayaba la domadora de leones. Parecía que ella no temía a nada. Como era muy valiente, nuestro protagonista pensó que quizás ella pudiera ayudarle con este problema. Cuando se acercó a nuestra domadora, esta enseguida se percató de la cara de miedo que tenía Alarmista.

—¿Que te sucede? —preguntó la domadora de leones.



—Me ha sido imposible poner un pie en la cuerda porque, después de tantos trompazos, he sentido miedo de volver a perder el equilibrio y hacerme daño de nuevo, por lo que no he podido ensayar mi número —replicó Alarmista atemorizado.

—Alarmista, creo que el MIEDO te pesa demasiado y eso te ha inmovilizado. Yo también siento mucho miedo cuando estoy con esos animales tan feroces, pero aprendí a controlarlo —le confesó la domadora—. Cuando sientas que el miedo te invade, respira profundamente, cuatro o cinco veces, las que necesites para sentir tu cuerpo más relajado. Probemos juntos. Inspira, espira. ¿Te sientes más relajado?

—Un poquito mejor —contestó Alarmista.

—¿Qué puedes hacer para controlar tu miedo? —le preguntó la domadora.



—Se me ocurre que puedo poner una red debajo de la cuerda. Así, si me caigo, no me haré daño. Gracias por tu ayuda, domadora — dijo Alarmista despidiéndose.

Nuestro equilibrista, descubrió lo divertido que podía ser rebotar en la red cada vez que caía de la cuerda, pero sin embargo, seguía sin conseguir su objetivo principal: realizar un número perfecto para escuchar su ansiado aplauso.

A dos días de la función y con la IRA, la SORPRESA y el MIEDO controlados, Alarmista se sentía más cerca de conseguir su objetivo. Le separaban 4 palmos del otro extremo, cuando de repente un olor horrible y asqueroso distrajo a nuestro protagonista haciéndole caer de nuevo. Allí se encontraba también el escupefuegos, que utilizaba unos líquidos especiales que olían fatal, para sus números.



—¿Por qué pones esa cara, Alarmista? —le preguntó asombrado al verle.

—He vuelto a perder el equilibrio porque me ha dado asco el olor que desprenden tus artilugios y me ha sido imposible llegar al otro extremo —le explicó Alarmista.

—Creo que el ASCO te pesa demasiado, por eso has perdido el equilibrio. Yo también sentía asco cuando comencé, pero aprendí a controlarlo y me acostumbré a ello. Al principio me tapaba la nariz, así no podía olerlo, pero era un poco incómodo porque necesitaba las dos manos para actuar. Así que cuando el olor se iba metiendo en mi cuerpo, me decía a mí mismo «¡Basta, no voy a hacerte caso!» Y pensaba en algo bonito, como en la preciosa y valiente domadora de leones —le confesó el escupe-fuegos—. Al cabo de un tiempo terminé controlando el asco y ahora puedo hacer mi número totalmente concentrado.



—Gracias, señor escupe-fuegos, intentaré seguir tus consejos —le contestó Alarmista.

Alarmista decidió que cada vez que le tocara ensayar su número a la vez que el escupe-fuegos, se pondría una pinza en la nariz hasta que pudiera controlarlo.

A un día de la función y con la IRA, la SORPRESA, el MIEDO y el ASCO controlados, Alarmista se sentía más cerca de conseguir su objetivo. En una de sus caídas, Alarmista vio como un grupo de artistas del circo se reían de su torpeza.

—¡Patoso! ¡Nunca lo vas a conseguir! —decían mientras se reían del pobre Alarmista.

Nuestro equilibrista no pudo evitar echarse a llorar desconsoladamente; ya no le quedaban ganas de volverlo a intentar. Los sollozos de Alarmista se escuchaban por todo el circo, por lo que la mujer barbuda no pudo evitar acercarse a él.



—¿Qué te sucede? —le preguntó.

—Un grupo de artistas se han reído de mi torpeza y me siento muy triste porque no voy a conseguir realizar el número mañana —le contestó Alarmista entre lágrimas.

—Creo que la TRISTEZA te pesa demasiado y eso hace que no puedas mantener el equilibrio y no te queden ganas de intentarlo. Puedo entenderte muy bien, porque yo también he tenido que escuchar las burlas de mucha gente por mi aspecto. Al principio, también me ponía triste como tú, pero después aprendí a controlarlo —la mujer barbuda tomó aire y continuó—. Cuando algo me hacía sentir triste, buscaba cosas que pudiesen hacerme sentir mejor: salía a correr, me echaba una siesta, iba a pasear, salía a jugar con los amigos al parque, tomaba el sol, hacía bizcochos, pintaba, bailaba... Pero lo que mejor me hacía sentir era un fuerte abrazo y un beso.



Alarmista comenzaba a sentirse mejor. La mujer barbuda daba muy buenos abrazos. Antes de irse, esta mujer tan peculiar le agarró de la mano a nuestro protagonista y mirándole a los ojos, le dijo:

—Nunca dejes que nadie te diga que no puedes hacerlo. Recuérdalo. Ve a por ello, Alarmista.

Alarmista no pudo evitar sonreírle y se marchó agradecido.

Y entonces llegó el gran día. Hoy era la función del Gran Circo Mundial de las Emociones. Hoy, todos los artistas vestían con sus mejores galas y estaban deseando dar el mejor de los espectáculos.



Mientras Alarmista esperaba su turno, vio la divertida función que estaban haciendo los payasos del circo. Eran tan divertidos que el público no podía para de reír y sonreír.

Alarmista tampoco pudo evitarlo. Transmitían tanta ALEGRÍA que decidió sentarse a disfrutar de su número.

Y por fin llegó el turno de Alarmista. Sentía muchas ganas de conseguirlo, porque pensaba que esta vez podría lograrlo. Así que cogió aire, agarró su pértiga con todas sus fuerzas, respiró hondo, se concentró y empezó a cruzar. Se acordó de todos los consejos que le habían dado, de todas las veces que había ensayado y de las ganas que tenía de conseguirlo. Y sin darse cuenta, había llegado al otro extremo. El público que había estado todo el rato con la boca abierta, estremeció y estalló con un fuerte aplauso.

—¡Bravo, increíble, fenómeno, estupendo! —gritaba el público entusiasmado.

Era el mejor aplauso que había escuchado nunca. No podía sentirse más feliz.

Así fue como nuestro protagonista Alarmista descubrió la importancia de mantener el equilibrio en la cuerda y en sus emociones, para conseguir su ansiado aplauso y en definitiva su felicidad.

El Gran Circo Mundial de las Emociones estaba lleno de sentimientos, como tú, como yo y como todos los protagonistas de esta historia. Ahora todos conocemos la mejor manera de controlarlos, pero también de disfrutarlos.

Se feliz, se lo más feliz que puedas.



FIN



Otros libros publicados

Mi primer viaje al Sistema Solar

Viaje a las estrellas

La guerra de Troya

El descubrimiento de América

Amundsen, el explorador polar

Atlas infantil de Europa

Las malas pulgas

El reto

Descubriendo a Mozart

¡Sácame los colores!

La Historia y sus historias

Descubriendo a Dalí

Cocina a conciencia

Descubriendo a van Gogh

Apolo 11, objetivo la Luna

El lazarillo de Tormes

Descubriendo a Mondrian

Mi primer libro de historia

OVNI

La tortilla de patatas

Carlos V

**Con nuestros libros queremos hacer una educación más
divertida, alegre y al alcance de todos.**

¿Nos ayudas a conseguirlo?

<http://editorialweeble.com/colabora-con-nuestro-proyecto/>

Si quieres colaborar con nuestro proyecto,
contacta con nosotros.

www.weeblebooks.com
info@weeblebooks.com



Nuestro vídeo



Visita nuestra web

© 2016 **WEEBLEBOOKS**

Autoras: Leire
Buzunáriz y Sara Duque
Ilustraciones: Bek
Corrección de texto: Irene Guzmán



<http://www.weeblebooks.com>
info@weeblebooks.com

Licencia: Creative Commons Reconocimiento-
NoComercial-CompartirIgual 3.0
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/>

Madrid, España, marzo 2016