

Ana Gutiérrez • Pedro Moreno

Los niños, el miedo

y los cuentos

Cómo contar **cuentos que curan**



2^a
EDICIÓN



Desclée De Brouwer

Los niños, el miedo y los cuentos

cómo contar cuentos que curan

ana gutiérrez - pedro moreno
Psicólogos clínicos

Los niños, el miedo y los cuentos

cómo contar cuentos que curan

2ª edición



Desclée De Brouwer

1ª edición: octubre 2011

2ª edición: marzo 2012

© 2011, Ana Gutiérrez - Pedro Moreno (texto e ilustraciones)

© 2011, Editorial Desclee De Brouwer, S.A.

Henao, 6 - 48009

www.edesclee.com

info@edesclee.com

ISBN: 978-84-330-2512-8

Depósito Legal: BI-454-2012

Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

Impreso en España - Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*A mi marido, por su amor y su fe en mí; y a mis hijos,
por su amor y la ilusión que comparten conmigo.*

Ana Gutiérrez

*A mi compañera en el camino,
por su creatividad y su amor verdadero.*

Pedro Moreno

Índice

Prólogo	13
Nota de los autores	15
Agradecimientos	17
Introducción	19
¿Qué vas a encontrar en este libro?	21
1. El miedo y los niños	23
El miedo que nos ayuda a sobrevivir	24
El miedo está en los genes: los miedos evolutivos	27
Primera infancia: desde el primer año hasta los tres	27
Etapa preescolar: de los tres a los cinco años.....	28
Etapa escolar: entre los seis y los once.....	28
Pubertad: entre los doce y los quince	28
Adolescencia.....	29
El miedo está en el ambiente: el miedo también se aprende. ..	29
El miedo infantil y sus ventajas “perversas”	31
Los niños expresan el miedo de otra forma	32
El lenguaje del miedo infantil	33
A cada miedo “su medicina”	34
Miedo a la oscuridad.....	34
Miedo a los truenos y a las tormentas	34
Miedo a los animales	34

Miedos nocturnos	35
Miedo a las personas desconocidas.	35
2. La imaginación, la fantasía y la sugestión.	37
La fantasía y las imágenes en los niños	38
La capacidad de sugestión	43
Los cuentos y su mágica intervención.	47
3. Cómo crear y contar cuentos que curan	51
Las partes del cuento	51
La clave del cuento: cómo contarlo	52
El mejor contador de cuentos	56
Cómo crear los personajes del cuento.	57
Una buena trama para el cuento	59
Plantillas de cuento listas para usar.	59
El cuento preguntón	59
El relaja-cuento-juego	60
El cuento poeta.	60
La ensalada de cuentos	60
El cuento equivocado	60
El cuento de un minuto.	61
El cuento-bucle	61
El cuento-arcoíris	62
El cuento-trenza	62
El binomio fantástico.	62
Un viaje alrededor de mi casa	63
El cuento “ojos que ven raro”	63
La magia sanadora de los cuentos.	64
4. Cuentos para ayudar a los niños.	65
Breve guía para adaptar cuentos	66
El miedo a morir	68
El caso de Estela y la alegría de vivir.	68
Cuento para ayudar con el miedo a morir	70
Consejos para personalizar este cuento	74

Miedo a la oscuridad.	74
El caso de Jacobo y los bichos menguantes	75
Cuento para ayudar con el miedo a la oscuridad.	75
Consejos para personalizar	81
Miedo a quedarse solo, a ser abandonado	81
El caso de Julia, que descubrió que nunca estaría sola	82
Cuento para ayudar con el miedo a quedarse solo	83
Miedo a no ser querido.	86
El caso de Julia y cómo descubrió el amor verdadero.	86
Cuento para ayudar con el miedo a no ser querido.	87
Miedo a ser ignorados	89
El caso de Julia y cómo descubrió que era importante	89
Cuento para ayudar con el miedo a ser ignorado	90
Miedo sin causa aparente	92
El caso de Julia y su día feliz	92
Cuento para ayudar con el miedo sin causa aparente.	92
Miedo a que sólo quieran a mi hermano	94
El caso de Pedro Antonio, o el dalmata en su pequeña burbuja	95
Cuento para ayudar con los celos	97
Consejos para personalizar	101
Miedo al colegio	101
El caso de Paco y Carla y su Castillo-Cole especial	101
Cuento para ayudar con el miedo al colegio	103
Miedo a los ruidos.	106
El caso de Sara, la dicharachera	106
Cuento para ayudar con el miedo a los ruidos.	108
El caso de Pedro Antonio y sus coche-cohete.	110
Otro cuento para ayudar con el miedo a los ruidos	111
Miedo al atragantamiento.	114
El caso de Paloma y su amigo el caballo marrón	114
Cuento para ayudar con el miedo al atragantamiento	115
Miedo a las inyecciones.	118
El caso de Raúl, que dejó escapar el dolor	119
Cuento para ayudar con el miedo a las inyecciones	121

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

Miedo los extraños	124
El caso de Ángela y su amiga, la Gran Desconocida	124
Cuento para ayudar con el miedo a los extraños.....	126
5. Algunas herramientas útiles contra el miedo.....	131
Guía de primeros auxilios: decálogo contra el miedo	131
Relajación para niños: como un globo de feria.	132
El aleteo de la mariposa y otras técnicas de relajación para los más pequeños	134
Relajación para adultos	135
Decálogo para serenarse y serenar	138
Emotivofichas	141
Dibujo espontáneo, mandalas y canciones	145
El dibujo espontáneo	146
Mandalas.....	148
Música y canciones populares	152
6. Epílogo.....	155
Bibliografía	157

Prólogo

La idea de esta obra surge de la forma más fortuita y casual hace ya un tiempo. Mi colega, Ana Gutiérrez, y yo trabajamos juntos desde hace más de 15 años. Siempre me ha parecido una psicóloga muy creativa, pues no se limita a poner en práctica lo que dicen los manuales de tratamiento psicológico al uso. De hecho, admiro su gran intuición con los pacientes, que le permite ver, en muchos casos, más allá de las palabras que pronuncia el paciente. Está especialmente dotada para sentir las emociones del paciente y conectar con él, lo que –debo admitirlo, aunque resulte un poco indiscreto– al principio de su carrera le causaba bastante sufrimiento por la dificultad para protegerse del dolor que a menudo traen los pacientes a la consulta. Precisamente, esta gran capacidad de empatía es lo que le permite conectar con los niños hasta bordear el embrujo. Puede captar los matices de sus miedos y penetrar en el mundo de sus fantasías y emociones con gran habilidad.

Y, ¿cómo surgió este libro? Pues un día, mientras preparaba algunas ideas para mi próximo libro, caí en la cuenta de que mi colega tenía ya toda una colección de cuentos que había ido elaborando a lo largo de los años para ayudar a sus pequeños pacientes con miedos. De pronto, esto me pareció emocionante, como el que descubre que tiene un tesoro en el sótano y que, con un poco de esfuerzo, puede traerlo a la luz y disfrutar de él. Y así fue como empezamos a trabajar en este libro. Seleccionamos los cuentos más representativos de los utilizados con miedos infantiles y elaboramos todos los apoyos necesarios para que cualquier persona interesada en ayudar a los niños con miedo pudiera utilizar las herramientas que mi colega venía utilizando desde hacía años, de forma muy intuitiva y creativa. Nos interesa-

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

ba transmitir no sólo el texto de los cuentos, el qué contamos, sino cómo se construyen y cuentan estos cuentos para que entren por el canal de las emociones de los niños y les ayuden a crecer felices y sanos.

Pese a la dificultad inherente de traducir en palabras aquello que hacemos en la clínica psicológica, creo que el resultado final de este libro es bastante logrado. Seguramente podría haber sido más extenso, pues siempre hay detalles que añadir y matices que realizar, pero el contenido seleccionado será de gran utilidad tanto a los padres y madres de los niños que sufren miedos, como a los maestros, pediatras, psicólogos y otros profesionales que están en contacto con estas personitas que necesitan tanto de nosotros.

Pedro Moreno

Doctor en Psicología

Facultativo especialista de Psicología Clínica

Servicio Murciano de Salud

Nota de los autores

La información y los ejercicios propuestos deben entenderse como material educativo que puede ayudar al lector a entender y ayudar a los niños que padecen miedos. Sin embargo, aunque este manual práctico proporciona descripciones detalladas de cómo manejan los autores los miedos infantiles, no debe emplearse para reemplazar el diagnóstico y el tratamiento de un psicólogo clínico especialista.

La web de los autores: www.clinicamoreno.com

Los cuentos incluidos en este libro se pueden conseguir en forma de audiocuento, narrados por la autora de los mismos, Ana Gutiérrez.

También se pueden obtener, a través de dicha web, grabaciones de audio de técnicas de relajación y de auto-hipnosis, entre otros materiales que emplean los autores en su consulta de psicología.

Agradecimientos

Hoy, mañana y cada día de mi vida quiero dar las gracias a mi marido por su amor, comprensión y enseñanzas a lo largo de los años que hemos compartido juntos y que han dado como fruto este libro. Quiero dar las gracias hoy y siempre a mis hijos, Cristina y Pedro, por su ilusión, por su amor, por su cariño, por sus risas y sonrisas y por escuchar, aún hoy, entusiasmados los cuentos que les quiero contar. Los tres sois mi alma, mi corazón y mi vida. Os quiero.

Quiero dar las gracias a mi padre por las historias que siempre tiene para contar, de hoy y de ayer, y que nunca se acaban y por los consejos nada impuestos que nos da. Y a mi cariñosa madre le agradezco sus dulces palabras pues, esté como esté su ánimo, siempre están llenas de amor. Ella, mi madre, es capaz de asociar una canción a cada palabra importante y siempre las acompaña de una amable sonrisa que nos calma y serena. Y allá donde estén quiero agradecer a mis abuelos el que estuviesen junto a mí, por sus cuentos y poesías, por la vida compartida, por sus historias de guerra y de postguerra y por su ilusión infinita. Mis padres y mis abuelos me infundieron la ética y el rigor que guían mi caminar por la vida. Las historias que me han contado y los cuentos con los que me maravillaron sirvieron de pauta en mi día a día y de guía en la elaboración de algunos de estos cuentos.

A mis hermanos quiero agradecerles que me permitiesen contarles los cuentos y las historias familiares, que a mí me contaban nuestros mayores. De esta manera la ilusión que les generaban provocó en mí bienestar y gusto por contar.

A mi querida suegra Estefanía, que nos dejó hace poco, le agradezco la serenidad con la que contaba sus cosas, sus historias y la paz con la que escuchaba las mías. Quiero también agradecer a mi suegro la claridad con la que me comenta sus ideas y que nos deleite, en ocasiones, con los acordes de su guitarra.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

También quiero dar las gracias a las familias que depositando la confianza en mí me permitieron acercarme a sus hijos y contarles estos y otros cuentos. Gracias a su confianza facilitaron que los miedos de sus niños dejaran de serlo.

Quiero agradecer a la editorial Descleé De Brouwer y en especial al Sr. Manuel Guerrero la oportunidad que nos han brindado al publicar este libro así como la confianza depositada en nosotros.

Y de antemano quiero agradecer a todos y cada uno de los lectores que nos leen. Sin ellos todo esto no sería posible.

Gracias hoy y siempre.

Ana gutiérrez

La vida te ofrece muchas cosas. Unas buenas y otras no tanto. Aparecen personas que prometen relaciones eternas y luego no vuelves a saber de ellas. Y aparecen personas, casi por azar, que permanecen junto a ti de una forma que nunca hubieras soñado, aportándote cariño, comprensión, seguridad, risas (y también lágrimas), sabiduría, sentido común, creatividad (anárquica a veces, como suele ser la creatividad), y muchos otros detalles que podemos englobar en la palabra felicidad, en su sentido más profundo.

El mejor ejemplo de este último tipo de personas lo encuentro en una chica que conocí por puro azar hace ya 25 años en una biblioteca, mientras colgaba un cartel buscando colaboradores para mi revista de instituto. Le pregunté por pura curiosidad si estaba interesada en mi revista y surgió una atracción magnética instantánea difícil de volcar a palabras. Gracias a ella, en buena medida, he podido vivir todo un mundo de transformaciones personales que considero muy positivas. Veinticinco años después estoy en condiciones de afirmar con total seguridad que esta mujer posee unas cualidades excepcionales para transformar a las personas que le rodean, incluidos sus pacientes. Colaborar con ella en este libro ha sido todo un honor y una experiencia de aprendizaje para mí. Gracias, Ana.

Pedro moreno

Introducción

Los niños sienten miedo en muchas situaciones. No importa si el miedo es a dormir con la luz apagada, a los truenos o al colegio. Con frecuencia nos sorprenden con sus temores, pues a veces resultan totalmente inesperados y ridículos para una mente adulta. Pero el miedo, cuando está presente en el niño, puede llegar a ser muy perturbador tanto para él como para los padres o cuidadores. El niño llora, se pone rígido, se agarra con fuerza a su madre o a su padre, no quiere separarse y su cara es todo un cuadro de sufrimiento.

Entonces, los padres intentamos “razonar” con nuestro hijo, hacerle ver que su temor no tiene fundamento. Que los truenos son ruidos normales cuando hay tormenta, pero que a él no le va a pasar nada... Que dormir con la luz apagada es tan seguro como dormir con la luz encendida, al fin y al cabo, cuando cierras los ojos –le decimos con la voz más calmada posible– ya da igual que la luz esté encendida o no... Le decimos también al niño, cuando nos acercamos al colegio, que todo va a ir bien, que lo va a pasar muy bien con sus amiguitos y que puede estar tranquilo porque nosotros volveremos a recogerlo cuando terminen las clases... Y, sin embargo, en todos los casos, cuando llega el momento de apagar la luz, de quedarse en el colegio o cuando suena el próximo trueno, si no antes, el niño ya está llorando, agarrado con fuerza a nosotros y con su cara desencajada. Parece que no hubiera escuchado nada de lo que le hemos dicho.

Y, del algún modo, así ha sido. El niño no ha escuchado nada de lo que le hemos dicho *con la parte del cerebro que habla el lenguaje del miedo*. Las emociones y el lenguaje lógico y racional no comparten los mismos circuitos

cerebrales. El cerebro está formado por dos hemisferios cerebrales, que tradicionalmente se han asociado a funciones diferentes. Así, al hemisferio cerebral izquierdo suele atribuirse, entre otras funciones, la comprensión lógica del lenguaje, los razonamientos, el detalle, mientras que al hemisferio derecho se le atribuye el análisis global de la información, por así decirlo, el sentido poético o emocional de lo que escuchamos (Watzlawick, 1980). De acuerdo con la investigación neurocientífica actual (Rosenzweig y col., 2005), debemos admitir que aún no queda claro el mapa neuronal de muchas funciones cerebrales, pero la experiencia clínica demuestra que el uso de un lenguaje metafórico como el empleado en los cuentos es una vía excelente para ayudar a resolver los miedos infantiles (Stott, Mansell, Salkovskis y col., 2010).

El miedo en los niños es todo un mundo desconocido para muchos adultos –padres incluidos– y para profesionales de la salud que no trabajan con estos pacientes. El miedo a los extraños, al abandono, a la oscuridad, a la muerte... son algunos, que no todos, los miedos que experimentan los niños. Los miedos infantiles pueden agruparse en tres categorías: 1) miedos adaptativos, 2) miedos evolutivos, y 3) fobias. Los *miedos adaptativos* son aquellos que resultan proporcionados a los peligros a los que se enfrenta el niño. Estos miedos tienen una función protectora, adaptativa, y, obviamente, no requieren tratamiento. Sin el miedo adaptativo sería imposible sobrevivir (p.e., los coches nos atropellarían porque cruzaríamos la calle sin mirar, nos caeríamos por la ventana cuando quisiéramos coger algo que está fuera de nuestro alcance, etc.).

Los *miedos evolutivos* son un conjunto típico de miedos que aparecen en las etapas de desarrollo del niño y que van en relación con su maduración neuropsicológica y la adquisición de nuevas habilidades cognitivas. Los padres y cuidadores deben conocer estos miedos para canalizarlos adecuadamente, ya que el manejo inadecuado de estos miedos puede conducir al desarrollo de fobias.

Las *fobias* son miedos que resultan excesivos o irracionales. Cuando el miedo se convierte en fobia, no cabe esperar que desaparezca por sí solo, por el mero paso del tiempo. La fobia infantil se convierte entonces en una fuente importante de sufrimiento para el niño y para sus cuidadores, que puede

llegar a causar una disfunción grave en el desarrollo del niño, no sólo a nivel emocional o psicológico, sino también en el desempeño académico y en la socialización.

Puesto que las estrategias habituales de tranquilización no suelen dar resultado en el abordaje de los miedos fóbicos, a veces a los padres les resulta inevitable entrar en una espiral frustrante de control de los miedos infantiles por la vía racional. El niño no logra dominar su miedo pese a los consejos tranquilizadores de sus padres o cuidadores y estos se sienten cada vez más impotentes ante el miedo creciente del niño. El resultado suele ser un binomio emocional sinérgico –nada recomendable– de miedo y frustración, que no hace sino incrementar el problema emocional del niño.

Y es aquí, precisamente, donde encontramos que los cuentos terapéuticos constituyen una herramienta poderosa para abordar los miedos infantiles.

A través de la creación de cuentos personalizados, para cada niño, es posible establecer contacto con el canal emocional del miedo infantil, encauzando y resolviendo, de este modo, las emociones disfuncionales. Los cuentos terapéuticos, cuando se adaptan al perfil particular de miedo de cada niño, pueden lograr unos resultados excelentes.

¿Qué vas a encontrar en este libro?

Para cumplir nuestro propósito elaboramos el siguiente plan. En el capítulo primero abordamos el mundo de los miedos infantiles, para poner en contexto esta emoción y conocer los matices que separan los miedos evolutivos de los patológicos, los modos particulares en los que se expresa el miedo infantil (que difiere del modo en el que lo hacemos los adultos) y las “ventajas perversas” que obtenemos del miedo los padres cuando educamos a los hijos. Cerramos este capítulo con algunos consejos prácticos para prevenir la aparición de miedos patológicos en las distintas etapas del desarrollo infantil.

A continuación, en el capítulo segundo, desarrollamos las ideas principales que debemos tener presente los padres sobre la fantasía y la capacidad de

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

sugestión de los niños. Cuando la capacidad de razonamiento no ha hecho presencia en todo su esplendor, como ocurre en los niños, la fantasía y la sugestión dominan la percepción del mundo y, en consecuencia, la dificultad para controlar las emociones. Desarrollamos también el papel que los cuentos pueden jugar en este mundo de fantasía infantil en el que aparecen los miedos de nuestros hijos.

Entrados ya en materia, en el tercer capítulo nos adentramos en los entresijos del arte de crear y contar cuentos que curan. Explicamos las partes de los cuentos y las claves para contarlos, cómo convertirse en un gran contador de cuentos y cómo crear personajes de cuentos terapéuticos. También incluimos pistas para elaborar la trama de un cuento terapéutico personalizado y algunas plantillas listas para usar como recursos creativos. Finalizamos este capítulo con la exposición de las principales ventajas del uso de los cuentos terapéuticos personalizados.

En el capítulo cuatro recogemos doce cuentos que se utilizaron con niños en la consulta para curar sus miedos. Estos cuentos seleccionados cubren los miedos fóbicos más frecuentes de los niños: miedo a morir, a la oscuridad, a quedarse solo, a ir a la escuela, a no ser querido, a ser ignorado, a que quieran más al hermano, a los ruidos, las inyecciones y los extraños... También incluimos un cuento para el miedo en estado puro, sin causa aparente. Este capítulo aporta una breve guía para adaptar los cuentos a las circunstancias particulares de cada niño.

En el último capítulo se presentan algunas herramientas complementarias, que pueden resultar muy útiles a los padres de niños con miedo: breve guía de primeros auxilios contra el miedo, estrategias de relajación tanto para niños como para adultos, un decálogo para serenarse y serenar al niño, emoticofichas, mandalas y recomendaciones musicales para el miedo (otra importante vía de acceso a las emociones). Finalizamos con algunas lecturas recomendadas para ampliar aspectos que pueden interesar al lector.

1

El miedo y los niños

La vida es maravillosa si no se le tiene miedo.

Charles Chaplin

Si la vida entra a través de los cinco sentidos generándonos emociones... ¿por qué la inmensa mayoría de las veces nos privamos del placer de sentirlo? Probablemente, el exceso de estímulos de nuestra sociedad actual genera una brutal película que, aunque no nos impide ver del todo, sí nos embota del tal forma que no podemos conectar con un sentido más profundo de la vida y de las cosas importantes.

El conocimiento que tenemos del mundo se gesta sumando experiencias concretas que tenemos en la vida y extendiéndolas, extrapolándolas a otras experiencias nuevas. Tenemos la necesidad de atribuirles un significado en palabras, dándole de esta forma la estructura de creencia. Son las presuposiciones que tenemos sobre las cosas lo que muchas veces perpetúa los problemas. Ya que cuando algo nos preocupa intentamos darle una explicación, buscando en esas creencias, en esas presuposiciones, orientando nuestra atención hacia el problema. Lo que provocará mayor tensión, preocupación, dolor físico y/o emocional.

Con los miedos sucede algo similar, tanto entre los adultos como en los niños. Con la salvedad de que cuanta menos edad tenemos, menos ideas preestablecidas poseemos. Y, como consecuencia, si le damos estrategias de afrontamiento con las que manejar el miedo desde la emoción, todo será más sencillo pues no

Lo estarán comparando con ningún prejuicio establecido. Desde el momento del nacimiento hasta los 5 o 6 años los niños perciben la realidad menos embrutecida, pues no le atribuyen una explicación de forma automática. Más adelante la cosa cambia, gracias a que nos iremos encargando de darle la principal herramienta de conocimiento del ser humano, el lenguaje.

El niño viene preparado para captar unas cosas y no otras pues, como decían los filósofos antiguos, el conocimiento comienza en los sentidos. Viene preparado para ver, pero no para mirar. Su inteligencia es generadora de imágenes, mayoritariamente descriptiva antes que reflexiva. La parte ejecutiva del cerebro, la que toma las decisiones racionales, está situada en el lóbulo frontal y no terminará de desarrollarse hasta pasada la adolescencia. Pero, hasta ese momento, aunque poseen esta parte del cerebro, no controlarán la capacidad de hacer planes de forma racional. No pueden adelantarse a su tiempo, biológicamente hablando.

Por eso ven, pero no miran. Sienten sin interpretar. El lenguaje es el procedimiento que usa nuestra inteligencia para darse cuenta de lo que hace. No sabemos cómo los seres humanos llegamos a crear el lenguaje, pero el caso es que gracias a él el cerebro funciona de forma diferente. Los sentimientos, las opiniones, los deseos surgen traducidos a palabras.

Y, puesto que no nacemos hablando, es esencial cuidar el modo en el que el niño construye su mundo. La representación que haga del mundo en el que vive va a estar basada en sus experiencias, en su historia personal, familiar, social, educativa. Le servirá para interpretar sus experiencias futuras. Por ello el cómo los adultos le hagamos llegar el mundo a través de nuestras interpretaciones marcará un antes y un después en la percepción posterior de lo que siente.

El miedo que nos ayuda a sobrevivir

El miedo posee la facultad de ver más allá de lo que nuestros ojos pueden ver y hacerlo todo más grande de lo que es. El miedo es una emoción normal, incluso necesaria para la supervivencia. Temerle al fuego está bien. Y a los

precipicios también. Es una emoción que está anclada en nuestros genes. Es decir, que la poseemos nosotros y también los animales. De hecho, pensemos en cualquier animal frente a una situación de peligro para su vida. Probablemente huirá o se hará el muerto, siendo cualquiera de ambas reacciones normales y necesarias para su supervivencia.

Huir frente a un peligro es posterior, primero se teme el peligro. Nuestro organismo reacciona generando unas sensaciones físicas que nos desconciertan y, aunque todavía no las podamos interpretar por nuestra corta edad, sí que las sentimos y generan desasosiego, intranquilidad. Así es que el niño pequeño, que todavía es muy intuitivo, al poseer menos interpretaciones establecidas del mundo, se deja llevar por la sensación, experimentando sin valorar.

De la misma manera que el dolor físico actúa como una sirena alertándonos de que se está provocando un daño en el cuerpo, el miedo es la llamada a la atención psicológica de que se puede comprometer la integridad corporal o el bienestar emocional de la persona. El miedo cumple una función adaptativa impidiendo que nos arriesguemos en situaciones en las que podríamos salir heridos.

Los temores infantiles varían dependiendo de la personalidad y el carácter del niño y de las situaciones que él vive. Pero, por lo general, los miedos son universales. Empiezan alrededor del primer año de vida, y se presentan con mayor incidencia hasta los seis o siete años.

En ese periodo, el niño empieza a tener miedo a los insectos, a los animales, a la oscuridad, a las personas desconocidas, a los ruidos fuertes, a juguetes desconocidos, a los truenos y a las tormentas, a la muerte, etc. La mayoría serán pasajeros. Los experimentaran de poca intensidad. Como el miedo a los extraños de los primeros meses de vida, que facilita el apego a los conocidos y la huida del que no lo es. Evitando así la posibilidad de que le hagan daño y facilitando que no se vaya con el primero que pasa. Bueno, aunque podría suceder lo contrario. Al hijo de unos amigos le ocurre esto “se apunta a un bombardeo con cualquiera” y sus padres deben estar con “veinte mil ojos” si salen fuera de casa. Pero esto es excepcional.

Efectivamente el miedo está presente en nosotros, está anclado en los genes. Nos acompaña siempre. Es necesario para evitar peligros, para mantener

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

nuestra integridad física. El miedo no es un problema a no ser que se convierta en el problema.

Cuando la reacción ante la situación es exagerada e inapropiada perturbando la calidad de vida del niño y, probablemente, de su familia podemos decir que hay un problema y pasamos a llamarlo fobia. El miedo ayuda cuando es una reacción adaptativa y proporcional a la situación. Cuando la reacción ante la situación es desproporcionada y provoca sufrimiento, tanto para el niño como para los que conviven con él, lo llamamos fobia y es en este momento, cuando debemos valorar tratarlo con ayuda del psicólogo.

Veamos un ejemplo ilustrativo. Lola, de 6 años, es una niña tranquila, juguetona y muy cariñosa. Sus padres están encantadísimos con ella pues “apenas” les da trabajo. Durante el día, pues cuando llega la noche parece transformarse. Cuando oscurece comienza a agitarse, a ir de allá para acá, no puede cenar pues se le hace una bola en el estómago. Busca cualquier excusa para no ir a su habitación, se pone tensa, se altera, llora, se agarra a los marcos de la puerta cuando sus padres la invitan a entrar en su habitación, les grita. Su cara sufre una impresionante metamorfosis. Lo que le sucede a Lola es que tiene miedo de dormir sola.

¿Y qué pasa por dormir sola?, no es para tanto podríamos decirle a Lola. Pero para ella sí que lo es. Las sensaciones físicas de tensión, sudor frío, dolor de estómago, sequedad de boca son muy desagradables. Y luego está lo que ella imagina que le puede pasar. Eso es lo peor. Pues aunque no sabe qué, sabe que algo malo va a pasar.

Y luego están sus padres, que le dicen que no pasa nada, que eso son tonterías, que en su habitación no hay nada ni nadie. Que ellos están allí y si le pasara algo irían corriendo... pero que ella se tiene que quedar sola. Que hay que ser valiente.

Pero Lola no quiere ser valiente. Ella quiere no sentir lo que siente y eso solo lo consigue si duerme acompañada. Así que prueba. Se va a la habitación de papá y mamá y estos, por no oírla sufrir, comparten con ella la cama.

Ya tenemos todos los ingredientes: sensaciones físicas, imaginación, falta de comprensión y evitación. Tenemos miedo. Y, lo peor de todo, tenemos una solución “provisional” –dejarle dormir con nosotros– que puede hacer que el miedo se cronifique, convirtiéndose en fobia.

Así lo que comenzó siendo una manifestación emocional normal y pasajera, puede llegar a convertirse en un problema para la calidad de vida emocional en determinados momentos, tanto para el niño como para la familia.

Pasemos entonces a comprender algo más de nuestros miedos.

El miedo está en los genes: los miedos evolutivos

Los diferentes estadios de desarrollo conllevan asociados la preponderancia de un tipo u otro de miedos. Veamos a continuación qué miedos aparecen en cada una de las etapas del desarrollo del niño según Ollendick y Hersen (1993) y Banús, S. LI. (2011), pese a que esta división pueda resultar algo artificial en muchos casos. Los niños no siempre se ajustan en su desarrollo a estas etapas de una forma rígida.

Primera infancia: desde el primer año hasta los tres

Según algunos autores (Valiente y cols., 2003; Banús, S. LI., 2011), los bebés no comienzan a manifestar el sentimiento de miedo antes de los seis meses de vida. Es a partir de esa edad cuando empiezan a experimentar miedos, que poseen un alto valor adaptativo como a los extraños, a las alturas y otros como a los animales y ruidos fuertes.

Entre el año y los dos años y medio se intensifica el miedo a la separación de los padres a la que se le suma el temor hacia los desconocidos. Aunque lo habitual es que vayan desapareciendo progresivamente a medida que el niño crece, en algunos casos pueden mantenerse hasta la adolescencia y la edad adulta, tomando la forma de timidez. Y, en casos más restringidos, manifestarse como fobia social.

Etapa preescolar: de los tres a los cinco años

Las relaciones del niño se amplían y se fomenta la iniciativa, aumentando la autonomía espontánea y deliberada. Se inicia una evolución de los miedos infantiles manteniéndose los de la etapa anterior e incrementándose los posibles estímulos potencialmente capaces de generar miedo. Ello va en paralelo al desarrollo cognitivo del niño permitiendo que entren en escena los estímulos imaginarios, los monstruos, la oscuridad, los fantasmas, o algún personaje del cine. La mayoría de los miedos a los animales empiezan a desarrollarse en esta etapa y pueden perdurar hasta la edad adulta.

Etapa escolar: entre los seis y los once

El ámbito de las relaciones interpersonales del niño se amplía a la escuela y al entorno en el que vive, a sus vecinos. Surgen en él las ideas de competición y de cooperación con los demás, así como los sentimientos de superioridad o inferioridad. El niño alcanza la capacidad de diferenciar entre las representaciones internas de su mente y la realidad objetiva. Los miedos serán ahora más realistas y específicos, desapareciendo los temores a seres imaginarios o del mundo fantástico. Ahora aparecen temores más ligados a la realidad objetiva como el daño físico, los accidentes, heridas, sangre e inyecciones.

Puede también presentarse, dependiendo de las circunstancias, temor hacia el fracaso escolar, temores a la crítica y miedos diversos en la relación con sus iguales (miedo hacia algún compañero en especial que puede mostrarse amenazador o agresivo). El miedo a la separación o divorcio de los padres estaría ahora presente en aquellos casos en el que el niño perciba un ambiente hostil o inestable entre los progenitores.

Pubertad: entre los doce y los quince

Desde todos los ángulos posibles la pubertad es una época de rebelión hormonal con notables cambios fisiológicos que dejan sumido al preadoles-

cente en un ir y venir emocional. Se da paso a preocupaciones derivadas de la crítica, el fracaso, el rechazo por parte de sus iguales (compañeros de clase) o a amenazas por parte de otros niños de su edad y que ahora son valoradas con mayor preocupación. Suelen también aparecer los miedos derivados del cambio de la propia imagen que al final de esta etapa empiezan a surgir.

Adolescencia

La adolescencia es una época de culminación de la pubertad en la que se está invadido de una falsa sensación de poder ilimitado. Por otro lado aún no se poseen las herramientas de manejo emocional que le sostengan y le den explicación a su experiencia en el mundo al adolescente. Desde el punto de vista de su habilidad con la comunicación el joven se encuentra en una etapa de su vida también distinta. Pese a que sabe del mundo en ocasiones no se siente con recursos para entenderlo o para ser comprendido. Es una especie de rebelión constante, definida por la expresión, que parece universal en esta etapa, de “El Mundo contra mí, pues yo contra el Mundo”. Es una etapa de “ruptura” con la barrera protectora familiar y la necesidad de búsqueda de la propia identidad. A esto contribuye el hecho de que decaen los temores relacionados con el peligro, la muerte, aunque se siguen manteniendo los temores de la etapa anterior. Surgen, con mayor fuerza, los relacionados con el mundo interpersonal, el rendimiento personal, los logros académicos, deportivos y de reconocimiento por parte de los otros.

El miedo está en el ambiente: el miedo también se aprende

Los adultos, con nuestras palabras, desde el momento del nacimiento, forjamos una estructura fuerte de explicaciones del mundo para facilitar en el niño su manejo en la vida. Frases como “¡cuidado, no lo toques que te quemas!”, o “¡no!, ahí no se meten los dedos... eso es pupa”, son ejemplos de cómo gra-

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

cias a inducir miedo se nos enseña a evitar peligros. La verdad es que sin el miedo pecaríamos de temeridad. Un niño sin miedo es un peligro para él mismo y para los demás. El miedo actúa como sistema de seguridad que ayuda a evitar el peligro.

Pero, independientemente de la programación genética del niño para desarrollar los miedos evolutivos normales de la infancia, se han apuntado algunos factores que pueden incidir significativamente sobre los mismos y provocar su mantenimiento, con una mayor alteración y perturbación de la calidad de vida emocional, tanto de ellos, los niños, como de sus familias. Desarrollándose, de esta manera, lo que denominamos fobias. Veamos algunos de estos factores según Banús, S. LI. 2011.

Una de las variables estudiadas han sido los patrones familiares. Según algunos estudios (Mendez y col., 2003), los padres con tendencia a ser miedosos y/o con más trastornos de ansiedad suelen tener hijos que desarrollan miedos o ansiedad. En mayor proporción que el resto de los padres. Algunas teorías explican esta hipótesis en base a que los hijos buscan y captan la información sobre la reacción emocional de sus cuidadores ante situaciones de incertidumbre. A través del modelado (aprendizaje que efectúa el niño por observación de un modelo) los padres pueden alterar o modelar los miedos de sus hijos en función de las emociones que manifieste o que el niño perciba.

Otro mecanismo de adquisición o potenciación de los miedos es la información negativa (instrucciones verbales). Una información negativa sobre alguna situación o estímulo concreto puede ser una fuente que genere el temor. La capacidad de convicción vendrá condicionada por lo relevante que resulte para el niño la persona que emita la información (Goleman, 1996).

En algunos casos, es correcto potenciar los temores, por ejemplo por parte de los padres, acerca de determinados riesgos que corren, en especial, los adolescentes. En la etapa adolescente se suele creer más a los compañeros que a los padres.

Hay un tipo de miedos que se adquieren por las experiencias vividas, como es el miedo a no poder respirar. Sería el caso de niños que han sufrido ataques de asma o se han despertado repentinamente por la noche con la sensación de no poder respirar.

Finalmente apuntar como posible generador de miedos en niños, otras experiencias vitales desagradables o traumáticas, como presenciar malos tratos, peleas o situaciones que le impacten emocionalmente (accidentes, muerte de algún ser querido, etc.). Lo que denominamos aprendizaje observacional. En el peor de los casos, estos miedos pueden derivar en trastornos clínicos como fobias específicas (a un animal, a las jeringuillas, a subir en un coche o a los payasos), ansiedad generalizada o estrés post-traumático. Igualmente es desaconsejable la visualización de programas de televisión, películas u otros que contengan imágenes violentas o de terror cuando el niño aún no presenta una edad adecuada para separar nítidamente la ficción de la realidad.

El miedo infantil y sus ventajas “perversas”

En ocasiones los miedos también se utilizan como herramienta para controlar a los niños. ¿Has oído alguna vez frases del tipo “Si no te vas ya a la cama va a venir el coco y te llevará”? Como necesitamos que nos hagan caso y sabemos que el miedo frena nuestra conducta, o nos hace salir corriendo, lo utilizamos como recurso rápido, para controlar la conducta inapropiada o la desobediencia. Y funciona. Elimina la conducta, pero también genera miedo... “al coco”. O mejor dicho, miedo a algo indefinido, desconocido, que no sé cómo es. Pero que debe ser muy, muy malo pues me lo han presentado de tal forma que debe ser horrible pues, sin conocerlo, ya me está haciendo sentir muy mal y le tengo miedo. Si el niño pregunta cómo es el coco le daremos toda una serie de detalles de cómo es exactamente y lo que nos podría hacer: ¡llevarnos con él!

Explotar el miedo como recurso de control se ha utilizado siempre para frenar determinadas conductas humanas. Está mal, si se hace de forma abusiva,

pero se utiliza y seguirá utilizándose. También conseguiremos que los niños, en otras ocasiones posteriores, no nos hagan demasiado caso. ¿Por qué? Pues por el simple hecho de que más adelante va a ser necesario desdecirse de lo dicho. Cuando tengamos que explicarle, que el coco no existe, estaremos transmitiéndole que lo que dijimos no era verdad. Desde luego se aliviará pero entonces, ¿mentimos? Nuestra credibilidad aquí y en otras situaciones se quedará en entredicho. Y no solo eso, también provocaremos la idea de que se puede mentir para conseguir de otra persona algo que nos conviene.

Los niños expresan el miedo de otra forma

Ya sabemos que el miedo es la reacción normal que experimentamos cuando nos enfrentamos a estímulos (situaciones, objetos y pensamientos) que implican peligro o amenaza. Al igual que el resto de los mamíferos, cuando nos sentimos amenazados disparamos unos mecanismos que servirán para huir o atacar.

Estos mecanismos darán lugar a una serie de respuestas que podemos catalogar en tres niveles diferentes.

En el nivel motor tendríamos las modificaciones en la conducta o en las expresiones de ésta, que van desde la inmovilidad total hasta los ataques de pánico, con huida desesperada de la fuente de peligro.

En el nivel fisiológico con cambios que incluyen: ritmo cardíaco acelerado, sudoración excesiva, tensión muscular, sensación de náusea, urgencias de orinar y defecar, dificultad en respirar, temblores, dilatación de las pupilas, erizamiento del pelo, aumento de la presión arterial.

Y en el nivel cognitivo en el que los sentimientos y pensamientos pueden empezar como el simple malestar hasta el terror, pasando por urgencia de escapar y gritar, irritabilidad, ira, agresividad, sensación de irrealidad, falta de concentración, pensamientos irreales, etc.

En los niños los miedos se expresan como imágenes de las crisis y los sufrimientos que están en su interior. La visión de un padre o de una madre, que

pega o grita, puede estructurarse en un fantasma o en el miedo a la oscuridad. Los monstruos, los fantasmas, el coco, son las representaciones simbólicas del miedo a la separación, al divorcio de los padres, a la muerte y a tantos otros...

El lenguaje del miedo infantil

El miedo es contagioso. Aquellos padres que muestran ansiedad ante la separación de sus hijos acaban por contagiarles. Del mismo modo, los padres inseguros, amenazantes, culpabilizadores y con baja autoestima, también pueden contagiar sus emociones negativas, produciendo mucho daño.

El miedo puede ser superado si los niños se enfrentan a él y comprueban que no les sucede nada malo. El tratamiento de los miedos infantiles consiste básicamente en enfrentar al niño a aquello que teme de manera serena con paciencia, sin crítica ni enfado. Hablar y dibujar sobre el miedo también puede ayudar, aunque, en ocasiones es necesaria la mano de un psicólogo.

El miedo ahoga la serenidad de los niños y no les permite vivir sus días de forma tranquila. Es importante facilitar que, si aparecen, desaparezcan pronto o prevenir que se den. Para ello los padres deben crear ambientes favorables en casa. Evitar las noticias de televisión en familia, cuando se vean deben explicarse las escenas al niño, de manera clara y concreta, sin detalles escabrosos. Evitar el uso de palabras amenazantes en las discusiones familiares, tales como "tú no me quieres", "un día de estos tomo un avión y me voy volando", "estoy tan cansada, que soy capaz de lo peor", "me tienes hasta la coronilla". Este tipo de mensajes le crean al niño inseguridad, ansiedad, representándose más adelante en los monstruos, fantasmas y sombras.

Muchos de los fantasmas y monstruos de los niños son el producto, la forma de manifestar, lo que en su día a día ven, viven, sienten y no alcanzan a comprender o, simplemente, no quieren que se dé. Nos referimos a las discusiones, peleas, malas palabras, juicios de valor y críticas poco constructivas.

A cada miedo “su medicina”

Hemos visto que el miedo es un compañero de viaje en el desarrollo del niño. En unos casos es útil su aparición y en otros casos el miedo se desarrolla hasta convertirse en un problema (fobia). Veamos a continuación algunas pautas para prevenir que el miedo se transforme en fobia.

Miedo a la oscuridad

Este miedo puede estar relacionado con algún cuento sobre monstruos o brujas, que le ha sido mal explicado. Puede también estar relacionado con las pesadillas, sueños o algún acontecimiento como el cambio de domicilio o determinadas situaciones imaginarias. Hay niños que se sienten más seguros si dejas alguna luz cercana encendida. No hay nada de malo en eso, aunque quizá sea de utilidad ir atenuando la luz conforme el niño vaya tolerando niveles mayores de penumbra, con el paso del tiempo.

Miedo a los truenos y a las tormentas

Cuando haya tormentas si nosotros perdemos la paciencia, o manifestamos miedo, nuestro niño se pondrá peor al contagiarle la emoción de intranquilidad. Por eso es importante que dejes que el niño pueda ver como llueve y que le expliques el porqué de la lluvia, de los relámpagos, del ruido, de los truenos, etc. Y, sobre todo, déjale claro que esos fenómenos son naturales, pasajeros y no hacen daño alguno. Dar un toque de juego a la experiencia, al tiempo que nos mostramos tranquilos, puede facilitar que el niño pierda el miedo.

Miedo a los animales

Es muy normal que un niño sienta miedo cuando se le acerca algún animal que no conoce. Por esto es conveniente que, desde una edad temprana, ayudes a tu hijo a familiarizarse con los animales, enseñándole fotografías, contándole cuentos de animales o visionando documentales sobre su vida y comportamiento. El proceso de aproximación al animal que le provoca miedo

es lento y se debe tener mucha paciencia. Acércate a un perro, por ejemplo, y acarícialo. Luego propón a tu hijo que haga lo mismo, pero cuando le apetezca. Pues igual que se aprende, por observación, a tener miedo también aprendemos, a enfrentarnos a ellos, viendo como otros lo hacen. Es importante que enseñes a tu hijo que antes de tocar a algún animal desconocido, se debe pedir permiso a su dueño.

Miedos nocturnos

Hay niños que sólo consiguen conciliar el sueño en compañía de sus padres o en su cama. El miedo a dormir solo puede estar relacionado con otros miedos. Si tu hijo sufre de pesadillas, acércate a calmarle y reconfortarle hasta que se tranquilice. No adelantarás nada si acudes nervioso. Háblale del tema y dale muchísimo cariño. El miedo no es motivo de preocupación, siempre que observes que no interfiere en el desarrollo normal de tu hijo. Pero si alguno de sus miedos impide al niño hacer una vida normal, es probable que necesite ayuda psicológica. Cuando el miedo se transforma en fobia, lo habitual es que dicho miedo tienda a cronificarse si no damos un tratamiento psicológico apropiado.

Miedo a las personas desconocidas

Es necesario que hables con tu hijo sobre los peligros reales que tiene hablar con personas desconocidas. Pero no debes decirle solamente eso. No aumentes sus miedos. Trata de enseñarle algunas reacciones para protegerse de los desconocidos. Por ejemplo: no aceptar caramelos, ni regalos, ni dar la mano o dar un paseo con esa persona. En el caso de que le obliguen a ello, dile que debe pedir ayuda a la policía y dirigirse siempre a quién le está cuidando en ese momento. Transmítele confianza y seguridad, pero enséñale a ser precavido ante las personas que no conoce. Lógicamente estas instrucciones deben adaptarse a la edad del niño, No es lo mismo hablar de estos temas con un niño de 3o 4 años que con un preadolescente de 12 años en sus primeras salidas con amigos y sin cuidadores.

2

La imaginación, la fantasía y la sugestión

La imaginación es más importante que el conocimiento

Albert Einstein

Fantasía, etimológicamente hablando, tiene su origen en la palabra griega phantasia. Es la facultad mental para imaginarse cosas inexistentes mediante la cual se reproducen con imágenes los objetos del entorno. La fantasía es, por tanto, parte de nuestra imaginación. En realidad creemos que es un grado más allá, pues es capaz de dar forma sensible a las ideas y de alterar la realidad permitiendo rectificar esta si no es satisfactoria para nosotros.

Es uno de los procesos cognoscitivos superiores que nos diferencia de la actividad instintiva de los animales irracionales. La fantasía es tan importante para construir una mesa como para escribir un cuento, pues ambos requieren ser planificados por anticipado, para obtener el mismo resultado que se concibió por medio de la imaginación; un aspecto que es indispensable en el trabajo artístico, científico, literario, musical y, por qué no decirlo, en todas las actividades en las que interviene la capacidad creativa.

La imaginación, necesaria para poder poner en marcha la fantasía, nos permite generar representaciones mentales de lo que percibimos mediante los sentidos, en ausencia de estos. Posee mecanismos que nos permiten oír, ver, oler, palpar y degustar sin necesidad de que el objeto esté ante

nosotros, ayudándose de la memoria para tomar elementos antes percibidos, reconocidos y experimentados transformándolos en nuevos estímulos y realidades.

Esta descripción sensorial, nos aporta una información de una calidad diferente a la del razonamiento intelectual, la inteligencia reflexiva, conectándonos con nuestra inteligencia no consciente. La fusión de las anteriores es a la que llamamos *inteligencia sabia*, que alberga la creatividad. Esta es la que se encargará de encontrar alternativas a lo que nos ocurre e insistirá en la búsqueda de lo que más nos emociona en la vida.

La imaginación nos sugiere, nos ayuda a evocar momentos gracias a las imágenes que generamos. En este sentido podríamos decir que la sugestión es una forma de comunicación en respuesta a un estímulo. Nuestro cuerpo y nuestra mente interactúan gracias a la neurotransmisión nerviosa. Por medio de los sentidos percibimos el mundo que nos rodea y comunicamos al cerebro la información recibida. Este a su vez, reacciona en respuesta a esa información, de forma consciente o inconsciente, buscando e intentando reconocer entre sus archivos históricos lo conocido. Reconocer, establecer asociaciones con lo que ya conocemos, nos sitúa en un lugar en el mundo y eso nos tranquiliza.

La fantasía y las imágenes en los niños

¿A quién no le ha pasado que al oler un perfume ha recordado todo un evento? El olor a melocotón puede traernos a la mente el verano, las vacaciones, los baños continuos, el calor, los amigos, los abuelos, las risas, las sonrisas y la inmensidad del tiempo transcurriendo plácido.

La sugestión y su capacidad de movilizar las emociones es parte de la vida. Por este motivo, desde tiempos inmemoriales las historias y su transformación a cuentos y metáforas se han utilizado para inducir cambios de todo tipo.

Veamos esto con un retazo de historia personal, de las de verdad:

La habitación está iluminada. Un ventanal alto da paso a la apacible vida que transita en la plaza de la iglesia de un pueblo pequeño. El olor a huerta entra insinuante y el sol calienta agradablemente la estancia. Tal vez por eso es la habitación preferida de todos.

Ante el mirador que protege dicho ventanal está la cómoda mecedora, tapizada varias veces, en la que los nietos se balancean cada vez que van de visita. Sentada la abuela, teje en silencio. Algo habitual en ella. Desde que era niña es algo que hace sistemáticamente, cada vez que las tareas domésticas le dejan un hueco libre. Aunque la luz no fuese eléctrica, con las velas y quinqués lo hacía igual. Ante ella la mesa de camilla, redonda, con su tapete de ganchillo y sus faldas femeninas... y tras ellas se escucha una vocecita:

—Abuela... ¿me cuentas un cuento? —La abuela le mira con sus ojos color miel. Le sonríe sin dejar de entretejer el nuevo tapete que realiza de ganchillo ¿un cuento?... ¡Madre mía, con lo mayor que eres!

La abuela, de pelo canoso y gafas de vista cansada, amplía su sonrisa y con voz dulce pregunta:

—¿Cuántos años tienes, que ahora no me acuerdo?

—Ahora tengo ocho abuela... pero me gusta que tú me cuentes los cuentos... ¿me vas a contar uno, abuela?

—Pero, yo creo que ya te los sabes todos de memoria... tú misma te los puedes contar... además ya sabes leer, no necesitas que te los cuente...

—Ya... pero no me los contarías tú, abuela.

—Eso es verdad... bueno entonces... ¿cuál quieres?

Con los ojos abiertos de par en par la nieta pide a la abuela el cuento de los siete cabritillos,

—Por favor... ese es el que más me gusta.

—Ése a mí también me encanta...

La pequeña niña mayor se tumbó boca abajo en la cama que, centrada en la habitación, presidía la estancia. Su frágil cuerpo se hundía en el mullido

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

colchón de suave lana. Miraba absorta a su abuela que comenzó muy, muy despacio a deleitarla con la historia, mientras una dulce sonrisa iluminaba su cara.

—Había una vez, en un lugar no muy lejos de aquí... una mamá cabrita que tenía siete cabritillos...

Y así podría comenzar nuestra historia. Con una abuela contadora de cuentos, a la que le gusta contar historias y con una niña a la que le emociona escuchar historias. Esta breve historia resume en gran medida el sentido que este libro posee para nosotros, la necesidad de los cuentos y que estos no tienen edad. Los cuentos no tienen edad establecida. Ya sea en relato, historia, novela, en prosa o en verso. De los de un minuto o los prolijos en detalles e infinito número de páginas. Apetece escucharlos y agrada contarlos. Transmiten historias que nos embelesan al transportarnos a otros mundos en los que nuestra mente se libera de los problemas o dificultades y desinhibe las emociones. Emociones percibidas, en la inmensa mayoría de las ocasiones, de la misma forma entre niños y ancianos. Tal vez esto suene raro, algo extraño, agrupar a niños, mayores y ancianos frente a los adolescentes y adultos para entender cómo perciben las emociones. Se da la paradoja de que según cumplimos años y disfrutamos de las experiencias que vivimos, nos centramos más en las emociones, liberándonos del exceso de presión del pensamiento.

Sí, sabemos que emoción y pensamiento van unidos. Pero volvamos atrás sobre nuestras palabras. Dijimos “liberándonos del exceso de presión del pensamiento”. No es que no se piense. Sucede que también nos centramos en sentir la vida que vivimos de forma más plena.

Entre “ambas puntas de la vida”, como decían nuestras abuelas, están los adolescentes y los adultos. Para ambas etapas la razón, las ideas preestablecidas, los juicios preconcebidos, la necesidad de encontrar explicaciones y traducirlo todo a palabras son enormemente importantes. No se le encuentra sentido a la vida si no es mediante el lenguaje que intenta concretar todo lo que ante sus ojos transita.

Los ancianos, a diferencia de las etapas anteriores por las que también –obviamente– pasaron, parece que vuelven a sentir como “antaño”. Tal cual rejuveneciesen... como en aquella película, tan adelantada para su tiempo, que fue COCOON. ¿La recuerdas? En ella, por azar, unos ancianos, bastante entrados en años, al sumergirse en el agua de una piscina que estaba cerrada al público, comienzan a experimentar las emociones como si niños fuesen de nuevo... y esa vitalidad les hacía experimentar el día a día con sensaciones renovadas.

Era como si la vida que hasta ahora hubiesen vivido dejase de tener sentido. Ya no querían ser mayores, ya no se sentían mayores, erradicaron la imagen que de ellos mismos tenían y que les hacía verse y sentirse más viejecitos de lo que realmente eran.

Aquí descubrimos uno de los pilares esenciales, la necesidad de vivir el mundo a través de las palabras, pues de lo contrario parece que nada tendría sentido, que no sobreviviríamos. Sin dejarnos experimentar lo que realmente estamos sintiendo. Esto provoca, con el paso del tiempo, que obviemos algo tan instintivo y vital como son los sentimientos. Las emociones que los momentos nos provocan. La intensidad de los pequeños y también los grandes momentos.

De esta forma los momentos que vivimos se traducen y comparan continuamente con ideas preestablecidas que tenemos, gracias a situaciones similares que antes hemos vivido o que nos hemos encargado de profundizar, informándonos con alguien que haya pasado por ahí o en la inmensa cantidad de información que de cualquier sitio hoy en día se puede obtener.

Dicen que gracias al exceso de información hoy estamos más desinformados que nunca. Es más difícil emitir juicios propios, pues todo está analizado y todo se puede buscar y encontrar para que no nos pille por sorpresa. Sobre esto hace poco leíamos en el semanal de un periódico regional un bonito reportaje sobre el hecho de ser madre (creo que se hizo con motivo del “día de la Madre”) y las diferentes formas de vivir dicha experiencia. Se entrevistaban a distintas mujeres, de diferentes edades. A mí me llamó especialmente la atención la historia de una mujer noruega que un día, haciendo

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

ala delta, aterrizó en una campiña asturiana. Aterrizó literalmente y allí donde “posó sus alas”, cual cigüeña o ánade migratoria, comenzó a experimentar la vida con una inmensa tranquilidad. Ella provenía de una gran ciudad, en la que prácticamente nadie se conocía. En la que cada cual va a su rollo. En donde lo importante es lo que haces y no lo que sientes al hacer las cosas. En un lugar en el que lo importante es no perder el tiempo en cosas que son “insignificantemente” cotidianas. Y calló en un espacio amplio, lleno de luz y color. En el que tan importante es la persona como el animal que pace a tu lado. En el que se disfruta del olor a campiña y del calor del sol... siempre. Y en el que se disfruta del trabajo que se está haciendo, aunque canse. Allí se instaló y allí sigue con su familia.

Tal vez esta historia, real por cierto, no te suene nueva. Por supuesto. Pero no por eso deja de ser novedoso el contenido. Es novedoso pues a la inmensa mayoría nos sucede o nos ha sucedido que en un momento determinado percibimos que todo va demasiado deprisa y que el placer por las pequeñas cosas se nos va de las manos. Hay demasiadas ideas preconcebidas sobre lo que en cada etapa hay que hacer, de lo que supuestamente debemos llegar a conseguir. Y lo que es sencillo y se da día a día se escapa. Dejarnos llevar, aunque sea por fracciones de segundo se hace costoso y, al final, lo olvidamos.

Esto a los niños no les sucede, a los ancianos casi que tampoco. Bueno, todo hay que decirlo, algunos adultos también se escapan del peligro de racionalizar todo en exceso. Y de sentir casi todo en defecto. De esta forma casi nada es espontáneo.

Con la imaginación y los cuentos, se deja a un lado el exceso de razón. Uno se deja llevar, se deja conducir por la historia. Se deja llevar por el que le cuenta la historia. Es como depositar la confianza en el que te cuenta, te lee o ha realizado la película que en ese momento te embruja hasta el punto de sentirte el protagonista.

Las historias, los cuentos provocan la imaginación y ésta a la emoción. Durante minutos, incluso horas, nos sentimos protagonistas. Con la tranquilidad de que todo irá bien, pase lo que pase en la historia.

La intriga, el suspense, provocan aceleración, excitación niveles importantes de adrenalina que nos harán sentirnos bien. Nuestro centro del placer se calmará y disfrutará... las emociones se canalizarán y entonces todo irá bien y nos sentiremos bien.

Desde que somos bebés, probablemente ya desde antes de nacer, las emociones nos guían y nos ayudan a sobrevivir en la vida.

La capacidad de sugestión

A nadie le sorprende la imagen de un recién nacido llorando para ser atendido. El llanto puede ser la expresión física de muchas emociones, contrarias incluso... pero es la mejor de las herramientas de supervivencia. No es necesario interpretarla, ni saber a ciencia cierta qué significa... con atender al bebé y tener en cuenta "lo básico" (puede ser hambre, sed, sueño, o caca), acertaremos... pero ahí está la emoción manifiesta: no me encuentro bien mamá o no me encuentro bien papá. Inmediatamente, seamos padres novatos o experimentados, acudiremos.

Si somos del primer grupo acudiremos algo nerviosos. Preocupados por acertar o por si habrá algo más grave que lo básico y no sabremos responder adecuadamente a la demanda, del que ha pasado a ser el eslabón más importante de nuestra vida. Aquí, la racionalización de las emociones de nuestro bebé, –intentar entender todo lo que está pasando en este preciso momento del llanto– nos puede jugar una muy mala pasada. Pues puede bloquear la lectura intuitiva de las emociones y, como consecuencia, errar en nuestro diagnóstico.

A esto hay que añadir que se puede provocar un efecto más: que nuestro sistema emocional se altere más allá de lo que sería normal. Entonces nuestra ansiedad se elevaría y, como las emociones se contagian, alteraríamos aún más a nuestro bebé. Al que queremos calmar, por cierto.

Este efecto provocador de las emociones, la bidireccionalidad, es realmente una poderosa herramienta de supervivencia. Piénsenlo bien. Gracias a que me genera simpatía la sonrisa del bebé lo acojo en mis brazos. Le doy calor.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

Lo protejo. Le doy el alimento... y todo ello porque ha sido capaz de despertar en mí una emoción positiva. Al generarme su llanto tristeza o desasosiego, voy a su encuentro y lo tomo entre mis brazos, lo acojo de la misma manera.

Volvamos al padre y la madre en las primeras semanas. Si la paciencia con el recién nacido se agota, más que acogimiento, van a generar rechazo inmediato. En las primeras semanas de vida del bebé hay que adaptarse a los cambios, al llanto, al nuevo ritmo de actividad, a la falta de sueño reparador... a la tranquilidad de si mi leche será buena o no. Pero mágicamente, cuando el bebé te mira, de manera embrujadora, las emociones girarán 180 grados. Y esto es así. Es espectacular, pero es así... salvo raras excepciones.

El instinto de supervivencia es emocional y mágico. Como el instinto maternal y paternal. Son un cúmulo de emociones que hay que intentar mantener al margen de lo racional a partir de una edad determinada. Pues está claro que no todas las edades son oportunas para tener un hijo, sobre todo las demasiado tempranas.

Desde el momento del nacimiento y desde antes, inducimos a nuestros hijos a que interpreten. Imaginen por un momento la escena de un bebé en su cunita. Nos vamos a acercar lentamente a verlo. Asomamos nuestra cabeza y lo miramos. Sus ojos son enormes, muy grandes para esa cabecilla tan pequeña. Está muy tranquilo, en silencio. Mueve sus bracitos de forma graciosa, con las palmas abiertas. Su boquita está semiabierta y nos muestra simpáticamente su lengua. Se huele a colonia de bebé. Su ropita parece suave, de colores pastel. Puede que durante unos instantes la imagen nos genere ternura, paz, tranquilidad. Puede que deseemos estar en su lugar, en ese momento de paz. También nos puede provocar ganas de tomarlo, de tenerlo entre los brazos, de disfrutar de esa serenidad... de su tranquilidad. Y a eso vamos. Nuestros brazos se extienden, se aproximan al recién nacido y le sonreímos. De repente oímos "este crío es un follonero, se pasa el día llorando... no me deja estar... yo ya no sé qué voy a hacer...". En un segundo nuestros brazos se cierran sobre sí mismos, nuestros gestos se bloquean y atendemos con la mirada y el gesto a esa madre cansada e intranquila que nos suministra la información.

¿Qué nos ha ocurrido? Pues es bastante probable que la magia del momento, la espontaneidad de ir a cogerlo, a tomarlo entre los brazos, a acunarlo se esfume. Han pesado más las palabras, que el instinto emocional de ir a disfrutar de ese momento. Esto sucede a diario tanto con las emociones positivas como con las negativas. Tanto entre los adultos que ya llevamos carrera siendo adultos, como a los que acaban de comenzar en esto de la madurez.

Con la imagen del bebé nos hemos transportado, nos hemos dejado llevar. Probablemente a algunos les haya provocado ternura. También es probable que después hayan imaginado la angustia y el cansancio. Al estar leyendo estas líneas, imagino que sentado, pues debes disponer de un poco de tiempo en el que no tengas que hacer ninguna otra actividad manual o mecánica, te has transportado a otra realidad. A otra realidad dentro de la que estás. Esa “teletransportación” te ha provocado un cambio emocional en fracciones de segundo. Hemos pasado de la ternura y serenidad a la intranquilidad y desasosiego. Esto lo ha hecho una herramienta poderosísima que es la imaginación. Capaz de cambiar las emociones que sentimos de manera vertiginosa, sin previo aviso... sin atender a la razón. Es cierto eso que dicen: las emociones no entienden a la razón.

Esta capacidad de autosugestionarnos es instintiva. Sale sola. A unos con más intensidad que a otros... pero sale sola. Y a lo largo de la Historia de la Humanidad que otros nos contasen historias de otros, ocurridas o no, nos ha movido a provocar cambios. Aprendemos de las historias de otros. De hecho, por eso ahora estás leyendo estas páginas. Por el gusto de saber qué te podemos contar sobre una historia que te queremos contar. Este papel es el que cumplen los cuentos. Ayudarnos a ver, desde la perspectiva solucionadora, emocionalmente hablando, nuestra propia vida.

El mundo de los cuentos está íntimamente relacionado con nuestra propia vida. En la letra de la canción del grupo de música español Celtas Cortos, “Cuéntame un cuento” del disco del mismo nombre editado en 1991, apreciamos la necesidad de que nos cuenten, la tranquilidad que esto reporta. Cómo la fantasía de cada cual se encargará de cambiar el cuento a merced de sus necesidades o experiencias vitales. Veamos algunos fragmentos de la canción.

Cuéntame un cuento
Y verás que contento
Me voy a la cama
Y tengo lindos sueños.
Pues resulta que era un rey
Que tenía tres hijas
Las metió en tres botijas
Y las tapo con pez
...
Este cuento se ha acabado.
Y resulta que este rey
Que tenía tres hijas
Las metió en tres botijas
Y las tapo con pez.
...
Les concedió tres deseos
Y ahora felices estamos
...
Cuéntame un cuento
Que ya creo que estoy soñando
Cuéntame un cuento
Con música voy viajando.
Cuéntame un cuento
Que todavía no es tarde
Cuéntame un cuento
Que la noche está que arde.

(Extracto de la canción *Cuéntame un cuento*, Celtas cortos, 1991)

Como nos dice la canción, que nos cuenten cuentos nos tranquiliza. Nos ayuda, el que nos cuenta, a solucionar y manejar las emociones (“verás que contento...”, que ya creo que estoy soñando”) con los recursos y soluciones que nos brinda la narración (“les concedió tres deseos y ahora felices estamos”). Al mismo tiempo posee el significado precioso de evocar el placer de que nos

durmiesen con un cuento, la mágica dulzura del que nos leía alguna historia siendo niños, de quedarnos absortos (“cuéntame un cuento, con música voy viajando, cuéntame un cuento, que todavía no es tarde”).

Hace mención por otro lado a diferentes cuentos de ayer y de hoy —el del rey que tenía tres botijas..., el de la enanita junta globos..., el del ratoncito Pérez que te deja cinco duros cuando se te cae un diente— manifestando de esta forma cómo se transmiten entre generaciones no perdiendo, por ello, su sentido ni su influencia. También indirectamente se hace mención a que, pese a que los sepamos y reconozcamos, nos apetece que nos los vuelvan a contar. La repetición de lo que nos genera emociones positivas es de nuestro agrado y sirve a los niños para aprender esquemas saludables de la vida.

Dice la letra “...con música voy viajando...”. La música y su poder para evadirnos y generar imágenes, algo que también los cuentos generan. Hablaremos en el último capítulo de algunas herramientas basadas en las imágenes —dibujos y mandalas— y la música, que nos ayudarán a reforzar en cualquier momento el poder curativo de los cuentos.

Llegamos a la conclusión de que gracias a que nos contaron cuentos siendo niños, de adultos sabemos identificar las historias que pueden hacernos daño y las que pueden ayudarnos. Son estos, los cuentos buenos, los que no nos dan miedo, sobre los que vamos a aprender a realizar y a contar para que sugestionen.

Los cuentos y su mágica intervención

Hoy en día sabemos, aunque esto es parte de la historia humana, que utilizar los cuentos en los procesos de comunicación educativa o terapéutica aumenta la capacidad hipnótica del mensaje del comunicador. Es una forma directa de acceder a nuestras estructuras profundas... las del sistema emocional, probablemente el corazón del pensamiento. También sabemos —y esto la ciencia se ha encargado de demostrar— lo que el saber popular ya conocía, que el pensamiento y el sistema inmunitario están estrechamente entrelaza-

dos. Y de cómo pueden llegar a intervenir, afectando positivamente... o no, a las tres formas esenciales de la inteligencia humana: la intelectual, la emocional y la exploratoria.

Habitualmente en la consulta observamos que uno de los efectos que sufren tanto los niños como los adultos, además del problema que les motivó venir, es la relación exclusiva y unidireccional que establecen con sus síntomas. Parece que toda su vida girase en torno a la evolución o no del problema, a si mejoran o no, a contar el número de veces que se ha manifestado o por el contrario, los días que hace que no se manifiesta desplazando el resto de aspectos de su vida. Aspectos como las tareas a las que se dedica, qué actividades son las que le acarrearán satisfacciones o cuáles son capaces de atrapar su atención son cuestiones que la persona olvida cuando está centrada en sus síntomas, en lo que comienza a considerar su Gran Historia, con mayúsculas. Es lo más importante en ese momento, en el otro y en el que habrá de venir.

Sobre este hecho me gustaría citarles un ejemplo, basado en la práctica clínica de Milton H. Erickson (Zeig, 1992), médico e hipnoterapeuta estadounidense, innovador y pionero en cambiar las técnicas de hipnotismo aplicadas a la psicoterapia. Erickson trató a un suicida que, desconfiando en principio del tratamiento, le dio tres meses para que lo curase. El tratamiento que le prescribió fue que, puesto que ya había decidido morir, debería dedicarse durante estos tres meses, a hacer todo aquello que no había podido realizar en su vida. La terapia fue un rotundo éxito.

En este caso como suele insistir uno de nosotros –Pedro Moreno– fue tan importante la paradoja como la personalidad del que le sugirió el tratamiento. Lo que sucedió, y de ahí el efecto implacable sobre el “suicida en ciernes”, es que Erickson “abdujo” a su paciente con su forma peculiar de plantear la solución, con sus palabras, con su tono de voz y la convicción con la que le transmitía la información. Cuentan de él que su mirada, la expresión de su rostro y la cadencia de su voz hipnotizaban. Absorbían al interlocutor. Lo centraban en el momento. Lo abstraían de la situación... y le hacían creer en la solución. Y todos sabemos que la fe mueve montañas.

La utilización de metáforas se hace necesaria para sacar del momento de excesiva explicación y racionalización. Del momento de querer necesariamente entender desde la razón qué está sucediendo. Cuando, en muchas ocasiones, esto no es suficiente para encontrarnos bien. Para la mejoría es importante, yo diría que casi básico, que nuestras emociones se tranquilicen. Se hace imprescindible que nuestro sistema emocional se perciba sereno.

Las metáforas nos ayudan sugestionándonos. Poseen capacidad terapéutica y un efecto sugestivo sobre la parte no consciente del oyente. Pues el lenguaje de la lógica formal, utilizado en los consejos (terapéuticos también) no es el más adecuado ya que, normalmente, es el que nos genera los bucles en la comunicación con nosotros mismos y contribuye a la construcción y permanencia del conflicto. Debemos recordar que las personas que están preocupadas por sus síntomas, por su dolor, habrán razonado muchas de estas cosas y su diálogo interno no habrá hecho más que sumirle en un estado de desesperanza aún mayor.

Por este motivo somos de la opinión de que nuestras sugerencias deben dirigirse hacia la estructura profunda del lenguaje y del pensamiento de los sujetos. Aconsejar sobre lo que la persona debería hacer y no hacer, con la mejor de las intenciones, no hará sino agravar el problema.

En este sentido, tanto con niños como con adultos, las estructuras metafóricas, los relatos y los cuentos te transportan a ese mundo, a esos momentos en los que asumiendo desde la razón que seguimos donde estamos, las emociones afloran proyectándose en las imágenes que le sugerimos y se mueven. Se reorganizan gracias a la solución que le sugerimos y que les tranquiliza desde “el darse cuenta emocional”.

De esta forma se consigue esquivar la parte consciente, mantenedora de la problemática, sustentadora y generadora al mismo tiempo del desasosiego emocional. Accediendo al no consciente nido confortable y nutriente de las emociones.

Provocan por otro lado, las metáforas y los cuentos, la capacidad en las personas adultas o infantiles de centrarse en el aquí y en el ahora del cuen-

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

to. Moviliza y reorganiza las emociones hacia el “despertar”. Al salir de la historia nuestra mente se queda con el cambio y lo devuelve al presente que vivimos. El aprendizaje está elaborándose. Démosle después pequeñas estrategias de consolidación y, poco a poco, el malestar y los síntomas irán diluyéndose.

3

Cómo crear y contar cuentos que curan

La vida de cada persona es un cuento de hadas escrito por los dedos de Dios

Hans Christian Andersen

Un cuento es la vida traducida a fantasía. Es una historia breve, repleta de magia, que empieza y termina y que ha de contarse de una sola vez, pues se resume en una sola idea. Intenta transmitir con sencillez y de forma rápida, pero a la vez con calma, con ritmo. Es un relato corto que intenta mantener la tensión y atrapar en ella al que nos escucha, por ello se procura mantener la evolución temporal (el no volver atrás), el tono ascendente y la utilización de recursos como canciones, versos y onomatopeyas, ya que facilita la inmersión en un ambiente diferente y mágico.

Las partes del cuento

En los cuentos, como en las mejores novelas, siempre hay una presentación, un nudo y un buen y maravilloso desenlace.

En la presentación se realiza una puesta en marcha de la historia. En ella se trata de captar la atención, se presentan los personajes y la trama. En ella se abren los ojos del que escucha, se ambienta la escena y se prepara hacia la

sorpresa. Por ello comenzar como habitualmente se ha hecho en los cuentos tradicionales con un “Érase una que se era... o con Había una vez” provocan la necesidad de saber qué viene después. Se explica la formación del conflicto brevemente, detallándose la situación que hace desencadenar los acontecimientos que ocurren en el cuento. Este principio es la “chispa” que da paso al proceso para que llegue el desenlace o solución del conflicto.

En la parte conocida como el nudo del relato es el momento en el que la trama del cuento se pone en marcha. Como ya hemos comentado los cuentos son relatos breves y, como consecuencia, el desarrollo ha de ser rápido. Esto implica que los acontecimientos se sucederán de forma continuada. Unos nos irán llevando a otros de una forma coherente, con un ritmo que debemos intentar no decaiga en ningún momento. Sin provocar por ello intranquilidad, ni aceleración. En este sentido los cuentos no deben producir miedo, angustia o malestar. Los cuentos infantiles son canalizadores de emociones positivas. Aunque generan la tensión que subyace al conflicto, ésta no es nunca tanta como para generar angustia o desazón pues nos va ofreciendo las estrategias, las técnicas, las pautas para resolver.

Y finalmente llega el desenlace. Es la solución del conflicto. El cuento, como sucede en la vida misma, debe tener una resolución que debe sorprender y a la vez tranquilizar al que escucha el cuento. Nos debe impactar y para ello el tono de voz y otros recursos no verbales juegan un papel importantísimo a la hora de contar cuentos.

La clave del cuento: cómo contarlo

La mejor de las historias, si no se cuenta bien, difícilmente llegará al corazón de quien la escucha. Por esto la voz y los gestos son esenciales. Tanto o más que el contenido del cuento que contamos. Son como los signos de exclamación o de interrogación... nos dan un sentido totalmente diferente si están o no están. Dan emoción al relato. Le dan credibilidad al acercarlo a la realidad que vivimos, no solo por la razón, también por la emoción. Leer de forma pla-

na y lineal, sin cadencias ni entonación, o sin gesticulación de los labios, los ojos o de la cara en general aporta información racional, pero nos priva del acceso al canal emocional del niño que es fundamental.

Con esto no queremos decir que sea complicado y que debamos estar pendientes todo el tiempo de si hacemos este gesto o el otro. No. Contar cuentos no se hace ni bien ni mal, se hace simplemente. Y recordemos que la práctica hace al maestro. La única clave que probablemente debamos tener en mente es que debemos creernos el cuento. Es más sencillo movilizar las emociones con el cuento cuando nosotros mismos nos creemos la historia contada.

Por lo demás he aquí algunas cuestiones sencillas a tener en cuenta para elaborar nosotros mismos los cuentos que contaremos a nuestros niños:

1. Atrapar la atención y procurar mantenerla mientras narramos es más sencillo si mantenemos el contacto ocular y gesticulamos con la boca. También serán de gran ayuda la incorporación de diferentes recursos como los dibujos, juguetes y la música de fondo. Todo esto obviamente dependerá de la edad del niño.
2. Hacer más movidita la narración. Para ello emplearemos oraciones cortas y sencillas, en las que se exprese de forma clara y concreta lo que queremos transmitir. Como consecuencia se hace imprescindible seleccionar los sucesos que vamos a narrar, distinguiendo los que son fundamentales de los que no lo son. Todo es más sencillo si los verbos que aparecen van en pretérito perfecto simple: “se comió una enorme manzana roja..., remaron y remaron hasta el atardecer”. Y se utilizan sinónimos simples para palabras que sean demasiado complejas para la edad del niño. Por ejemplo: “se casaron y vivieron felices”, en vez de “inscribieron su pareja de hecho en el registro civil y fueron felices”.
3. Intentar que las interrupciones no se den. Salvo que sea imprescindible (hay que ir al aseo o llaman a la puerta), pues desaparecerá la magia. Se diluirá el poder sugestionante del momento que habíamos creado. Será costoso, probablemente, retomar el nivel de atención y de tensión emocional que habíamos conseguido.

4. Nosotros consideramos muy importante tener presente el estado anímico en el que los adultos nos encontramos. Recordemos que con el cuento vamos a intentar movilizar las emociones de nuestros hijos. Por ello, si estamos enfadados o demasiado tristes es probable que distorsionemos la elaboración emocional tranquilizadora. En este caso, si tenemos la facilidad de reorganizarnos con rapidez, adelante. Pero de lo contrario sería más eficaz y funcional para los niños que le diésemos un beso de buenas noches, o muchos besos y achuchones y mañana le contaremos el cuento.

5. También es esencial valorar el momento madurativo del niño. Esto es una simplicidad pero muchas veces olvidamos que hay determinados hechos, acciones, conductas que no van a ser entendidas por todas las edades. Y también hay determinados ejemplos, personajes o recreaciones mágicas que con determinados años ya no son creíbles.

6. Concretar la emoción del niño. Focalizar una de ellas, una de las que queremos diluir, deshacer, eliminar. Sin considerar otras. Dicen que el que mucho abarca poco aprieta... y en este caso es verdad. Es más eficaz ser claros, concretos y concisos. En esta línea, cuando de manejar los miedos se trata, procuramos inducir un pequeño estado de relajación antes del cuento. Para ello aplicamos la relajación en imaginación, con sugerencias encadenadas asociadas a la respiración. De esta forma a cada respiración que el niño realiza evoca la tranquilidad. Llegando a generar espontáneamente, si lo practicamos durante unos días, un respiración que le facilitará estar más tranquilo en su vida cotidiana.

Para que te resulte más sencillo y práctico puedes extraerlo del último capítulo, fotocopiándolo. Procura leerlo un par de veces antes de jugar a relajar y recuerda modular tu voz adaptándola a la respiración del niño.

Vamos a reproducir una de las técnicas, la que solemos practicar con los niños de edades comprendidas entre los cinco y los diez años. Con los más pequeños realizamos la que llamamos “el aleteo de la mariposa” o bien la de “la tortuguita” (ver Tabla 1. Guión de relajación para niños).

Tabla 1. Guión de relajación para niños

Muy bien, ahora cerramos los ojos. Y con los ojos así cerrados respiramos despacito... Tomamos aire, respirando despacio... y, a cada respiración que tomas, tu estómago se hincha de aire y se relaja... Nos imaginamos relajados, con el aire entrando por la nariz y recorriendo todo el cuerpo haciendo que este descanse... Entonces imaginamos nuestra frente descansada... y nuestros ojos relajados como durmiendo... A cada respiración que haces, segundo tras segundo, tu cuerpo se relaja y descansa y entonces tu nariz y tu boca también descansan...

Imaginamos como nuestro cuerpo, lleno de aire, descansa y se relaja como un globo de los de feria que flota en el aire relajado, tranquilo... Flotamos descansados como los globos que flotan y que tienen formas preciosas... como de unicornio, de caballo alado, de coche de carreras o de cohete... de la forma que más te guste o de la forma que tú deseases... descansamos respiración tras respiración... Y segundo tras segundo más y más nos relajamos... Se relaja tu cuello, y tu espalda... se relajan tus hombros, que descansan... Respiración tras respiración imaginas tus brazos descansados y descansan tus manos y los dedos de tus manos...

Ahora, tu pecho que se llena de aire tranquilo se relaja y el estómago descansa, se relaja... Imaginas como tus piernas y tus pies y los dedos de tus pies descansan relajados... flotando... como si flotases. Estás a gusto, tranquilo y feliz. Todo tu cuerpo descansa tranquilo... Entonces la cabeza descansa y los miedos se relajan. Se suben a las nubes y estas se marchan... Cuando el aire sale fuera de tu cuerpo, el aire que echas empuja las nubes y estas se alejan... y los miedos con ellas... Y así, imaginando tu cuerpo descansado, relajado, respiras despacio, y enseñas a tu cuerpo a que en cualquier momento, cuando esté preocupado o asustado el aire que tú echas fuera del cuerpo aleja con fuerza las preocupaciones... Las respiraciones hacen que tu cuerpo descanse y se relaje... y las cosas que preocupan y nos ponen nerviosos se alejan y desaparecen... se suben a las nubes que flotan en el cielo y se alejan. Se pierden. Se van...

Y el miedo se va y te sientes mejor, bien... respiración tras respiración..., los ruidos que molestan ya no molestan, se van, desaparecen... ya no asustan,... segundo tras segundo... minuto tras minuto... hora tras hora... día tras día... Imagina como, a cada respiración que haces, respiración tras respiración, segundo tras segundo te sientes mejor... los miedos se alejan con las nubes del cielo, tu cuerpo aprende y estás más y más tranquilo, más y más relajado... Y cada día que pasa tu cuerpo está más y más fuerte... y el miedo desaparece. Así, si en algún momento sientes un poco de miedo, tus respiraciones, hinchando el estómago como un globo de feria hacen que el miedo se vaya y desaparezca... se aleje... Muy bien cariño. Y ahora, si quieres, te cuento un cuento muy especial.

7. El lugar en el que vamos a contar los cuentos no es importante aunque sí lo es el espacio físico. Me explico. Contar cuentos se puede hacer en cualquier lugar. Lo importante es incluir algunas características del ambiente en el que estamos desarrollando la historia, para hacerlo mucho más presente, creíble y facilitador para la “tele-transportación”. Además, cumple una segunda función, la de focalizar sobre determinados aspectos físicos de “nuestro aquí y ahora conocido”, las emociones tranquilizadas que el cuento puede llegar a evocar. Por ello tener presente la estación del año o el tiempo atmosférico e incluirla como parte del atrezzo de nuestras breves historias las hace aún más creíbles.

8. En este sentido cuando en la consulta elaboramos los cuentos procuro tener algún objeto de referencia del niño, que después se pueda llevar a casa consigo. Para que de esta forma solo el hecho de mirarlo o tenerlo próximo le evoque la emoción serena y la resolución rápida de sus conflictos emocionales. Que normalmente se traducen en miedos. Por ejemplo, si el niño tiene miedo a la oscuridad y teme un peluche de su cuarto, podemos incluir el peluche como un personaje bondadoso.

También se puede elaborar un dibujo o pintar un mandala sobre el cuento pues ayudará a focalizar la atención sobre las emociones que el cuento les ha suscitado y después podrán ponerlo en su habitación o colocarlo, con un imán, en el frigorífico. En el capítulo V hablaremos sobre el sentido y el efecto positivo que tiene la realización de los dibujos espontáneos o, en su caso, de los dirigidos (como los mandalas).

El mejor contador de cuentos

Con tanta pauta para “hacerlo bien” tal vez te estés preguntando si sabrás hacerlo. Como ya hemos dicho antes, contar cuentos no se hace ni bien, ni mal... se intenta hacer. Si uno se deja llevar al final, sale bien. Es algo casi innato. De hecho, nuestra voz, nuestro rostro y nuestros movimientos son nuestras mejores herramientas. Para ello hablar con tranquilidad, con

pausas, centrando nuestra mirada en el niño sin distraernos con cosas que estén pendientes o pensamientos que se cuelen en nuestra mente, facilitará la toma de contacto y centrará nuestra atención y la del niño.

Hablar con tranquilidad no significa sin entusiasmo. Todo lo contrario hay que explicar los relatos con entusiasmo. El tono de voz debe ser normal, tirando a bajo, aunque hay que articular con nitidez. Que nuestra voz sea fácil de oír y agradable de escuchar. Si no estamos demasiado cansados o preocupados, fingiremos que no lo estamos.

Para tener éxito y atrapar la atención del que nos escucha impaciente es preciso abandonarse al relato, de este modo escogeremos de forma natural las palabras e imágenes más sencillas, las expresiones más cortas y los conceptos más claros. Entregarnos completamente al juego de contar cuentos provocará que el rostro de los niños se ilumine o se ensombrezca siguiendo nuestra expresión. Es preciso ver lo que se cuenta con la imaginación.

Cómo crear los personajes del cuento

Para hacer actual y más vivo el mensaje, sobre todo cuanto más pequeños son los niños, que los personajes sean conocidos acelera mucho el proceso hipnótico. Sus conocidos están “vivos” en su fantasía, luego es trabajo ya hecho. Además, ya llevan implícita la confianza. Y ¿qué mejor mensajero, para depositar tu confianza, que el que te da confianza?

En este sentido y aunque suene algo viejo o demasiado tradicional, los príncipes y princesas, reyes y reinas, siempre son bien aceptados (los clásicos o los del cine actual). Así como las hadas y duendes, caballeros-héroes y dragones-monstruos o los actuales, como los superhéroes y personajes aclamados de programas y series de televisión.

Es cualquier caso, siempre habrá en el cuento una cabeza visible con mayor poder y autoridad. Un personaje, el protagonista de la historia, que asumirá

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

los riesgos. Un villano, el malo del cuento, que nos da miedo o que hace daño. La víctima que en ocasiones se convierte en el héroe o heroína, que sufre por el miedo o por el daño físico y/o emocional. Y otro, no menos importante, que ayuda de forma inconmensurable y eterna. Popularmente se han escogido nombres de la realidad, con impacto y fuerza para representarlos y nosotros vamos a enunciarlos de la misma manera para que sea más sencillo identificarlos.

El rey, papá o mamá, el árbol sabio, representan el presente, la parte del pensamiento formal, racional. Encarna el poder reflexivo. Posee la máxima autoridad y el poder de decisión sobre todas las cosas del reino. Es, al mismo tiempo el que vigila. Las cuestiones más importantes, las preguntas y las mayores reflexiones serán suyas.

El héroe que vamos a crear en nuestros cuentos estará representado por el personaje conocido y querido del niño, por el peluche más querido o el animal que más le guste y nos dará la solución, haciendo todo aquello que sea necesario para resolver los conflictos, asumiendo que deben llevar a cabo la hazaña de salvaguardar la integridad total del que lo está pasando mal. Es la parte de la inteligencia que llamamos emocional. Representa la resolución del problema. Es el futuro inmediato. El presente cambiado.

El villano, el malo de la historia, el miedo en forma de ruidos, de oscuridad o abandono. El susto por no sé qué cosa.

El hada simboliza el puente de unión entre la necesidad de cambiar lo que nos molesta y el cambio. Representa la generación de infinitas alternativas que nos conducen a la acción. Es la ayudante del héroe que aporta el poder milagroso de conseguir la meta.

Adapta el cuento, si es necesario, teniendo en cuenta la edad, el sexo, sus preferencias, lo que le gusta o disgusta. Prepara las actividades y el ambiente previo al cuento (durante el desarrollo y al finalizarlo). Y, si puedes, añade música, les ayudará a relajarse y centrar la atención.

Una buena trama para el cuento

Para crear un cuento necesitamos montar una trama que responda a unas preguntas básicas (Rodari, 1973). De este modo, elaborar la narración es sencillo y efectivo. Se trata de responder imaginándonos que volvemos a ser niños y, de este modo, habremos elaborado, para nuestros hijos, un cuento completo:

1. ¿Qué era o quién era? Una niña india llamada Rayo de Sol
2. ¿Dónde estaba? No muy lejos de aquí, en un poblado indio.
3. ¿Qué dijo o qué pensó? “Tengo miedo a no despertar, a morirme”.
4. ¿Qué hacía? Trabajar, jugar y hablar.
5. ¿Con quién estaba? Con su hermana, Luz de Luna
6. ¿Qué pasó entonces? Su hermana, Luz de Luna, le enseña un truco para quitarse los miedos.
7. ¿Cómo terminó todo? Rayo de Sol aprende cómo quitarse el miedo y el miedo desaparece.

Las respuestas en estas preguntas, contestadas con imaginación, configuran en sí mismo el cuento.

Plantillas de cuento listas para usar

Una plantilla es un medio o un aparato que permite guiar o construir un diseño o esquema predefinido. En este apartado aportamos un grupo de plantillas extraídas y mezcladas según ideas de Rodari (1973), que nos ayudarán a realizar de forma fácil, pues son guiones ya elaborados y pautas que marcan lo que hay que hacer, los cuentos para nuestros niños. Y para jugar a realizar, con ellos, algunos cuentos más.

El cuento preguntón

Consiste en preguntar cualquier cosa y desde este punto elaborar el cuento. Con los miedos esta estructura es muy provocadora, pues alimenta la necesidad de hablar sobre lo que nos preocupa.

El relaja-cuento-juego

Con esta plantilla facilitamos la liberación emocional de forma directa. Provocando que los niños se muevan y que jueguen promoviendo la liberación de energía haciéndolos reír. El movimiento unido a la risa, actúan como mecanismos de distensión psicológica y física en las interrelaciones personales. Y si le añadimos un juego popular nos ganamos al público.

El cuento poeta

Se trata de realizar cuentos en forma de versos, extendidos o cortos. Se pueden introducir canciones como elemento focalizador de la atención y para provocar la ritmicidad. Su objetivo es provocar la participación de los niños y la memorización del cuento.

Un ejemplo, que nuestras abuelas nos contaban:

Aserrín...
Aserrán...
Los maderos...
De San Juan...
Unos vienen...
Y otros van.

La ensalada de cuentos

Se trata de una técnica creativa, muy conocida, que consistente en mezclar, como en una ensalada, personajes y acontecimientos de diversos cuentos, para crear un cuento nuevo.

El cuento equivocado

Se trata de una técnica creativa de Gianni Rodari (1973) con ella podemos hacer que los cuentos que ya están aprendidos o interiorizados sufran

varias transformaciones con el fin de llamar la atención de los oyentes, que deben participar corrigiendo o bien creando una historia nueva entre todos, a partir de los equívocos. Veamos un ejemplo del propio Rodari:

—Érase una vez una niña que se llamaba Caperucita Amarilla.

—No, ¡Roja!

—Ah, sí Roja. Bueno su papá la llama y...

—No, su papá no, era su mamá.

—Es cierto. La llama y le dice: ve a casa de la tía Rosita a llevarle...

—Ve a casa de la abuela, le ha dicho ¡no de la tía!... Etc.

El cuento de un minuto

Son cuentos de una extensión mínima, pero que encierran en ellos toda una historia completa. A la hora de escribirlo es importante tener en cuenta que en él debe aparecer el conflicto, lo que le sucede al protagonista.

Esta plantilla resulta muy sugerente para los niños, da mucho juego a lo hora de animarlos a que ilustren con dibujos. Debemos acompañarlo con gestos muy sencillos para darle sentido y para transmitirlo.

El cuento-bucle

Se trata de un cuento que se podría contar una y otra vez sin encontrar su final en ningún momento. A la hora de contarlo hay que representarlo con gestos teniendo en cuenta que éstos tienen que estar relacionados con el contenido del cuento y que se han de repetir de forma cíclica, dadas las características de este tipo de cuentos. Muchos de estos cuentos sin final pertenecen a la tradición oral y están muy relacionados con los cuentos tradicionales.

Esto era un rey,
Que tenía tres hijas,
Las metió en tres botijas
Y las tapó con pez
¿Quieres que te lo cuente otra vez?
Pues vale,
Esto era un rey,
Que tenía tres hijas...

El cuento-arcoíris

Se trata de crear un cuento fijándose en un color determinado, por ejemplo con el verde. Para llevar a cabo esta técnica creativa, hacemos un listado de cosas que tienen este color: hojas de árboles, melón, sandía, puerta de casa, lechuga, tortuga, bosque, prado, manzana, hiedra, pimiento, pera, rana... Una vez seleccionadas estas palabras, se trata de crear un cuento relacionando estas palabras que hemos seleccionado previamente.

El cuento-trenza

Se trata de crear un cuento a partir de tres palabras: una bonita, una fea y otra inventada. La única condición que se pone es que las tres palabras deben aparecer por lo menos una vez en el cuento.

El binomio fantástico

Dice Gianni Rodari (1973) que para provocar una chispa, no basta solo un polo eléctrico, debe haber dos. Una palabra sola “actúa” únicamente cuando encuentra otra que la provoca, que la obliga a salir de su camino habitual y a descubrir su capacidad de crear nuevos significados. Donde no hay lucha no hay vida. La creación literaria y el origen de la fantasía de los cuentos pueden surgir de la “chispa” que provoquen dos palabras al encontrarse.

Es necesario que las dos palabras que vamos a enfrentar entre sí, para que surja el cuento, sean palabras lo más separadas posibles entre sí. Ejemplo: perro-armario, coche-dragón, manzana-bruja, etc.

Un viaje alrededor de mi casa

Pregunta Gianni Rodari: *¿Qué es una mesa para un niño de un año, independientemente de los usos en que la emplean los adultos? Es un techo. El niño se puede acurrucar debajo de ella y sentirse amo de su casa: de una casa a su medida, no tan grande y terrible como la de los mayores.*

Un niño de un año puede golpear a una silla, con la que ha tropezado y con la que se ha hecho daño, y le dirá: *¡silla mala!*

Los objetos que encontramos en nuestra casa pueden ser utilizados fantásticamente, y entonces tendremos a nuestra disposición un material muy amplio para fabricar historias “haciendo como si” el objeto tomara vida...

Por ejemplo, podemos plantear estas historias:

- ¿Cómo ve mi casa el televisor que hay en el salón? La televisión está pasmada... hay extraterrestres observándola.
- ¿Qué ocurriría si una cama no dejase dormir a un niño? que jugarían a saltar todo el tiempo y a contar historias.
- ¿Cómo ve a la familia una lavadora cargada de ropa? Como una montaña rusa haciendo lupins.
- ¿Qué fue de un sofá que decidió escapar de la casa mientras todos dormían? Que echó mucho de menos los achuchones.

El cuento “ojos que ven raro”

Esta técnica creativa está basada en el distanciamiento que nos facilita el ponernos en lugar de... para observar la realidad con otros ojos, desde otra perspectiva. Si se trata de hacer partícipes a los niños y animarlos a crear, podemos plantearles situaciones sencillas:

- ¿Cómo ven tus gatitos a tu hermana? Es una gigante de ojos enormes que todo el tiempo le habla en un lenguaje extraño.

- ¿Cómo crees que será tu consola para una pulga? Es una máquina de teletransportación a mundos fantásticos.

La magia sanadora de los cuentos

Los cuentos tienen el poder de cambiar las emociones. Un discípulo directo de Milton H. Erickson, Jeffrey Zeig (1994) relata que la utilización del lenguaje metafórico posee las siguientes ventajas:

1. Al no implicar una amenaza para el sistema de creencias y de ideas preestablecidas, las historias son directamente vivenciadas como creíbles y pueden ser utilizadas para eludir la natural resistencia al cambio.
2. Captan fácilmente el interés del que nos está escuchando, lo que provoca necesidad de seguir atendiendo y pueden, al mismo tiempo, crear confusión y así promover en el niño una buena respuesta hipnótica.
3. Los cuentos provocan la necesidad de darle sentido al mensaje. Esto facilita que los niños, y también los adultos, deban extraer sus propias conclusiones e incluso movilizarse en actos por voluntad propia. Originando así que se imprima su huella en la memoria, haciendo “que la idea expuesta sea más memorable”... y propia, suya.
4. Tienen la capacidad de afectar al sistema inmunológico. Pues sabemos que las creencias y supuestos del niño acerca de su salud y de sus capacidades para resolver la situación están directamente involucradas en la curación.
5. Inducen al control físico de determinadas funciones. Tienen la capacidad de cambiar ya que nos ayudan a reorganizarnos en los tres niveles básicos del pensamiento: la emocionalidad, la acción o exploración de la realidad y la función reflexiva. La magia de los cuentos y su larga pervivencia a través de los siglos radica en la combinación de estos tres factores.

4

Cuentos para ayudar a los niños

Nos atrapa tanto el método de contar la historia, como la historia misma.

Julie Taimor

La imaginación del niño es descriptiva. No enjuicia es, eminentemente, emocional. Se deja llevar por la proyección de imágenes de lo que siente en su mente gracias a su facilidad de imaginar.

Nuestros cuentos van a intentar esto precisamente. Ayudar a los que proyecten sus emociones en general y que la fantasía del cuento les sugiera como reconducir, como dejar de lado su malestar, su imposibilidad de avanzar.

Como adelantamos en los capítulos anteriores la autosugestión es un proceso mediante el que las personas de forma natural, automática y no consciente permitimos a nuestra mente que crea algo. Siendo para ello necesario las autoafirmaciones constantes y repetitivas de la imagen hasta que se convierta en rutinaria. Precisamente lo que los niños en sus primeras etapas de la vida hacen. Repetir, en ocasiones hasta el extremo, lo que les gusta. Repiten una y otra vez la película que más le gusta. El fragmento de película que más les gusta. El cuento que una y otra vez hay que contarle, o la anécdota que les ha ocurrido y que una y otra vez les hace la misma gracia. En las primeras etapas de la vida es así. Aprender implica repetir, aunque no se entienda de qué va la historia.

La capacidad de autoconvencernos de las cosas es a la vez facilitadora y solucionadora de los problemas. Es una tendencia de nuestra mente que en

ocasiones –con los miedos sucede así– es parte del problema. Es una tendencia natural y poderosa. Para lo bueno y para lo malo. Es una herramienta que ya está, por eso la vamos a utilizar. Lo que en ocasiones es parte de problema lo vamos a utilizar como parte de la solución, en el afán de reciclar las estructuras mentales y de facilitar extraer de todo siempre algo positivo.

Por este motivo, el autoconvencimiento puede ser inducido si otra persona me sugiere de tal forma algo que yo lo creo. Si me impresiona, activará en mí la convicción y, después, la autosugestión. En este sentido, meterse en la piel del niño y de sus emociones, empatizar con él y con lo que le está sucediendo, ayudará. Si nosotros nos zambullimos en la historia podremos contarla mejor y esto ayudará a que el niño se introduzca con nosotros en esa historia que le puede ayudar.

Breve guía para adaptar cuentos

Transportémonos por un instante a cuando teníamos 6 años, frente al televisor. Nuestros oídos se llenan de una música que nos hace saltar y aplaudir mientras corremos en círculo... “había una vez... uuun ciiiirco que alegraba siempre el corazón, que alegraba siempre el corazón”. ¿Recordamos esos momentos? Tal vez seas demasiado joven, o no te sentabas a esa hora del día. Esta era la canción con la que comenzaba todos los sábados un programa muy querido por una generación de niños, hace ya más de 30 años (¿o 40 años?). Una canción que nos llenaba de emoción a todos los niños de aquella época, cantada por unos simpáticos payasos, los “payasos de la tele”. Cuando los payasos cantaban “había una vez” lo hacían con una música activa, alegre, con ritmo acelerado, mientras ellos aparecían sonrientes y ataviados de forma llamativa y estimulante. Captaban nuestra atención. De esta forma ya estábamos preparados, nuestra mente estaba abierta y desinhibida para recibir. La historia que nos contaban era aceptada de forma automática, sin censuras, (tan propias de los adultos). Entonces nuestra voz, el tono, la mirada, nuestro “creernos la historia del cuento” y ser parte de la historia que el niño está viviendo, le ayudará a que el mensaje le entre directo al corazón de las emociones.

Procurar un ambiente agradable, no necesariamente silencioso, es otro apoyo útil para sacar el máximo rendimiento a los cuentos terapéuticos. Estaría bien disponer de tiempo, y si es tiempo en el que nos podamos dedicar al cuento y a contarlo metiéndonos en él será aún mejor.

Si las preocupaciones nos absorben, hay dos opciones. Dejarlas durante unos minutos de lado y centrarnos en compartir ese momento con el niño. O bien relajarnos previamente utilizando la técnica de relajación del capítulo 5. Bueno, lo cierto es que hay una tercera opción, si no hay más remedio y si nos encontramos demasiado preocupados o nerviosos y no podemos tranquilizarnos es preferible dejar el cuento para otro momento.

En este capítulo hay cuentos en prosa. También los hay en verso. Otros en prosa y verso al mismo tiempo. Están los que duran algo más y los que duran menos. También hay un cuarteto. Hemos procurado adaptar en cada momento la extensión y la forma de componer las historias a las emociones y a como éstas se han ido desarrollando en cada caso. Por esto se introduce cada cuento con una historia real. Con nombres y detalles cambiados, pero real. De niños de carne y hueso que en algún momento de sus vidas sintieron estos miedos y que nos los contaron.

Antes de comenzar, también queríamos recordar la necesidad de inducir la relajación tranquilizadora, para acompañar la respiración física a la emocional. Podemos decirle al niño:

Recuerda que vamos a enseñar a nuestro cerebro,
Como, despacito, debe respirar...
Para que nuestro cuerpo,
Poquito a poco se pueda relajar.

Adapta el sexo del protagonista de la historia y escoge al personaje favorito y el objeto de referencia que más le guste al niño. Si contamos los cuentos a la luz del día, dibujar después vendrá muy bien, como ya sugerimos en el capítulo anterior. Con dibujos espontáneos o creando mandalas.

Los cuentos que se incluyen en los epígrafes que siguen los utilizamos en nuestra consulta con niños que padecían miedos. Con algunas modificaciones se han mostrado útiles con otros niños que hemos tratado. Junto a cada cuento hay un dibujo que se puede colorear y que plasma el corazón del cuento y la solución encontrada.

El miedo a morir

La muerte es difícil de entender a edades cortas. Los niños menores de 8 años normalmente son muy concretos en la percepción de la realidad. Aunque comienzan a entender el concepto de tiempo y de paso de éste, respecto a la muerte pueden ser muy concretos. Me refiero a que entienden que es dejar de vivir, pero el concepto de que no se vuelve a vivir es difícil de encajar en su pensamiento. Ellos necesitan saber qué pasa con el cuerpo, con la persona, el lugar en el que estará, la explicación se torna complicada cuando su edad es corta.

Alrededor de los cinco o seis años, muchos niños comienzan a preguntar cosas sobre la muerte, pero tienen sólo un conocimiento rudimentario del ciclo de la vida, asociando la muerte con la edad avanzada. Hacia los siete años pueden sospechar que ellos también morirán algún día y sus preguntas se centran más en los aspectos físicos de la enfermedad y de la muerte. A los nueve o diez años, muchos niños están preparados para que se les responda de forma directa y completa.

No se puede ni se debe proteger a los niños de la realidad, evitándoles temas desagradables como la muerte. Los niños deben experimentar sus propias pérdidas, ya sea la de un animal, la de un pariente lejano o la de un vecino. Se les debe permitir que hablen de esto, que aireen sus miedos, que pregunten lo que quieran y que obtengan respuestas reales. Veamos con la descripción breve de dos casos cómo, planteándolo de manera diferente, el niño desarrollará una estrategia válida o, por el contrario tenderá a desarrollar miedo.

El caso de Estela y la alegría de vivir

Hace un tiempo nos comentaron el caso de un niño de 4 años que un día, mientras estaba recostado sobre el sofá del salón de su casa, hizo esta pre-

gunta a su madre: “¿Qué es morirse mamá?”. Imaginamos la cara de susto y extrañeza de su madre. Como casi todas las madres, ante preguntas que le generan cierto miedo, respondió con otra pregunta: “¿Por qué lo preguntas cariño?”. Por respuesta obtuvo un “no sé... por algo”... y ella le respondió “pues..., no estar vivo”. No hubo más explicación que la respuesta clara y concreta y muy sencilla que un niño de esa edad necesita.

Conocimos también, esta vez en consulta, a Estela de 6 años, a la que le explicaron con cierta profusión de detalles que la muerte es como dormirse para siempre y que es algo que llega en cualquier momento. Que la edad no es importante, aunque lo normal es morir de viejo. Pero que, como hay enfermedades y accidentes, te puedes morir en cualquier momento y en cualquier lugar. Y, por supuesto, que nos podemos morir solos o acompañados. La verdad es que es una explicación realista. Es cierto. Pero por su edad Estela no tenía herramientas emocionales para enfrentarse y salir bien parada de algunas de las imágenes que esta descripción podía provocarle a ella.

Y es que, tan necesario es para nuestros hijos hablarle de cómo son las cosas, sin ocultarles detalles tristes ni dolorosos, como explicárselo de forma lo más clara posible sin rodeos ni excesos.

Estela desarrolló miedo a dormir y a alejarse de sus padres, o que estos se marcharan fuera de casa sin que ella les acompañase. También somatizó su miedo, pues en cualquiera de las situaciones antes descritas vomitaba. De hecho, iba de aquí para allá con un bonito cubo de playa... por si acaso. Los padres no habían identificado el motivo. Pensaban que eran llamadas de atención.

Era tal el miedo a separarse que tuvimos que dejar la puerta del despacho abierta mientras su madre esperaba en la sala. De esta forma mantenía su tranquilidad mientras estaba sentada en “el enorme sillón de la tranquilidad... en la que todos los niños que se sientan crecen unos milímetros”.

Empezamos en una primera sesión con su madre, preguntándole qué personaje favorito de dibujos tenía la niña y nos indicó que Pocahontas. Cuando conocimos a Estela teníamos sobre la mesa una pequeña bombonera con un personaje de su dibujo favorito. Se da la curiosidad de que su pelo era lacio, oscuro y largo, muy largo. En aquel preciso momento su cuerpo delgadito y su voz esca-

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

sa le hacía parecerse mucho a Pocahontas. Así que empezamos a enfrentarnos juntos a sus miedos (muerte, oscuridad y a alejarse de sus padres).

Tras tres sesiones, Estela permitió que sus padres se marchasen solos a dar un “paseo cortito”, dejó de llevar con ella el cubo (por si vomitaba) y pudo quedarse en casa de los abuelos a dormir.

Para introducirle a Estela el cuento terapéutico que preparamos para ella, le comentamos lo siguiente: “Bueno Estela, si me dejas te voy a contar un cuento que sé de memoria... es de un libro muy especial que tengo en casa, es enorme... muy, muy grande y por eso no puedo traerlo aquí, a la consulta. Pero si te apetece y me dejas, te lo puedo contar. Es sobre la vida de Rayo de Sol y de su hermana pequeña, Luz de Luna, que aunque no salen en la peli de Pocahontas, son sus mejores amigas. Está en el libro de las historias especiales que sólo están escritas. Y si te gusta, el próximo día, cuando nos veamos, te la traeré en un papel, para ti, solo para ti. ¿Qué te parece?...”

Como puedes ver, la magia del cuento debe ponerse en marcha antes de la función, si queremos cautivar la atención del niño. Y a Estela la idea le encantó, como nos confirmó con una amplia sonrisa que llenó su pequeño rostro.

Antes de contar el cuento, para facilitar aún más su aceptación del mensaje terapéutico, utilizamos la inducción a la relajación del globo de feria, en este caso, con forma de unicornio, pues en nuestra conversación previa me dijo que era el “animal de cuento mágico que más y más le gustaba”. En el capítulo siguiente tienes más información sobre técnicas de relajación para niños.

Cuento para ayudar con el miedo a morir

“Bien, así con los ojos cerrados tal y como los tienes ahora, si me escuchas atentamente vamos a descubrir una historia diferente, con la que podrás por la noche volver a sonreír... En mi libro he podido leer una historia de mi india favorita que te va a sorprender. Dice así:

Cuenta la leyenda que había una vez, en un lugar lejos de aquí, un poblado indio. En él vivían indios e indias, niños y niñas, hermanos y hermanas y también caballos y yeguas. Vivían en los tipis, que son esas cabañitas de tela que

tanto calor dan. Los días transcurrían tranquilos y los dedicaban a trabajar, a ir al colegio, a descansar y también a jugar.

Allí vivía una familia que tenía dos hijas. Eran muy parecidas. Su pelo era de color oscuro y sus ojos grandes y negros. La mayor se llamaba Rayo de Sol y la más pequeña Luz de Luna. Todos los días, después de cenar, se sentaban un rato a conversar. Una de estas noches Rayo de Sol le comentó a su hermana que tenía un secreto que le asustaba.

—Luz de luna, no sé qué me pasa, pero todas las noches lloro antes de irme a la cama —dijo Rayo de Sol a su hermana, con voz baja y asustada.

—¿Y por qué te pasa eso mi querida hermana? —preguntó Luz de Luna un tanto preocupada.

—Aún no lo comprendo, solo sé que me asusto, incluso del viento. No quiero cerrar los ojos, me da miedo no despertar, creo que a nuestros padres algo malo les sucederá... tengo miedo a morir... ¿y si no despierto? —continuó Rayo de Sol acelerada y con gesto compungido en su cara.

Nuestra querida amiga Rayo de Sol abría los ojos de par en par, su respiración se oía un montón y lloraba sin poder parar. Luz de Luna, que era más pequeña la abrazó, y, sin esperar un minuto, todo esto que ahora os digo, le contó.

—No te preocupes, puedes llorar, eso es normal Me lo ha dicho el unicornio mágico que en el cielo ayer vi y que me dio unos consejos para mí —le dijo Luz de Luna con calma y sonriente.

—¿Unos consejos... y porqué a ti? —preguntó nuestra querida amiga india mayor.

—Pues porque tener miedo es normal y a mí me pasó con lo de vomitar... un día, después de jugar, mi cuerpo empezó a temblar, el cuerpo no tenía fuerza y no podía casi respirar. Entonces empezó mi dolor de barriga y vomité. Me dio mucho miedo, creí que me iba a morir... pero aguanté un poquito y no fue así. Entonces me tumbé sobre la hierba y miré hacia el cielo, mirando pasar las nubes... como si estuviesen corriendo.

¡Entonces apareció el gran unicornio mágico... es precioso, de verdad... es blanco, tan blanco que brilla y tiene un cuerno enroscado y de mil colores...!

Y él sabía lo que me pasaba. Me dijo que los miedos son normales, que a veces aparecen cuando crecemos, pero que no hace falta entenderlos. Que le pasa a muchos niños, también lo de vomitar y que por eso no me tenía que asustar. Y que si aprendemos pequeños trucos a nuestro cerebro enseñaremos y aún más creceremos. Le podemos enseñar como el miedo y los sustos alejar. Y así se irán. ¿Quieres que te enseñe yo, cómo puedes aprender a dejar de tener este miedo o cualquier otro que pueda aparecer? –le explicó Luz de Luna de forma segura, tranquila y con detalles.

—Sí, por favor, dime cómo lo tengo que hacer—le pidió Rayo de Sol, de manera insistente y subiendo el tono de voz rápidamente.

—El truco está en la respiración... —dijo, Luz de Luna, lentamente.

—Pero... ¿le preguntaste por lo de la muerte? —Rayo de Sol le interrumpió. No podía aguantar más.

—Bueno... no le pregunté, me lo dijo él solito... parecía que sabía mucho de miedos ¿sabes? Yo creo que es el que más sabe de todo el mundo, para eso es mágico —replicó Luz de Luna.

—¿Y...? —Parece que Rayo de Sol comenzaba a impacientarse.

—Me dijo que morir... es lo que viene después de vivir... y que como viene después, lo más importante es lo primero... es vivir". Y que ese miedo se tiene a veces... como el de que se puedan morir los papás, eso también es normal. Pero están vivos y eso es primero... y que lo importante es aprender a dejar que se vaya el miedo, aunque dé miedo. ¡¿Pero te lo enseño ya, que me quiero ir a jugar?! —La pequeña india comenzaba a impacientarse.

—¡Que sí, jooo... venga ¿cómo es?! —gritó saltando la hermana india mayor.

—Hay que respirar muy despaciito... inflando la barriga de aire, muy despaciito... y luego, después de aguantar hasta 6... 1... 2... 3... 4... 5... 6... lo sueltas otra vez muy, muy tranquiliito. —Mientras la escuchaba Rayo de Sol iba haciendo lo que su hermana le explicaba acostada.

—Es fácil... me gusta —le dijo con voz serena Rayo de Sol, mientras le sonreía dulcemente.



Lo más importante es vivir.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

—Y ahora, cada vez que tu aire se va... el miedo se escapará y no entrará —le comentó Luz de Luna terminando el con truco.

Nuestra amiga la india mayor, se quedó allí un ratito imaginando como su miedo se iba alejando cada vez más y más...

Y, desde aquel momento, Rayo de Sol, de pelo negro y ojos oscuros, aprendió que los miedos son normales y que se pueden quitar. Por eso todos los días, en la cama, antes de dormir hacía siete respiraciones y su miedo se terminó de ir... pues comprendió que lo importante es vivir.

Consejos para personalizar este cuento

Recuerda que el nombre del protagonista, el sexo y los animales que puedan aparecer se deben cambiar en función de los gustos y cualidades de los niños. Esto facilita la identificación del niño con los personajes y la historia terapéutica que le contamos.

Miedo a la oscuridad

Los niños suelen relacionar la oscuridad con la soledad y el desamparo. También, la falta de luz hace volar la imaginación y sospechar que la oscuridad esconde a personas desconocidas o monstruos debajo de su cama, dentro de su armario o detrás de las cortinas de su habitación. Un simple ruido puede representar una nueva amenaza, que viene de algún fantasma o de otra criatura de su imaginación. En muchos casos, la oscuridad representa el fin del día, el término de las actividades y de los juegos. Cuando llega la oscuridad, los padres se van y ya no se puede leer ni jugar, ni hacer nada divertido. En ese caso, no se trata de miedo y sí de inquietud por lo que ya no puede hacer. El miedo a la oscuridad, normalmente, aparece a la hora de dormir. Cuando un niño pide a sus padres que no le apaguen la luz, puede estar queriendo alargar su día y también desear no tener miedo de estar en la oscuridad.

El caso de Jacobo y los bichos menguantes

Jacobo, de 7 años, llegó a consulta temprano, con muchas ganas de conocerlos y con un gran libro de cuentos en la mano. Era un niño atlético, rubio y muy hablador. Acudió con sus padres aunque no necesitaba que lo acompañasen pues se movía libremente de un lugar a otro de la clínica. Iba y venía solo, de recepción a la sala de espera, del aseo recorriendo el pasillo otra vez a recepción y saltando continuamente.

Era así todo el tiempo, según sus padres comentaron. Menos por la noche. Por la noche no quería dormir solo, se pegaba a ellos como si fuese una lapa. Sus padres lo habían probado todo y nada servía. Ellos entendían que era normal, pero estaban desesperados. Ya no aguantaban más. Por este motivo conocimos a Jacobo.

En este caso dimos instrucciones a los padres para que ellos modelasen su paciencia y también aprendiesen a relajarse –hemos incluido el ejercicio de relajación para los adultos en el último capítulo, así como algunas pautas para serenarnos–. Después hicimos un cuento y el niño aprendió a “aflacar sus miedos”.

Para introducirle en el juego inductor de la relajación comenzamos diciéndole: “Bueno Jacobo si quieres nos podemos sentar en el gran sillón de los trucos y, si a ti te apetece, te puedo contar una historia que a mí me contaron cuando tenía 10 años. Pero, no sé... es para niños un poco más mayores... bueno yo te la cuento y tú la oyes ¿Vale?... vale pues dice así... Cierra los ojos y con los ojos descansados... (relajación del globo y en ella el cuento)”.

Cuento para ayudar con el miedo a la oscuridad

“Luis era un niño muy moreno, de ojos oscuros y de cuerpo fuerte, pues hacía mucho deporte (baloncesto y también tenis). Tenía el pelo muy, pero que muy cortito, y sus brazos eran muy delgados y sus piernas parecían de chicle, de largas que eran. Durante el día sonreía con mucha facilidad y las horas transcurrían llenas de juegos, pero por la noche, nuestro amigo Luis, parecía transformarse.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

Cuando la luna se imponía en el cielo y los sonidos del día parecían apagarse su cara palidecía. Sus ojos se entristecían y el cuerpo parecía encogerse. Luis tenía miedo a la oscuridad, a que las luces de casa se apagasen y a que sus padres se acostasen.

A Luis la noche le asustaba, y sobre todo dormirse si su habitación se quedaba a oscuras. Por la noche los colores se transforman y había ruidos que aparecían de pronto sin saber de dónde. Luis no podía evitar asustarse y llorar. Entonces sus padres acudían a socorrerlo. Le consolaban, le tranquilizaban y entonces él les contaba:

“Aquí pasa algo, en mi habitación hay bichos... los oigo papá, de verdad... es así... y debe haber uno gigante... es muy fuerte su ruido”. Cuando apago la luz aparece, no me dejéis solo... no os vayáis, mamá ven aquí a mi lado”.

Entonces sus padres se sientan a su lado, le acarician, le besan y le susurran que no debe temer nada pues esos ruidos son normales. Le explican que en ocasiones puede ser el viento o incluso el tic-tac de su despertador. Pero a nuestro amigo esto no le tranquiliza pues cada noche sucede lo mismo... así es que todo continua igual. Por eso, cuando sus padres no se dan cuenta enciende una pequeña luz y de esa forma los bichos desaparecen... es matemático, siempre sucede. A la mañana siguiente se levanta más tranquilo pues a esa hora nunca hay nada. Durante el día no hay ruidos extraños. Nada es extraño... esto también es matemático.

Hoy ha decidido contárselo a uno de sus mejores amigos. En el recreo, mientras toman el almuerzo, se lo cuenta con cierta vergüenza... tantas veces le han dicho que tener miedo es cosa de pequeñajos y él ya es mayor, que ahora le da vergüenza... pero su amigo suele entenderlo bien (sabe cuándo debe pasarle el balón, o cuando le apetece jugar a los lego y en ocasiones comparten el almuerzo). Sin lugar a dudas le entiende, así es que se atreve y lo cuenta.

Todo el mundo le dice que no pasa nada, que su habitación es la misma durante el día que por la noche. Pero Luis no sabe qué sucede... sólo sabe que le teme. Y su amigo Ángel lo entiende, lo comprende y le pregunta...

—Oye Luis... Por la noche ¿qué es lo que más miedo te da de todo? —preguntó Ángel mirándole con ojos muy abiertos y cogiéndole por el brazo.

—Lo que más, más miedo me da son esos ruidos que siempre aparecen cuando menos me lo espero... es que me ponen tan nervioso que no puedo parar de oírlos... salen de debajo de la cama —le confesó Luis bajando el tono de voz y mirando de un lado para otro.

—Y, ¿alguna vez los has visto?... ¿Sabes qué forma tienen... cómo son? —preguntó de forma insistente Ángel.

—Pues no, pero sé que están —afirmo de manera muy segura Luis.

—Es cierto, yo también sé que están... siempre están para asustarnos... no sé por qué pero ahí están. A mí me pasa lo mismo y a María también, a ella también le sucede. Ella incluso los vio, eran como enormes “dinos” —le informó abriendo los ojos como platos y señalándole con el dedo.

Luis se quedó perplejo, con la boca abierta de par en par. Había más gente como él. ¿Qué debían hacer... formar un club de afectados por los bichos ruidosos y, entre todos, ir casa por casa enfrentándose a ellos como los cazafantasmas? Mientras pensaba en todo esto su amiga María se acercó. Es una niña alta, rubia y con el pelo muy rizado. Su cara está llena de pecas y siempre sonríe. Llega saltando y tarareando alguna canción.

—¿Qué estáis haciendo?, ¿jugáis a la comba conmigo?, ¿hacemos algo? —les pregunto rápidamente y con voz chillona María.

Ella siempre tenía que estar haciendo algo, siempre estaba moviéndose. A veces hasta pone nervioso a Luis. Pero era tan simpática que era una de sus mejores amigas.

—Oye María, ¿tú tienes ruidos en tu habitación? —le preguntó Luis algo avergonzado y sonrojado.

—Ya no. Sé cómo asustarlos y se han marchado —les sonrió a ambos mientras saltaba a la pata coja.

—Pero... son peligrosos... son como dinos —más asustado aún le dijo Luis.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

—Ya, pero yo los he echado —repitió María recogiendo el pelo en una coleta, no podía estarse quieta.

Luis no podía creerse lo que estaba oyendo. María una niña más bajita que él y los había asustado. Esto no podía ser verdad, algo no encajaba... pero, por otro lado, si ella podía a lo mejor si él se lo planteaba... No, pero esto no puede ser. Aquí “hay gato encerrado”. Algo no le cuadraba.

—Pero María, no me mientas... dime la verdad. No pasa nada. Yo soy tu amigo, yo también les tengo miedo —insistió Luis asustado y perplejo a la vez

—Pues es que ya no están. Se han marchado... Como tú los dejas que se queden, pues ahí están. Son tan cómodos y tranquilones que cuando llegan a una habitación de niños, si les dejan se quedan a vivir —sentenció María una vez más.

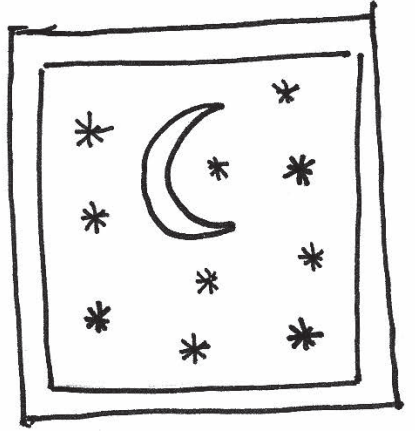
—¿Tranquilones, que yo les dejo...? —Luis cada vez estaba más perplejo, asombrado pero también más tranquilo.

—Pero María ¿de qué me estás hablando? Yo no entiendo nada —le insistía Luis.

—Mira es muy sencillo. Ellos se alimentan del aire que a nosotros nos sobra, mi abuela me lo ha explicado. Entonces cuando nosotros respiramos muy deprisa les damos muchas sobras... entonces ellos se engordan y... hacen más ruidos para que nos asustemos, porque cuando tenemos miedos respiramos más deprisa. Me lo ha dicho mi abuela. De verdad, eso siempre pasa. Y entonces hay que aprender. Es verdad que en mi habitación ya no están, pero en ninguna. Yo ya no les doy sobras... y yo tenía bichos de todas clases, incluso dinos. Pero en un plis-plas se han ido. Se ahogaron. Claro como no les di nada se aflacaron —terminó María elevando el tono de voz a cada minuto que pasaba.

—Ja, Ja, Ja... no es aflacar, ja, ja, ja es adelgazar María —se burló a carcajadas Ángel.

—¡Déjala que lo diga como quiera! Pero María, si siempre tenemos que respirar, siempre nos va a sobrar algo... —continuo con sus preguntas Luis, mientras se tranquilizaba.



Y el miedo se "aflaca" y desaparece.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

—Ya, pero sólo son las sobras rápidas. No les gustan todas. Tienes que conseguir que tu aire se calme, y respirar si puedes haciendo que tu estómago se infle. Es que este aire no le gusta nada de nada. Pero si lo haces con la nariz no pasa nada, no te preocupes... tiene que ser despacio... y el de la barriga les gusta todavía menos... anda, me voy. Están jugando al elástico, ¿te vienen? —terminó de explicar María mientras se alejaba saltando a la comba.

Y María, igual que llegó se marchó, con una sonrisa de oreja a oreja y sin bichos. Y ahí estaba Luis con los ojos abiertos de par en par, pasmado pero tranquilo, muy tranquilo. Realmente se sintió relajado después de oír a su amiga. Pero ahora qué iba a hacer, ¿lo intentaría? Entonces, Ángel dijo algo,

—Pues yo lo voy a intentar. Si María lo ha hecho yo también... ¡que se aguanten!, no les voy a dar más de mi aire... a pan y agua como dice mi abuelo. Pues nada... a aflacarlos... ja, ja, ja —se dijo así mismo, mientras se reía de sí mismo.

Aunque Luis no dijo nada sí lo pensó. Y pensó “pues yo también”. Y llegó la noche, se lavó los dientes, se puso su pijama y leyó un poquito. Hasta que llegó su madre y le dio dos besos. Entonces se apagó la luz. Luis no podía dejar de pensar en su amiga, pero también en los bichos. Entró su padre y le dio otros dos besos. Al rato comenzó a oírlos... y, misteriosamente, también oyó la respiración de su cuerpo, de su propio cuerpo. Entonces recordó “si les das las sobras, se engordan...”. Luis respiró lento, despacito, hinchando su barriga como si fuera un precioso globo de feria... de esos que flotan en el aire y soltaba muy, muy despacio el aire que se iba de su cuerpo. Cuanto más despacito salía el aire y más lenta oía su respiración menos oía a los bichos y misteriosamente sus ojos comenzaban a ver en la oscuridad. Eran como linternas que enfocaban con luz y le permitían ver. Esto parecía ser la solución. De repente su padre le despertó.

—Anoche cuando entré ya estabas durmiendo... ¿has descansado? —le dijo su papá, mientras le daba un beso de buenos días.

—¿Ya es por la mañana papá?... pero si ha sido ahora mismo, ahora mismo me he dormido... y los bichos... ¿seguro que ya es de día papá? —preguntó estupefacto y creyendo que todo era un sueño.

—Pues sí, de día y sábado... ¿nos vamos a jugar un partido de baloncesto?
—preguntó su papá.

Y los dos se fueron, después de desayunar. Y por el camino Luis le fue explicando cómo ya no iba a dejar, en ningún momento, que los bichos que a veces hay en la oscuridad se queden. Le enseñó cómo hay que “aflacarlos” con las respiraciones tranquilas y cómo sirve estés donde estés. Y le explicó cómo esto es verdad de la buena. Únicamente hay que probarlo, respiración tras respiración..., segundo tras segundo..., minuto a minuto... y noche... tras noche.

Consejos para personalizar

En este caso se pueden variar los nombres de los amigos que intervienen y cambiarlos por nombres más cercanos al niño. El protagonista puede cambiar de sexo e incluso ser un animal o un muñeco preferido. Así como incluir a familiares conocidos del niño.

Miedo a quedarse solo, a ser abandonado

Hay niños más vulnerables que otros a los efectos del sentimiento de abandono, que llega a provocar trastornos en el aprendizaje y producir dependencia de los padres. Acontecimientos como el divorcio fallecimiento de seres queridos, enfermedades de larga o dolorosa evolución, accidentes, etc., pueden reactivar en otras etapas críticas la sensación de abandono y el miedo a no ser querido.

Los niños pueden llegar a oír comentarios desafortunados que, aunque sean intrascendentes, en un clima familiar tenso magnifican su sentido añadiendo en el menor la sensación de responsabilidad sobre las emociones de sus padres.

Provocando, en ocasiones, temor intenso a ser abandonados por sus progenitores y a no ser queridos. La mayoría de los niños están preocupados porque creen que sus necesidades no serán atendidas. Temen que, como la

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

relación de pareja de sus padres se ha disuelto, suceda lo mismo con la relación padre e hijo: “Si papá se ha ido, ¿quién me asegura que ahora no se irá mamá? Si tú no quieres a papá, ¿cómo puedo estar seguro de lo que pasará más adelante? Quizás yo seré el próximo en no ser querido”.

El niño, tras la separación o un acontecimiento vital importante como la pérdida de un ser querido, puede sentirse más inseguro. Ya que la estabilidad familiar, con las rutinas que ésta implica y los vínculos asociados a ella se rompen. Hasta el momento de la separación su papá y su mamá estaban pendientes de él y de su protección. Ahora, aunque los adultos sabemos que esto no tiene porqué suceder, el niño percibe que no hay familia que lo apoye y que lo que hasta ahora lo sustentaba y protegía desaparece. Todo se vuelve menos fiable y menos predecible y los niños ya no tienen claro cómo actuar.

Las emociones de los niños en los procesos de separación suelen variar presentando ansiedad de separación, sentimiento de inferioridad, hipersensibilidad, timidez, depresión, dificultades en las relaciones. Pero, probablemente, el sentimiento que más pesa y que durante más tiempo permanece es el de culpa. Se sienten culpables de haber provocado la ruptura entre sus padres por su forma de ser o por sus conductas.

A continuación hay una serie de cuentos-poema que creamos para Julia una niña, cuyos padres se separaron de forma tensa e imprevista. La niña desarrolló síntomas depresivos y miedo a estar sola. Su ansiedad le hizo mostrar conductas disruptivas en clase, como hablar excesivamente o interrumpir frecuentemente sin motivo aparente. Continuamente planteaba la dualidad de no saber con quién estar, si con papá o con mamá. Si se iba con uno se sentía mal, si se iba con el otro igual de mal se encontraba.

El caso de Julia, que descubrió que nunca estaría sola

Julia planteaba preguntas como: “¿Con quién me tengo que ir en vacaciones? Si voy a ver a mis abuelos de mi mamá, ¿mi papá se enfadará?”. Durante varias sesiones fue necesario instruir a los padres en cambios sobre su conducta, ya que ellos percibían que el principal problema eran las

conductas de su hija y, en segundo lugar, las discusiones que ellos planteaban. La percepción, sobre todo de uno de los progenitores, era que la tensión que entre ambos existía estaba provocada por las conductas inusuales de su hija Julia. Interpretando que éstas eran llamadas de atención conscientes de la niña.

Por este motivo se reforzó la fase educativa en la que se da información sobre las reacciones emocionales de los niños ante la separación y cómo estas desencadenan niveles de ansiedad importantes que pueden llegar a provocar cambios conductuales y emocionales, entre ellos la sensación enorme de inseguridad ante cualquier situación o persona, sin por ello ser los responsables de dicho cambio.

Cuento para ayudar con el miedo a quedarse solo

¿Sabes Julia?

Mi amiga Bella aprendía deprisa,
A no tener miedo de nada,
Y a tranquilizar su cuerpo cada día.

Un día cualquiera,
Nuestra querida Bella comprendió,
Que aunque las personas no estén juntas,
Todos la quieren con mucho, mucho amor.

Es por eso que a sus amigos, a todos juntos,
Un bonito día, de sol intenso,
La princesa de nuestra historia,
A todos se lo explicó.

Pues, has de saber, Amiga Julia,
Que el amor vive en el corazón,
Y el corazón vive en las personas,
Y las personas te dan mucho, mucho amor.

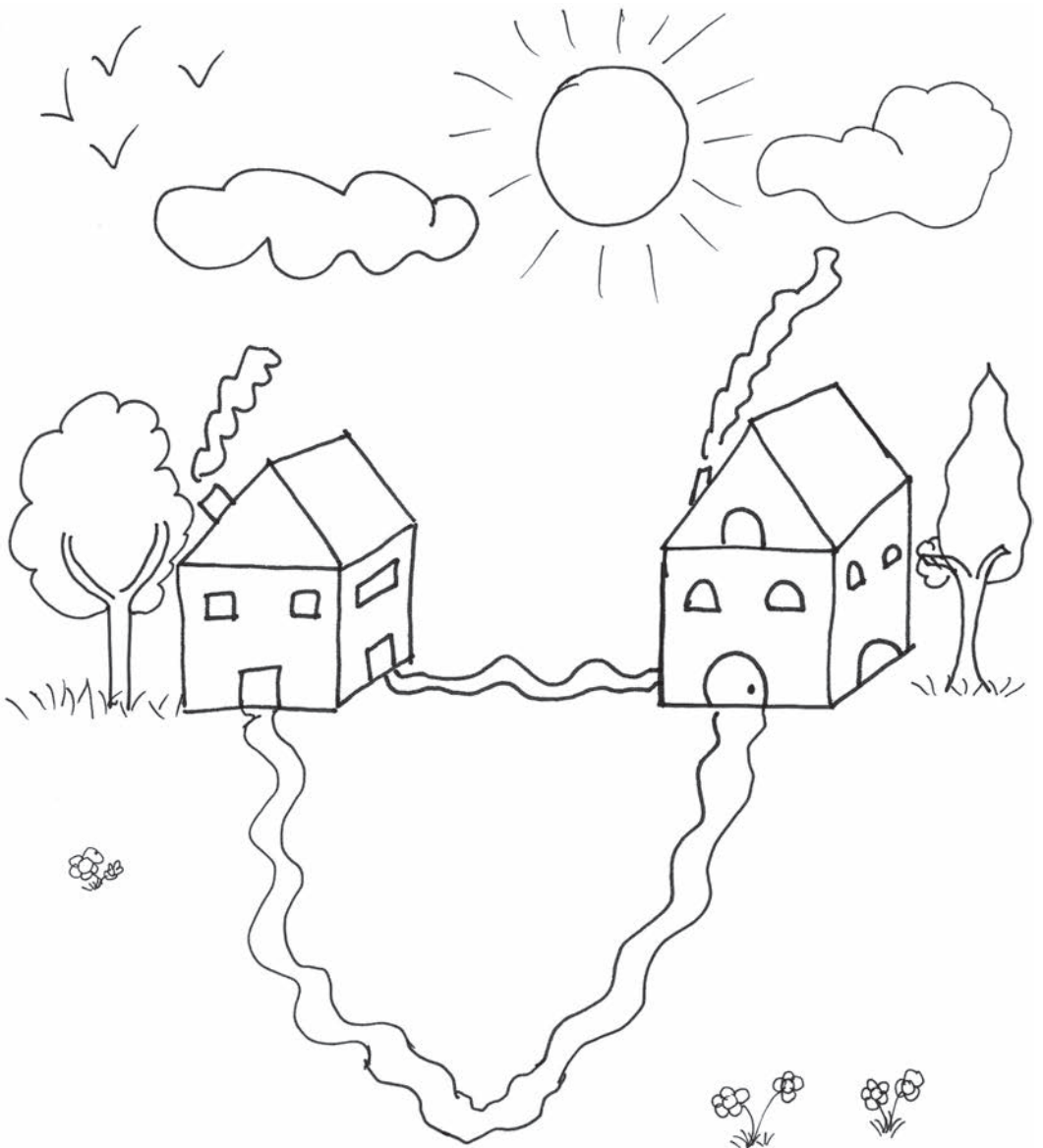
Es esta una bonita ocasión,
Para que nuestra amiga Bella,
A la que queremos tanto,
Nos enseñe esta preciosa lección:

Que lo importante no es dónde estemos,
Ni en la casa que vivamos,
Lo importante es que el cariño que nos tenemos,
Lo compartamos.

Decía Bella en este nuestro cuento,
Que a sus padres los quería,
Más que a nada es este mundo,
Y que en su corazón siempre los llevaría.

Por eso comprendió,
Aquella preciosa mañana,
Que aunque en la misma casa sus padres no vivían,
Siempre, siempre, la querrían.

Y así, de forma tan bonita,
Bella comprendió,
Que en esas dos casas,
Tendría siempre todo el amor.



En esas dos casas tendría siempre el amor.

Miedo a no ser querido

Cuando los padres del niño se separan, la reacción depresiva, en mayor o menor grado, casi siempre está presente con emociones como la tristeza, la rabia y, en ocasiones, el odio. Estas manifestaciones, junto con los sentimientos de culpa, son normales y necesarias para adaptarse a la pérdida de la estructura familiar tal cual la vivenciaba el niño hasta ahora. Con las semanas se acostumbrará a los cambios físicos, conductuales y emocionales. Salvo que los padres no sepan reconducir de forma amable la separación y utilicen a sus hijos como armas arrojadas o canalizadoras de su malestar. En este caso se cronificarán las emociones de tristeza, así como los miedos.

El caso de Julia y cómo descubrió el amor verdadero

En este caso comenzó a suceder que, según transcurrían las semanas, la niña manifestó síntomas de ansiedad y depresión como la tristeza continua en el aula, en la casa de los abuelos o de amigos y cuando estaba a solas con alguno de los padres. Pero si ambos progenitores estaban juntos, entonces era la niña más feliz y sonriente de este mundo. Respecto a sus conductas, continuamente iba de acá para allá, no paraba un momento, pero sin por ello tener que estar haciendo nada en concreto. Se movía intranquila y finalmente lloraba.

Con este caso también se instruyó a los padres sobre el hecho de que una cosa es separarse como pareja y otra, muy distinta, es separarse como padres. Se les informó sobre el hecho de que lo que suele pasar es que ambos niveles, el de pareja y el familiar en la práctica se confunden y mezclan el uno con el otro. Y durante la etapa de separación, sobre todo si es muy conflictiva, el ejercicio de ser padre decae, aunque sea temporalmente. Por este motivo se hacía necesario que los padres entendiesen que no podían descuidar el ser padres y ejercer como tales.

Cuento para ayudar con el miedo a no ser querido

Sucedió, por aquel entonces,
Que un día Bella comprendió,
Que lo que nos queremos...
Está en el corazón.

En el corazón de los que amamos,
De nuestros amigos, abuelos y nuestros padres.
Que lo importante no es dónde estemos...
Lo que importa es lo que nos queremos.

Aquel día en el que todo lo entendió,
Era un día triste...

En el que Bella se puso nerviosa,
... y lloró.

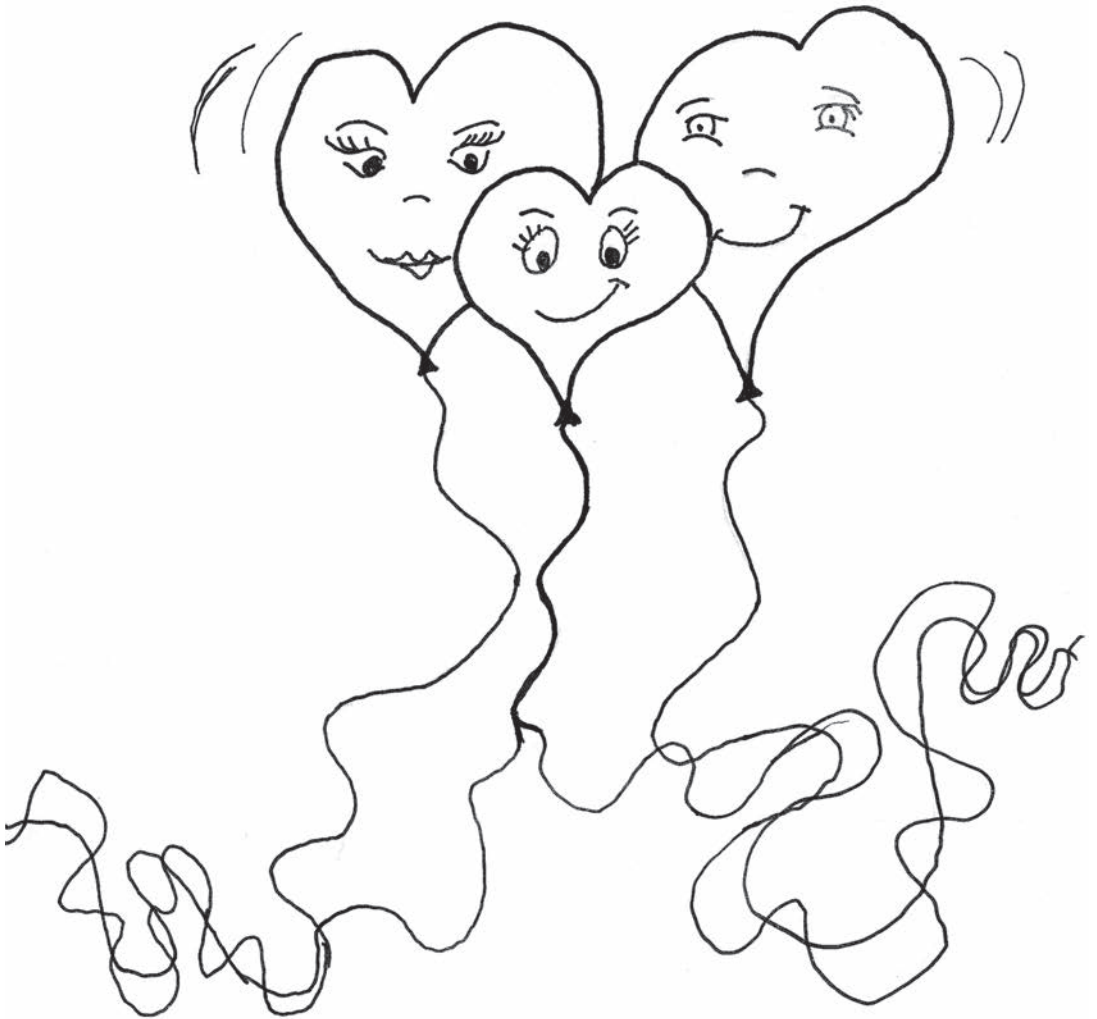
Llorar es normal cuando se quiere,
Y cuando aprendemos a tranquilos estar,
Pues el cuerpo se confunde,
Y cree que todo lo va a hacer mal.

Bella pronto entendió,
Que todo iba a ir bien,
Pues su cuerpo aprendía rápido,
Y en un "pis-pas" se tranquilizó.

El truco de Bella,
Es sencillo de entender:
Cierra los ojos, respira despacio...
Y deja que tu cuerpo se relaje otra vez.

Desde entonces entiende Bella,
Que lo importante no es el lugar en el que estemos,
Lo verdaderamente importante,
Es que el corazón sabe que nos queremos.

Un beso y mucho, mucho cariño Julia.



El corazón sabe que nos queremos.

Miedo a ser ignorados

A los niños, y también a los adultos, nos sucede con las emociones que tienden a manifestarse de la forma más insospechada, como, por ejemplo, con dolores de cabeza, de estómago, de cuello. Problemas con el sueño, falta de apetito, de deseo, de motivación y un largo etcétera. Por ello, aunque las palabras suenen a “sí, lo entiendo”, las emociones pueden estar suplicando “no quiero que esté pasando” y el dolor entonces debe salir, a través del cuerpo, para ser oído.

El caso de Julia y cómo descubrió que era importante

Desde el colegio de Julia llamaron la atención a sus padres pues, según comentaron, siempre estaba intranquila, a la más mínima se enfadaba y, curiosamente, comenzó a alejarse de sus amigos varones. No paraba de interrumpir en clase, de correr y saltar de una silla a otra.

La solución, bajo nuestro punto de vista, pasaba por mostrar a los padres cómo debían ver lo que Julia le estaba mostrando con sus conductas disruptivas. Que éstas, efectivamente, eran llamadas de atención pero sobre el hecho de temer ser ignorada cuando todo volviese a la normalidad. En la mente y las emociones de la niña era algo así como “si no me ven, se olvidarán de mí”.

Cuento para ayudar con el miedo a ser ignorado

Bella

Vivía rodeada de flores, hermanas y muchos, muchos colores.

Le gustaba jugar entre las flores, saltar de rama en rama...

Cantar lindas canciones y botar sobre la cama.

Sucedía que, en ocasiones, no podía estar quieta, se ponía muy nerviosa...

Y parecía la más revoltosa.

Por eso la llamaban Piripilas, que nunca se agota.

Hasta que un día comprendió que al abrir bien los oídos...

El cuerpo quedaba atento, sus piernas se sentaban

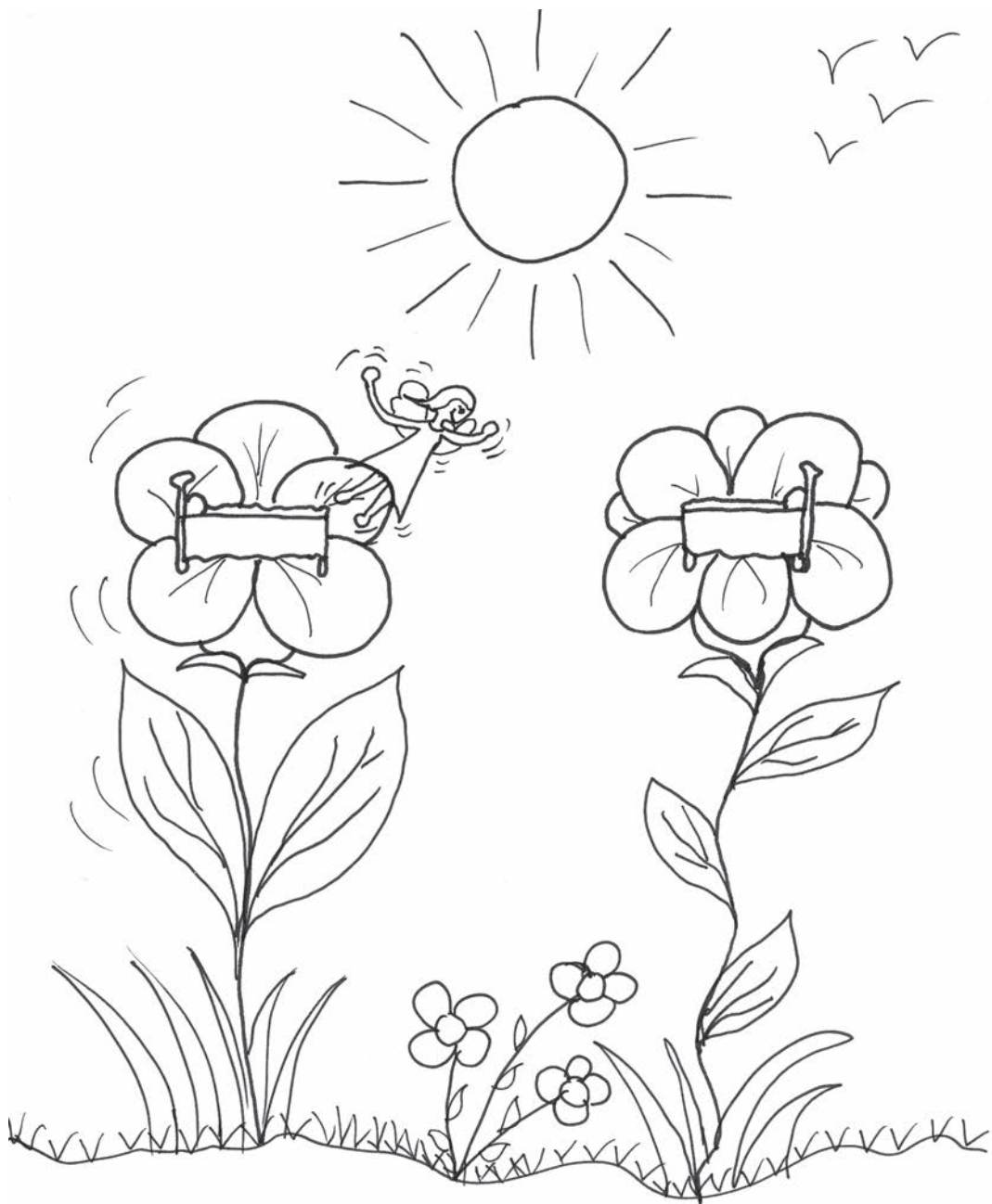
Y los ojos muy tranquilos observaban.

Por eso desde aquel momento, nuestra amiga Bella La Piripilas

Es conocida como Bella la Tranquila.

Fue entonces cuando conoció

Al más bello príncipe-bestia que la enamoró.



“Y Bella-Piripilas es ahora Bella la tranquila”.

Miedo sin causa aparente

En los niños, sobre todo, si son pequeños, los miedos nocturnos, la ansiedad de separación de los padres, las crisis de pánico y la fobia escolar, entre otros miedos están relacionados con el miedo a perder el amor y el cariño de los padres. Esto se pone de manifiesto, especialmente cuando la relación marital no pasa por un buen momento o desemboca en la separación.

El caso de Julia y su día feliz

Continuamos con el caso de Julia para describir las sensaciones y las conductas que, aunque podría parecer que no tenían que ver con la separación de sus padres, la niña manifestó al cabo de cinco semanas de separación de sus progenitores. Hemos escogido nuevamente este caso pues los padres se aferraban a la idea de que, cuando hablaban con la niña, ésta comprendía que papá y mamá estaban separados y que la querían. Efectivamente, el proceso racional “parecía ir bien”. Era el emocional el que de momento no aceptaba o no entendía lo que sucedía. Sin embargo, las emociones tendían a salir por algún lado, por extraño que pareciese.

Cuento para ayudar con el miedo sin causa aparente

Resultó que transcurrido el tiempo,
Nuestra amiga Bella entendió...
Que el paso de los días,
Es lo que verdaderamente le enseñó...

Le enseñó a tener paciencia,
A saber relajarse ante la tensión,
A no dudar de si hablaba mucho...,
O rugía como un león.



Hoy es un día feliz y me voy a divertir.

Entendió que por hablar más que otros,
No lo hacemos peor,
Es tener en cuenta a los otros,
Lo que nos hace mejor.

Por eso Bella cada día,
Se repetía con pasión...
Las palabras mágicas...
Que le llenaban de ilusión.

Si quieres amiga Julia...
Tú también las puedes decir,
Cada día al levantarte,
Y antes de tu casa salir...

Son éstas las palabras,
Que a mí también me gusta repetir,
Que me hacen estar más tranquila,
Y siempre las digo antes de salir.

“Hoy es un día feliz,
Voy a estar tranquila,
Y me voy a divertir”.

Bueno querida amiga, éste es otro cuento para tu colección, espero que te guste y que lo disfrutes con mucha, mucha ilusión.

Un beso muy grande y mucho, mucho amor.

Miedo a que sólo quieran a mi hermano

Todo niño anhela el amor y la atención exclusivos de sus padres, quiere ser amado al máximo. Este anhelo hace inevitables los celos en la familia. El hijo mayor de una familia ve cómo sus padres emplean horas en cubrir las necesidades de su hermano recién nacido y los celos comienzan a corroerlo. La hermana que nació la segunda, tras 6 años, observa cómo su madre cuenta

un cuento a la pequeña de cinco años todas las noches y a ella le gustaría tener una excusa para recibir la misma atención.

Los celos son normales. Lo que no sería normal es que los hermanos sean siempre comprensivos y considerados entre sí, ya que esto podría significar que no sienten la seguridad necesaria para expresar sus verdaderos sentimientos. En el extremo opuesto, cuando los celos componen el tema principal de la vida de un niño, éste se encuentra en dificultades. Lo que se debe conseguir es reducir el número de situaciones que causan los celos y trabajar el sentimiento cuando éste se presente.

Los hermanos ayudan sin saberlo a aceptar una realidad importantísima en la vida, la de que no se puede recibir atención exclusiva, ni gozar de todas las ventajas. Es ésta una lección difícil, especialmente para el niño pequeño, que tiene que aprender que aunque el amor se comparta no se agota, como se agotan las chuches si las compartes. En este sentido, las rivalidades normales entre hermanos ayudan a reducir el egocentrismo infantil y a desarrollar habilidades emocionales y recursos internos para manejarnos en la vida. Por incómodas que sean nos dan experiencia en el trato y manejo con los demás.

El caso de Pedro Antonio, o el dalmata en su pequeña burbuja

Pedro Antonio tenía dos años y medio cuando acudió por primera vez a la consulta con sus padres. El pediatra nos lo remitió pues, pese a que lo habían intentado de formas distintas, no conseguían que comiese. Y era necesario que lo hiciese pues debía ser intervenido y para ello, al ser tan pequeño, la alimentación debía estar equilibrada. Por lo menos había que intentarlo.

Sus padres estaban muy asustados, pues de ser un niño “regordete y sanote” en este momento la imagen de su hijo era famélica. Y todo esto en menos de 4 meses. Así que, tras varias pruebas e intentos con fármacos, decidieron traerlo.

Pequeñito, con ojos enormes y muy negros, Pedro Antonio nos miraba atento. Su amplia y amable sonrisa denotaba la necesidad de agradar al que le hablaba. Aunque nos advirtieron que hablaba por los codos, no dijo ni media en los primeros diez minutos. Después se soltó, y vaya si se soltó.

Indagando en la breve biografía del menor nos enteramos de que tenía un hermano de 10 meses. Sus padres manifestaban que lo quería un montón y que lo cuidaba como si fuese un niño más grande. Le ponía el chupete, le acercaba a mamá las toallitas cuando había que quitarle el pañal, lo abrazaba y besaba continuamente. “Es tan bueno y tan mayor”, era la frase más repetida y que mejor representaba a nuestro pequeño amigo Pedro Antonio desde la perspectiva de sus padres, claro. También nos enteramos que su madre traía de camino otro bebé y de que él, Pedro Antonio, era el primer nieto, sobrino, e hijo de los amigos más cercanos. Todo un reto para los celos.

Aunque en un primer momento no les agradaba la idea de llevar a su hijo al psicólogo entendieron en la primera visita que esto era un trabajo de todos. Acordamos que si las pruebas médicas no encontraban una explicación a lo que estaba sucediendo debíamos interpretar la falta de apetito como un síntoma de que algo pasaba en su sistema emocional. Los padres de Pedro Antonio comenzaron a sentirse culpables ante este nuevo escenario. Frases del tipo “¿Qué estamos haciendo mal?, ¿qué hemos dejado de hacer?, ¿no soy una buena madre?, ¿qué pasa en mi cabeza, qué padre estoy siendo?”, comenzaron a pronunciarse en las dos primeras sesiones. En primer lugar los calmamos, normalizamos sus emociones de intranquilidad, manejamos su culpabilidad y nos centramos en cómo reeducar la respuesta del pequeño. Le aconsejamos que se leyese el decálogo para serenar y serenarnos y fomentar la independencia de nuestros hijos que encontraréis en el capítulo cinco. Trabajamos durante cuatro sesiones con el niño y los padres, aunque con el pequeño todo fue bien desde la primera sesión, en la que le regalamos su cuento. Comenzó a comer en casa sin problemas y fue sometido a la operación.

Con los niños tan pequeños nos sentamos en el suelo rodeados de juguetes. En este caso teníamos la batería de animales reales y fantásticos, las colecciones de coches y de muñecas, los bloques de construcción, el pueblecito de madera, los puzles y algunos más. Él se fijó en los animales, sobre todo en la colección de los dálmatas. Los perros le encantaban y tener tantos fue una bonita casualidad.

Formó con ellos un círculo, del que todos entraban y salían, como jugando al corro de la patata. Todos menos dos, a los que siempre tenía en la mano y con los que de vez en cuando jugaba a algo distinto, pero, sobre todo, a saltar el perro grande sobre el pequeño. Cuando le preguntamos “¿A qué juegan?”, nos respondió “lo quiere muto, muto, muto” (sic). Así que continuamos preguntando “¿y quiénes son?”. A lo que respondió, mostrándonos los dálmatas: “los hermanitos... el pequeño y el gande” (sic).

Esta escena nos sirvió para empezar a comprender algunos detalles de lo que podía estar sucediendo en el sistema emocional de nuestro pequeño amigo. En el juego, al que juegan los hermanitos dálmatas, el hermano mayor quiere mucho, mucho al pequeño... por eso juega a saltar sobre él, no por encima de él. Sobre él, con una fuerza tal que en la realidad lo destrozaría. Pero tranquilos, no nos alarmemos. Recordemos que los niños dejan salir sus emociones a estas edades sin interpretar. En su día a día, fuera del juego, el también pequeño Pedro Antonio no maltrataba a su hermano Luis.

Decidimos entonces jugar con él y contarle un precioso cuento sobre perros y colores. Sobre la alfombra del suelo, junto a los juguetes, dejamos una serie de gomets —esas pegatinas en forma de círculo— de colores variados. Jugamos también durante unos minutos a relajarnos como lo hacen las mariposas y las tortuguitas. Y comenzamos con la narración: “Qué bien que juegan los perritos... ¿me dejas que te cuente un cuento, que yo me sé, de cuando a mí me contaban cuentos con mis hermanos más pequeños que yo?”. “Sí”, respondió. “Gracias... es un cuento de perritos que eran hermanos de otros perritos y que eran un montón de hermanitos... y dice así...”.

Cuento para ayudar con los celos

“Erase una vez que se era en un lugar muy bonito, cerca de aquí, que vivían una familia muy, muy feliz. ¡Era una familia de perros con lunares! ¿De qué color los tenían?, ¿tú me lo puedes decir?... “nego, es nego y vedde, ojo, naanja” (sic). “Pues así era... unos negros, otros verdes, naranjas, azules y de todos los colores”.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

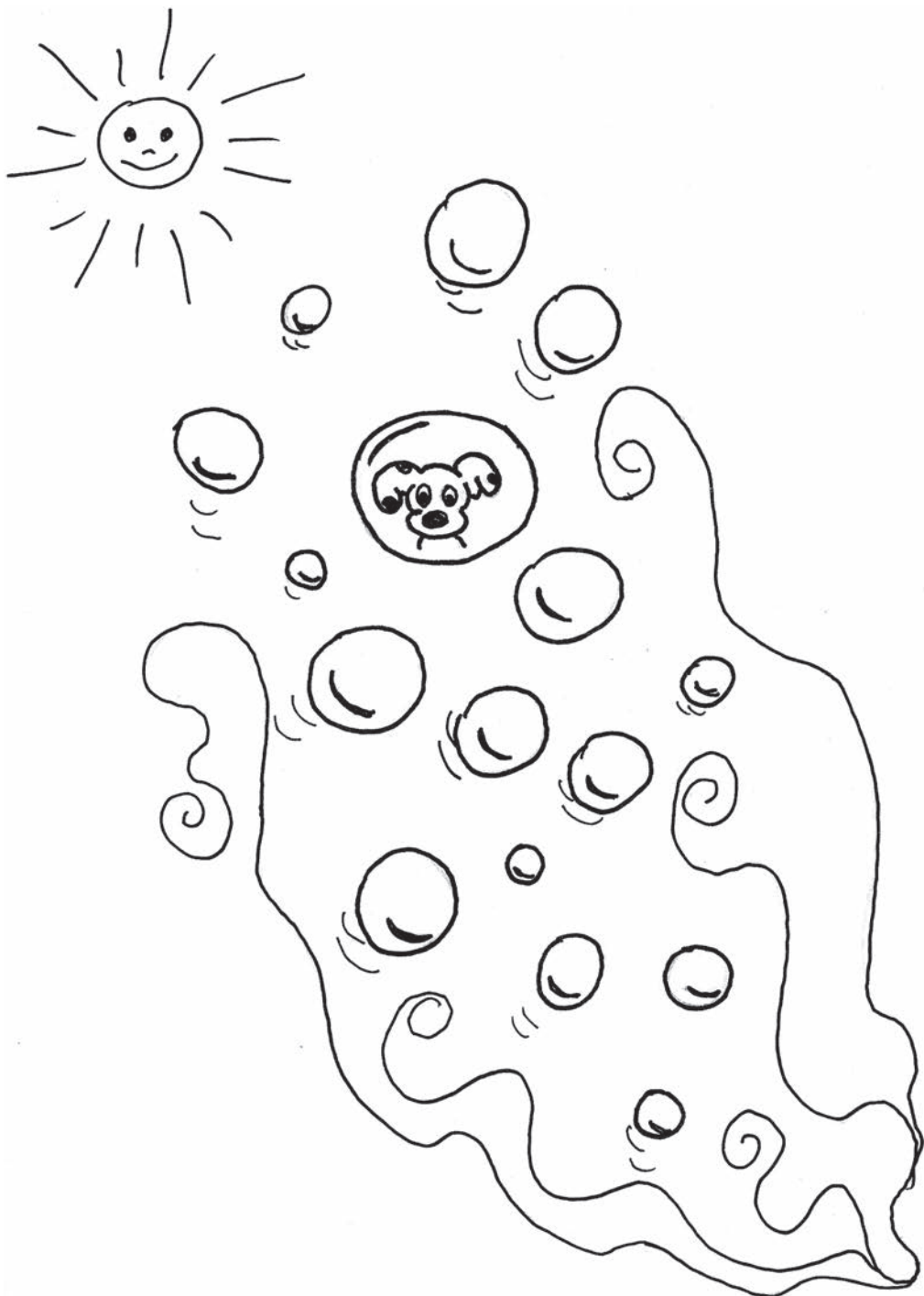
Un día cualquiera estaban corriendo uno detrás de otro, a pillarse su rabi-to, a tirarse de las orejas y a jugar dando saltitos. ¡Se lo pasaban genial y, a veces, jugaban a pelear! Era el juego que a verde y a sus hermanos más le gustaba, el de hacerse rabi-ar. Mamá les había preparado su merienda favorita a todos que eran un montón... ¡eran 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10... así hasta 100!... ¡madre mía! ¡Y todos con puntitos de colores! ¡Y a todos les preparó la merienda de leche con galletas! Y todos empezaron a comer, despacito, muy despacito, sin correr. Todos menos uno, el de circulitos verdes.

¿Qué pasaba, no le gustaba la merienda, no le gustaban las galletas, es que no sabía comer? Esto preocupaba a mamá perrita de colores a montón. Y a papá perrito de topitos color marrón. Entonces le decían “tienes que comer, para hacerte mayor y poder crecer”. Pero el perrito de puntitos verdes no comía y no sabía por qué lo hacía. En la casa de los perros-abuelo todo se lo comía y también en la casa de su perrita-tía. Pero muchas veces con sus padres y sus hermanos se le iban las ganas de comer y sólo hacía así con las patas (abrimos las manos, pegando los codos en el cuerpo al tiempo que encogemos los hombros), es que no sabía qué responder.

Un día jugando a hacer pompas de jabón se coló dentro de una de ellas y entonces voló. Desde arriba lo veía todo. Veía los árboles, su casa, a sus hermanos jugando, a su papá y a su mamá... estaban todos merendando. ¿Eran todos iguales?... pues sí desde allí todos eran iguales. Pero ¿qué estaba pasando?, parece que a alguien estaban buscando. Uno de sus hermanos se había perdido. ¡Madre mía... ¿dónde podía estar?, tenía que bajar de la pompa y ayudar a buscar! Pero no sabía cómo salir de esta bonita y tranquila burbujita de jabón. Así es que allí siguió flotando, mirando y escuchando.

El hermano de puntitos azules decía “es que él es el que más salta...” a lo que puntitos rojos contestaba “sí, un día saltó desde una rama”. Inmediatamente mamá sonriendo dijo:

—A mí me encanta cuando me da besos por la mañana.



El amor siempre está creciendo y no se gasta.

—Y a mí, cuando me ayuda a buscar ramas —añadió papá—. Entonces el perrito de topitos naranjas acudió sonriendo y dijo que a él le encantaba cuando le contaba cuentos, y después llegó Negrete y dijo “a mí me gusta cuando jugamos al escondite” y otro, Lilón, que saltando llegó, a todos comentó que a él siempre le ayudaba un montón pero que a veces se peleaban, aunque después jugaban y ahora eso le preocupaba. Entonces mamá les dijo:

—Debéis estar tranquilos porque, aunque en ocasiones os enfadéis o no estéis a gusto con vuestros hermanos, eso es normal cuando se está creciendo. Tenéis que llevar cuidado y no haceros daño. Nosotros os queremos un montón pues, aunque os parezca que sois muchos, el amor no se acaba y cada día nuestro corazón se llena de más y más amor. El amor y el cariño, todo lo que nos queremos, cada día crece más... sobre todo si nos queremos y nos damos cariño cada día más y más.

¡Desde arriba todos parecían iguales... y tan pocos! Corrían de un lado para otro. Entonces, oyó a papá llamar al que había desaparecido diciendo:

—¡Verdecito...! ¿Dónde estás... mi querido cariñito verde?

—Pero, ¿era a él al que buscaban?, ¿era de él del que hablaban? Se dio cuenta, entonces, que lo buscaban a él, que lo echaban de menos y que querían estar con él. La burbuja fue lentamente bajando al suelo y nuestro amigo el perrito topitos verdes corrió a buscar a mamá y papá y a todos sus hermanos, que le dieron un montón de besos de lengua en las orejas, en el hocico y hasta en las patas. Le querían un montón y todos juntos se querían un mogollón.

Nuestro amigo dalmata verde comprendió que, aunque de colores distintos y de tamaños diferentes, unos más grandes y otros más pequeños... ¡todos somos importantes... eso es lo interesante! ¡Y que el amor siempre está creciendo y no se gasta... ésa es la mejor noticia, con eso nos sobra y basta!

Consejos para personalizar

Como ya hemos comentado en otros casos, personalizar no significa darle el nombre de nuestro hijo al protagonista, necesariamente. Personalizar significa, para nosotros, prestarle las emociones, los gustos, las conductas, las características personales que nuestro hijo posee al protagonista del cuento, al héroe de la historia. Al que finalmente saldrá victorioso. Por ello, en este cuento se podrían sustituir los dálmatas por cualquier otro animal. Escoger el guión pero utilizar cómo protagonistas un montón de muñecos de colores, o animales variados. El sexo, los años, las características físicas son cambios necesarios, sobre todo si el niño o niña tiene poca edad.

Miedo al colegio

Cuando el niño llora a la hora de ir al colegio no siempre se trata de fobia escolar. Por eso, hay que diferenciar esta fobia de lo que llamamos rechazo escolar, que consiste en una decisión consciente por parte del niño de negarse a ir al colegio, que nada tiene que ver con la ansiedad que se produce en la fobia escolar. También es preciso distinguir la fobia escolar de la ansiedad de separación, que está más relacionada con el hecho de separarse de la figura de apego (padre, madre, etc.) que con el hecho en sí de acudir al colegio.

La fobia escolar es el rechazo prolongado que un niño experimenta al acudir a la escuela por algún tipo de miedo. Un miedo que puede estar relacionado con factores como la escolaridad (miedo al maestro, bajo rendimiento escolar, problemas con los compañeros), o con otros sucesos vitales negativos (enfermedad prolongada, ruptura de la unión familiar), entre otros motivos.

El caso de Paco y Carla y su Castillo-Cole especial

Paco y Carla eran dos hermanos mellizos de dos años y medio, muy activos y risueños. Sus padres habían decidido tenerlos a la edad de cuarenta años. El proceso fue largo, pues acudieron a un centro de fertilidad. Antes de que ellos nacieran hubo tres abortos previos, por lo que su afán protector y la hipervi-

gilancia de los padres eran constantes. Los padres, maestros de profesión, tenían un horario que fácilmente podían compaginar con el tiempo familiar, por lo que disfrutaban de mucho espacio compartido y de actividades en conjunto que les agradaban y satisfacían plenamente. Hasta el momento de acudir a nuestra consulta todo lo que había ido sucediendo lo manejaban bien, su experiencia en la educación fue de gran ayuda para cultivar la paciencia, en los primeros momentos de vida en común, con dos bebés al mismo tiempo y sin experiencia previa como padres.

¿Por qué acudieron entonces? Los niños lloraban y lloraban y sus rabietas crecían y crecían cada mañana en el momento de coger las llaves del coche para ir a la escuela infantil, a la guardería. Lo habían intentado todo, pero nada funcionaba. Los recursos habituales para ayudar a que se expusiesen al hecho de quedarse solos no iban bien. De hecho, contaban la anécdota de que, cuando estaban en el patio, en espacios diferentes, separados por una pequeña verja, se agarraban los deditos como podían (introduciéndolos por los agujeritos) llorando “a moco tendido” y exclamando al unísono “¡hermano... neeena...!”. La imagen debía ser muy tierna. Pero claro, también muy dolorosa para ellos y sus padres. Por lo que decidieron no volver a llevarlos hasta que esa angustia desapareciera de sus hijos. Motivo éste por el que los conocimos en la consulta.

Las pautas que les dimos fueron informarles de la necesidad, sabida por otro lado, de la independencia en los niños. De cómo debían ir instruyéndolos en estar día a día con las conductas modeladoras; de cómo a nosotros, los padres, esto nos cuesta pues nos da miedo que sufran, que se hagan daño, que se asusten y entonces “se les genere un trauma”. En definitiva, que todos estos cambios nos pueden producir más ansiedad a nosotros que a ellos. Y es que, sin lugar a dudas uno de los miedos que poseemos los padres es el de que nuestros hijos no sean felices, o el de sentir infelices a nuestros hijos. Aunque suene un poco egoísta, en el fondo nuestra felicidad depende de la de ellos por lo que aunque al principio nos cueste, debemos darles herramientas para que se maneje con las emociones y se independicen emocionalmente, que no significa que se alejen y que dejen de querernos.

Para ayudarles en este proceso, una vez informados, se les entregaron las pautas del Decálogo para Serenarse y Serenar, que reproducimos en el capítulo siguiente. Y junto a los peques, los juguetes y algunos cuentos nos sentamos sobre la alfombra y comenzamos a aletear como las mariposas y a caminar como las tortugas (trucos para la relajación que encontrarás también en el capítulo siguiente). Y después llegó el turno del cuento en verso, nuestro cuento-poema especial, que les ayudó a eliminar su angustia emocional. Carla desde el principio fue bien, pero a Paco le costó separarse de los suyos una semana más.

“Y ahora muy, muy despacito os voy a contar a todos un cuento muy, muy bonito para estos dos niños muy, muy tranquilitos...”.

Cuento para ayudar con el miedo al colegio

Érase una vez que se era
En un lugar no muy lejos de aquí
Que vivían dos hermanos
A los que les gustaba mucho reír.

Reían mientras hablaban
Y también mientras comían...
Reían mientras jugaban
Y también mientras se bañaban.

Colorina era una bonita niña de dos años,
De pelo castaño y ojos oscuros.
Y Colorino un precioso niño, también de dos años,
De pelo moreno y ojos negros.

Siempre estaban juntos,
Excepto para dormir,
Se contaban historias...
Hasta cuando jugaban a construir.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

Un día cualquiera,
Su mamá les contó,
Que iban a ir a un colegio,
“Como los mayores”, les explicó.

Al principio estaban tristes,
Y tenían razón...
Pues separarse de sus padres,
Les entristecía un montón...

Pero desde el primer día que llegaron,
El lugar les sorprendió...
Pues era un castillo para niños,
Con magia y mucha ilusión...

Allí llegan niños y niñas,
Que son los príncipes y princesas del lugar,
Allí llegan a pasar un ratito
Para reír y jugar

Y aunque había niños que lloraban
Y parece que sus lágrimas se contagiaban,
Y entonces todos se ponían a llorar...
Al ratito... ¡todos a jugar!

Allí conocieron a muchos niños,
Con los que jugaban y también cantaban,
Con los que pintaban y también se disfrazaban.

El gran castillo estaba rodeado de muchos colores,
En un lugar especial,
Que siempre está cerca de casa,
Y a los que todos los papás y mamás pueden llegar.

Pueden llegar en cualquier momento,
En coche, andando o corriendo.
Pueden llegar, los papis, solitos,
Pueden llegar los abuelos o también los titos.



El castillo-cole especial,
en el que todos los niños,
son los príncipes y princesas del lugar.

Y, aunque al principio lloraban un poco,
Pues eso es muy normal...
Pronto se dieron cuenta,
De lo bien que se lo pasaban en el cole-castillo especial.

Y ahora a pasarlo muy, muy bien en vuestro cole. Os quiero cariñitos

Miedo a los ruidos

El miedo a los ruidos, como todos los miedos fóbicos, nos preocupará si éste dificulta la dinámica normal del niño o de la familia. Si no puedes acudir a una fiesta o verbena porque al niño le da pánico oír los ruidos fuertes, entonces sí hay un problema que es necesario solucionar. Ante un ruido fuerte es normal que uno se pegue un pequeño susto. Es algo inesperado. Normalmente uno se calma tras comprobar que no era nada importante. Por lo tanto, es importante avisar al niño de lo que va a pasar para que no le pille desprevenido y asegurarle que vais a estar con él para ayudarle a superar su miedo.

En este caso explicaremos la situación de dos niños con miedo a los ruidos pero de manifestación diferente: el de una niña que generó pánico a las sirenas tras un simulacro de incendio en el colegio, y el de un niño con miedo a los fuegos artificiales y al estallido de globos. A ambos se le confeccionó un breve poema cuento.

El caso de Sara, la dicharachera

Sara, de seis años de edad, es una niña divertida. Aunque un poquito tímida al principio, cuando han transcurrido cinco o diez minutos es la más dicharachera del lugar. Tiene un hermano con el que se lleva bien, la mayor parte del tiempo. En ocasiones, le irrita que se acerque a sus cosas, que le hable si está viendo una película o leyendo algún cuento. Sara, desde hace aproximadamente un mes, se asusta de cualquier ruido, tiene

miedo a quedarse sola en cualquier lugar y a dormir sin la ayuda de una pequeña luz. Todo comenzó tras un simulacro de incendio en el colegio en el que sin previo aviso una fuerte sirena sonó. Con la instrucción de su profesor todos salieron despacito y ordenados. Desde este día, en el que llegó muy asustada a casa, estaba nerviosa, inquieta, no podía quedarse a solas ni para ir al aseo, la luz debía estar siempre encendida, cualquier ruido le hacía saltar y en el colegio comenzó a estar más distraída. Algunos días la barriga le dolía sin motivo aparente y, entonces, no la llevaban al colegio.

Indagando en su historia familiar descubrimos que su mamá era muy nerviosa y miedosa (temía las arañas, las serpientes y estar sola) y que al ver a su hija asustada más se asustaba la madre. Por este motivo, instruimos a los padres sobre cómo debían normalizar la ansiedad frente al miedo, cómo debían enfrentarse a sus propios miedos, cómo debían relajarse y relajar a su hija. Le entregamos el Decálogo contra el miedo y el Decálogo para Serenarse y Serenar (ver capítulo siguiente).

No hubo problema a la hora de quedarnos a solas con la niña. Se puso a jugar con unas piezas de madera a montar un pueblo, en el que había un colegio. En ese pueblo vivía un personajito muy especial para ella, que se llamaba Pop Pesponja. Y mientras ella jugaba, le hablábamos de lo normal que es tener miedos a veces, sobre todo mientras se está creciendo. Y de lo fácil que es que se vayan si aprendemos un pequeño truquito de niños mayores. Enseñamos a la niña a relajarse con la inducción del Globo de Feria (ver capítulo siguiente) y le recitamos, dentro del juego-truco de la relajación, este cuento-poema de personajes del mar, ya que le encanta la playa y los que habitan las playas a las que ella va en verano.

“Muy bien Sara, es un pueblecito muy bonito y allí deben vivir muchos niños a los que les encantará ir al colegio ¿a qué sí?... Lo deben pasar muy bien, aunque a veces se asusten. Yo sé un cuento de sustos y de ruidos que si tú quieres te lo puedo contar... ¿quieres?... ¿sí?... pues dice así:

Cuento para ayudar con el miedo a los ruidos

A Pop Pesponja, sin saber por qué,
Un día cualquiera el miedo le acudió.
Y desde entonces se asusta
Hasta del ruido de las aletas de la trucha.

Pob Pesponja se asustaba
De los ruidos de las caracolas.
Cuando el aire pasa por ellas
Suenan como fuertes trompetas.

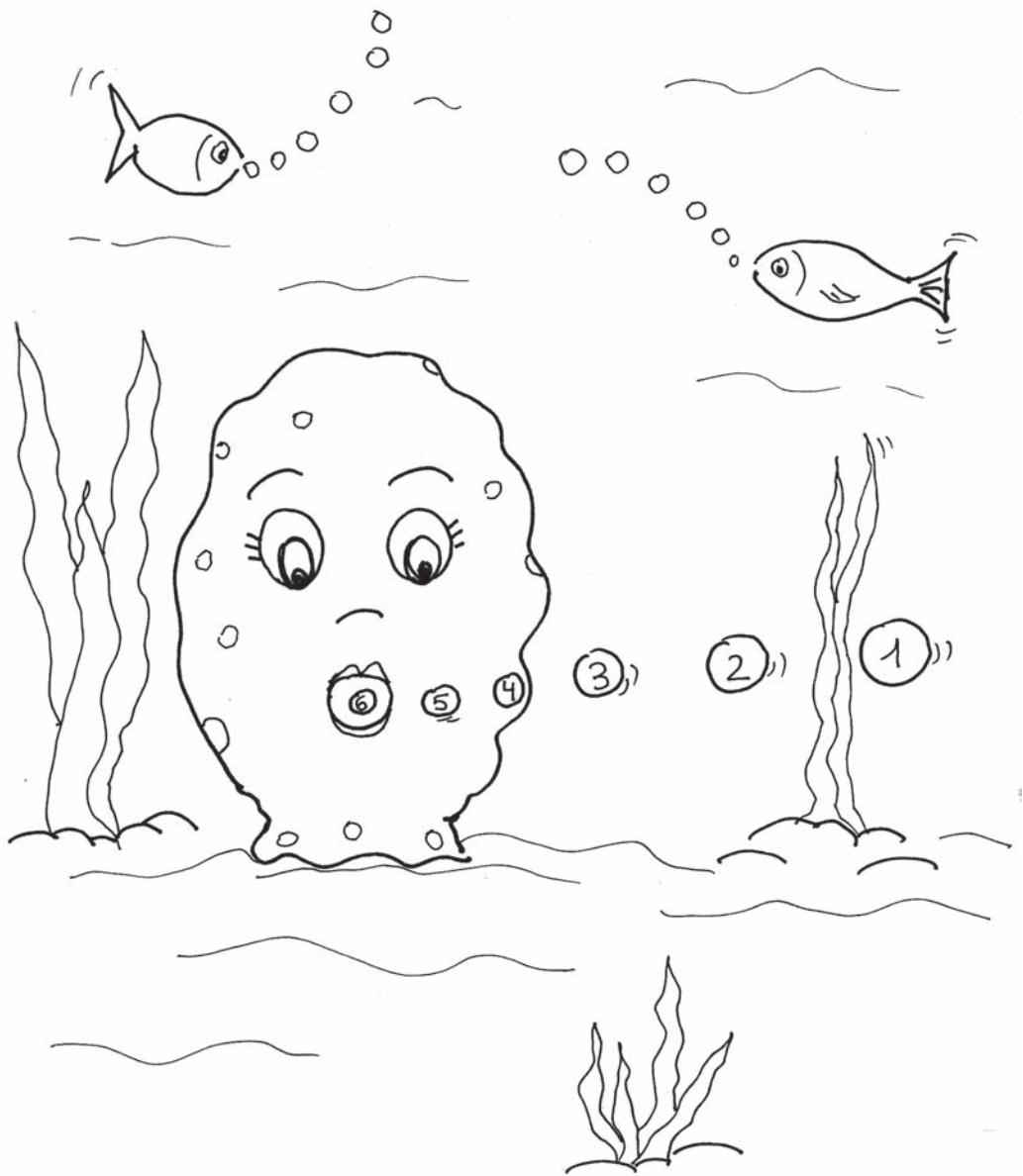
Entonces un día, por casualidad,
Su amigo el cangrejo le confesó
Que él antes también tenía miedo
De los sonidos de las almejas
¡y de los de otros cangrejos!

Estos son miedos normales
Que aparecen algunas veces.
Y que es muy fácil que desaparezcan
Si aprendemos algunas respiraciones.

Cuando respiramos con el estómago,
Nuestros músculos descansan mucho.
Nuestra cabeza descansa...
Y los miedos se relajan.

Por eso todos los animales
Respiran muy despacito.
Para que el cuerpo descanse
Y los miedos se cansen.

El truco es muy sencillito
Y todo consiste en respirar
Inflando el estómago...
Contando hasta 1..., 2..., 3..., 4..., 5..., 6...
Y luego muy despacito ¡a desinflar!



Inflando el estómago, contando hasta 6
y luego muy despacito a desinflar.

Pob Pesponja hizo caso de estos consejos.

Y ¿sabes, Sara, lo que ocurrió?

Que los miedos y los sustos...

¡El aire se los llevó!

Ahora vamos a intentar recordar

Cómo nuestro amigo Pob Pesponja

Los miedos aprende a eliminar.

Con su amigo el cangrejo

Todos los días

Respiraba despacito...

Hinchando la barriga.

De esta forma su cuerpo descansaba,

Y los miedos poco a poco desinflaban.

El caso de Pedro Antonio y sus coche-cohete

Pedro Antonio de cinco años de edad, era nervioso, no podía estar quieto ni un minuto. Era un niño independiente, que desde muy pequeñito todo lo quería hacer solo. No hubo problemas en la adaptación al cole, ni tampoco en la guardería. Era un niño muy sociable y afectuoso con todo el mundo. No había tenido miedo a quedarse solo, ni a dormir en su cama cuando le llegó el momento. En el jardín, cuando salía a jugar era “el rey de la pista”, el líder del grupo. Era muy sociable y por este motivo era invitado a todos los cumpleaños, lo que le originaba un gran problema. Pedro Antonio se asustaba al ver los globos, no tanto por su forma como por la posibilidad de que estallasen, por el ruido que originan al romperse.

Esto era así desde hacía un par de años, pero prácticamente desde que nació se asustaba de los cohetes, tracas y fuegos artificiales. Por este motivo evitaban ir con él a los finales de fiesta del pueblo en el que vivían (por la traca fin de fiestas), evitaban la feria pues hay globos por todos los lados y en los cumpleaños los amigos no decoraban con globos por facilitar que Pedro Antonio pudiese acudir a celebrarlo con ellos.

A todas las sesiones acudió acompañado de su madre, a la que le informamos de cómo debía hablarle de su miedo, de cómo era importante que le advirtiese, antes de llegar a los lugares, de la posibilidad de que hubiese globos, sin pedir que los eliminasen de las fiestas de sus amigos y, tras aportarle las estrategias de ayuda frente a los miedos, se le entregó el Decálogo Contra el Miedo (ver capítulo siguiente). En este caso, la madre pidió quedarse en la sala con el niño mientras jugábamos a relajarnos.

Jugamos, los tres, a ser un globo de feria mientras estábamos con los ojos cerrados y entonces vino el cuento-poema en el que, para hacer más directivo el cuento a la vez que aumentábamos su capacidad focalizadora de la atención (recordemos que era un niño muy movido) decidimos, algunos versos, elaborarlos en estilo imperativo incluyendo, para ello, su nombre.

Otro cuento para ayudar con el miedo a los ruidos

En ocasiones, al crecer...
Nuestro cuerpo se tiene que fortalecer.
Y el cerebro, para no quedarse atrás...
Tiene que aprender al miedo poco a poco echar.

Por eso debemos recordarle día a día
Muy, muy despacito...
Que el miedo es algo normal...
Y que desaparece si aprende, de forma distinta, a respirar.

Por eso ahora Pedro Antonio,
Vas a hacer que tu miedo...
Muy despacito, muy despacito...
De tu cuerpo se vaya solito.

Con estos trucos que todos hemos aprendido,
Conseguirás que esos molestos ruidos,
Día a día, y semana a semana...
Te dejen de asustar.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

El ruido de un cohete...

Es como el del motor de un coche.

Da una señal de salida cuando va a salir..

Y al llegar acaba y todos contentos se ponen a reír.

Los espectadores se ponen muy contentos

Cuando a la meta llegan los coches de carreras.

Como las personas que están viendo los cohetes

Que dicen OOHHH, sonriendo hacia las estrellas.

Pero hasta que nuestro miedo se da cuenta de esto,

Tenemos que estar tranquilos,

Pues el miedo a los ruidos desaparece,

Con sonrisas y respiración paciente.

Recuerda, Pedro Antonio, respirar inflando tu estómago,

Dejando que tu cuerpo descanse,

Imaginando una carrera de coches,

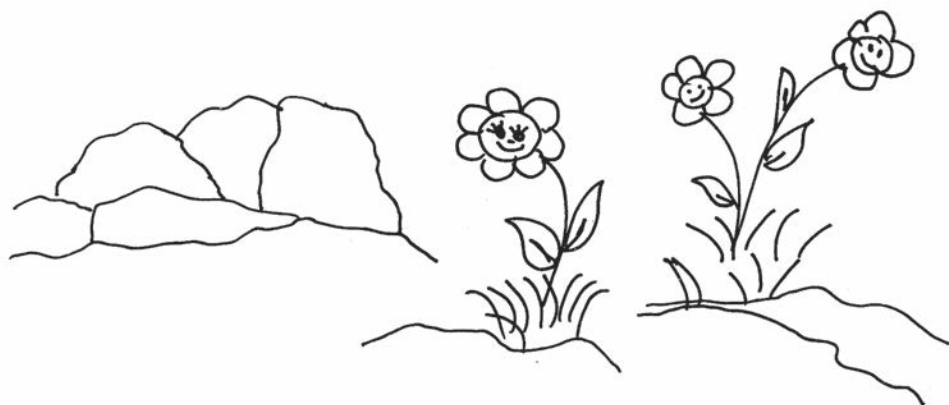
En la que gana el coche que tú tienes.

De esta forma el miedo irá desapareciendo,

Si cada día haces este ejercicio.

Pues estarás enseñando a tu cerebro

A hacer desaparecer el miedo al ruido.



Los cohete-coche, con su ruido al salir
te relajan y te hacen reir.

Miedo al atragantamiento

La razón que motiva el rechazo de la comida es el terror a ahogarse o asfixiarse cuando se tragan los alimentos, ya sean líquidos o sólidos. Suele surgir en niños, aunque también se da en mayores, tras un episodio de atragantamiento con la comida, por faringitis dolorosa, tras unos días en los que podía haber dificultad para tragar por exceso de mucosidad o por un brote asmático. También hay niños que sufren fobia a tragar y dejan de comer por miedo a vomitar y a sentir dolor, por lo general después de haber vomitado tras un empacho o una fuerte gastroenteritis. También si todo esto lo han visto en algún amigo o adulto o lo has escuchado en alguna conversación o medio de comunicación.

El caso de Paloma y su amigo el caballo marrón

Paloma, de siete años estaba delgadísima, de piel clara y ojos intensamente azules. Su cabeza estaba cubierta de una larga y frondosa melena castaña. Aparentemente era feliz, no existían problemas familiares, no se detectaba problemas en el colegio, ni con sus amigos. Físicamente estaba bien y no había ninguna enfermedad preocupante en casa. Pero le daba miedo comer, tenía miedo a atragantarse.

Por este motivo y partiendo de la base de que su madre había estado acudiendo a nuestra consulta por otros motivos, decidieron traerla. El contacto inicial fue muy bueno. Estuvo tranquila, interaccionando de manera abierta con nosotros, respondiendo de forma clara y ordenada y con expresiones apropiadas para niños de edad cronológica superior. Por los datos que recabamos, todo se inició en una fiesta de cumpleaños, hace cinco meses, en la que se tragó el hueso de una aceituna. Desde entonces toda la comida era triturada pues de lo contrario no comía.

Tras informar a los padres de cómo debían normalizar el hecho de que estuviese asustada, nos metimos de lleno en la inducción del globo de feria y el cuento. Fue de mucha utilidad la información que nos dio la madre, a solas, sobre lo feliz que era cuando montaba a caballo con su abuelo. Esta nos sirvió para utilizar como protagonista a un caballo con gran melena

marrón sin que Paloma lo supiese. Al cabo de una semana, tras practicar en casa con mamá la relajación y repasar el cuento, nos llamaron para decirnos que comenzaba a comer trocitos pequeños de carne, pescado, fiambre y fruta. Poco a poco, siguiendo nuestras recomendaciones, le introdujeron más cantidad de trozos de alimento y, estos, de mayor volumen.

Cuento para ayudar con el miedo al atragantamiento

Si ahora cierras los ojos,
Podrás comprobar
Cómo, poco a poco,
Comenzarás a imaginar.

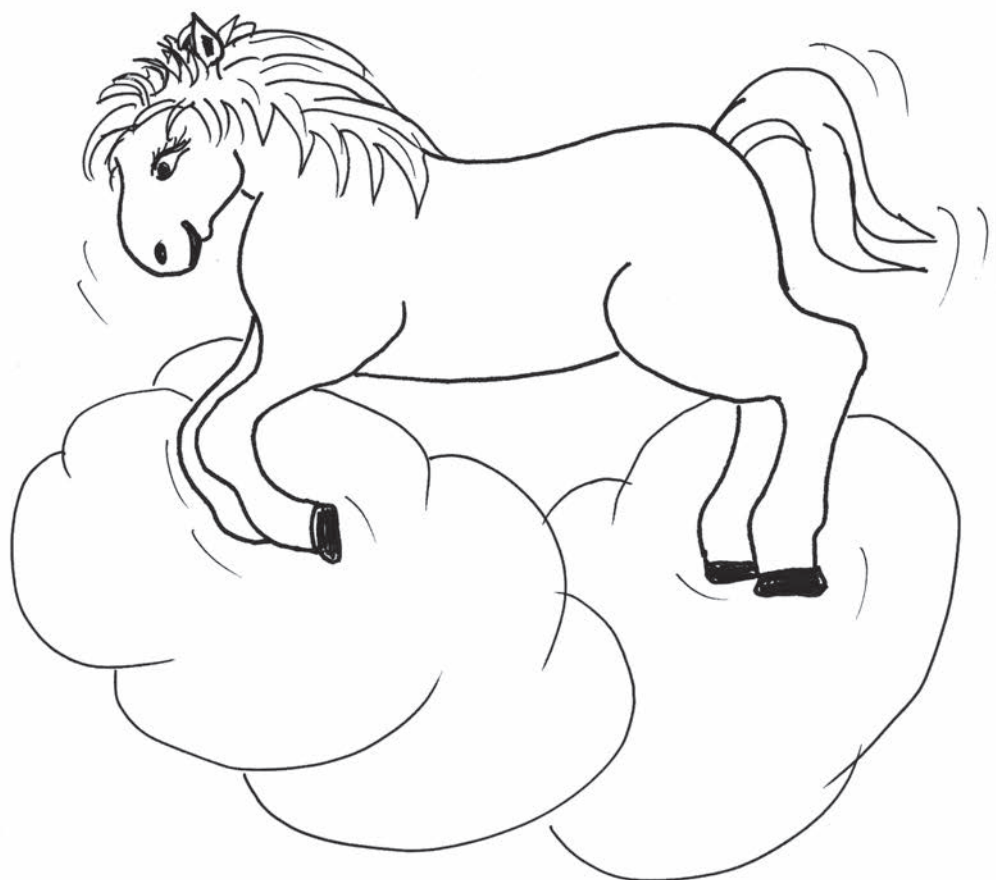
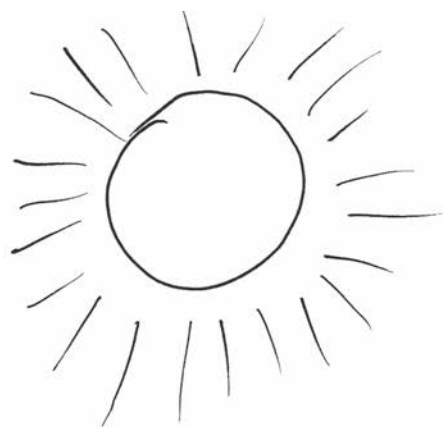
A imaginar un lugar muy, muy tranquilo.
En el que nuestros amigos nos van a enseñar
Cómo podemos relajarnos,
Aprendiendo lentamente a respirar.

Ahora escucha, atentamente,
Lo que te voy a decir.
Si te apetece y quieres,
Con los ojos cerrados también puedes reír.

Me contaron no hace mucho,
Que muy cerca de este lugar
Jugaban dos caballos
A saltar, trotar y trotar.

Mientras saltaba uno de ellos,
El de larga melena marrón,
Mientras comía una manzana,
El pobre se atragantó.

El amigo con el que saltaba,
Muy rápido le ayudó.
Y con su larga melena negra,
Con suavidad y paciencia, le calmó.



Y Melena Marrón aprendió a respirar
y así muy tranquilo su comida tragar.

Sucedió durante unos días
Que el caballito marrón
Se ponía muy nervioso
Ante cualquier situación.

Movía mucho sus patitas.
Tenía miedo de comer.
Se asustaba casi de todo.
Y nunca quería comer solo.

Durante algunos días ¡qué pena!,
No quería ver a su amigo Melena negra.
Por eso, sin esperar mucho,
Melena Negra fue a ver a su amigo pachucho.

Y entonces le enseñó
Un truco de caballos
Para cuando al comer se ponen nerviosos
Que también sirve a los humanos.
Y le dijo así:

“Desde muy pequeños los potrillos,
Espacio, muy espacio, aprenden a respirar
Lo hacen todos los caballos...
Antes de comer, merendar y desayunar”.

“Tenemos que hinchar nuestra barriga,
Como un globo de feria,
Para que todos nuestros nervios...
Muy, muy rápido desaparezcan”.

“Eso nos ayuda, cada día...
A estar más tranquilos...
A tragar con paciencia,
Y que de la cabeza se escapen los líos”.

“Por eso cada día,
Antes de comer,
3 o 4 veces lo debes practicar
Para que tu tranquilidad puedas aumentar”.

Y de esta forma tan fácil,
Nuestro amigo Melena Negra enseñó,
Cómo se puede estar tranquilo...
A nuestro amigo Caballo Marrón.

Y colorín, colorado este cuento se ha acabado.
Besos, muchos besos.

Miedo a las inyecciones

La sensación de inseguridad ante una situación desconocida, el contacto con personas extrañas que invaden su espacio vital y unos procedimientos que en algunos casos son dolorosos y que en otros incluso requieren que se separe de su madre (hospitalizaciones, radiografías, etc.) son los ingredientes de un cóctel que, mezclado con su gran imaginación, contribuye a que el niño perciba el ámbito médico como una amenaza a su bienestar. El miedo a los médicos y hospitales es evolutivamente comprensible y frecuente en los niños de corta edad, sobre todo alrededor de los 5-6 años, pero de él no están exentos ni los adolescentes ni muchos adultos.

Hay varios motivos que pueden explicar el miedo: la ansiedad de la separación y la ansiedad frente a los desconocidos son temores normales que denotan un vínculo saludable con la madre o cuidador primario y que influyen claramente en las situaciones médicas. Pero a estos temores propios de la edad, se suele añadir también una información insuficiente o imprecisa. El niño tiene una percepción limitada del mundo y todo lo que no entiende o desconoce puede ser una fuente de desconfianza.

En otras ocasiones, ha podido mediar alguna experiencia traumática, como un accidente, una mala práctica médica o un estado de salud delicado con un historial doloroso. Incluso un miedo adquirido de otras personas. Los niños cap-

tan fácilmente los temores de sus padres y no les ayuda en absoluto observar cómo los adultos, en los que confían, recelan de las decisiones médicas y flaquean, sufren y dudan ante el llanto infantil. El propio miedo de los padres atemoriza a los niños. Aunque, como ya sabemos, esto puede influir a unos niños y no a otros. Conocemos a tres niños, hijos de una misma familia, que aun siendo del mismo padre y de la misma madre, su reacción frente a las inyecciones y el médico, en sus primeros años de vida, era totalmente diferente. El niño entraba tranquilo y sonriente a las sesiones, se subía solo a la camilla, se bajaba sus pantalones, esperaba en calma y relajado que le pincharan y después contaba cualquier cosa interesante para él y, con una sonrisa de oreja a oreja, se marchaba hasta la próxima. Todo esto con cinco años. A su hermana, también de cinco años y también dicharachera, tenían que cogerla entre cinco enfermeros para poder retenerla, antes de que se agarrase a las patas de la mesa y pincharle la vacuna. Dos casos que, frente a la misma situación, reaccionan de manera muy, muy diferente. Y luego el caso de su hermano más pequeño que, tras un accidente en el que un coche le golpea y da tres vueltas de campana en el aire, cayendo después al suelo, no generó ningún tipo de miedo. Ni a los coches, ni a los médicos, ni a las inyecciones, ni a ir solo por la calle... ni a correr cuesta abajo, sin frenos y a lo loco. Casos diferentes pero con muchos denominadores comunes y, sin embargo, con respuestas muy distintas.

El caso de Raúl, que dejó escapar el dolor

Para ilustrar este miedo hemos escogido el caso de Raúl, de ocho años de edad, con auténtico pánico a las inyecciones. Era un niño tímido, reservado, sin necesidad de hablar demasiado, que llegó enganchado a su juguete favorito a modo de escudo protector —un transformer con forma de perrosaurio—. Ordenado, responsable y con mucha curiosidad por aprender, le interesaban temas tan variados como mitología, el espacio, el mundo de la naturaleza y el cosmos en general. No tenía hermanos y sus padres estaban separados desde que él cumplió los tres años. Se llevaba muy bien tanto con su padre como con su madre, con la que vivía entre semana. Los fines de semana alternos los pasaba con su padre y la pareja de este, con la que también se llevaba muy bien. Sus padres mantenían una relación cordial y a nivel familiar todo iba bien.

Había pasado por todas las revisiones médicas, propias de los niños desde el momento del nacimiento, sin problema aparente frente al hecho de que le pinchasen. Pero desde que cumplió los cinco años su nivel de miedo fue creciendo, hasta el punto de no tolerar un análisis de sangre que en este momento de su vida debían realizarle por una inminente operación de vegetaciones. Los enfermeros no se atrevían a pincharle por el estado de rigidez muscular al que llegaba, las patadas que propinaba y la fuerza para doblar el brazo que hacía. Pese a que le habían explicado la necesidad de realizar esta prueba era imposible hacerlo entrar en razón, debido a su miedo. Las explicaciones sobraban, había que actuar de otra forma. Por eso acudieron a la consulta tras prescripción de su pediatra.

En la consulta se dio la instrucción a los padres, pues acudieron ambos, de que evitasen hablar y reflexionar sobre el miedo. El niño sabía que era una prueba necesaria pero no podía enfrentarse a ella. Las explicaciones y justificaciones de los padres en casa, como consecuencia, sobraban. Les informamos, a los tres al mismo tiempo, que lo importante era reeducar, volver a enseñar, la respuesta equivocada que su cerebro estaba dando. Entonces le dijimos que probablemente el cerebro se asustó del dolor y comenzó a creerse que, cada vez que pinchasen en algún lugar del cuerpo, el dolor iba a ser enorme, tan grande que no lo podría soportar. Es probable entonces que, por este motivo, desde aquel momento se asustase antes de que llegue el momento del pinchazo. Le explicamos –bajando la voz y sin darle demasiada importancia al comentario– que deberíamos intentar, sin esforzarnos demasiado, enseñar a la mente otra vez. Para que aprendiese, si quería dejar de asustarse, a que no siempre va a ser igual. Raúl estaba aún más perplejo, esta vez asentía con la cabeza a todo lo que le decíamos y nos confirmaba, con su boca torcida y sus ojos pensativos, que lo estaba entendiendo y que se sentía identificado. Continuamos informándoles que si la mente quería aprender lo aprendería y si no le dejaríamos unos meses y más tarde lo volveríamos a intentar. Pues lo que tenía que aprender no se entendía, lo que iba a aprender era a no tener miedo, nada más, y esto a veces es más difícil que simplemente entender.

Y nos pusimos en marcha con los trucos contra el miedo. Antes de nada le pedimos permiso para que sus padres se marchasen, que lo esperasen en

la sala de espera, al fin y al cabo esto era cosa de él y nuestra (utilizar el nosotros diluye la responsabilidad de cambiar entre él y yo). Aquí, el cómo lo entendían las cabezas de otros, a nuestra mente le iba a dar lo mismo. Le enseñamos a relajarse con la técnica del globo y le pedimos permiso para contarle una cuento muy especial que tenemos en un libro gigante, en el que están todos los cuentos más impresionantes. En este caso tras la primera sesión Raúl pudo calmarse y le hicieron la prueba.

“Muy bien ahora cierra los ojos y recuerda que puedes moverte, reírte, llorar, que puedes rascar la nariz, toser o estornudar. Recuerda que debes estar cómodo y para ello puedes hacer aquello que te permita estarlo. No te preocupes si se cuelean en tu cabeza otras ideas u otros pensamientos. No pasa nada, vuelve a escuchar mi voz y sigue por donde yo te sugiera... muy bien, con los ojos cerrados, así... imagina, solo imagina... lo que yo te voy diciendo y en un ratito comenzarás a escuchar una historia con un final muy especial...”

Cuento para ayudar con el miedo a las inyecciones

“Había una vez un niño llamado Mario que vivía no muy lejos de aquí, en un lugar lleno de colores llamado Dolín. Le encantaba la naturaleza y siempre jugaba fuera de casa, en un campo lleno de alfalfa, con un montón de amigos y amigas. Jugaban a piratas y corsarios, a esconderse entre los matorrales y a fantasmas y a cazar dinosaurios. Un día cualquiera, no era ningún día especial, mientras jugaba con sus amigos a la rayuela, se puso a lloviznar. Entonces corrieron todos juntos a refugiarse en un pequeño cobertizo de madera y se sentaron en la escalera. Allí, todos juntos en tan poco espacio, únicamente podían hablar y hablar. Sucedió algo, que ahora te voy a contar, mientras charlaban de la victoria de su equipo de fútbol.

—¡Eh!, esperad, ¿estáis oyendo eso? —dijo Mario con voz baja y con cara de sorpresa.

—¿El qué?, yo no oigo nada de nada —comentó Laura, una amiga que conocía desde la guardería y con la que solía jugar casi todos los días.

—Pero, ¿no lo estáis oyendo? —repitió cada vez más intrigado Mario.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

—¡Quieres dejarte de tonterías ya! ¿Pretendes asustarnos? —le dijo Laura enfadada.

—¡Que no!, escuchad en silencio... ahora, ¿lo veis como es verdad? —les indicó Mario perplejo.

Era cierto, se podía escuchar un leve gemido bajo la escalera en la que ellos estaban sentados. Al unísono dieron un salto y sigilosamente, con actitud valiente, se dirigieron al lugar desde el que procedía este sonido. Allí había un pequeño perrito, color canela, de ojos tristes y expresión de dolor. Laura lo tomó entre sus brazos inmediatamente, con mucho cuidado, y le dio calor. A ella le encantan los animales y, como sus padres eran veterinarios, sabía cómo cuidarlos.

—Debemos ir a mi casa. Mis padres lo curarán, el pobre tiene una pata rota y hay que pincharle un calmante.

—¡¿Pincharle?! Lo siento, yo no puedo soportar las inyecciones. Yo no voy a ir.... Mejor me quedo.

—Pero, ¿de qué estás hablando? Tú te tienes que venir a ayudarme. Mira, Mario, los dolores del cuerpo son señales que debes aprender. Mis padres son los médicos de los animales y los curan y los salvan de muchas enfermedades. Y a mí me han dicho, y ellos lo saben muy bien, que el dolor es una guía para el cuerpo de lo que hay que hacer. Pues de lo contrario la enfermedad se puede apoderar de nuestro cuerpo. El pinchazo que sentimos puede, es verdad, al principio doler... pero el dolor será más grande si no nos la queremos poner. En ocasiones el miedo tiene eso... que no nos deja las cosas poder hacerlas bien, pero si tú llegas a entenderlo esto puedes cambiarlo y, entonces, dejar que tu cuerpo se cure y se sienta bien. Mira, a mí también me pasaba, ¿sabes? Pero aprendí a cerrar los ojos y a imaginarme en un lugar tranquilo en el que estaba feliz, unas veces en la playa, otras en el campo, unas veces en mi casa o en el parque jugando y cuando pasaron los minutos, el dolor se esfumó... ¿lo probarás por mí?

Mario se quedó anonadado. Laura se lo explicó tan bien que desde aquel momento el miedo dejó de tener. Bueno, la verdad es que de vez en cuando parecía que quería aparecer, pero se acordaba de sus palabras y entonces mágicamente desaparecía.



Y, al cerrar los ojos, imaginamos un lugar bonito en el que nos gusta jugar y nos relajamos.

Miedo los extraños

Casi todos los niños, en torno a los 8 meses de edad, atraviesan una etapa denominada fase de vinculación y miedo a los extraños. Es en esta etapa en la que el bebé, que hasta ahora se mostraba amigable con todo el mundo, comienza a mostrar a quién prefiere. De esta forma repartirá grandes sonrisas a su papá y a su mamá y, llorará asustado, cuando se le acerque alguien que no forma parte de su círculo habitual. Normalmente a este miedo a los extraños, que cómo ya comentamos es adaptativo, en la mayoría de los casos, le sigue el miedo a la separación que puede darse, incluso, de un día para otro. Esto podría suceder por cambios que se producen en la percepción del niño, en torno al año de vida, y que tienen que ver con la idea de que las personas y las cosas siguen existiendo aunque él no las vea. Y también con el hecho de que, el niño, comenzará a utilizar su experiencia previa para predecir lo que puede, o no, suceder.

Así, a estas edades, se puede dar el caso de un niño o una niña que, habitualmente, se quedaban muy bien en la guardería y que desde hoy y sin otro cambio que el transcurrir del día, ya no quieren quedarse (se dan cuenta de que no estás y entienden que, si no estás con ellos, debes estar en otro lado, “¡horror... pero, ¿dónde?”). A estos niños también puede sucederles que cuando observen que te vistes, coges tu bolso o tus llaves, rompan a llorar desesperadamente. Lo que sucede, en este segundo ejemplo, es que ya entienden que te vas pero lo malo es que aún carecen de una concepción lineal del tiempo. Por lo que su miedo es normal, al no saber si regresarás.

El caso de Ángela y su amiga, la Gran Desconocida

Ángela llegó a nuestra consulta con cinco años, de la mano de su madre, escondiéndose tras de ella y mirándonos con miedo a hurtadillas. No permitía quedarse a solas con nosotros, ni leer sentada en una silla individual. Debía estar todo el tiempo rozando el cuerpo de su madre. Esto le sucedía desde la más tierna infancia y poco había cambiado, salvo cuando entró al

colegio. El período de adaptación para ella fue muy largo, duró seis semanas, cuando habitualmente en dos semanas se ha completado esta fase en los niños. Pero con ella fue difícil, pues era imposible despegarla de su madre. Su rigidez extrema y el llanto desconsolado dificultaron la adaptación. Como era algo que la madre anticipó al colegio, Ángela fue la última en empezar a quedarse en el aula, aunque todos los días la llevaba a su hora al cole. El sobreesfuerzo tanto del colegio como de la madre mereció la pena pues después disfrutó mucho de sus clases y de sus amigos.

Ángela vivía con su madre y sus mascotas, un precioso gatito atigrado, una tortuga de agua y un pequeño conejo blanco. No había más familia cerca. Salían a menudo al parque a jugar con otros niños pero siempre se encontraba, la madre, con el mismo inconveniente. Si había adultos desconocidos Ángela no avanzaba ni un metro más allá de donde estuviese su madre.

Aunque es un miedo, el temor a los extraños, que con el tiempo desaparece, en el caso de Ángela no fue así. Probablemente tuvo bastante que ver en el mantenimiento el que su madre, bastante protectora, en repetidas ocasiones le recordase que no debía hablar con extraños y que si un hombre mayor se acercaba debía ir corriendo a avisarla.

En este caso se le proporcionó a la madre información sobre el hecho de que, desde muy pronto, en torno al año, los niños intuyen que son independientes, que no son una parte de nosotros, provocando en ellos la sensación de vulnerabilidad. Como conoce bien los rostros de las personas que están a diario con él, se asusta cuando un desconocido le habla o intenta cogerlo en brazos. Esta reacción es una señal de madurez y, por tanto, es positiva. Pero al mismo tiempo surge el inconveniente de que aumenta la dependencia de nosotros, pues si hasta ahora podíamos dejarle unos minutos solo, ya no es posible, pues protestará en cuanto desaparezcamos de su vista. Por otro lado, el niño ya utiliza su experiencia anterior para predecir los acontecimientos futuros. Así, si cogemos el bolso y las llaves del coche, anticipará que estamos a punto de salir de casa. Su memoria y su capacidad para la anticipación han aumentado pero, como aún carece de una concepción lineal del tiempo, no sabe si volveremos pronto y esto le asusta.

También instruimos a la madre sobre cómo debía normalizar el miedo a la niña y evitar exagerar con las medidas de protección social, facilitándole que se independizara. Le entregamos el Decálogo para Serenarse y Serenar (ver capítulo siguiente).

Como en los casos anteriores, en una fase inicial de charla distendida, jugamos a relajarnos en el magnífico sillón en el que los niños “crecen unos milímetros y aprenden trucos impresionantes contra los miedos”. Lo hicimos en este caso con la relajación del globo de feria (ver capítulo siguiente).

Cuento para ayudar con el miedo a los extraños

Y ahora, si esperas un poquito y escuchas con atención, te voy a contar un pequeño cuento de mi amigo el gato Tigretón... me lo contaba mi mamá hace mucho, mucho tiempo y empezaba así:

Érase una vez un precioso gatito de color gris y ojos negros que se llamaba Tigretón, que vivía muy cerca de aquí, junto a su preciosa y cariñosa mamá gata de color blanco y ojos azules. Le encantaba estar siempre a su lado porque era muy, muy, pero que muy divertida y siempre estaba jugando con él y nunca le dejaba solo. Cuando iban al campo a pasear se enganchaba a su rabito para no perderse. Si se encontraban con alguien, nuestro amigo Tigretón se agarraba aún más fuerte y abría sus enormes ojos asustado. Y es que nuestro amigo se asustaba con los que no conocía. ¿Sabes? Le daba miedo, mucho miedo y entonces se escondía.

Sucedió un día que paseando junto al río con mamá se encontraron con un extraño en aquel lugar. Era bajito, pero grande. Estaba aplastado y era de color verde. Caminaba tan despacio que aburría de lo lento que iba. Tigretón se asustó tanto que dio un gran salto y desapareció entre las patas de su mamá. Cuando más tranquilo estaba, sin darse cuenta, sucedió que en mitad del camino una bola de pelo blanco, con antenas, les sorprendió. Tigretón maulló tan fuerte que, esa cosa extraterrestre, dando saltitos se esfumó. Nuestro amigo se asustó tanto que necesitaba descansar y entonces apareció ¡otro desconocido en aquel lugar! Tenía un hocico largo y mucho pelo

marrón, con cuatro patas enormes. ¿Sería un león? ¡Aquello era desesperante, no podía caminar sin volverse a asustar a cada instante!

Su mami, con lengüetazos y mimos, le tranquilizaba y su respiración tranquila le calmaba. Entonces, cantándole una bonita canción, nuestro amigo pequeño se relajó, allí tumbado sobre la hierba una dulce voz escuchó:

—Hola... mira, estoy aquí —y nuestro querido amiguito buscando de un lado a otro encontró el lugar del que procedía esa suave voz.

Era algo enorme, gigante... con un montón de patas, de pelo y... ¡tenía unos ojos enormes! Ahora el susto era más grande, ya no sabía dónde meterse. Y entonces sucedió algo impresionante... Esa gran desconocida se movía de izquierda a derecha, de atrás hacia delante. Era cómo cuando mamá lo tenía entre sus brazos y lo acunaba, le cantaba canciones y entonces se relajaba. Esa cosa no paraba de silbar y su pelo parecía que se iba a poner a bailar.

—¿Qué sucede campeón, estás asustado de algún fantasma o de algún dragón? —habló esa cosa rara con voz suave y mirada calmada.

—No —replicó el gatito, con su voz asustada y muy, muy flojita.

—Bueno creía que me tenías miedo, soy tan grande y siempre me muevo con el viento que a veces puedo dar miedo —le dijo con una sonrisa amable, que apareció sin saber de dónde.

Tigretón asustado la miraba desde abajo y los ojos de esta cosa lo observaban todo el rato.

—¿Sabes que desde aquí eres tan pequeño que pareces una lombriz? —le dijo sonriendo.

—¿Una lombriz? ¿Y qué es una lombriz? —preguntó intrigado el pequeño gato.

—Pues un animal, como tú, pero que no tiene patas, ni orejas, ni salta. Es pequeñito, muy pequeñito y para moverse se arrastra por el suelo. Son muy simpáticos —le explicó con dulzura esta simpática cosa que parecía una señora.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

Pero a él no le parecía que eso pudiese ser divertido y entonces le preguntó si no le daba miedo ese bicho raro.

—Pues no —le replicó en seguida—, son mis amigos los gusanos. Yo tengo muchos amigos con los que me gusta jugar cuando me vienen a visitar... pues yo no puedo andar —le susurró con esa dulce y melodiosa voz, mientras se movía de un lado a otro.

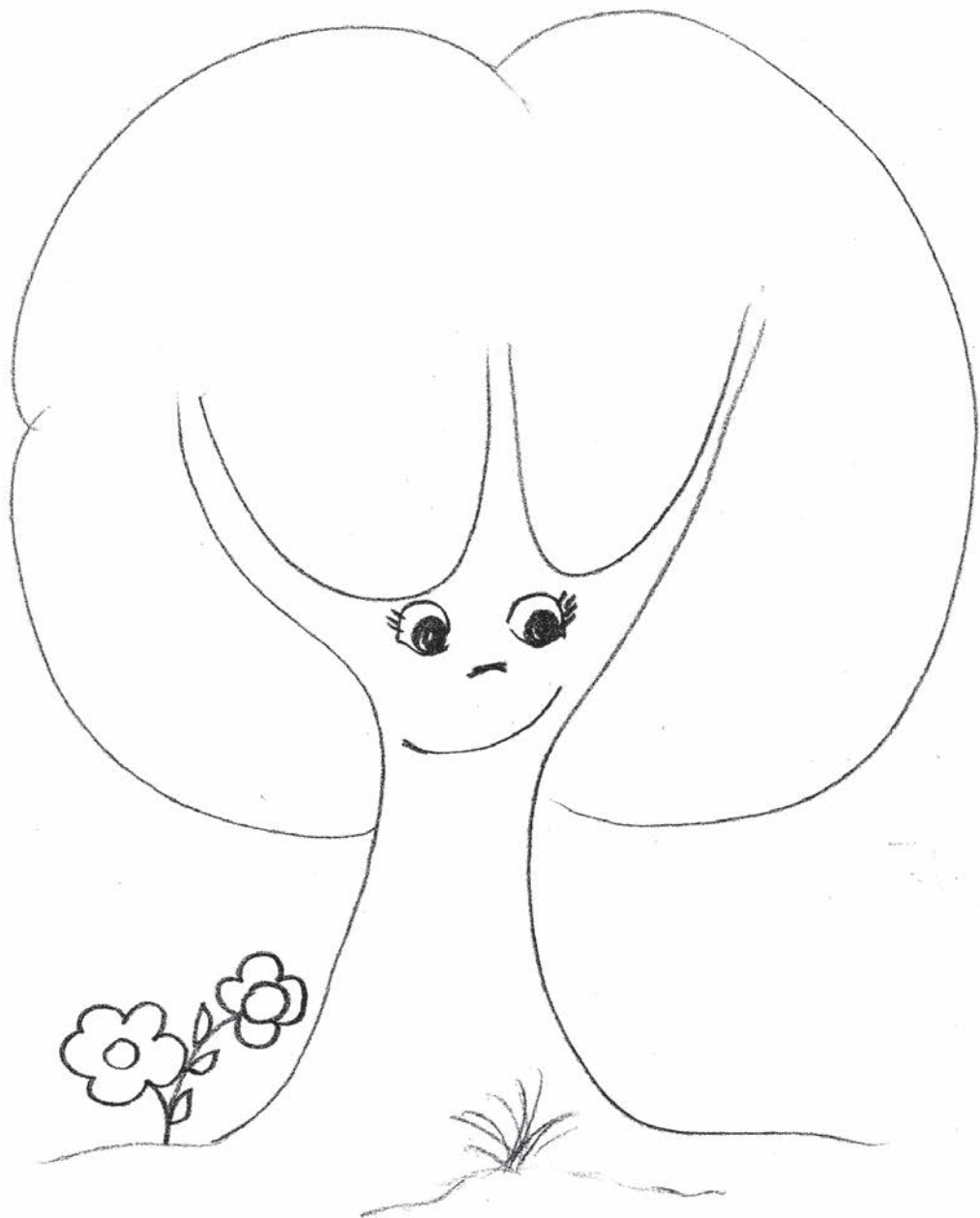
—Pero, ¿por qué no puedes andar?! —preguntó sorprendido y preocupado, acercándose sin dejar de hablar.

—¡Soy un árbol... qué quieres, ¿qué tenga patas? —le respondió, nuestra amiga la Higuera, con sonoras carcajadas.

Tigretón se quedó pasmado, petrificado, parado, no podía ni mover el rabo. Entonces con voz tranquila oyó:

—Todos tenemos un cuerpo diferente, eso es así desde que nacemos... le pasa a toda la gente. Cerca de ti hay tortugas con sus cuerpos duros hechos de caparazón, de color verde o marrón y que cuando andan tardan un montón —dijo el árbol tranquilamente—. También verás alguna vez a nuestros amigos los conejos, con grandes orejas y una gran bola de pelo, que andan a saltitos. Y hay flores de colores y pájaros voladores —continuó hablando de forma paciente, nuestra amiga la higuera sonriente—. También están las nutrias que viven en el río, que casi siempre están en el agua, por la noche o por el día... haga calor o haga frío. Y, si dejas que tus ojos aprendan a mirar, aunque no los conozcas, te darás cuenta de que todos jugamos igual. Aunque también diferentes, todos somos iguales.

Entonces oyó a mamá que lo llamaba y, tras despedirse de su nueva amiga la Gran Desconocida, se marchó de vuelta a casa. Por el camino iba muy contento contándole a su madre lo que le había sucedido... que había a un árbol gigante conocido y que ahora él era su amigo... y que sus patas eran raíces, y también lo eran sus ramas... y que su pelo eran unas hojas verdes y que en verano se llenaba de higos, que se comían los pájaros y los seres humanos.



Y aunque todos somos diferentes,
si dejas que tus ojos aprendan a mirar,
verás que todos jugamos igual.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

Se encontraron a su paso otra vez a ese bicho extraño de color verde y chafado. “¿Quién es?”, preguntó relajado. “Es la señora tortuga que está ya muy mayor”, le respondió su madre sonriendo. Después, dando saltitos apareció la gran bola de pelo con antenas que subida a una piedra grande le saludó. Tigretón, sin pensárselo dos veces, un “hasta luego” le respondió. Y, como ya habrás adivinado, saliendo del río con su pelo marrón mojado, el señor nutria apareció y con voz divertida le dijo “¡madre mía, cómo has crecido, estás hecho todo un campeón!” y es que el señor nutria era amigo de su mamá y de su papá... y colorín colorado, este cuento se ha terminado.

5

Algunas herramientas útiles contra el miedo

El miedo hace que se produzca lo que se teme.

Viktor Frankl

En este capítulo trataremos de resumir las pautas y estrategias que a lo largo de esta obra hemos comentado añadiendo otras herramientas que también pueden ser de gran ayuda. Tras una breve guía de primeros auxilios, abordaremos la relajación en los niños y en los adultos y expondremos nuestro Decálogo para Serenarse. Veremos el uso de las emoticofichas en los niños y a continuación recuperaremos y adaptaremos, de la sabiduría popular, algunas estrategias eficaces contra el miedo, tales como el dibujo, los mandalas y la música.

Guía de primeros auxilios: decálogo contra el miedo

A modo de resumen rápido, podemos elaborar esta lista de consejos esenciales para manejar el miedo en los niños:

1. Recordemos que el miedo es normal. Procuremos, por tanto, no negar el miedo de los niños con frases tranquilizadoras del tipo: “¡no te preocupes, si no pasa nada!, ¡pero si los monstruos no existen!, ¡un niño como tú debe ser valiente!... ¡tener miedo es de tontos!”.
2. En este sentido hay que facilitar el hablar de los miedos con los niños. Y no hay nada mejor que nosotros seamos su ejemplo. Debemos hablar

con ellos de los miedos que hemos tenido o de las personas que conocemos que los tienen y normalizarles con ello que los miedos están y que igual que están se van. Esto implica sacar tiempo durante unos días para dedicarlo a hablar del miedo y a corregirlo.

3. Si el niño tiene miedo hay que procurar estar ahí con él. No obviamos la situación como si no fuera con nosotros. Es una emoción demasiado negativa para que el niño la viva solo. Aunque nosotros la percibamos trivial eso no significa que lo sea. A él o ella le está provocando un mal terrible.
4. Evitemos utilizar el miedo para corregir conductas, pues estaremos ayudándole a generar un nuevo miedo. Si queremos que coma no le digamos: "Si no comes te llevaré al médico y te mandará una inyección".
5. Evitemos también las discusiones familiares. Aprendamos a hablar desde las emociones, de manera clara y concreta. Hablando de lo que sentimos e intentando acercar posturas. Se evitará así el clima de crispación que infunde miedo en los niños.
6. Enseñémosle y practiquemos con ellos la relajación emocional en imaginación.
7. Hagámosle un cuento especial para él o ella. O varios a lo largo de los días.
8. Dibujemos con él lo que los cuentos y el miedo le sugieren. El dibujo actúa como un diario en el que se vuelcan las emociones. No es necesario reflexionar. Solo hay que dibujar.
9. Llenemos el ambiente con música. La que más le guste al niño.
10. Juguemos a juegos que ayudan a proyectar los miedos y a que ellos se midan frente al miedo y los recursos que van adquiriendo. Juegos como la gallina ciega, las tinieblas, las emoticofichas.

Relajación para niños: como un globo de feria

Relajarse, como tantas cosas en la vida, es cuestión de técnica y práctica. Para enseñar al niño a relajarse le leeremos estas instrucciones despacio, intentando acompasar la lectura, el ritmo de vuestra voz y la respiración del

Tabla 2. Guión de Relajación del Globo de Feria

Recuerda que vamos a enseñar a nuestro cerebro, como, despacito, debe respirar... Para que nuestro cuerpo, Poquito a poco se pueda relajar... Muy bien, ahora cerramos los ojos. Y con los ojos así cerrados respiramos despacito... Tomamos aire, respirando despacio... y, a cada respiración que tomas, tu estómago se hincha de aire y se relaja... Nos imaginamos relajados, con el aire entrando por la nariz y recorriendo todo el cuerpo haciendo que este descanse... Entonces imaginamos nuestra frente descansada... y nuestros ojos relajados como durmiendo... A cada respiración que haces, segundo tras segundo, tu cuerpo se relaja y descansa y entonces tu nariz y tu boca también descansan... Imaginamos cómo nuestro cuerpo, lleno de aire, descansa y se relaja como un globo de los de feria que flota en el aire relajado, tranquilo... Flotamos descansados, cómo los globos que flotan y que tienen formas preciosas... como de unicornio, de caballo alado, de coche de carreras o de cohete... de la forma que más te guste o de la forma que tú desees... descansamos respiración tras respiración...

Y segundo tras segundo más y más nos relajamos... Se relaja tu cuello, y tu espalda... se relajan tus hombros, que descansan... Respiración tras respiración imaginas tus brazos descansados y descansan tus manos y los dedos de tus manos... Ahora, tu pecho que se llena de aire tranquilo se relaja y el estómago descansa, se relaja... Imaginas cómo tus piernas y tus pies y los dedos de tus pies descansan relajados... flotando... como si flotases. Estás a gusto, tranquilo y feliz. Todo tu cuerpo descansa tranquilo... Entonces la cabeza descansa y los miedos se relajan. Se suben a las nubes y estas se marchan... Cuando el aire sale fuera de tu cuerpo, el aire que echas empuja las nubes y estas se alejan... y los miedos con ellas... Y así, imaginando tu cuerpo descansado, relajado, respiras despacio, y enseñas a tu cuerpo a que en cualquier momento, cuando esté preocupado o asustado el aire que tú echas fuera del cuerpo aleja con fuerza las preocupaciones...

Las respiraciones hacen que tu cuerpo descanse y se relaje... y las cosas que preocupan y nos ponen nerviosos se alejan y desaparecen... se suben a las nubes que flotan en el cielo y se alejan. Se pierden... Se van... Y el miedo se va y te sientes mejor, bien... respiración tras respiración..., los ruidos que molestan ya no molestan, se van, desaparecen... ya no asustan,... segundo tras segundo... minuto tras minuto... hora tras hora... día tras día... Imagina cómo, a cada respiración que haces, respiración tras respiración, segundo tras segundo te sientes mejor... los miedos se alejan con las nubes del cielo, tu cuerpo aprende y estás más y más tranquilo, más y más relajado... Y cada día que pasa tu cuerpo está más y más fuerte... y el miedo desaparece. Así, si en algún momento sientes un poco de miedo, tus respiraciones, hinchando el estómago como un globo de feria hacen que el miedo se vaya y desaparezca... se aleje... Muy bien cariño. Y ahora, si quieres, te cuento un cuento muy especial.

niño o la niña. Antes de acostarnos respiraremos inflando nuestro estómago, como si fuese un bonito globo de feria. Nuestras respiraciones son las encargadas de enseñar al resto del cuerpo cómo se puede relajar. Debemos recordar que los globos de feria, esos que flotan, se mueven como si fuesen plumas en el aire... flotando suavemente entre las nubes algodoadas. Con este pequeño truco vamos a enseñar a nuestro cerebro y al resto del cuerpo a que se tranquilice y eche a los miedos fuera, para que no puedan entrar.

Comenzamos recordando que si cerramos los ojos estos se pueden abrir. Se puede mover, reírse, llorar o estornudar. Que si se quedan durmiendo no pasa nada y que si sus ojos se abren y después se cierran eso también estará bien. Todo es normal si estamos cómodos. Y a continuación leemos el siguiente texto que aparece en Tabla 2.

A partir de aquí hay que dejarse llevar, dejando nuestra reflexividad adulta en un lado. Donde no la podamos ver. Y, si no nos encontramos bien hacer como si estuviésemos mejor. Si nuestras emociones se desbordan las normalizaremos. Y comienza el cuento, vuestro cuento para ellos... vuestros niños. Disfrutadlo.

El aleteo de la mariposa y otras técnicas de relajación para los más pequeños

Estos ejercicios de inducción a la relajación son para niños más pequeños, sobre todo para aquellos que están en educación infantil y en 1º y 2º de primaria. Son muy sencillos de aplicar, sobre todo si recordamos que no es necesario que los niños se centren en hacer una respiración correctamente acompasada, ni que deben seguir un ritmo excesivamente lento. Pueden hacerlo sentados, acostados, en un sillón o en el suelo. En ocasiones estos ejercicios se los hemos indicado a maestros que los han aplicado en sus aulas informándonos que han sido de gran utilidad para contrarrestar el exceso de actividad de alguno de sus alumnos, ayudándoles, así mismo, a centrar en parte sus atención:

1. El aleteo de la mariposa: sentados movemos muy suavemente los brazos durante unos segundos antes de empezar la actividad. Se mueven de arriba hacia abajo, muy despacio y mientras nuestro aire sale del cuerpo... volando. Es un aleteo flojo, sin esfuerzo que se hace en silencio o con música de fondo. Para este ejercicio la composición de Vivaldi *La primavera* suele gustar y relajar. Al tiempo que evoca, mágicamente el vuelo de las mariposas.
2. La tortuga que lenta se estira: trataremos de estirar el cuello y nuestras extremidades muy despacio, lentamente, apoyándolas en la pared, en el suelo y estirándonos enteros muy lentamente, despacio. Al mismo tiempo echamos nuestro aire fuera del cuerpo. *Las Nocturnes*, composición clásica de Chopin, ayudan en este ejercicio.
3. El delicado viento: sentados nos mecemos de derecha a izquierda. Podemos acoplar el ritmo tranquilo a la cadencia de una breve canción popular, a suaves ritmos acompasados (como el tic-tac), a la reiteración de pequeñas poesías o maitines, o de algún cuento en particular (como el de Bella).
4. Como un globo: Hinchamos nuestra barriga suavemente de aire, como si fuésemos globos de feria, suave y dulcemente llenos de aire y después lo soltamos muy, muy despacio.

Relajación para adultos

Cuando estamos preocupados, nerviosos, ansiosos, la mente se centra en aquello que más le preocupa, lo que más nos atormenta, lo que peor nos deja, lo que más nos altera. Si reflexionamos un poco, si intentamos tomar perspectiva sobre nuestro propio pensamiento nos daremos cuenta de que, en definitiva, la emoción que nos genera cualquier pensamiento que nos preocupa es siempre ansiedad, miedo. Y asociado a él ansiedad física y emocional. Luego, si todos nos generan la misma emoción, entonces lo interesante no es la forma que nuestro pensamiento toma, más bien lo que subyace al estilo de pensamiento y a su capacidad de reflexionar continuamente sobre

todo, intentando pasarlo a palabras. Si pudiésemos resumirlo en una frase podríamos decir que “es el mismo perro (ansiedad, miedo), pero con distinto collar (la imagen o forma en la que se presenta)”. Muchas de las técnicas y métodos más eficaces, que pueden servirle de ayuda para el manejo de la ansiedad, están descritos en los libros *Superar la ansiedad y el miedo*, *Dominar las crisis de ansiedad* y *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes*, escritos por el Dr. Moreno.

Hay que reeducar este estilo de pensamiento. Pero no podemos hacerlo únicamente entendiendo lo que sucede. Recordemos que la emoción, en muchas ocasiones, no entiende a la razón. Nosotros sabemos que no deberíamos sentirnos así, que no hay motivos aparentes para estar así, que no es lógico que se despierten estas sensaciones... pero el caso es que se despiertan aunque sabemos que no pasa nada.

Sabemos que esto en parte sucede porque nuestra mente imagina, pone imágenes al pensamiento, provocando sensaciones, sentimientos, emociones... como la de miedo. Ambas capacidades unidas pueden llegar a provocar que adelantemos consecuencias, creamos que éstas van a ocurrir y, como consecuencia, nuestro miedo se dispare. Nos autoconvencemos, nos autosugestionamos. Y si lo que intentamos es ayudar a nuestros hijos a que se calmen y a que sepan enfrentarse y conseguir eliminar sus miedos, pues flaco favor le estaremos haciendo si les contagiamos con nuestro miedo o intranquilidad.

Por ello, consideramos importante aprender a reeducar este aspecto de nuestra mente. Utilizaremos como herramienta de control de la ansiedad, parte de lo que está manteniendo nuestro problema: la capacidad de auto-convencimiento que la mente posee y que tanta fuerza y poder tiene.

He aquí una de las muchas formas con las que podemos aprender a relajar nuestra mente y nuestras emociones, con la autosugestión del cuadro. Para que resulte más sencillo podemos grabar las instrucciones que se presentan en la Tabla 3 y escucharlas mientras estemos practicando el arte de aprender a relajarnos.

Tabla 3. Guión de Relajación para Adultos

Ahora cierra los ojos... Y con los ojos así cerrados, vamos a respirar lenta y suavemente, imaginando cómo el aire que respiramos entra muy despacio en nuestro cuerpo relajándonos... Imaginemos cómo el oxígeno fluye por nuestro cuerpo relajándonos, serenándonos... Imagina tu frente tersa y lisa, sin arrugas, sin tensión... Imagina cómo la tensión del entrecejo se diluye, se disipa, desaparece...

Imagina cómo, respiración tras respiración, tu cuerpo cansado descansa y tus ojos cansados descansan... pegándose párpado contra párpado... relajándose... Imagina cómo la nariz, las mandíbulas y la boca se relajan, se descuelgan... Imagina cómo el cuello cervical, tras cervical, descansa, se relaja... provocando que la espalda vértebra a vértebra, se relaje y descansa... músculo a músculo, segundo tras segundo... respiración tras... respiración... Segundo tras segundo, minuto a minuto, los músculos descansan, los hombros pierden su peso excesivo y se relajan, haciendo que los brazos y las manos y los dedos de las manos descansen... se relajen...

Y se relaja el pecho, lleno de aire... Y se relaja el estómago, que descansa respiración tras respiración... Segundo tras segundo, respiración tras respiración, minuto a minuto... las piernas descansan, haciendo que los pies... y los dedos de los pies... descansen, se relajen... Desde la cabeza, recorriendo todo el cuerpo, hasta la punta de los pies el cuerpo descansa, respiración tras respiración, segundo tras segundo... minuto tras minuto...

Consiguiendo que los cinco sentidos se abandonen, se relajen, se dejen llevar, se adormezcan... Consiguiendo que los ruidos molestos dejen de molestar... ayudándote a relajar aún más tu cuerpo... y tu mente... Haciendo que los pensamientos vayan despacio, serenándose... relajándose... Imagina tu cuerpo sin tensión, sin peso, ingrávito, etéreo... sin peso, sin tensión... como una pluma que flota agradablemente... sin peso, sin tensión... que flota segura, sosegada... sin peso...

Imagina flotando ante ti un cuadro, en el que está escrito tu miedo, tu principal preocupación... lo imaginas, tranquilo, sereno. A cada respiración que haces más y más te relajas... más y más te serenadas... te distiendes... te relajas, te tranquilizas... Imagina cómo a cada respiración que haces, cada vez que expulsas el aire fuera de tu cuerpo, el aire que expulsas choca contra el cuadro y este se aleja. A cada respiración que haces más y más te relaja y el cuadro del miedo más y más se aleja. Te relaja más y más, segundo tras segundo, minuto tras minuto, respiración tras respiración...

Consiguiendo que tus pensamientos caminen despacio, que tus sentidos se abandonen aún más, que tu cuerpo se relaje profundamente, acompañando a tu mente a un estado profundamente relajado, descansado, sereno, tranquilo... en el que te sientes muy bien.

De este modo en cualquier momento, en cualquier situación, solo ó acompañado... al sentir la tensión, al sentir la preocupación, tus respiraciones, segundo tras segundo, activarán tu descanso, tu tranquilidad, tus respiraciones serenas y pausadas y el cuadro del miedo se alejará, segundo tras segundo, minuto tras minuto, hora tras hora... día a día, alejando el miedo, diluyéndolo... respiración tras respiración, minuto a minuto, hora tras hora, día a día... desapareciendo, desapareciendo más y más... más y más relajado, más y más tranquilo, descansado... relajado, sereno... sin tensión, sin miedo, sin preocupación...

Muy despacio, lentamente, abre los ojos.

Decálogo para serenarse y serenar

Sabemos que existen predisposiciones genéticas, que nos afectan a la hora de percibir e interpretar la realidad. Pero también sabemos que, cuando somos pequeños, aprendemos de las experiencias que vivimos y observando la forma en la que los adultos nos enseñan a vivirlas. Aprendemos a vivir la vida con una mayor o menor disposición a verle el lado bueno y a descubrir la posibilidad de disfrutarla si nuestros padres son personas positivas que siempre le ven el lado bueno a todo lo que les sucede, confiando en ellos mismos y resolviendo los problemas con entusiasmo.

Es importante, en este sentido, aprender a manejar las decepciones, afrontándolas como piedras que hay que saltar en el camino y no como como indicadores de la incompetencia personal. Nos damos cuenta que la inmensa mayoría de los problemas, no son realmente tragedias irremediables, aunque nosotros lo interpretemos así. En este sentido consideramos que padres, maestros o tutores podemos hacer mucho por ayudar a los chicos a desarrollar aptitudes para la felicidad. Intentemos extraer de este decálogo, basado en ideas de R. Martiñá en su libro *Cuidar y educar. Guía para padres y docentes* (2006).

1. Fomentar la alegría. Aprovechar todas las situaciones posibles para divertirse con ellos. Para cultivar el sentido del humor y la alegría. Para verle el lado interesante y lúdico a las cosas. Y, siempre que sea posible, reírse con ellos, (aunque no de ellos).

algunas herramientas útiles contra el miedo

2. Fomentar la independencia. Plantearles desafíos y responsabilidades y procurar que no sean tan fáciles que no requieran esfuerzo, ni tan difíciles que no los puedan resolver.
3. Ayudarles, mediante el diálogo socrático, a que se cuestionen los problemas y las diferentes alternativas de solución. El diálogo socrático consiste en ayudar a pensar a través de las preguntas. Más que dar una respuesta vamos haciendo preguntas para que el niño llegue a sus propias conclusiones. Evitemos darles las respuestas ya elaboradas, planteémosles los inconvenientes de diferentes formas... y que generen sus propias respuestas... pues debemos recordar que ellos también tienen opinión y que tienen derecho a opinar. Nuestra opinión en ocasiones puede no ser la más acertada.
4. Fomentar la actitud positiva. Tratar, dentro de lo posible, de no mostrarse habitualmente demasiado quejosos, tristes o irritados y de no transmitir mensajes de desesperanza. Los niños tienden a tomar de forma literal lo que reciben de los adultos, y suelen interpretar esos mensajes de modo depresivo y catastrófico.
5. Prestarles atención. La confianza básica de los niños suele asentarse en la convicción de que ocupan un lugar importante en la mente de sus padres. Aunque no la ocupen toda, todo el tiempo. Tener presente al otro, genera y realimenta el estar presente para el otro. Ambas vivencias entretejen la trama de los vínculos saludables que constituyen una de las fuentes máximas del bienestar.
6. Fomentar las habilidades resolutivas. Contribuir a que establezcan ecuaciones razonables entre expectativas, logros, proyectos, y recursos, como estrategia para prevenir un exceso de frustraciones evitables. Si lo que espero es desmesurado, todo logro será poco, y si mis proyectos no consideran los recursos para desarrollarlos, corren serio riesgo de ir a parar al desván de las “ilusiones perdidas”.
7. Fomentar la autoconfianza. Ayudarlos a cultivar un optimismo realista en toda situación. No el de palmada en el hombro y “todo bien”, sino el del reconocimiento de los propios recursos, el valor de las experiencias

anteriores y sobre todo la confianza en ellos que hemos construido sobre la base de saber “quiénes son y de qué son capaces”. Del “sean realistas, pidan lo imposible”, que cundió en los años ‘60 y que podemos reivindicar como expresión poética de la rebelión juvenil, deberíamos pasar al más adulto “sean realistas, hagan lo posible”, cambiando el “imposible” por “posible” y el “pedir” por el “hacer”.

8. Fomentar el tiempo de calidad. Aunque este sea poco, disfrutar compartiendo actividades, motivación, actitud positiva y buena comunicación facilitará el modelo familiar independiente, estrechando los vínculos entre padres e hijos.
9. Recordar que ser un padre feliz es condición necesaria, pero no suficiente para que los chicos también lo sean, y viceversa. Muchas veces la felicidad de los padres pasa por “ver felices a sus hijos”, pero también, y es esto muy saludable, que sea fruto del desarrollo de una profesión, la satisfacción que deriva de la vocación o producto de la dedicación a nuestras aficiones. Debemos ser conscientes de que el rol de padre es, paradójicamente, una tarea a tiempo completo que sólo podemos desempeñar a tiempo parcial.
10. Aprender a aceptar la vida como proceso. Una mezcla en movimiento de azar y razón, de sentimientos y creencias, de lógica y fantasía, de éxitos y fracasos, para la cual es tan contraproducente pretender controlarlo todo, como permitir pasivamente que todo se nos vaya de las manos. Siempre será bueno tener algo bonito que recordar, algo interesante que hacer y algo esperanzador que proyectar.

De lo anterior, se deduce que la felicidad, ser feliz, es un estado de bienestar general basado en sentimientos de paz y serenidad, autoestima y satisfacción personal, en el que los momentos positivos superan a los negativos. Es posible construir climas interpersonales más o menos favorables al bienestar, aprendiendo actitudes diferentes que sustituyan las que nos hacen sufrir. Esto depende de nosotros y, si creemos que no lo tenemos, deberíamos trabajar para conseguirlo.

Emoticofighas

Los niños, desde bien temprano comienzan a garabatear para expresarse. Cuando cumplen tres o cuatro años, comienzan a ser claramente reconocibles las figuras que han dibujado, apareciendo un amplio conjunto de marcas, trazos o garabatos.

Al final de la etapa del garabateo, la figura humana es uno de los primeros motivos que es posible distinguir o reconocer en los dibujos infantiles y permanecerá como figura predilecta a cualquier edad. Las figuras humanas son las más dibujadas. Al final de la infancia este motivo aparece prácticamente en la totalidad de los dibujos espontáneos que hacen los niños y niñas. Después de las figuras humanas el sol es la figura más dibujada. Las casas, los árboles, las nubes aparecen junto a las personas y el sol.

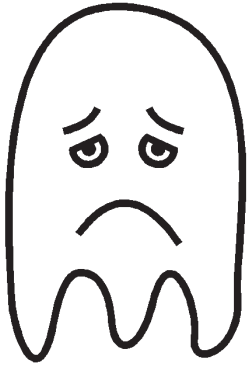
Estos dibujos infantiles cambian o evolucionan con la edad. Por ejemplo las primeras figuras humanas que aparecen en los dibujos infantiles alrededor de los cuatro años parecen flotar en un espacio indiferenciado; en cambio, las de los siete u ocho años, ya estén de pie o acostadas.

Lo que todo esto nos sugiere es que, los niños desde su más tierna infancia, necesitan plasmar lo que ven y sienten. Para ellos, el recurso de dibujar es una herramienta accesible con las que nos muestran su interior. De la misma forma sabemos que mostrarles un dibujo simple, con rasgos básicos, les ayuda a canalizar las emociones y a manifestarlas sin tener que dar explicaciones. Esto es lo que nosotros llamamos las emoticofighas y son un apoyo importante para provocar que las emociones se muestren libremente al ver el dibujo que representa la emoción.

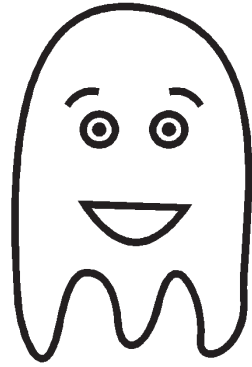
El juego consiste en mostrar la ficha, hablar de la emoción que sugiere y, entre todos, hacer un cuento sobre ella aprovechando cualquiera de las divertidas plantillas del capítulo 3. Puede ser con animales, cosas, plantas, bichos, personas...

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

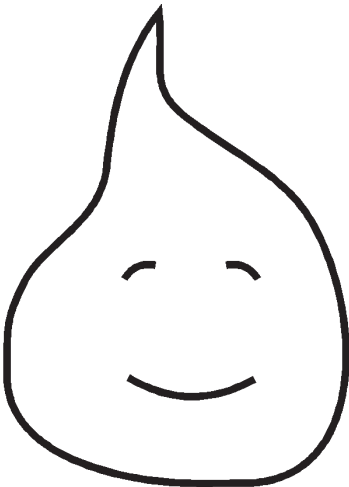
He aquí las fichas, que puedes fotocopiar, pegar sobre cartulina y ¡ya están dispuestas para jugar!



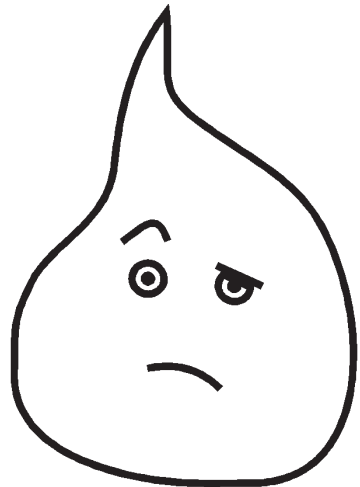
TRISTE



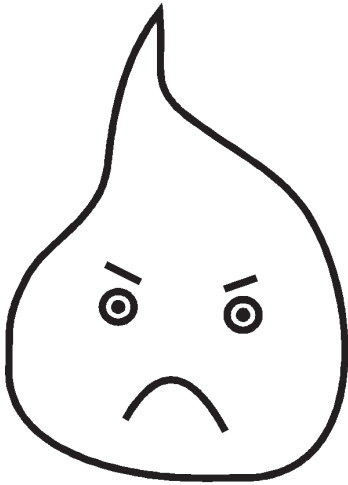
CONTENTO



FELIZ



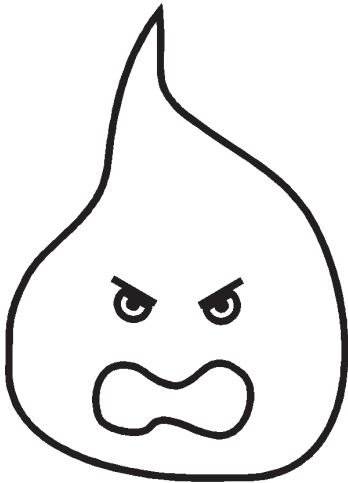
CONFUSO



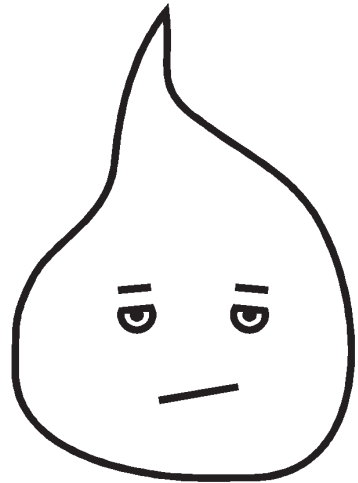
ENOJADO



ASUSTADO



ENFADADO



ABURRIDO

Dibujo espontáneo, mandalas y canciones

Un pequeño recorrido histórico descubre cómo desde la antigüedad eran conocidos los beneficios del arte y cuáles son los orígenes de la terapia a través de éste. La necesidad de combatir algunos males endémicos de la sociedad actual junto con una visión más integral del paciente en la medicina de hoy, ha hecho que el interés por este tipo de terapias crezca significativamente.

La expresión espontánea del dibujo y la pintura en los niños les lleva a exteriorizar sin trabas sus pensamientos, emociones y sentimientos acerca de sus vivencias. Las palabras imponen límites, pero las imágenes poseen un nivel de penetración en la mente que supera el pensamiento verbal.

En ocasiones, los dibujos infantiles nos aportan información que jamás nos comunicarían de otra forma. Escenas que representan sus vacaciones de verano, la excursión del colegio o la llegada de un hermanito, etc. nos demuestran que la representación de los dibujos de los niños pertenece tanto al mundo consciente como al inconsciente. A través de este último, nos darían a conocer el modo de vivir particularmente esa experiencia. La comunicación a través del dibujo o la pintura se basa en el lenguaje de las imágenes y en la interpretación de las mismas, ya que, el proceso gráfico permite expresar conflictos personales sin control consciente. Los beneficios de la terapia se encontrarían en la exteriorización, en la posibilidad de proyectar al exterior problemas o conflictos internos a través del dibujo o la pintura.

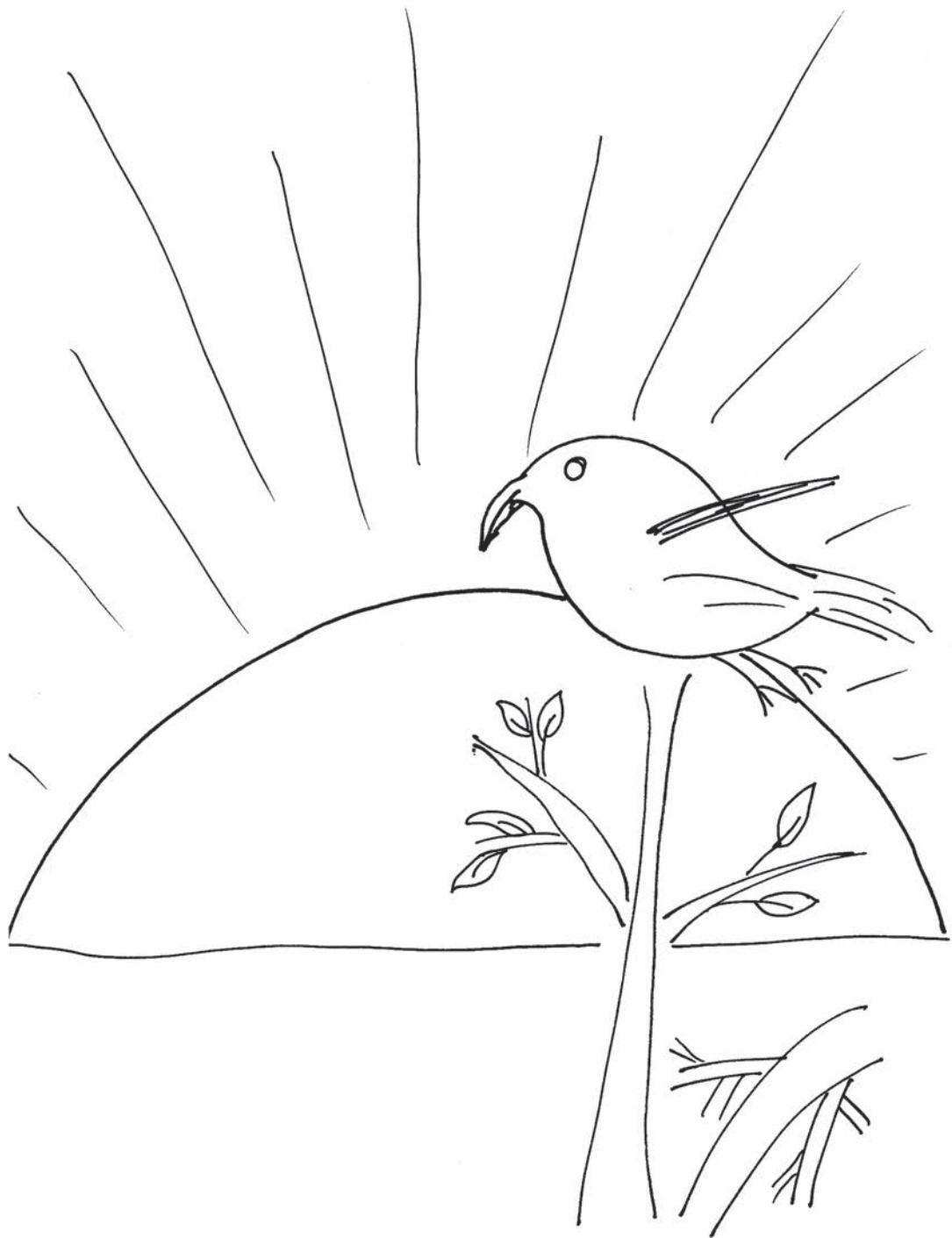
El arte estimula las capacidades propias del individuo, desarrolla su creatividad y expresión individual como medio de lograr satisfacción y mejorar personalmente. El arte permite proyectar conflictos internos y, por tanto, ofrece la posibilidad de poder resolverlos. Toda persona es capaz de ser creativa y esto es una necesidad, un impulso innato en el individuo. Esta posibilidad de crear, es donde reside la gran fuerza terapéutica del arte.

El dibujo espontáneo

Dibujar y pintar son las actividades artísticas más frecuentes que hacen los niños y niñas, por ello las características de esos dibujos, sus sentidos y significados, su evolución o desarrollo, son asuntos de la máxima importancia en la Educación Artística. Las niñas y niños, antes de cumplir los dos años de edad, comienzan a dibujar de forma espontánea y natural, expresando de esta forma las emociones que llevan dentro.

Cada persona tiene su propia forma de dibujar. Las imágenes y escenas que dibujan espontáneamente las niñas y niños presentan unos rasgos y formas características que los distinguen unos de otros y que, en muchos casos son una muestra de lo que, a su alrededor y en su interior, está sucediendo. El dibujo y el arte infantil lo constituyen las imágenes y las obras que producen los niños de modo espontáneo, cuando se les facilita y motiva a que dibujen por sí mismos, sin tener que imitar o seguir ninguna pauta preestablecida o ajena a su modo propio de dibujar. Por este motivo dibujar libremente, lo que el cuento que acaban de escuchar les suscita, ayudará a que emanen, de su sistema emocional, los sentimientos. Facilitando la reorganización y el cambio de sus emociones y miedos.

El dibujo, al quedar plasmada la emoción cambiada, sirve de recordatorio. Podemos colgarlo en un lugar visible al paso, convirtiéndolo en una obra de arte importante.



Mandalas

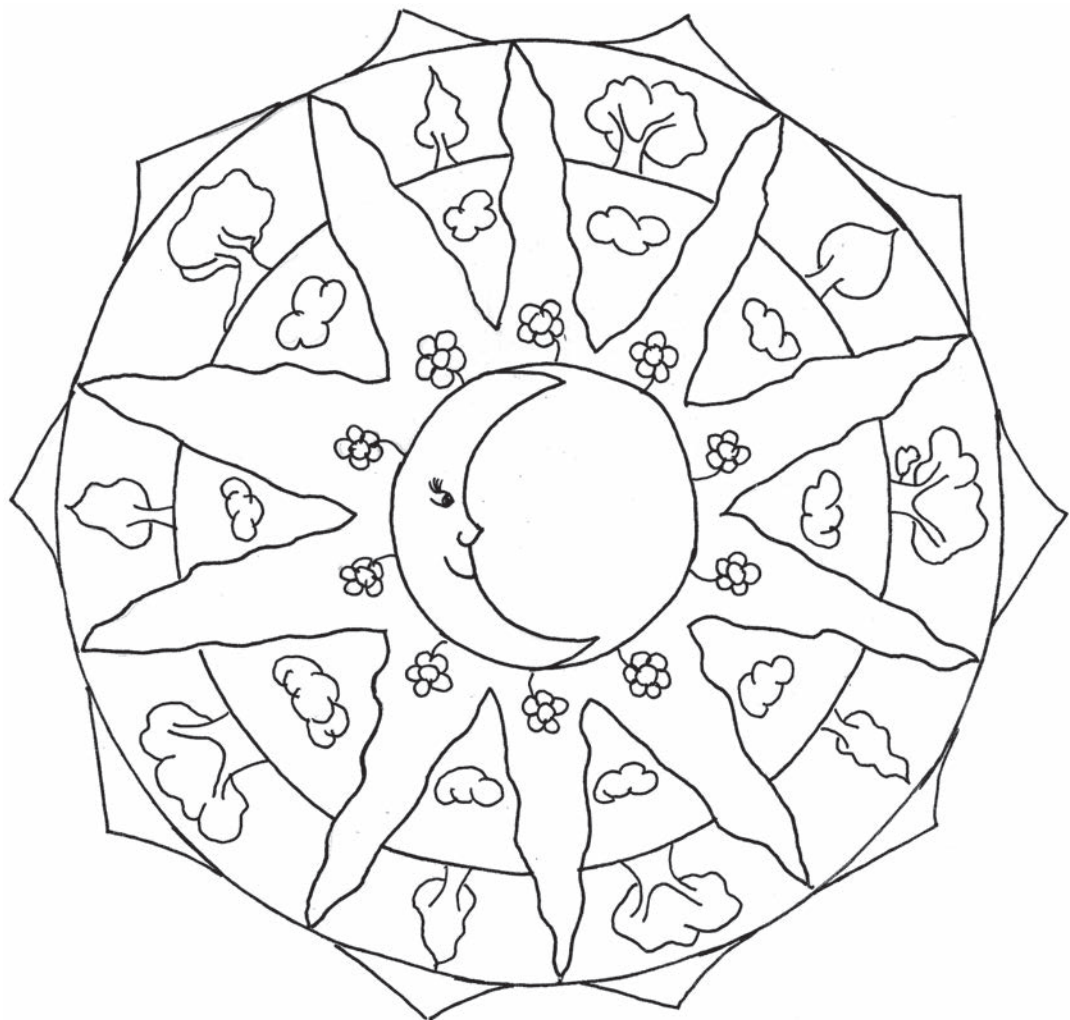
Según el Diccionario de la Real Academia los mándalas son diagramas o representaciones esquemáticas y simbólicas del macrocosmos y el microcosmos, utilizados en el budismo y el hinduismo. Como dicen Marion y Werner Küstenmacher (2002):

Los mandalas son muy importantes en el budismo ya que sirven de instrumento para la meditación religiosa. Los más conocidos son los de los monjes tibetanos: figuras gigantes hechas de arena de colores en el suelo de los monasterios cuya creación se prolonga durante semanas. Cuando el mandala está terminado, los monjes lo destruyen, puesto que lo importante no es la obra de arte terminada, sino el proceso de su creación. El camino es la meta.

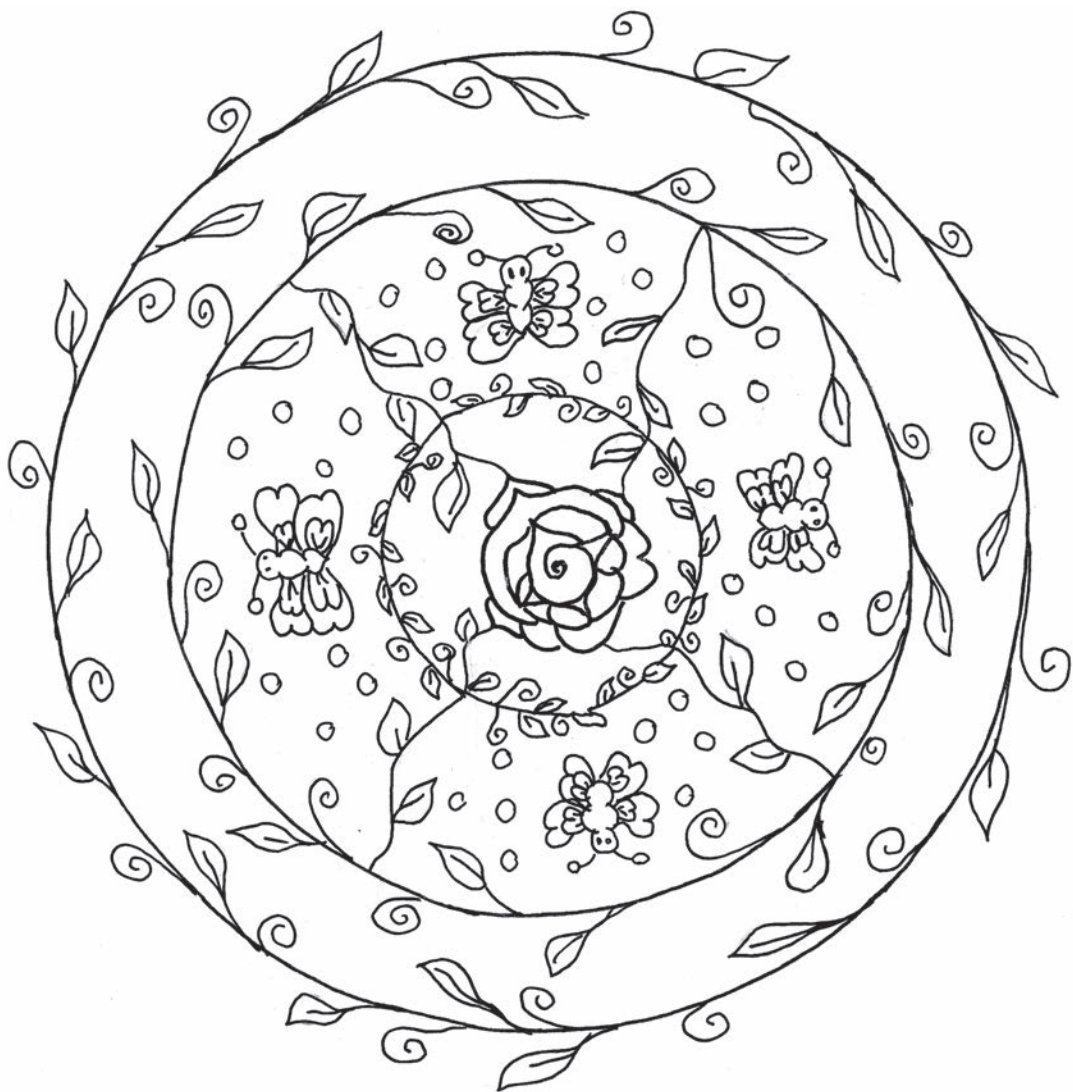
Consideraciones religiosas aparte, hacer mandalas es un ejercicio indicado para personas de cualquier edad. Los niños disfrutan muchísimo haciéndolos. Si son bien guiados y motivados, podemos dejarlos que inventen los suyos o proponerles mandalas ya hechos para que los imiten. Además, los mandalas sirven como atractivos decorativos para la casa y sus habitaciones. Los niños que practican mandalas pueden comenzar a desarrollar sus talentos creativos, su concentración e incluso el tan anhelado don de la paciencia. Mitigando de esta forma el exceso de ansiedad, sobre todo tras una sesión de relajación y de inducción del cuento.

He aquí unos métodos para crear tus propios mandalas:

- En un círculo grande estampar con sellos figuras geométricas concéntricas. El trazado de varios círculos concéntricos servirá de guía y ayudará ordenar vuestro particular diseño.
- Recortar un círculo de papel y doblarlo por la mitad y, después una, dos y hasta tres veces más. Recortar pequeños trocitos. Abrirlo y, sobre un folio, con un rotulador oscuro perfilar todos los agujeritos y también el borde. Ya tenemos nuestro original, simétrico y personal mandala.
- Después se pintarán como ellos quieran. También se puede seguir el orden de colorearlos de dentro hacia fuera o de fuera hacia dentro. Veamos algunos mandalas, preparados para colorear.







Música y canciones populares

Desde el momento del nacimiento observamos cómo el bebé reacciona a los ritmos alegres, melancólicos y repetitivos de la música. En todas las personas la música juega un papel importante a lo largo de la vida. Pensemos en las canciones de cuna, las que cantábamos en el patio del colegio, la que todos hemos tarareado en la adolescencia identificándonos con nuestros ídolos del momento, en Navidad, en las verbenas, hasta las marchas fúnebres acompañan al hombre en el transcurso de la vida.

En el ser humano las circunstancias de la vida nos provocan emociones en ocasiones encontradas como las de tristeza o alegría, de certeza o duda, de ansiedad o de tranquilidad, de miedo o de seguridad y, todas ellas, se originan en el cerebro. Y como sabemos, el cerebro es como el ordenador madre, nutre de toda la actividad y controla ésta a todos los niveles y a todos los órganos. Por esto se dice que los ritmos cardiacos se aceleran o se vuelven más lentos hasta el punto en que llegan a sincronizarse con los ritmos musicales. Además de influir sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial y los niveles hormonales. Cuando estamos hablando de niños o bebés esto es muy sencillo de comprobar pues cuanto más tranquilos estén los padres y más fe tengan en sí mismos y en sus recursos, más tranquilo y sereno estará el bebé. Siempre que sus necesidades básicas estén cubiertas y los gases y al famoso cólico del lactante no le dé por aparecer. Pero incluso aquí funciona.

Empleamos, en ocasiones, la música, para facilitar el cambio terapéutico pues hace el papel de guía, de facilitadora, de puente de unión entre el niño y el contacto con las emociones sin preguntar inicialmente por ellas. Es útil en el trabajo psicológico, tanto en niños como con adultos, para temas relacionados con el crecimiento personal, con niños hiperactivos, depresivos y agresivos. También es muy útil en el tratamiento de niños con problemas de interacción social y pautas de comportamiento, por déficits psíquicos o físicos, o bien por problemas de autismo. Respecto al dolor físico, por intervenciones, enfermedad, en los cuidados paliativos y en el encuentro con la muerte la música es una herramienta canalizadora muy potente al facilitar que las emociones salgan sin necesidad de juzgarlas. Tanto en los adultos como en los niños.

algunas herramientas útiles contra el miedo

La música y los cuentos están estrechamente ligados pues ambos proyectan en la imaginación un mundo diferente y ajeno al presente. Y en los niños esto es más sencillo. Cuando contamos un cuento, si podemos facilitar que la música esté presente, la proyección personal y la consecuente sugestión vendrán de la mano. Lo podemos hacer con los niños de apenas un añito de edad pues pueden aprender a escuchar música. Si escogemos una pieza lenta y bailamos con él con movimientos pausados, aumentando el ritmo poco a poco hasta llegar al galope con él conseguiremos relajarlo, facilitar la emoción positiva y meterlo en el juego de escuchar.

He aquí algunas composiciones musicales que encontramos interesantes por el valor que poseen a la hora de movilizar las emociones.

- *Aprendiz de brujo* de Paul Dukas
- *Ave María* de Franz Schubert
- *Cascanueces* de Piotr Ilitch Tchaïkovski
- *Concierto para piano n.º 2: Allegro* de Dmitri Shostakóvich
- *Consagración de la primavera* de Igor Stravinski
- *Danza de las horas*, de la ópera *La Gioconda* de Amilcare Ponchielli
- *El Carnaval de los animales: Final* de Camille Saint-Saëns
- *El pájaro de fuego* de Ígor Stravinski
- *Las cuatro estaciones*, de Vivaldi
- *Nocturnes* de Chopin
- *Pinos de Roma* de Ottorino Respighi
- *Pompa y circunstancia*, sobre todo las marchas 1, 2, 3 y 4 de Edward Elgar
- *Tocata y fuga en re menor* de Bach
- *Sinfonía n.º 5* de Beethoven
- *Sinfonía pastoral* de Beethoven

Pero no podemos olvidarnos de las canciones de toda la vida que siguen motivando y enseñando con sus letras cosas de la vida. Tenemos por ejemplo:

- *Las farolas de palacio se están muriendo de risa*

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

- *De codín, de codán*
- *Mambrú se fue a la guerra*
- *El patio de mi casa es particular*

También hay algunas películas que unen la magia del cuento con la música. Algunas son:

- *Fantasia*, W. Disney (1940)
- *Fantasia 2000*, W. Disney (1999)
- *Momo*, J. Schaaf (1986)
- *La historia interminable*, W. Petersen (1984)

6

Epílogo

Y, finalmente, llega el desenlace de este libro, la parte final del cuento, en la que mediante las conocidas moralejas se indicaba al oyente, niño o adulto, el sentido profundo de la historia.

Hemos intentado transmitirte cómo los cuentos, aunque se vivan en el presente, pueden llegar a provocar la movilización de las emociones transportándonos a otros mundos, en otros lugares y momentos. Los niños son capaces, aunque al final no haya moraleja, ni explicación exhaustiva, de darse cuenta emocionalmente del meollo de la historia. De lo que hay más allá de las meras palabras y del exceso de detalles.

Es el despertar emocional. Alejado de la razón y del exceso de juicio. Sin tener muy claro cómo lo hacen los niños, lo que sí podemos decir es que, en un momento determinado, son capaces de ver y oír la historia entre el protagonista y su ayudante y captar lo que los vincula. De esta manera las imágenes que se forman en su mente se funden con ellos y con sus emociones, con sus afectos, convirtiéndose en los protagonistas. Aunque nadie se lo diga. No se necesitan explicaciones cuando la mente se desinhibe y se deja llevar por la capacidad de autosugestionarse.

Es aquí donde la fantasía, que construye con lo real y desde lo real, se convierte en la creadora de la solución para eliminar nuestros miedos. La imaginación, eslabón esencial de la inteligencia reproductiva, nos facilita la imagen práctica, la que representa la realidad que necesitamos: si tengo sed, imagino un vaso lleno de agua; y si tengo miedo a la oscuridad, una cama confortable ¡llena de bichos monstruosos!

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

Hemos intentado a lo largo de los diferentes capítulos introducirte en el maravilloso mundo de los cuentos. Darte las herramientas que nosotros consideramos útiles para crearlos y poder contarlos, ayudando de esta manera a los niños a enfrentarse a sus temores.

Esperamos que, con estas herramientas, puedas convertirte en el duende o el hada maravillosa que, apareciendo por la noche o durante el día, ayuda al valiente protagonista de su vida. Transportándolo a maravillosos mundos repletos de sentimientos positivos en los que se sentirá con la fuerza necesaria para enfrentarse a los dragones-miedo de su historia.

... Y colorín colorado este libro se ha acabado.

Bibliografía

- Allen, R. P. (2002). *Guiones y estrategias en hipnoterapia*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Biederman, H. (1993). *Diccionario de símbolos*. Barcelona: Paidós.
- Brasey, E. y Debailleul, J.P.L. (1999). *Vivir la magia de los cuentos*. Madrid: Edaf.
- Bryants, S. C. (1987) *El arte de contar cuentos*. Barcelona: Hogar del libro.
- Fisch, R., Weakland, J.H. y Segal, L. (1994). *La táctica del cambio*. Barcelona: Herder.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2009). *El espíritu creativo*. Barcelona: Ediciones B.
- Grün, A. (2004). *Autosugestiones. El trato con los pensamientos*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Jodorowsky, A. (1994). *Donde mejor canta un pájaro*. Buenos Aires: Planeta.
- Jung, C. G. (1997). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Caralt.
- Küstenmacher, M. y Küstenmacher, W. (2002). *Mandalas*. Barcelona: Obelisco.
- Méndez, F.X. (1999). *Miedos y temores en la infancia*. Madrid: Pirámide.
- Moreno, P. (2002). *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Moreno, P. y Martín, J. (2004). *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

- Moreno, P., Martín, J., García, J. y Viñas, R. (2008). *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Ollendick, T. y Hersen, M. (1993). *Psicopatología infantil*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Rodary, G. (1973). *La gramática de la fantasía*. Barcelona: Hogar del Libro.
- Rosen, S. (1994). *Mi voz irá contigo*. Barcelona: Paidós.
- Rosenzweig, M.R., Breedlove, S.M. y Watson, N.V. (2005). *Psicobiología. Una introducción a la neurociencia conductual, cognitiva y clínica*. Madrid: Ariel.
- Stott, R., Mansell, W., Salkovskis, P., Lavender, A. y Cartwright-Hatton, S. (2010). *Oxford Guide to Metaphors in CBT: Building Cognitive Bridges*. Oxford: Oxford University Press.
- Tucci, N. (2006). *Cuentos para que pien-zen*. Madrid: Ediciones Librería Argentina
- Watzlawick, P. (1992). *¿Es real la realidad?* Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P. (1992). *El arte del cambio*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P. (1995). *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P. (1980). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P. (1990). *Lo malo de lo bueno*. Barcelona: Herder.
- Zeig, J. (1992). *Un seminario didáctico con Milton Erickson*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Zeig, J. y Gillian, S. (1994). *Terapia breve. Mitos, métodos y metáforas*. Buenos Aires: Amorrortu.

AMAE

Directora: LORETTA CORNEJO PAROLINI

- Adolescencia: la revuelta filosófica**, por Ani Bustamante (2ª ed.)
- El síndrome de Salomón. El niño partido en dos**, por María Barbero de Granda y María Bilbao Maté (2ª ed.)
- La adopción: Un viaje de ida y vuelta**, por Alfonso Colodrón Gómez-Roxas
- Esto, eso, aquello... también pueden ser malos tratos**, por Ángela Tormo Abad
- La adolescencia adelantada. El drama de la niñez perdida**, por Fernando Maestre Pagaza (2ª ed.)
- Riqueza aprendida. Aprender a aprender de la A a la Z**, por Roz Townsend
- Los padres, primero. Cómo padres e hijos aprenden juntos**, por Garry Burnett y Kay Jarvis
- PNL para profesores. Cómo ser un profesor altamente eficaz**, por Richard Churches y Roger Terry (2ª ed.)
- EmocionArte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción**, por Macarena Chías y José Zurita (2ª ed.)
- Muñecos, metáforas y soluciones. Constelaciones Familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos**, por María Colodrón (2ª ed.)
- Madre separada. Cómo superan las mujeres con hijos la separación**, por Katharina Martin y Barbara Schervier-Legewie (2ª ed.)
- Rebelión en el aula. Claves para manejar a los alumnos conflictivos**, por Sue Cowley
- ¿Hay algún hombre en casa? Tratado para el hombre ausente**, por Aquilino Polaino
- Cyber Bullying. El acoso escolar en la era digital**, por Robin Kowalski, Susan Limber y Patricia Agatston
- 222 preguntas al pediatra**, por Gloria Cabezuelo y Pedro Frontera
- Borrando la “J” de Jaula. Cómo mejorar el funcionamiento del aula. La educación desde una perspectiva humanista**, por Isabel Cazenave Cantón y Rosa Mª Barbero Jiménez
- Porque te quiero. Educar con amor... y mucho más**, por Pilar Guembe y Carlos Goñi (2ª ed.)
- Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa**, por Marta Stapert y Eric Verliefd
- Los cuentos de Luca. Un modelo de acompañamiento para niñas y niños en cuidados paliativos**, por Carlo Clerico Medina
- Familias felices. El arte de ser padres**, por Trisha Lee, Steve Bowkett, Tim Harding y Roy Leighton
- Mi aula de bebés. Guía práctica para padres y educadores infantiles**, por Beatriz Ocamica Garabilla
- Los niños, el miedo y los cuentos. Cómo contar cuentos que curan**, por Ana Gutiérrez y Pedro Moreno
- ¿Todo niño viene con un pan bajo el brazo? Guía para padres adoptivos con hijos con trastornos del apego**, por José Luis Gonzalo Marrodán y Óscar Pérez-Muga

Los niños, el miedo y los cuentos

Cómo contar cuentos que curan

El miedo a la oscuridad y a dormir solo, el miedo a los cohetes y a las tormentas, el miedo a los animales, el miedo a las inyecciones o al pediatra, el miedo a las personas desconocidas... son algunos de los muchos miedos que sufren los niños. Estos miedos pueden aparecer como por arte de magia... y desaparecer cuando el niño madura. Sin embargo, en ocasiones, el miedo es desproporcionado, muy intenso y resulta claramente una fuente de sufrimiento tanto para el niño como para sus padres y madres. En estos casos el miedo se ha convertido en *fobia* y el pequeño necesita ayuda para superar su miedo. De lo contrario, además de sufrir innecesariamente, el niño puede padecer alteraciones importantes en su desarrollo, tanto a nivel emocional como en su relación con los demás y en su rendimiento académico.

El propósito de esta obra es ofrecer a los padres, maestros y, en general, a todas las personas relacionadas con el cuidado de los niños, una herramienta poderosa y especialmente adaptada para los miedos infantiles: los cuentos terapéuticos. El lector descubrirá que, a través de la creación de cuentos personalizados, es posible establecer contacto con el canal emocional del miedo infantil, encauzando y resolviendo, de este modo, las emociones dolorosas. Los cuentos terapéuticos, cuando se adaptan a cada niño, pueden lograr unos resultados excelentes, como lo demuestra la práctica clínica de los autores. En este libro se desvelan los detalles prácticos para crear y contar cuentos que curan a los niños con miedos.

ISBN: 978-84-330-2512-8



9 788433 025128

www.edesclée.com



Desclée De Brouwer