

## El país de tus miedos

Había una vez una niña que se llamaba Julia. Julia tenía miedo de muchas cosas. Tenía miedo en la oscuridad, tenía miedo de quedarse sola, también tenía miedo cuando veía a mucha gente, tenía miedo de los perros, de los gatos, de los pájaros, de los desconocidos, tenía miedo al agua de la piscina y de la playa, tenía miedo del fuego, de los truenos, de las tormentas, tenía miedo de los monstruos de los cuentos, tenía miedo de ponerse enferma, o de que su mamá enfermara, tenía miedo de ir al cole, de caerse o hacerse daño jugando...

Tenía tanto miedo que nunca salía de casa para no caerse, enfermarse, encontrarse con algún perro o persona desconocida. Pasaban los días y Julia miraba por la ventana, veía jugar a los niños y niñas, veía como corrían y se divertían. Su mamá Ana le decía: “¿por qué no vas a jugar con ellos?” Pero Julia se sentía muy triste porque tenía mucho miedo y no quería salir de casa. Llegaba la noche y Julia temblaba de miedo en su cama, todo estaba muy oscuro y no se oía nada, le daba miedo el silencio y la oscuridad de la noche, así que se levantaba y, sin hacer ruido, se metía en la cama de sus papás, allí se sentía protegida.

Una noche, mientras dormía, la cama comenzó a temblar, se movía tanto que Julia se despertó sobresaltada. ¡Terremoto, hay un terremoto! Sus papás parecían no notarlo. Julia se puso de pie en la cama, comenzó a saltar y gritar para despertar a sus papás, entonces un gran agujero se abrió en el centro. Julia cayó dentro y bajo por un tobogán que la dejó en un bosque tenebroso y oscuro. Se levantó del suelo y miró a su alrededor: “¿dónde estoy? Está muy oscuro, tengo miedo.

¡Mamá! ¡Papá! ¡Venir a por mí!”

Nadie parecía oírla, así que Julia pensó que tenía que salir de ahí, se levantó y comenzó a andar. Enseguida encontró un camino y decidió seguir andado por él para ver dónde le llevaba. “¡Qué silencio, no se oye nada! ¡Tengo miedo!” Julia se acordaba de mamá y papá, se sentía sola y tenía más miedo aún. Cansada de andar se sentó junto a un árbol, se sentía tan triste que empezó a llorar.

Entonces oyó un ruido “¡uuuhhh! ¡ohohoho! ¡uuuhhh!” Julia miraba a un lado y a otro y no conseguía ver nada, un gran pájaro volaba sobre su cabeza, Julia temblaba de miedo. El pájaro desapareció, volvió el silencio. Por un momento Julia dejó de temblar, pero entonces oyó ladrar a un perro, parecía que estaba furioso, luego otra vez volvió el silencio... Julia cerró los ojos y se dijo a sí misma: “no tengo miedo, no tengo miedo, no tengo miedo, no tengo miedo, no tengo miedo...” Cuando abrió los ojos, tenía delante de ella un gran perro negro. Julia se quedó paralizada, el miedo no le dejaba ni parpadear, tenía ganas de gritar, de llorar, de pedir ayuda, pero el miedo no le dejaba moverse, ni hablar, ni gritar, ni siquiera podía llorar.

El perro se acercó aún más, se sentó frente a ella y le dijo:

- ¡Me tienes hartos! Estoy cansado de que seas una miedica, nunca he conocido a una niña con tantos miedos.  
¡Eres la Reina del Miedo!

Julia seguía paralizada y con la boca abierta, pero no de miedo sino de asombro, ¡le estaba hablando un perro! O, mejor dicho, ¿le estaba regañando por tener miedo? Julia no daba crédito a lo que veía y oía.

- ¿Es que no vas a decir nada? ¿Se te ha comido la lengua un gato? ¡Ah, se me olvidaba que también te dan miedo los gatos!

- ¿Quién eres tú?

- ¿Qué quién soy? Soy Dog, el guardián de tu bosque.

- ¿Mi bosque? – Julia miraba a su alrededor, observando el bosque en el que se encontraba.

- Sí, tu bosque, el bosque de tus miedos. Aquí viven todos tus miedos: los perros, los gatos, los pájaros, los monstruos, la oscuridad, el silencio, los ruidos, la soledad, las tormentas, el agua, los truenos... ¡Este es el bosque más grande que conozco! ¡Me das demasiado trabajo! ¡No puedo controlar un bosque tan grande! Tienes que hacer algo.

- Pero, no entiendo, ¿quién ha creado este bosque?, ¿por qué dices que es mío? y ¿que yo te doy mucho trabajo?

- Te lo voy a explicar más despacio... ¡Hola! Soy Dog, soy el perro que guarda el bosque de tus miedos, este bosque lo has creado tu solita, aquí vas metiendo todas las cosas, animales y personas que te dan miedo. Es un bosque muy grande, demasiado grande, porque tienes miedo de demasiadas cosas. ¿Quieres que te lo enseñe? Sígueme.

Dog y Julia recorrieron el bosque y Julia pudo ver todas las cosas, animales y personas que le daban miedo. Después de haberlo visto todo, se sentó en un claro del bosque. A su alrededor tenía nubes negras, perros, gatos, pájaros, tormentas, desconocidos, fuego y tantas cosas que le daban miedo.

- Estoy cansada de que me sigan todas estas cosas. ¿Puedes decirme qué tengo que hacer para no tener miedo?

- ¡Al miedo hay que asustarle! – le dijo Dog.

- ¿Asustar al miedo? ¿Y eso cómo se hace?

- Muy fácil. ¿Tú cómo asustas a un amigo?

- Me escondo y, cuando no se lo espera, salto y con cara de monstruo le grito: ¡¡Buuuuhhh!!

- ¡Muy bien! Pues eso mismo tienes que hacerle al miedo.

- Pero, ¿dónde está el miedo?

- Espera, que ahora mismo te lo traigo. Dog desapareció entre los árboles y al poco rato apareció trayendo consigo algo muy grande que venía tapado con una tela negra. Julia se quedó con la boca abierta.



- ¿Que me trae el miedo?

–pensó. Y al instante se puso a temblar. Dog colocó delante de ella aquel bulto tan grande y le dijo:

- ¡Prepárate!– Julia volvió a quedarse paralizada.– ¡He dicho que te prepares! ¡Confía en mí! Pon cara de monstruo y prepárate para darle un buen susto al miedo. Cuando estés lista, dímelo y le descubro.

Julia se armó de valor, puso la cara más fea que había puesto nunca, levantó las manos como si fueran garras y gritó muy muy fuerte “¡¡¡¡Buuuuuhhhh!!!!” Al instante Dog retiró la tela que cubría al miedo y ¡sorpresa! Julia se vio reflejada en un gran espejo, como se vio tan fea y haciendo de monstruo, le dio un ataque de risa

- ¡Jajajaja Jajajaja! ¿Pero qué broma es ésta? ¡Si soy yo!

- No es ninguna broma, Julia – le dijo Dog.– El miedo no existe, lo creas tú misma. ¿Volverás a tener miedo?

- **¿Miedo? ¿De quién? ¿De mí misma? ¡No!, pero si yo no doy miedo.**

¡Buuuhhh! –Gritaba Julia frente al espejo. – ¡Jajajajajaja! Nunca me había reído tanto.

Mientras decía esto, los animales empezaron a desaparecer, las tormentas, el fuego, el agua, y también el bosque; el bosque empezó a hacerse pequeño, muy pequeño.

- ¡Gracias, Julia! – le dijo Dog.

- ¡No! ¡Gracias a ti, Dog! Por enseñarme al miedo.

A la mañana siguiente, Julia se despertó en su habitación, su mamá extrañada fue a buscarla

- ¡Julia, no has venido esta noche a nuestra cama!

- Sí, mamá, pero ahora soy valiente y pensé que podía dormir sola en mi cama.

A partir de aquel día, Julia dejó de tener miedo y volvió a ser feliz, a salir a la calle, a jugar con sus amigos e incluso llegó a tener varias mascotas. **Recuerda: al miedo hay que asustarle.**

Autor: Paco López Muñoz.