



## A Caixa de Ecos da Mari

Mari estava irritada naquela tarde. A mãe pediu que ela desligasse o tablet e fosse ajudar a guardar as roupas que estavam no varal.  
— Ah, mãe... eu já vou! — respondeu sem paciência. Mas não foi. Minutos depois, o irmãozinho esbarrou sem querer em seus lápis de cor.  
— Você estraga tudo! — gritou Mari. Ela bateu a porta do quarto e ficou emburrada na cama. A avó Teresa, que fazia crochê perto da janela, percebeu o silêncio pesado da casa e chamou Mari para ajudá-la a guardar algumas caixas antigas no armário. Enquanto organizavam as coisas, Mari encontrou uma caixinha de madeira diferente. Ela tinha pequenos desenhos de ondas gravadas na tampa.  
— Vovó, que caixa é essa?  
— Ah... essa é a Caixa de Ecos — sorriu a avó. Mari arregalou os olhos.  
— Ecos? Tipo quando a gente grita na montanha?  
— Mais ou menos — respondeu a avó. — Essa caixa não devolve as palavras, mas o que elas carregam.  
— Como assim? — disse Mari curiosa.  
— Diga alguma coisa olhando para ela. — pediu a avó. Mari cruzou os braços e falou:  
— Hoje foi um dia horrível!  
A caixa fez um som baixinho... e, de repente, Mari sentiu um aperto estranho no peito, como se a tristeza tivesse aumentado.  
— O que aconteceu? — disse Mari, assustada. A avó explicou com calma:  
— Tudo o que fazemos cria ecos dentro de nós. Quando espalhamos irritação, grosseria ou reclamação, nosso coração também escuta isso. Mari ficou pensativa. Então resolveu tentar outra coisa. Pegou os lápis caídos do irmão, organizou a mesa e falou baixinho:  
— Desculpa por ter gritado.  
Na mesma hora, a caixa emitiu um som suave, quase como música. Mari sentiu o peito ficar leve, quentinho e tranquilo.  
— Agora entendi... — sussurrou. A avó acariciou seus cabelos.  
— Jesus ensinava exatamente isso. O bem que fazemos não melhora só o mundo de fora. Ele também transforma o mundo aqui dentro. Naquela noite, antes de dormir, Mari ficou pensando nos ecos invisíveis que deixava pela casa: o eco das palavras, das respostas, das escolhas, dos gestos. Então fez uma descoberta importante: “Crescer não era ficar mais alta ou mais velha. Era aprender a deixar ecos de amor por onde passasse”.


## Ecos do coração



Pinte como fica o coração da Mari depois de cada atitude dela.

Ajuda nas tarefas de casa sem reclamar.  



Grita quando fica com raiva.  

Reclama de tudo o tempo todo.  

Pedir desculpas quando erra.  

Fala com carinho.  

Guarda suas coisas.  

Espera a vez sem brigar.  

É grosseira com o amigo.  

Fala sempre a verdade.  

Diz: “Por favor!”  



## Evangelho de Jesus – XVII

### “O homem de bem”

Jesus ensinava que ser uma pessoa boa não é só parecer educado por fora. O “homem de bem” é aquele que aprende a cuidar do que pensa, sente e faz todos os dias. No Evangelho Segundo o Espiritismo, aprendemos que uma pessoa de bem tenta perceber aquilo que ainda precisa melhorar dentro do coração. Às vezes, ninguém vê isso por fora, mas acontece em silêncio, nas pequenas escolhas de cada dia. Foi isso que Mari descobriu com a Caixa de Ecos. Quando respondeu com irritação, sentiu ecos tristes dentro de si. Mas quando falou com carinho, ajudou e pediu desculpas, percebeu que o coração ficou mais leve e tranquilo.

Jesus também fazia assim. Suas palavras levavam calma, esperança e cuidado. Ele mostrava que tudo aquilo que falamos ou fazemos deixa marcas em nós e nas outras pessoas. Ser “homem de bem” não significa nunca errar. Significa tentar, aos poucos, deixar ecos mais bonitos por onde passamos. Antes de dormir, podemos pensar:  
— Que ecos eu deixei hoje no coração das pessoas?



# Como se sente?

Para cada atitude que escolhermos ter, surge um eco. Dentro da caixa estão guardados os ecos bons. Dentro da lixeira estão os ecos ruins. Complete as frases com as sugestões que estão na caixa e na lixeira, mas você pode escolher suas próprias palavras. Escute os ecos do seu coração.

- Quando **ajudo alguém sem reclamar**, eu me sinto .....
- Quando **faço birra para conseguir algo**, eu me sinto .....
- Quando **peço desculpas**, eu me sinto .....
- Quando **mino para não levar bronca**, eu me sinto .....
- Quando **escuto a mamãe com atenção**, eu me sinto.....
- Quando **faço bagunça e não arrumo**, eu me sinto .....
- Quando **digo a verdade**, eu me sinto .....
- Quando **grito se estou com raiva**, eu me sinto .....
- Quando **faço uma prece**, eu me sinto .....
- Quando **agradeço ao receber ajuda**, eu me sinto .....

feliz - leve - tranquilo - alegre - calmo - animado - confiante  
agradecido - paciente bondoso carinhoso



# Espalhando Ecos

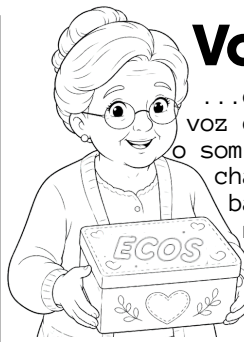
Jesus espalha muitos ecos bons através do Evangelho e a Mari quer ouvir todos. Pinte os ecos bons que Jesus espalha e risque os ecos que não são Dele.



- amor
- alegria
- bondade
- esperança
- perdão
- maldade
- humildade
- paz
- ódio
- paciência
- caridade
- egoísmo
- violência
- verdade
- humilhação



# Você sabia que...



...quando ouvimos nossa própria voz em uma montanha ou lugar vazio, o som pode “voltar” até nós? Isso se chama eco. O eco acontece porque o som bate em algum lugar e retorna para nossos ouvidos. As nossas atitudes também são parecidas com isso. As palavras, os gestos e os sentimentos que espalhamos podem voltar para nós e também ficar no coração das outras pessoas. Jesus espalhava ecos de amor, paz e esperança. Por isso, mesmo depois de tanto tempo, seus ensinamentos continuam fazendo bem para o mundo inteiro.

# Como seria?

Imagine Jesus espalhando ecos de amor. Desenhe como você pensa que seriam esses ecos.



# A prece da Mari



Querido Jesus, hoje eu fiquei pensando nos ecos que minhas palavras e atitudes deixam dentro do coração das pessoas. Às vezes eu respondo sem paciência, reclamo ou faço barulho por dentro quando algo não acontece do jeito que eu quero. Mas eu quero aprender a espalhar ecos mais bonitos. Me ajuda a ouvir melhor, falar com carinho e pensar antes de agir. Que minhas palavras levem paz. Que minhas atitudes levem alegria. Que meu coração fique leve quando eu escolher o bem. Quando eu errar, me ajuda a ter coragem de pedir desculpas e tentar de novo. E que, onde eu passar, os ecos do amor que você me ensinou, possam continuar fazendo bem para muitas pessoas. Obrigado por cuidar de mim todos os dias.



# Aqui tem muito mais

Quer assistir mais historinhas e fazer outras atividades bem legais? É só apontar a câmera do celular pra esse qr-code. Todas as edições do Jornalzinho estão lá para baixar.



ou acesse nosso site [www.vinhadeluzjundiai.org.br/infantil](http://www.vinhadeluzjundiai.org.br/infantil)