

En aquest conte infantil en català, **l'ós Bru** descobreix que ajudar els altres no sempre vol dir ser fort tot el temps. Acompanyat per **la Lluna** i la mirada sensible de **la Nina la cérvola**, aquesta història parla de l'empatia, de la importància d'escoltar i de deixar-se cuidar. Un conte tranquil, ideal per llegir abans de dormir i per conversar amb els infants sobre com se senten els altres... i nosaltres mateixos.

Aquella nit, el Bosc dels Contes estava especialment silenciós. La Lluna brillava suaument al cel, il·luminant els camins entre els arbres, mentre tots els animalons es preparaven per descansar.

L'ós Bru caminava lentament vora el riu Mirmanda. Era fort i gran, i sovint ajudava els altres quan necessitaven moure coses pesades o sentir-se protegits. Aquell dia havia fet molt, però tot i així, sentia una pressió estranya al pit, com si alguna cosa no acabés d'anar bé.

—Avui he ajudat tothom... però em sento cansat per dins —va murmurar l'ós Bru, assegut sota un roure.

Des de darrere d'uns arbustos, la Nina la cérvola l'observava amb la seva mirada dolça. Havia notat que l'ós Bru, tot i la seva força, caminava més a poc a poc del que era habitual.

—Ós Bru —va dir la Nina apropant-se amb suavitat—, *vols companyia una estona?*

L'ós Bru va assentir. Durant uns moments, van romandre en silenci, escoltant el murmuri tranquil del riu. La Lluna, des de dalt, els envoltava amb la seva llum calmada.

—Saps què em passa? —va dir finalment l'ós Bru—. *Sempre ajudo els altres, però avui m'he adonat que ningú m'ha preguntat com em sentia jo.*

La Nina va abaixar el cap amb comprensió.

—A vegades pensem que ajudar és fer coses pels altres, però també ho és escoltar-los... i deixar que ens escoltin.

En aquell moment, la Lluna va brillar una mica més forta.

—L'empatia —va dir amb veu suau— *és saber posar-se al lloc de l'altre, però també*

permetre que l'altre es posi al teu.

L'ós Bru va respirar profundament. Mai no havia pensat que ell també podia necessitar ser escoltat. Aquella nit, la Nina va escoltar amb atenció tot el que ell sentia: el cansament, la responsabilitat, la necessitat de pausa.

Quan el silenci va tornar, ja no era pesant, sinó tranquil.

—Gràcies per escoltar-me —va dir l'ós Bru amb un somriure—. Ara entenc que ser fort també és saber demanar ajuda.

I sota la llum de la Lluna, el Bosc dels Contes va descansar una mica més en pau.

□ Proposta educativa per a famílies i mestres

Aquest conte ajuda els infants a entendre **l'empatia**, la importància d'escoltar els altres i de reconèixer les pròpies emocions.

□ Preguntes per reflexionar

- Com se sentia l'ós bru al principi del conte?
 - Per què creus que necessitava ser escoltat?
 - Quan hauries pogut escoltar algú que estimaves?
-

□ Activitat: “Escoltar amb calma”

Dibuixeu dos personatges asseguts junts. Un explica com se sent i l'altre escolta sense interrompre. Parleu de com se sent cadascun.

Comparteix

- [Feu clic per compartir al Facebook \(S'obre en una nova finestra\) Facebook](#)
- [Feu clic per compartir a X \(S'obre en una nova finestra\) X](#)
- [Feu clic per enviar un enllaç per correu electrònic a un amic \(S'obre en una nova finestra\) Correu electrònic](#)
- [Feu clic per compartir a X \(S'obre en una nova finestra\) X](#)
- [Feu clic per compartir al WhatsApp \(S'obre en una nova finestra\) WhatsApp](#)