

Azucena Villén

# CUENTOS PARA SANAR Y CRECER FELICES

A child is lying in bed, covered by a grey blanket with orange and blue patterns. The child is holding a flashlight in their right hand, which is shining light onto an open book. A small, fluffy brown kitten is sitting on the book, looking up at the child. The child is wearing a blue and white striped shirt. The scene is dimly lit, with the primary light source being the flashlight.

Autoestima  
y ansiedad



Desclée De Brouwer

maría azucena villén naranjo

# **Cuentos para sanar y crecer felices**

**Autoestima y ansiedad**



**Desclée De Brouwer**

© 2020, MARÍA AZUCENA VILLÉN NARANJO  
© 2020, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Henao, 6 - 48009  
[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)  
[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Facebook: EditorialDesclee  
Twitter: @EdDesclee

ISBN: 978- 84-330-3101-3  
Depósito Legal: BI-00473-2020  
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Impreso en España - Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo 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](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

## Para los padres

Introducción .....	11
Cómo trabajar y contar el cuento .....	15
Cuentos propuestos para distintas problemáticas .....	19
“Consejos” para mejorar.....	23
Rituales.....	27
Para tu niño interior.....	31

## Libro de cuentos para niños y niñas

El misterioso espejo mágico .....	37
Un viaje fantástico .....	45
Una excursión en globo.....	53
Sorpresa en la playa .....	61

<b>Pedro y el trastero hechizado .....</b>	<b>71</b>
<b>El coche fantástico .....</b>	<b>81</b>
<b>El jardín del descanso de Sara.....</b>	<b>91</b>
<b>Carlos y las joyas de la pradera.....</b>	<b>101</b>
<b>Las vasijas.....</b>	<b>109</b>
<b>Los regalos de la casa encantada.....</b>	<b>117</b>
<b>La aventura de Paula.....</b>	<b>125</b>
<b>El globo mágico .....</b>	<b>135</b>
<b>El planeta de la tranquilidad .....</b>	<b>143</b>
<b>Un viaje inesperado.....</b>	<b>151</b>
<b>Iván y el coche mágico.....</b>	<b>161</b>
<b>Un viaje por el espacio.....</b>	<b>171</b>

**Para los padres**

## Introducción

Escribir este libro ha sido una experiencia maravillosa y tremendamente gratificante para mí. Me ha permitido unir tres de las mayores pasiones de mi vida: la psicología, la escritura y los niños. Por eso, todas y cada una de las palabras que he escrito están cargadas de mucho cariño e ilusión. Deseo con todo mi corazón que estos cuentos ayuden a tus hijos a vivir con más alegría y que les permitan fortalecer sus potencialidades, superando todos los obstáculos que supone crecer y vivir en el mundo actual.

Este libro de cuentos está enfocado a niños y niñas a partir de 4 ó 5 años, tanto si tienen problemas psicológicos (diagnosticados o no) como si no los sufren, porque incluye cuentos para reforzar la autoestima (que es indispensable para todo niño). Tener una autoestima sana es básico para no sufrir determinados trastornos y es una herramienta de afrontamiento para superar problemas infantiles. Una sana autoestima en la infancia facilita mucho el desarrollo en la adolescencia y en la vida adulta, por no decir que es esencial, y puede constituir una prevención del desarrollo de determinadas patologías. De hecho, si el niño está en terapia psicológica puede ser un complemento perfecto y recomiendo que se comente al psicólogo que se está trabajando con estos cuentos para que valore su efecto sinérgico con la terapia.

He intentado cubrir la mayor parte de las áreas que pueden ser problemáticas en los niños de ambos sexos, excepto el autismo, debido a que es un problema del desarrollo bastante complejo y con gran contenido específico, en donde es complicada la generalización. Como el espectro de los problemas en la infancia es amplio, he repartido los cuentos en varios volúmenes.

Para crear los cuentos he utilizado varias herramientas de psicología como son las siguientes: programación neurolingüística o PNL (especialmente el subrayado análogo y las metáforas), condicionamientos clásico y operante (técnicas cognitivo-conductuales), refuerzos, herramientas de psicodinámica (símbolos, arquetipos, trance erickssoniano) y psicología evolutiva (Piaget). Además, muchos de los cuentos están inspirados en gran parte por escenarios de trabajo de Terapia Regresiva Reconstructiva. El niño, al escuchar el cuento, se queda en una especie de trance semihipnótico (no pestañea, prácticamente “ve” el cuento en su mente...). Pero no hay que asustarse de esta palabra: es como cuando concentra su atención en una película que le encanta o está inmerso en sus juegos. En el estado de duermevela el niño es muy sugestionable (hay un predominio de las ondas cerebrales theta), de ahí que utilicemos estos nuevos cuentos para transmitirles y “anclar” mensajes positivos, aumentar su autoestima, intentar reforzar aspectos positivos para mejorar los síntomas que está experimentando o, simplemente, hacerle crecer más fuerte y con más recursos de afrontamiento para la aventura que supone el crecer. Pero hay que aclarar que no estamos haciendo terapia regresiva reconstructiva (no es recomendable en niños ni adolescentes porque aún están en período de desarrollo psicológico), sino que utilizamos los escenarios, repletos de simbolismo, para anclar los mensajes positivos.

Es sabido por los psicólogos que en la infancia prima más lo conductual y los modelos de aprendizaje (las terapias infantiles se basan principalmente en la modificación de conducta). Lo cognitivo es muy



rudimentario en los pequeños, y se va a desarrollar a lo largo de los años y de su maduración. Pero a estas tempranas edades podemos hacer lo que yo llamo “plantar semillas de conciencia de su poder y voluntad” para que puedan empezar a controlar sus emociones y su conducta. Cuanto antes se inculquen en su estructura cognitiva y en sus emociones las ideas de autoestima, autovaloración positiva y respeto a sí mismo y a los demás, más natural será para el peque aprender a quererse y a tener confianza, y será más fácil el desarrollo de una sana autoestima. ¡Esto es mucho mejor que tener que reconstruirla en su edad adulta!

Así pues, en estos cuentos se integra lo consciente (voluntad y decisión de actuar) con lo inconsciente (arquetipos, simbolismo, etcétera) y con lo emocional, para que trabajen ambos hemisferios cerebrales en conjunto y como un todo.

Cuando haya comorbilidad (varios problemas a la vez) se pueden leer cuentos de varias problemáticas. De hecho, incluyo algún cuento de autoestima en todos los casos.

## Cómo trabajar y contar el cuento

¿Cómo leer el cuento? Se ha de leer como si contaras un cuento cualquiera a tu hijo, pero con una diferencia muy importante: las palabras que aparecen **en negrita** se leerán más despacio y en voz algo más baja que el resto del texto. De esta manera se obliga a prestar más atención a ellas y se refuerza el mensaje de manera separada al cuento en sí. Cuando aparecen puntos suspensivos hay que hacer una pequeña pausa para que se integre más el mensaje previo. La pausa puede de ser de uno a dos segundos, que no sea muy larga.

Como verás, los personajes principales de los cuentos son tanto niños como niñas. En principio, para la elección del protagonista en cuanto a género, me he basado principalmente en la prevalencia estadística de cada trastorno según el sexo. Por ejemplo, la ansiedad por separación se ha estudiado que es más común en niñas que en niños. El TOC (trastorno obsesivo-compulsivo) se ha visto que tiene mayor incidencia en niños. Si bien puedes modificar un poco los cuentos, adaptándolos al género de tu hijo o con el que se sienta identificado, e incluso puedes llamar al protagonista con el mismo nombre que el de tu peque. Todo esto ayudará a hacer más profunda la identificación con el héroe y a poder integrar en su mente y sus sentimientos los dones y las características positivas, sobre todo en aquellos relatos que se utilicen para reforzarlos y en los que no haya exposición a los síntomas del malestar.

Se ofrecerá un orden recomendado de lectura, pero realmente será el niño el que decida el cuento que más le guste o necesite que le lean. Si es así, haz caso de lo que te propone; si le apetece que se le cuente el mismo cuento cada noche, será que este tiene unos mensajes que le son especialmente necesarios o que necesita reforzar: elegirá el que más se adapte a su necesidad en ese momento. Será la conducta del día a día la que te dirá si tu hijo mejora o va cambiando la manera en que se siente. Si no estás muy seguro o tienes alguna duda, puedes consultárselo al psicólogo si estáis yendo a alguno. Si tu peque no tiene un cuento preferido, puedes leerles todos los propuestos y más tarde, preguntarle cada noche cuál es el cuento que prefiere en esa ocasión.

Es importante que a la hora de irse a la cama, tu hijo esté tranquilo (aplicar la llamada “higiene del sueño” para facilitar el descanso). Si se ha dormido antes de que hayas terminado de leer el cuento, sigue leyendo hasta el final, porque es muy importante que se termine con una sensación y un mensaje positivos. Puede que el niño no esté profundamente dormido todavía, y en el estado de duermevela el mensaje aún cala con fuerza dentro de él.

¡Ojo! No solo son cuentos para leer de noche, antes de dormirse, sino que tu hijo puede leerlos él mismo cuando quiera. Por ello incluyo dibujos realizados por mí misma, y ofrezco unos deberes para casa y tips para mejorar para que durante el día se refuercen los mensajes del cuento.

Hay palabras que puede que los niños no conozcan, porque el desarrollo lingüístico es diferente para cada caso en particular, aunque siga unas pautas según los estadios de desarrollo, pero siempre hay diferencias individuales. Por eso es conveniente que los padres expliquen previamente al niño conceptos que puede no comprender aún. Por ejemplo, en el tema de los tics nerviosos, podría no conocer qué sig-

nifica la palabra “mueca”. O puede que no comprenda el significado del concepto “esperanza” en el problema de la depresión. Sería conveniente anticiparse en la medida de lo posible, porque una vez metido en el cuento lo mejor es que no se distraiga con términos que no conozca y se salga del cuento haciendo preguntas sobre la palabra. Aunque pasará a veces por lo dicho anteriormente: no todos los niños tienen el mismo conocimiento del vocabulario. Puedes leer tú primero el cuento e intentar anticipar los términos y los conceptos que podrían ser aún desconocidos.

En el caso del cuento para el TOC aparece (muy simplificada) una de las técnicas que suelen utilizarse en terapia cognitiva, que es “parar y distraer” el pensamiento, contando del uno al cinco. En realidad, lo mejor es contar hasta diez, y mucho mejor resultaría hacerlo cuenta atrás, del diez al uno. Pero entiendo que no todos los niños tienen ese conocimiento aún, ya que depende de su nivel madurativo. Por eso he propuesto la tarea sencilla de contar del uno al cinco, pero si ves que tu peque ya sabe contar hasta diez, mucho mejor; puedes modificar el cuento y hacer que el pájaro que enseña este truco al protagonista cuente hasta ese número.

Hay cuentos que parecerán que son casi iguales, pero no lo son: cada uno está diseñado específicamente para cada temática, con modificaciones enfocadas a dicha problemática. También parecerá que se repiten los adjetivos en el mismo cuento (por ejemplo, que se haga énfasis en el sentimiento de estar “contento”). Está escrito a propósito de esa manera, para que el mensaje quede más anclado. En cuanto al estilo, si a veces parece repetitivo (con demasiados nombres, pronombres o los mismos sustantivos y adjetivos juntos, que a un adulto que leyera le sonaría extraño) es porque, evidentemente, he adaptado en la medida de lo posible la estructura narrativa a la forma de hablar y de comprender de los niños, además de pretender reforzar determinadas emociones positivas.

Deseo con todo mi corazón que estos cuentos sean de mucho provecho para la vida de tu peque y que ayuden a establecer esa relación padre/madre e hijo tan importante en la infancia, y que suponga un momento especial del día para vivir muy feliz y productivamente en familia.

# Cuentos propuestos para distintas problemáticas

## Autoestima

- El misterioso espejo mágico.
- Un viaje fantástico.
- Una excursión en globo.
- Sorpresa en la playa.
- Pedro y el trastero hechizado.

Aquí no hay un orden propuesto de lectura: todos se enfocan a aumentar la autoestima y a crear una autoimagen positiva. Se pueden leer todos, uno cada noche, o bien elegir el que se desee, o dejar que tu hijo elija su cuento preferido.

## Trastorno de ansiedad general

- El coche fantástico.
- El jardín del descanso de Sara.
- Carlos y las joyas de la pradera.
- Las vasijas.

Orden propuesto de lectura:

- 1º. Un cuento de autoestima: “El misterioso espejo mágico”. Para empezar fortalecido y más seguro de sí mismo.
- 2º. Para relajarse principalmente, y obtención de recursos de afrontamiento: “El jardín del descanso de Sara”.
- 3º. Para una primera exposición a síntomas de ansiedad y obtención de más recursos: “Carlos y las joyas de la pradera”.
- 4º. Exposición a síntomas de ansiedad corporales y obtención de reforzadores y recursos: “El coche fantástico”.
- 5º. Obtención de recursos cognitivos: “Las vasijas”.

Trastorno de ansiedad por separación

Los regalos de la casa encantada.

La aventura de Paula.

El globo mágico.

Orden propuesto de lectura:

- 1º. Un cuento de Autoestima, por ejemplo: “El misterioso espejo mágico”. Para empezar con más fortaleza y seguridad.
- 2º. Un cuento para relajación general (recordemos que la ansiedad por separación se encuadra dentro de los trastornos por ansiedad): “El coche fantástico”.
- 3º. Para obtener reforzadores y fortalecerse: “La aventura de Paula”.
- 4º. Una primera exposición a síntomas de ansiedad por separación y obtención de más recursos de afrontamiento: “El globo mágico”.
- 5º y 6º. Se puede leer primero un cuento para reforzar más la autoestima y luego seguir con otro para ansiedad por separación (que incluye una rápida aparición de un símbolo que ya se incluye en el cuento anterior): “Pedro y el trastero hechizado” y luego “Los regalos de la casa encantada”.