

Era lunes, y los lunes nunca eran buenos para Jorge. Se despertó cansado y de mal humor, como siempre.

Se enganchó con un videojuego.



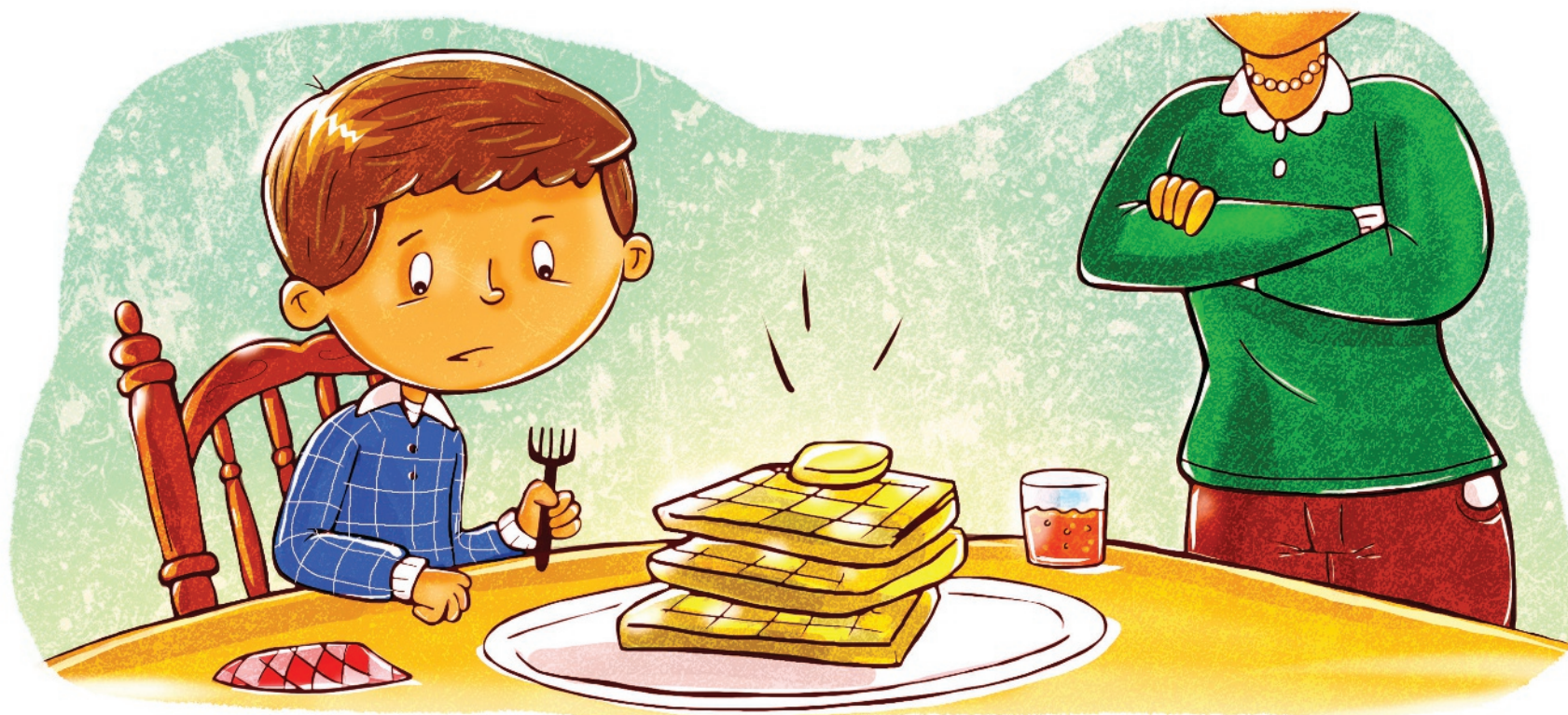
Se fue a dormir muy tarde y se peleó otra vez con su hermana, Jorgelina.



Anoche había mirado demasiada televisión.



Su mamá estaba enojada porque iban a llegar tarde al autobús y él todavía no había desayunado.



—Es la comida más importante del día —le dijo.



Jorge sabía que ella tenía razón, pero estaba demasiado cansado y tuvo que darse prisa para tomar el autobús.



TOP

Jorge corrió hacia la parada del autobús con su mochila pesada y vio que el autobús número 11 se estaba yendo.



Jorge estaba tan triste que quería llorar ... pero no lo hizo. Simplemente agachó la cabeza y se preguntó qué más podría salir mal hoy.

Afortunadamente, mientras el autobús se alejaba, la conductora lo vio, detuvo el autobús y gritó por la ventana,

—No te puedo dejar atrás. Vamos. Súbete al autobús.



La conductora del autobús no era la de siempre. Jorge nunca la había visto antes. Dijo que se llamaba Angela y tenía la sonrisa más grande que había visto en su vida. Él le dijo que se llamaba Jorge y se sentó en el primer asiento.

—¿Por qué te ves tan triste y preocupado? —preguntó Angela.

—Todo me sale mal —dijo Jorge.



—No pasa nada, Jorge. Ahora estás en mi autobús. Yo lo llamo el Autobús de la energía. Siéntate y te voy a enseñar algunas reglas que te llevarán por la vida por un camino positivo.

—¿Están listos para aprender la primera regla? —preguntó Angela. —Si están listos, digan *sí* tres veces.

Jorge y todos los niños en el autobús gritaron:

—¡Sí!

—¡Sí!

—¡Sí!

Angela les habló sobre la primera regla.

Regla N° 1: Crea una visión positiva.

—Cuando vayan en el autobús hacia la escuela, piensen que va a ser un gran día. Cuando vayan en el autobús de vuelta a casa, imagínense pasando una gran noche. Cuando piensen en el futuro, imagínense que logran sus metas y sueños y sueños —dijo Angela.



—Si pueden verlo, pueden crearlo. Si tienen una visión, entonces también tienen el poder para hacerla realidad.



Mientras Jorge esperaba que comenzara la clase, pensó en lo que Angela había dicho sobre *crear una visión positiva*.



Se imaginó que se sacaba la nota más alta en la prueba de ortografía de hoy y anotaba un jonrón en el partido de béisbol del sábado. Y recordó lo que su maestra le había dicho sobre la importancia de escribir sus metas y dibujarlas.

Jorge sacó una hoja e hizo un dibujo de su prueba de ortografía con la nota más alta en la parte de arriba.



También se dibujó
anotando un jonrón.

Jorge sabía que los dibujos lo ayudarían a recordar sus visiones positivas; dobló los dibujos y se los metió en el bolsillo.

Esa tarde, cuando Jorge se subió al autobús, Angela le sonrió y le pidió que se sentara otra vez en el primer asiento para que pudieran hablar.

—¿Cómo te fue hoy en la escuela? —le preguntó. —¿Tuviste un mejor día?



—Fue un poco mejor —respondió Jorge. —Me sentí un poco más animado y estoy bastante seguro de que me saqué por lo menos una A en la prueba de ortografía, pero después me pasaron cosas malas.

Me tropecé en el pasillo cuando estaba yendo a clase.

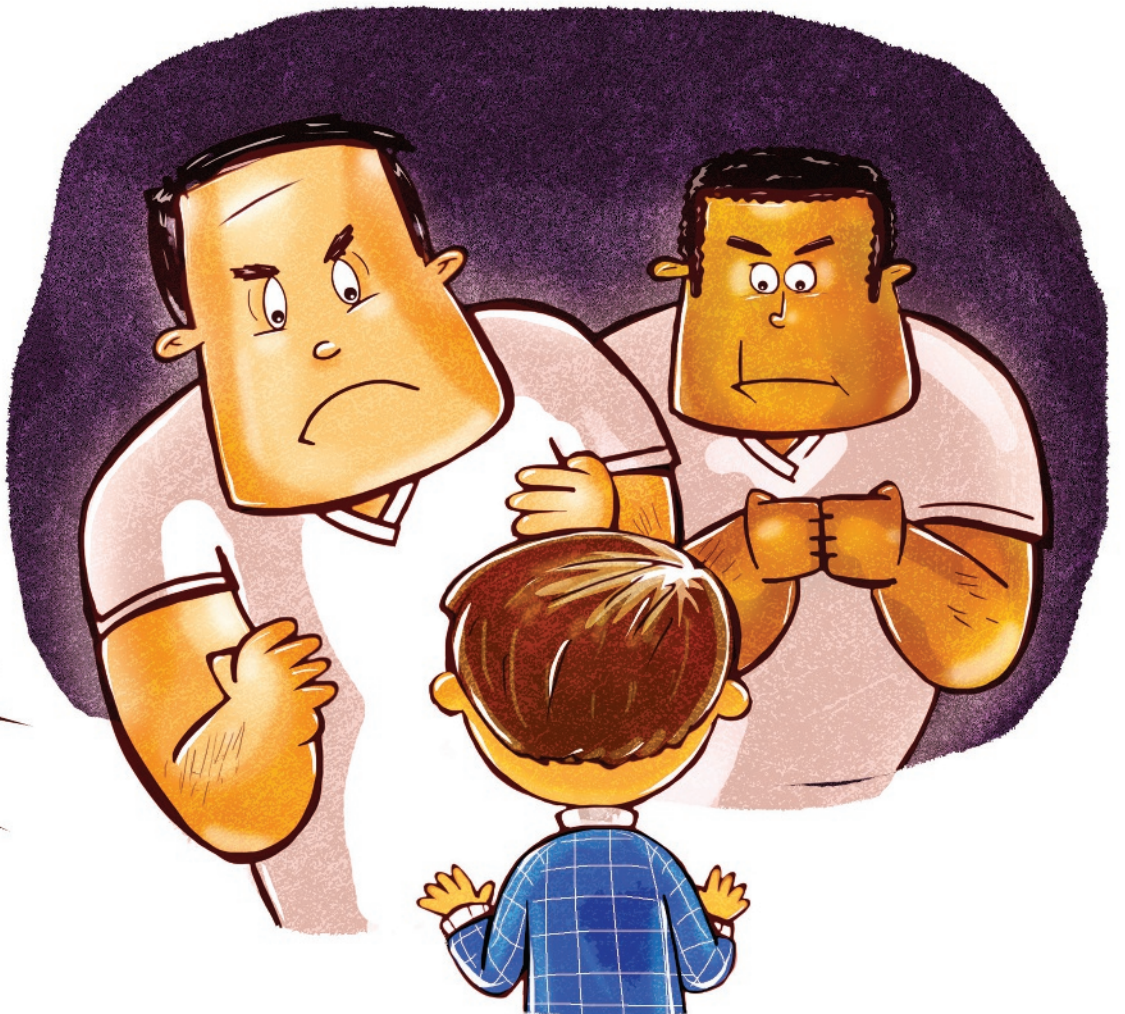


No pude encontrar mi cuaderno de matemáticas.



Algunos de los niños malos estaban siendo malos, como siempre.

Me dieron un pelotazo en la cara, y tuve que ir a la enfermería.



No fue un buen día —dijo Jorge.

—Ya veo —respondió Angela. —Todos enfrentaremos problemas en la vida. Por eso es tan importante aprender la siguiente regla.

—Si quieren saber cuál es, repitan conmigo *sí* tres veces.



Jorge y todos los niños en el autobús gritaron:

—¡Sí!

—¡Sí!

—¡Sí!



Regla N° 2: Llena tu tanque con energía positiva.

—¿Qué es la energía positiva? —preguntó Jorge.



—Son los pensamientos y las emociones positivas que piensas, sientes y compartes con los demás —le respondió Angela. —Son las sonrisas, las risas, la gratitud, la confianza, la fe, la alegría, los buenos pensamientos y las creencias. Si te llenas de energía positiva, tendrás el poder de superar los desafíos y alcanzar tus metas.

—Pero ¿y si me *siento* negativo? —preguntó Jorge.

—Jorge, esto es lo importante. Posees el poder más grande del mundo —dijo Angela.

Es el poder de elegir ser

positivo

en lugar de

negativo.



—Entonces, ¿por qué no cargamos hoy el tanque con un montón de energía positiva camino a casa? —preguntó Angela.

—¡Sí, sí, sí! —Jorge y todos los demás estudiantes gritaron.



Los niños gritaron tan fuerte que el autobús se sacudió.



Cuando el Autobús de la energía llegó a la parada de Jorge, Angela le dijo que pensara en algo positivo que le hubiera pasado hoy y lo compartiera con sus padres en la cena o antes de ir a dormir. Le dijo que algo positivo podría ser una cosa que lo había hecho sonreír y sentirse bien.

A la mañana siguiente, Jorge se subió al autobús sintiéndose más positivo que nunca.
—Alguien se ve muy feliz hoy —dijo Angela, sonriendo.

—¡Siento que mi tanque está lleno de energía positiva! —respondió Jorge con una gran sonrisa.



—¡Me encanta, Jorge! Asegúrate de seguir llenando tu tanque con energía positiva durante todo el día en la escuela.
Ella le dio algunos consejos.



—Sonríe a lo grande.
¡Sé agradecido! Y llénate de sentimientos positivos.
Luego le pidió a Jorge que repitiera:
*"Estoy listo para tener un gran día.
Creo en mí.
Confío en que lograré mis metas y sueños".*

El Autobús de la energía se detuvo en la escuela y Jorge se bajó, listo para empezar el día. Cuando estaba entrando a la escuela, escuchó que Angela le decía:



—Recuerda, Jorge, si cargas tu tanque con energía positiva puedes alcanzar tus metas y sueños ... ¡Sueña a lo grande, Jorge!



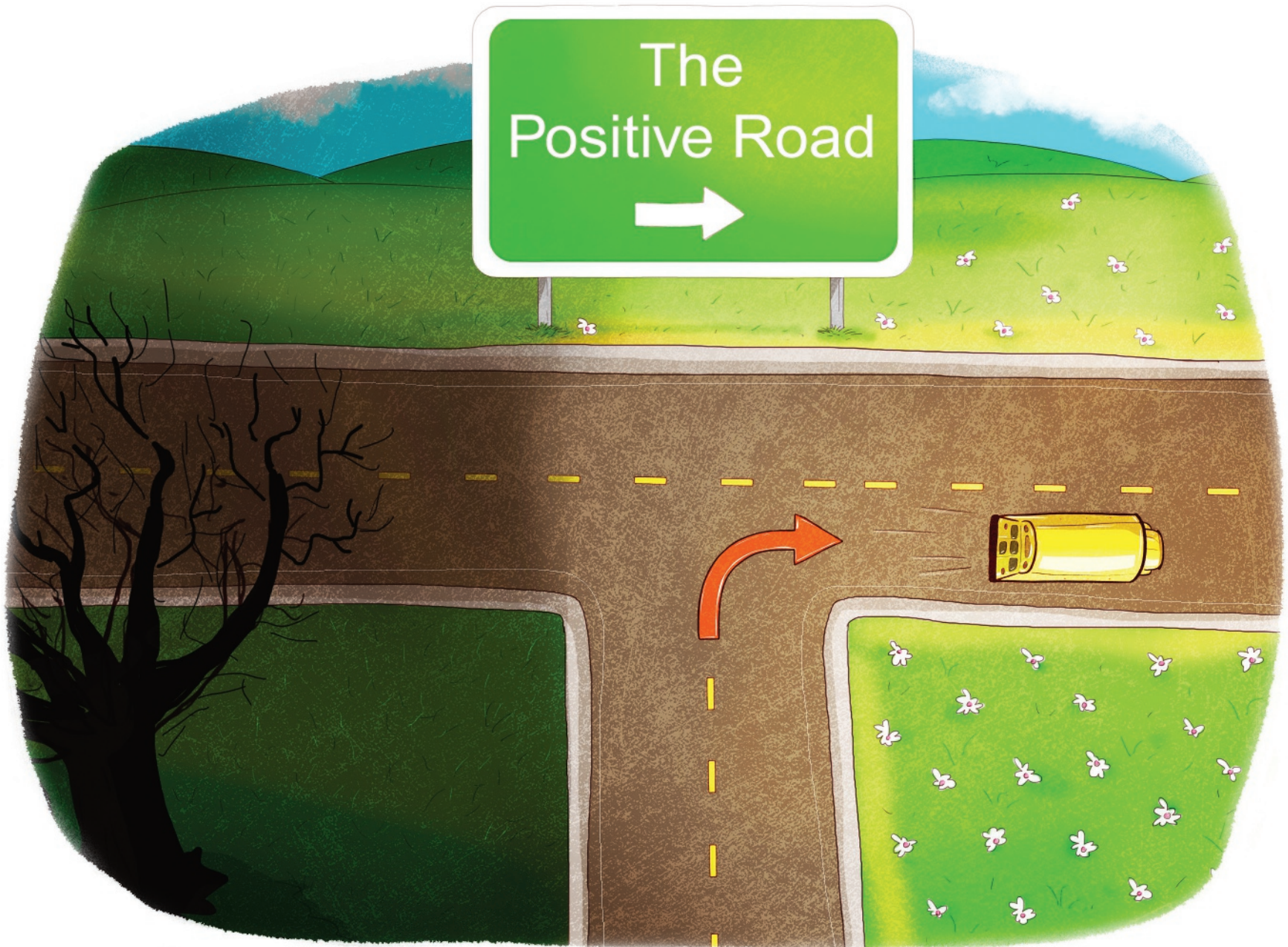
Seguramente pensaron que Jorge se subió al autobús esa tarde lleno de energía positiva, pero en cambio, se lo veía muy triste y molesto.

—¿Qué pasa? ¿Qué le pasó a mi chico con energía positiva? —preguntó Angela.



—Hice todo lo que dijiste. Cargué mi tanque con energía positiva, pero eso no impidió que algunos niños de la escuela se burlaran de mí y me avergonzaran — dijo Jorge con lágrimas en los ojos.

—Cuánto lamento que hayas tenido que lidiar con esos esos niños —dijo Angela.
—Me hicieron *bullying* cuando era chica y no fue nada lindo.



Angela habló en voz alta para que todo el autobús la escuchara y dijo: —Escuchen. **NO HAGAN *BULLYING***. No sean crueles. No digan cosas hirientes a los demás. Los llevará por el camino negativo de la vida. En vez, elijan ser amables y viajar por el camino positivo.

Angela miró a Jorge y le dijo: —Los que hacen *bullying* son algunos de los muchos tipos de personas negativas que te encontrarás en la vida. Algunos pueden decir cosas negativas sobre ti. Otros se sienten tan mal consigo mismos que tratan de hacerte sentir mal a ti también. En lugar de conducir su propio autobús, intentan arruinar el viaje de los demás.



Por eso, siempre quiero que recuerdes la siguiente regla —dijo Angela mientras tomaba un papel del tablero y lo sostenía alto para que Jorge y todos lo vieran.

Regla N° 3: No se permite hacer *bullying*.

—Esto significa que te mantienes fuerte y positivo y sabes que esas personas no pueden drenar tu energía positiva si no dejas que sus pensamientos negativos te afecten. Los pensamientos negativos se presentan de muchas formas, pero los pensamientos positivos son mucho más poderosos que los negativos. La clave es ser más positivo que la negatividad que enfrentas.



—Entiendo —dijo Jorge cuando el Autobús de la energía llegó a su parada. Se bajó del autobús y se dio cuenta de que necesitaba ser más positivo para enfrentar la negatividad de algunos niños que se burlaban de él. También sabía que necesitaba un plan para neutralizar a esos niños y esperaba que mañana Angela le pudiera dar algunas ideas.

A la mañana siguiente, cuando Jorge se subió al autobús, se sentó cerca de Angela. Angela le sonrió y le dijo que había estado pensando toda la noche en cómo lidiar con los que le hacían *bullying* en la escuela.

—Genial, porque necesito un plan —dijo Jorge.

—Tengo un plan para ti —dijo Angela.



—Primero, los evitas. Trata de mantenerte alejado de los niños que intentan drenar tu energía positiva.

En segundo lugar, cuando sean malos contigo, enfréntalos y diles: "Se están metiendo conmigo. Dejen de hacerme *bullying*", y vete. Luego, imagínate conduciendo tu autobús y cerrándoles la puerta para que no puedan subirse y que sus palabras no afecten tu viaje.



Tercero, díselo a tus padres, maestros y al director de la escuela. Nadie debería tener que lidiar con el *bullying*. Está mal.

—Está bien, lo intentaré —dijo Jorge mientras se bajaba del autobús hacia el edificio donde lo esperaban esos niños en el pasillo lo esperaban en el pasillo.

Cuando lo vieron, comenzaron a burlarse de él, pero Jorge estaba listo. Se mantuvo positivo, se dijo a sí mismo que debía ser fuerte y les dijo que dejaran de molestarlo.



Entonces Jorge se imaginó a sí mismo cerrándoles la puerta del autobús y dejándolos afuera mientras seguía caminando. Podía oír que se seguían burlando, pero no dejó que eso le molestara. Antes, les había permitido subirse a su autobús, pero hoy no. Hoy los mantuvo fuera de su autobús y se sintió más positivo que nunca.

En el momento en que sonó el timbre de la escuela, corrió al autobús para decírselo a Angela. —¡Funcionó! ¡Funcionó! —gritó contento.

—Cuánto me alegra —dijo Angela. —La energía positiva es algo poderoso. ¿Y sabes cuál es la forma de energía positiva más poderosa del mundo? —preguntó Angela.



—No sé —dijo Jorge. —¿Cuál es?

—Es el AMOR, y es tan poderoso que forma parte de la próxima regla que quiero compartir con ustedes.

Regla N° 4: Ama a tus pasajeros.

—Esto significa que te conviertes en una poderosa fuerza de energía positiva y compartes amor con tus pasajeros.

—¿Quiénes son mis pasajeros? —preguntó Jorge.



—Son tus compañeros, amigos, maestros, hermanos, familia y las personas con las que interactúas todos los días. Ama a todos, Jorge. Sé amable. Ayuda a otros. Causa un impacto positivo.

Cuando muestras bondad a los demás, atraes la bondad como un imán. Te rodeas de tanta energía positiva que la negatividad ni siquiera te afecta —dijo Angela.

—Y lo más importante, cuando lo pones en acción, cambias el mundo, un acto de amor a la vez.



El Autobús de la energía se detuvo en la parada de Jorge, quien, al bajarse, saludó a Angela y decidió que iba a empezar a mostrar amabilidad y amor a sus pasajeros en casa.

Esa noche, Jorge pasó más tiempo acariciando a su perro.



Fue más amable con su

hermana y le dijo a su mamá que le encantó la cena que preparó.



A la mañana siguiente, se aseguró de despertarse a tiempo y tomar el desayuno,

sabiendo que eso haría feliz a su mamá.



En la escuela, Jorge empezó a sonreír más y a animar a los que no estaban teniendo un buen día.



Compartió su almuerzo con una chica que se había olvidado el suyo en casa.



Fue muy amable con una chica de la que todos se burlaban, y la hizo sonreír.



Ayudó a un niño a juntar los libros que se le habían caído en el pasillo.

Jorge fue tan amable y positivo que los acosadores no se metieron con él, y estuvo rodeado de niños con actitudes positivas.

Cuando Jorge se subió sonriendo al autobús esa tarde, le dijo a Angela que conocía la siguiente regla del Autobús de la energía.
—¿Cuál es, Jorge? —preguntó ella.



—Es **disfrutar del viaje** —dijo. Había aprendido que cuando sigues las reglas del Autobús de la energía disfrutarás mucho más del viaje.

Regla N° 5: Disfruta del viaje.

Jorge sacó un dibujo que había hecho en la clase de arte y se lo dio a Angela. Ella miró el dibujo y sonrió.

Era un dibujo que mostraba las cinco reglas del Autobús de la energía.



—Dibujé uno para ti y otro para nuestra escuela
—dijo Jorge. —Le mostré el dibujo a la directora y
ahora ella lo va a compartir con todos los maestros
y estudiantes.

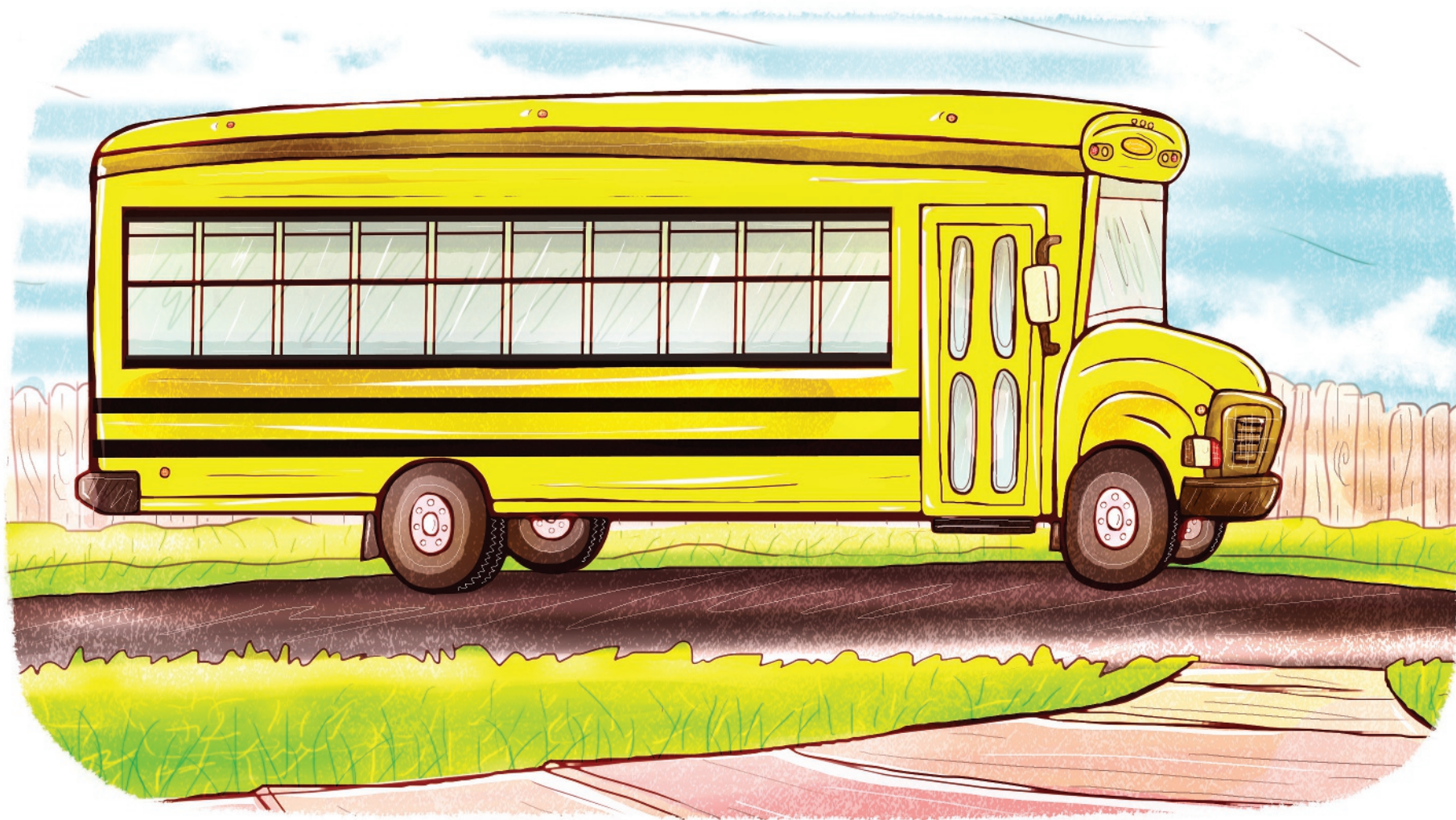


—Genial, voy a poner este dibujo en mi autobús para que lo vean
todos mis futuros pasajeros, y les contaré sobre ti y cómo elegiste
llenar tu vida con energía positiva.

Angela ya sabía lo que otros descubrirían. Jorge ya no era solo un pasajero en el autobús.

Se había convertido en un conductor positivo que iba a cambiar el mundo.

Jorge compartiría con los demás las reglas del Autobús de la energía con sus palabras y acciones, y ellos aprenderían lo que Angela le enseñó.



El Autobús de la energía seguramente te llevará en el viaje de tus sueños.

¡Bip!
Fin. ¡Bip!

Un mensaje de Jorge

De grande, Jorge escribió unas palabras para enseñar a los niños las reglas del Autobús de la energía e inspirarlos a convertirse en conductores de su propio autobús. Esto es lo que escribió:

¡Este es tu Autobús de la energía!

Eres el conductor.

¿Sabías que puedes ir en tu autobús a donde quieras?

Repite conmigo *sí* tres veces.

Puedes llevarlo a la universidad, a tu lugar favorito o incluso al Polo Norte.

Solo di a dónde quieres ir y cree que se hará realidad.

Cada viaje y aventura comienza con una visión positiva para ir a algún lugar y hacer algo, y si creas una visión positiva, entonces también tienes el poder de que se haga realidad.

Así es. *Tú* tienes el poder.

Tus pensamientos y creencias positivas son lo que alimentan tu Autobús de la energía en tu viaje por la vida.

Tu Autobús de la energía no necesita combustible.



—¡Sí!

Funciona con tu energía positiva, que incluye tus sonrisas, risas, gratitud, fe y sentimientos y pensamientos positivos.

Si cargas tu tanque con energía positiva, tu autobús puede llegar tan lejos como tus sueños. Entonces, ¿estás listo para el viaje de tu vida?

¡Sonríe a lo grande!

Piensa en una broma graciosa.

¿De qué estás agradecido?

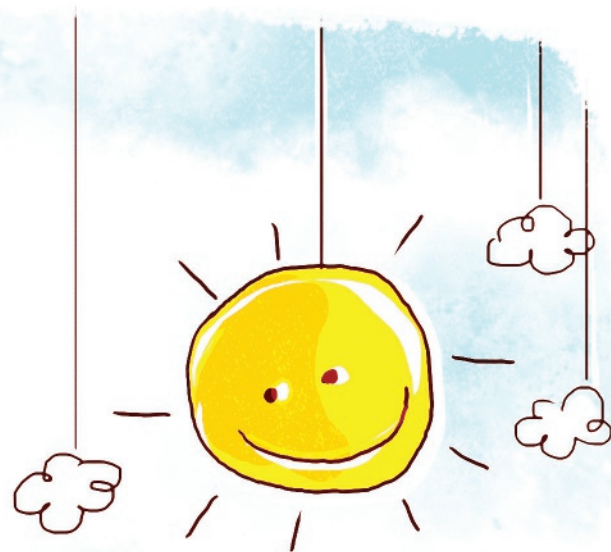
Piensa en lo mejor que te pasó hoy.

Sueña con tu futuro. ¿Qué ves?

Si lo ves, puedes lograrlo.

Tu tanque está lleno. Estás listo para acelerar y conducir hacia tus metas y sueños.

Mientras conduces, presta atención a los obstáculos en el viaje. Todo gran conductor tendrá desafíos. Es probable que enfrentes algunos obstáculos, como una rueda pinchada. No pasa nada. Sé positivo. Cree que todo sucede por una razón. Aprende de los reveses, convierte los desafíos en oportunidades y sigue conduciendo hacia tu destino.



Seguro que también enfrentarás adversidades. Nos pasa a todos. La adversidad te deja elegir. Puedes renunciar a tu viaje, puedes ir por el camino negativo que lleva al fracaso, o puedes ir por el camino positivo hacia tus metas y sueños. Elige el camino positivo.

En el camino también encontrarás a personas negativas que pueden arruinar tu viaje. Algunas de estas personas se burlan de tus sueños. Algunas pueden tratar de intimidarte con palabras negativas. Otras se sienten tan mal consigo mismas que también tratan de hacerte sentir mal.

Los pensamientos negativos vienen de todas las formas, pero debes saber esto: son débiles ante tus pensamientos positivos.

Los pensamientos positivos son mucho más poderosos que los negativos.

Entonces, cuando alguien intente subirse a tu autobús con su negatividad, coloca un cartel que diga: "Prohibido hacer bullying".



No dejes que las personas negativas arruinen tu viaje.

Sigue cargando energía positiva.

Si tu energía positiva, tus creencias y tu fe son más grandes que toda la negatividad que enfrentas, entonces nada puede impedirte llegar a tu destino.

No permitas que otros te presionen para que los dejes conducir tu autobús. Sé tu propio conductor.

Sé positivo y cambia el mundo.

Yo sé que puedes hacerlo. Creo en ti.





RECURSOS COMPLEMENTARIOS

Visita

www.EnergyBusKids.com

para obtener una guía de debate y una guía de actividades gratuitas para maestros y padres.

Se pueden utilizar en el aula o en casa para reforzar los principios y las lecciones que se encuentran en este libro.





TRAJE EL AUTOBÚS DE LA ENERGÍA A TU ESCUELA

A Jon Gordon le apasiona desarrollar escuelas, educadores y niños positivos. Él y su equipo de maestros positivos han trabajado con innumerables distritos escolares que utilizaron los principios del Autobús de la energía para aumentar la moral, mejorar el desempeño de los maestros e inspirar a los estudiantes.

Los programas incluyen:


- Retiros del Autobús de la energía para directores
- Talleres del Autobús de la energía para docentes
- Lecturas en el aula con el ilustrador Korey Scott
- Asambleas estudiantiles

Para obtener más información, comunícate con The Jon Gordon Companies:

Teléfono: +1 (904) 285-6842

Correo electrónico: info@jongordon.com

Sitio web: www.EnergyBusKids.com

 [Facebook.com/JonGordonPage](https://www.facebook.com/JonGordonPage)

 [@JonGordon11](https://twitter.com/JonGordon11)



