



## La catarina

Atención plena, Creatividad, Dormir

Esta es una encantadora historia sobre una pequeña catarina que encuentra un lugar tranquilo en una de las hojas de un frondoso manzano. El tranquilo entorno preparará a tus hijos para un agradable descanso. Déjese llevar por la atmósfera relajante, perfecta para una siesta vespertina.



🕒 4 min

😊 1+

Hay una catarina descansando sobre una hoja verde de un **frondoso manzano**. Tiene alas rojas con puntos negros, seis patitas, una nariz negra y una sonrisa alegre que la hace ver preciosa.

Es una soleada tarde de primavera y nuestra pequeña catarina está a punto de tomar una siesta. Estira las patitas una a una, agita las alas y **bosteza profundamente**. Luego cierra los ojos y hace una sonrisa aún más grande.

Y tú, ¿por qué no cierras los ojos y respiras hondo? Imagina que un suave viento acaricia tu cara, igual que acaricia a **nuestra catarina**. Imagina sentir los rayos del sol haciéndote cosquillas en la nariz y, ¡oh!, las flores del árbol huelen tan bien!

Con los ojos ligeramente cerrados, la catarina mira fijamente el cielo azul cubierto de nubes blancas que flotan **en lo alto**. Contemos las nubes junto con la catarina. La primera nube tiene forma de corazón. La segunda se parece a un pájaro. Y esa de allí parece un elefante gigante y esponjoso vagando por el cielo. Y ahí, una cuarta nube, parece exactamente una catarina con las alas extendidas.

La catarina ronca tranquilamente con una sonrisa. Está aprovechando al máximo los rayos del sol y el dulce viento **en su espalda**. Un agradable calor le sube por las patitas, luego por todo el cuerpo, mientras sus amigas las abejas le cantan una canción. Tienen un trabajo importante que hacer en el manzano. **¿Las oyes zumbar?**

Las nubes cubren lentamente al sol, el viento se hace más fuerte y empuja a las nubes **cada vez más deprisa**. Ahí va la quinta, la sexta, la séptima... la catarina ya perdió la cuenta.

La hoja que ha elegido para su siesta ha resistido el fuerte viento, pero el olor a lluvia está en el aire. Nuestra catarina sonríe y sale en busca de un nuevo lugar, más adentro de la copa del árbol. Llega justo a tiempo, porque la primera gota acaba de caer sobre la hoja **en la que estaba.**

La lluvia primaveral cubre la copa del frondoso árbol. Cierra los ojos y escucha el susurro de la lluvia al caer sobre las ramas y las **hojas del manzano.** Imagina que el viento te mece a ti y a la catarina. El aire huele a lluvia primaveral, y a veces un rayo de sol perdido te hace cosquillas en la nariz. Dormirás muy a gusto. Que tengan **dulces sueños los dos.**