Nombre: _____ Fecha: _____

Cuando me enfado

Poema · 6 a 9 años · 1 min de lectura






Cuando me enfado,
se me nubla la cara
y en la barriga me truena.

Cuando me enfado,
los pies me piden patadas
y la voz me sale en relámpagos
que lo quieren romper todo.

Cuando me enfado,
aprieto los puños
como si guardara granizo.

Entonces respiro hondo,
despacio, muy despacio,
como quien infla un globo enorme.
Cuento hasta diez,
y cada número cae
como una gota más lenta.

Y luego lo digo con palabras:
«Tengo un enfado así de grande.
¿Me escuchas?».

Cuando me enfado,
llevo una tormenta dentro.
Y las tormentas pasan.

Palabras para aprender

enfadarse: Sentir rabia o disgusto por algo. En México se dice enojarse.

nublarse: Cubrirse de nubes. Si se te nubla la cara, se pone seria y oscura.

tronar: Sonar los truenos en una tormenta.

granizo: Bolitas de hielo que caen de las nubes en algunas tormentas.

Nombre: _____ Fecha: _____

Después de leer

1 **¿Cómo aprieta los puños cuando se enfada?**

- ○ a) Como si guardara caramelos.
- ○ b) Como si guardara una piedra.
- ○ c) Como si guardara granizo.

2 **¿Hasta qué número cuenta para calmarse?**

- ○ a) Hasta diez.
- ○ b) Hasta cien.
- ○ c) Hasta cinco.

Hablamos Contesta en voz alta.

- ¿Por qué el poema compara el enfado con una tormenta?
- Este poema no tiene rima. ¿Qué verso se repite al principio de varias estrofas? ¿Para qué crees que se repite?
- ¿Qué te ayuda a ti cuando te enfadas: respirar, contar, hablar o algo distinto?

Cuando me enfado

Respuestas orientativas e ideas para el aula · Poema · 6 a 9 años · 1 min de lectura

1 **¿Cómo aprieta los puños cuando se enfada?**

c) Como si guardara granizo.

2 **¿Hasta qué número cuenta para calmarse?**

a) Hasta diez.

Hablamos

Contesta en voz alta.

- ¿Por qué el poema compara el enfado con una tormenta?
  Porque llega de golpe y con fuerza, con nubes, truenos, relámpagos y granizo, pero después se calma y se va, como pasan las tormentas.
- Este poema no tiene rima. ¿Qué verso se repite al principio de varias estrofas? ¿Para qué crees que se repite?
  «Cuando me enfado», cuatro veces. Esa repetición se llama anáfora: da ritmo al poema sin necesidad de rima y nos recuerda de qué habla.
- ¿Qué te ayuda a ti cuando te enfadas: respirar, contar, hablar o algo distinto?
  Respuesta abierta. Se valora que reconozca cómo nota el enfado en su cuerpo y nombre una forma de calmarse que le sirva de verdad.

Ideas para el aula

1. Lee el poema con tu clase: todos dicen a coro «Cuando me enfado» y una sola voz lee el resto.
2. Practica la respiración del poema: toma aire despacio, como si inflaras un globo enorme, y suéltalo todavía más despacio. Repítelo tres veces.
3. Escribe tu propio poema con anáfora: empieza tres estrofas con «Cuando me río» o «Cuando tengo miedo».