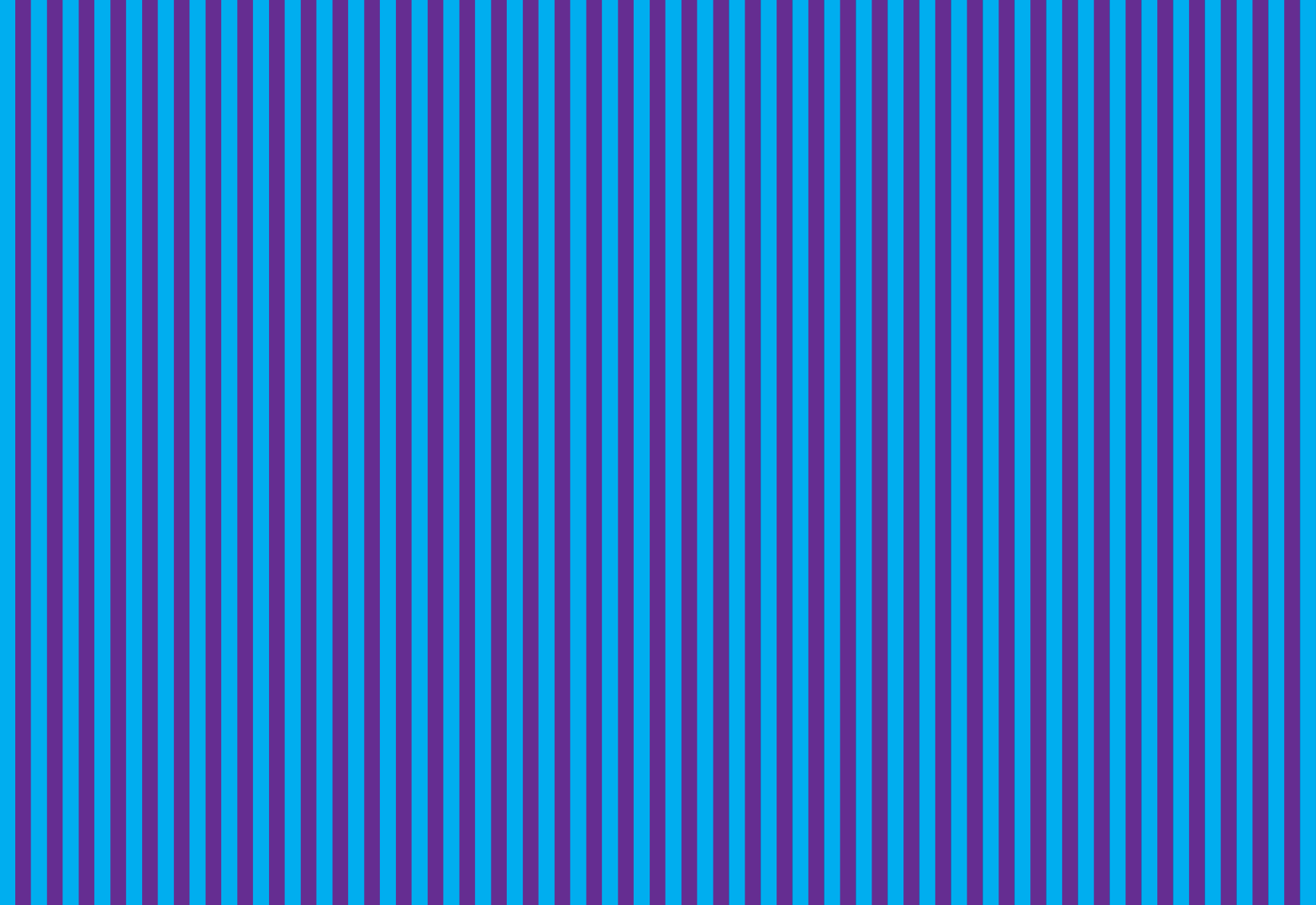




**Cuentos**  
*Para Conversar*

**GUÍA PARA EL  
PROFESORADO**





# GUÍA PARA EL PROFESORADO



# 1

P.3

## APRENDER A VIVIR

### LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

Te cuido, me cuidas, nos cuidamos

4

### LAS HABILIDADES PARA LA VIDA Y LA SALUD

Las diez habilidades para la vida

5

### LA PEDAGOGÍA DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

Entrenar las habilidades para la vida

Dos relatos expresivos

Enseñar y aprender habilidades para la vida

Buenas y fértiles ganancias

El clima del aula

6

### FAMILIA, COMUNIDAD Y ACTIVOS DE SALUD

Cuentos que llegan a los hogares

Comunidad y activos de salud

8

### CUENTOS: HABILIDADES, DERECHOS Y VALORES

Sujetos de derechos

El valor de un cuento

9

# 2

P.11

## CUENTO A CUENTO

### UNA MANO DE AMIGOS

Relaciones interpersonales

12

### AL PIE DE LA LETRA

Toma de decisiones

14

### MEJOR ACOMPAÑADO

Empatía

16

### UNA FAMILIA MUY NORMAL

Pensamiento creativo

18

### EL DAÑO DEL BAÑO

Manejo de problemas y conflictos

20

### DIGAN LO QUE DIGAN

Comunicación asertiva

22

### LOS AUTOMÓVILES ENGORDAN

Pensamiento crítico

24

### CORRE, CORRE

Autoconocimiento

26

### UNA BARRITA CON UN PUNTITO

Manejo de emociones y sentimientos

28

### CORRER Y CONTAR

Manejo de tensiones y estrés

30



1

APRENDER  
A VIVIR

## LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

La salud de una persona o de una comunidad no es resultado del azar o del destino. Intervienen en ella un sinnúmero de factores (políticos, sociales, culturales, familiares, personales, etc.) cuya interacción explica el perfil particular que adquiere en un momento determinado.

La salud no es un estado, sino un proceso dinámico que varía a medida que los factores citados se modifican y dan lugar a nuevas relaciones entre ellos, fortaleciendo o desbordando la capacidad individual. La salud tampoco es el mero resultado de un funcionamiento orgánico más o menos fluido, sino el balance global de nuestro equilibrio orgánico, emocional y social. La salud no es, en fin, una simple responsabilidad individual relacionada con hábitos y estilos de vida. Es, además y sobre todo, el exponente final de las condiciones de vida, resultado en gran medida de decisiones que escapan a nuestra capacidad de control.

Sin embargo, no estamos inermes ante un estado de cosas que nos supere, como si apenas fuéramos algo más que marionetas. Y no lo estamos porque, a pesar de los

condicionamientos mencionados, somos capaces de tomar decisiones que modifiquen el modo en que vivimos. Por una parte porque, aunque con la limitación de las circunstancias, podemos aprender a valorar positivamente nuestro bienestar y a desentendernos de conductas que pueden acabar haciéndonos daño y/o perjudicando a las personas que forman nuestro paisaje socio-emocional. Pero, además, porque podemos aprender a adoptar perspectivas críticas que nos muevan individual y colectivamente a mejorar nuestras condiciones de vida.

### Te cuido, me cuidas, nos cuidamos

Decía Jean-Paul Sartre que somos lo que hacemos con lo que las circunstancias hacen con nuestras vidas. Estamos bajo el influjo de una variedad de factores que, como hemos visto, condicionan nuestras posibilidades de desarrollo, nuestro bienestar. Y lo hacen, además, tanto sobre nuestra salud física, como sobre nuestra salud emocional y nuestra salud social.

Tres dimensiones que solo podemos separar a efectos académicos, porque en la práctica somos una sola realidad a la vez física, psíquica y social.

- Cuando nos sentimos felices nuestra salud física lo agradece.
- Cuando disfrutamos de las relaciones sociales nos sentimos mejor dentro de nuestra piel.
- Cuando los diversos sistemas de nuestro organismo funcionan de manera equilibrada nos sentimos a gusto con nosotros mismos.

Si desde la infancia aprendemos a reconocer y mimar el funcionamiento de nuestro cuerpo, de nuestra mente, de nuestra vida social; si aprendemos a reconocer y respetar las necesidades de las personas con las que convivimos; si aprendemos, en fin, a tratarnos bien, con la reciprocidad que alimenta la empatía, podemos modificar a nuestro favor el impacto de las condiciones sociales en las que vivimos.

## LAS HABILIDADES PARA LA VIDA Y LA SALUD

El origen de esta propuesta educativa se remonta a 1993, cuando la OMS propuso las habilidades para la vida como iniciativa internacional, buscando que niñas, niños, adolescentes y jóvenes fortalecieran su competencia psicosocial, y de este modo, estuvieran en mejores condiciones para gestionar su vida, su salud y su capacidad para relacionarse con el entorno e influir sobre el mismo.

En efecto, en circunstancias sociales similares, las personas que dispongan de un buen bagaje de tales habilidades serán más capaces de definir proyectos de vida favorecedores de su bienestar, así como de afrontar con entereza y eficacia las situaciones adversas que no puedan prevenir.

### Las diez habilidades para la vida

Presentamos una aproximación a cada una de estas habilidades:

- **Autoconocimiento.** Conocer nuestro ser, carácter, fortalezas, actitudes, valores o gustos. Conocerse también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos.
- **Pensamiento crítico.** Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica se pregunta, investiga y no acepta las cosas de forma crédula.
- **Toma de decisiones.** Evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no solo en la vida propia sino también en la ajena.
- **Pensamiento creativo.** Usar la razón y la «pasión» (emociones, sentimientos, intuición, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar y emprender con originalidad.
- **Empatía.** «Ponerse en los zapatos» de otra persona para comprenderla y responder de forma solidaria a sus necesidades y alegrías, de acuerdo con las circunstancias.
- **Manejo de tensiones y estrés.** Identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.
- **Manejo de emociones y sentimientos.** Aprender a navegar por el universo emocional, logrando mayor «sintonía» con el propio mundo afectivo y el de las demás personas.
- **Comunicación asertiva.** Expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, aquello que sentimos, pensamos o necesitamos.
- **Relaciones interpersonales.** Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.
- **Manejo de problemas y conflictos.** Aprender a afrontarlos de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento, tanto personal como social.

## LA PEDAGOGÍA DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

La buena noticia es que las habilidades para la vida (HpV) son educables. Una sociedad, una familia, una escuela, pueden decidir que su apuesta educativa prioriza su desarrollo. Incluso que las habilidades se conviertan en el eje educativo central al que todo lo demás se subordine.

¿Cómo se aprenden? Cuando se asiste a un concierto de piano, sorprende ver la destreza con que el intérprete pasa los dedos sobre el teclado, a veces rozándolo, a veces hundiéndolo; suda, se encoge, extiende los brazos; parece saber qué hacer en cada instante, con cada tecla, hasta lograr hacer brotar los sonidos. Los minutos que dura el concierto tienen detrás horas de trabajo, ensayos llenos de aciertos y de errores, que van dotando a la persona de la capacidad para interpretar la partitura que tiene delante.

### Entrenar HpV

En el arte de la vida pasa algo similar. A vivir y a convivir se aprende poco a poco. Es posible hacerlo mejor si nos entrenamos diaria y conscientemente en cómo abordar positivamente las situaciones cotidianas.

Este es el objetivo de la propuesta que ponemos a su disposición para que el alumnado fortalezca su capacidad para saber qué hacer con lo que le sucede a diario: un disgusto, perder en una competición, escribir el mejor cuento, experimentar un rechazo, sentir deseos de golpear, de reír...

### Dos relatos expresivos

Roser quería que su hijo aprendiera su arte, el de negociar. Pero no encontraba palabras para enseñarle. Así que un día le dijo a Jorge, de 9 años: «Ve a la tienda y pregunta cuánto vale un kilo de naranjas». El niño fue, averiguó y volvió: «cuestan 2 euros, mamá». -«Muy bien», dijo ella, «toma y compra uno». El niño contó el dinero, vio que eran 1,90 y dijo: «faltan diez céntimos». Y la madre le contestó: «pide rebaja, hijo, pide rebaja».

Roberto, profesor de primaria, vio una caricatura de FRATO en la que de los percheros del pasillo del colegio no colgaban los abrigos sino las niñas y niños. Le gustó la caricatura que Francesco Tonucci hacía de aquella escuela que deja fuera del aula la vida del alumnado. Entonces se propuso

incluirla en su práctica. Lo hizo contando historias, haciendo preguntas, proponiendo juegos, ejercicios, tratando de darle protagonismo a cada niña, a cada niño y al grupo-clase. Para él, esta era la materia prima para aprender a vivir y a convivir.

### Enseñar y aprender HpV

Roser y Roberto tienen en común su manera de enseñar: crean situaciones para que niñas y niños aprendan; no dan discursos; confían en la práctica como la gran maestra del aprender a convivir; abren la conversación y promueven la reflexión personal y colectiva. La una en casa y el otro en la escuela, ambos crean oportunidades de aprendizaje porque saben de la capacidad que tienen niñas y niños para resolver las situaciones y aprender de ellas.

Una pedagogía similar es la que proponemos. Requiere de una persona docente que realizará su principal labor antes de cada sesión, preparando todo para que desarrollar habilidades sea posible. En el momento en que inicia la sesión, será la persona que anima la conversación, que rota la palabra, que asume el rol de una aprendiz más.



## Buenas y fértiles ganancias

Cada sesión que se propone puede ser una celebración de la palabra, con espacio para que cada persona comparta las suyas, escuche las ajenas, y entrelace unas con otras.

Este intercambio de distintas maneras de ver el mundo dejará a todo el grupo como ganador. Primero, porque cada quien se habrá asomado a otras maneras de entender y hacer las cosas. Segundo, porque habrán experimentado el placer de comunicar y de hacerlo con toda su gama de emociones: riendo, saltando, llorando (algunas veces pasa), solidarizándose, cuestionando, abrazando, gritando, guardando silencio... Y tercero, porque como grupo tendremos la oportunidad de engendrar nuevas visiones y posturas a partir del intercambio, como pasa en la reproducción humana: solo uniendo células distintas (espermatozoide y óvulo) la vida obtiene la chispa necesaria para iniciarse.

Así es el tipo de conversación que le proponemos: fértil, que permita el diálogo de cada persona consigo misma (en silencio, mirando hacia adentro), que promueva el intercambio con otras (escuchando, replicando, expresando) y que anime el diálogo

con los entornos donde vivimos (hablando de las costumbres, de lo aceptado, de lo cuestionado, de cómo está el mundo y de cómo podría estar...).

## El clima del aula

Un grito de reprimenda tiene un efecto inmediato en el clima de las relaciones en un grupo; también sucede con un elogio sincero, con una exigencia desmesurada, con un tono burlesco o con una propuesta cooperativa. Estos son ejemplos de esa capacidad de contagio con la cual las personas creamos climas emocionales en los entornos en donde interactuamos.

Las aulas tienen su propio clima y la persona docente tiene poder para cambiarlo. Cuando se crea un clima donde cada persona puede fluir tal y como es, aprender a escuchar y a expresarse, aparece una temperatura emocional que le permite al docente y a niñas y niños sentirse cómodos, comprender las otras posiciones, aprender más y, en especial, solidarizarse con sus compañeros y compañeras.

Esa es una de las aspiraciones de este programa: contribuir a un agradable clima de convivencia, donde el acoso entre iguales y otras formas de violencia no encuentren su

hábitat adecuado. Si el aula se convierte en un espacio donde el poder de la palabra, la escucha y la expresión se rotan por igual, donde lo diverso no es problema o motivo de burla sino fuente de riqueza, niñas y niños aprenderán en la práctica cómo relacionarse de otra manera, de igual a igual.

El grupo y su docente sabrán que pueden contar unas personas con otras e involucrarse en la solución a posibles situaciones de acoso porque ahora comprenden que tiene que ver con todas las personas y no solo con quien agrede y es agredida.

## FAMILIA, COMUNIDAD Y ACTIVOS DE SALUD

A vivir se aprende conviviendo, con amigos en el cine, con amigas en el café, jugando, participando de la vida familiar, uniéndose a grupos comunitarios, etc. Cada espacio vital de socialización (escuela, familia, comunidad) nos ofrece sus elecciones diarias, en desorden, al ritmo de lo que va pasando.

Si desde la escuela el niño o la niña reciben entrenamiento consciente en habilidades para la vida, es importante que un esfuerzo similar se haga desde la familia y la comunidad. Por dicha razón, la colección de cuentos que ponemos a su disposición está pensada, también, para que niñas y niños los compartan con sus familias de manera acompañada a como usted desarrolla el programa en el aula.

### Cuentos que llegan a los hogares

Para facilitar dicha tarea, cada uno de los diez cuentos de la colección incluye un apéndice: *Conversar en familia*. En el mismo, madres, padres y, en general, personas responsables de la crianza de niñas y niños

encontrarán una reflexión y una propuesta de entrenamiento asociadas a la habilidad que se pretende fortalecer a partir de cada historia. De esta manera, los esfuerzos en estos dos espacios, familia y escuela, podrán encontrarse y los resultados multiplicarse.

Por ello, le sugerimos que cuando comience el curso y las familias se acerquen a la escuela, comparta el programa con ellas, comunique lo que se hará en el aula y solicite que pongan atención a sus hijos e hijas cuando lleguen a casa con alguno de los diez cuentos.

### Comunidad y activos de salud

Se conocen como «activos de salud» los recursos que una persona, una familia o una comunidad tienen a su disposición para promover la salud. Las habilidades para la vida figuran entre los más relevantes activos personales.

Además de fortalecer las habilidades para la vida como activos internos que son, la comunidad educativa en su conjunto habrá de identificar y facilitar el acceso a

aquellos activos externos de que dispone el territorio, ya sean de carácter público o de iniciativa social.

Sabemos que las habilidades para la vida son una pieza clave en el desarrollo positivo de la infancia. Y somos conscientes de la existencia de los llamados «determinantes sociales de salud», es decir, de la influencia de las condiciones de vida a la que hemos hecho referencia. De ahí que sea tan importante que la comunidad se involucre en remover los obstáculos que limitan el desarrollo de la vida familiar; de ahí, también, que la comunidad deba comprometerse en ofrecer a niñas y niños oportunidades de crecimiento personal; de ahí, en fin, la conveniencia de que ciudadanas y ciudadanos de toda edad y condición trabajen conjuntamente para asegurar las condiciones sociales que favorecen el desarrollo equilibrado de la infancia.

Ayudando a las familias a superar sus dificultades, facilitando el acceso a recursos de apoyo para mejorar el ejercicio de la parentalidad, construyendo entornos sociales favorecedores de bienestar, contribuimos al bienestar de la niñez.

## CUENTOS: HABILIDADES, DERECHOS Y VALORES

La propuesta que ponemos a su disposición pivota sobre una colección de diez historias que narran hechos cotidianos de un grupo de niñas y niños: Yolanda, Héctor, Sergio, Marta, Javier y su mascota: el perrito Comotú. Se desarrollan en tres escenarios: el hogar, la calle y la escuela. Son cortos y sencillos, capaces de capturar la atención del grupo con rapidez, porque quienes los lean se identificarán con facilidad con sus protagonistas.

No podemos olvidar que, siendo tan relevantes, las habilidades para la vida no lo son todo. Por una parte, porque debemos evitar toda tentación de psicologizar la vida, el bienestar, la salud. Sería este un planteamiento erróneo, porque el impacto de las circunstancias sociales en la salud individual y colectiva no puede reducirse a dimensiones personales. Porque, además, entre esas dimensiones personales hay aspectos relacionados con el desarrollo de valores, actitudes, conciencia moral, etc., que condicionan la «competencia psicosocial» de una persona a la hora de tomar decisiones que afecten a su salud y a la de otras personas.

### Sujetos de derechos

*Cuentos para conversar* se articula desde un enfoque de derechos, la salud entre ellos. Llegados a este punto, conviene resaltar que el 20 de noviembre de 1989 la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó el texto de la *Convención internacional sobre los derechos del niño*.

La Convención describe los derechos que tienen los niños y las niñas en cualquier lugar y establece una serie de normas básicas para garantizar el bienestar. A diferencia de anteriores declaraciones, la Convención tiene carácter obligatorio para los Estados, y en esto reside su trascendencia: los gobiernos se obligan a armonizar sus leyes, políticas y prácticas con las normas de la misma y a convertirlas en una realidad para la infancia y a evitar cualquier medida que pueda impedir el goce de estos derechos.

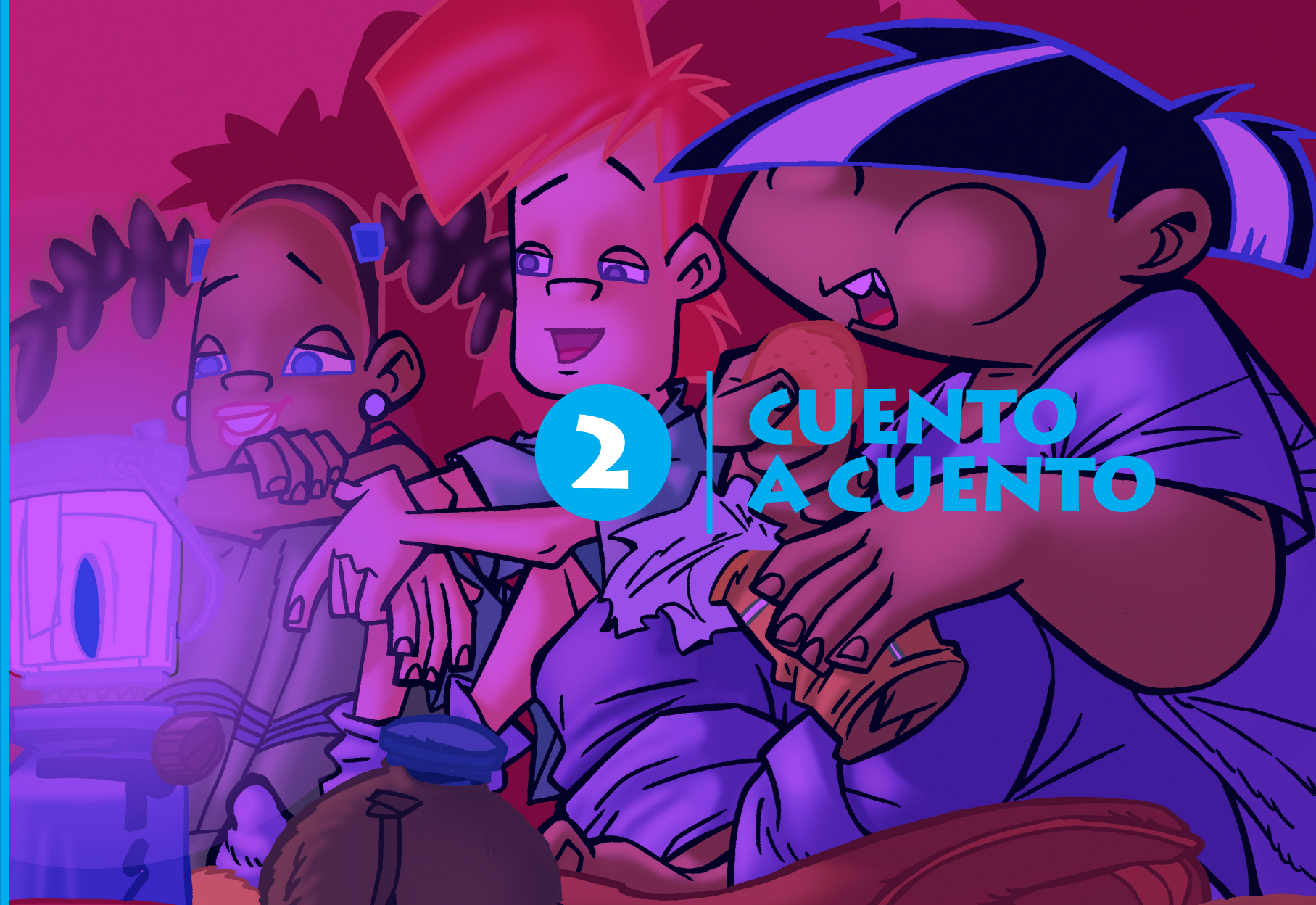
Para facilitar a la comunidad educativa una mejor comprensión de dicha convención, hemos agrupado su articulado en diez temáticas: igualdad, salud, bienestar, educación, protección, participación, familia, juego, identidad y la infancia primero.

Cada «derecho» se expresa en un enunciado y se vincula con un cuento. Lo hemos querido así porque cuando alguien narra un cuento, la imaginación de cada persona vuela hacia el relato, lo recrea con sus recuerdos, pone rostros conocidos a sus protagonistas, se lo apropia y lo comparte. Ese es el poder pedagógico del cuento, que cuando encanta logra que las personas construyan saber significativo.

### El valor de un cuento

Si los derechos de la infancia son el corazón de esta propuesta y las HpV los recursos personales que facilitan su ejercicio, la educación en valores expresa el sentido ético de esta iniciativa. Así, derechos, habilidades y valores se presentan como ejes centrales del empoderamiento personal y ciudadano que entendemos como propósito educativo esencial, cuya trama de vínculos recogemos en la tabla incluida en la página siguiente.

| CUENTO                     | HABILIDAD                          | DERECHO              | VALOR                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Una mano de amigos         | Relaciones interpersonales         | Igualdad             | Cada persona somos una colección irrepetible de posibilidades, y son esas diferencias las que nos hacen iguales en derechos.                                                                           |
| Al pie de la letra         | Toma de decisiones                 | Salud                | Cuidar la propia salud, dejarse ayudar en momentos de dificultad y ayudar a otras personas a cuidarse a sí mismas, son conductas que contribuyen a responsabilizarnos del bienestar personal y social. |
| Mejor acompañado           | Empatía                            | Bienestar            | Garantizar las condiciones para que niñas y niños puedan sentir seguridad en ausencia de sus padres y madres demanda la solidaridad del vecindario.                                                    |
| Una familia muy normal     | Pensamiento creativo               | Familia              | Repartir de manera igualitaria las tareas domésticas expresa una relación de responsabilidad y respeto entre los miembros de la familia.                                                               |
| El daño del baño           | Manejo de problemas y conflictos   | Participación        | Ser conscientes de los derechos que nos asisten y organizarnos para defenderlos hace que nos sintamos bien.                                                                                            |
| Digan lo que digan         | Comunicación asertiva              | Identidad            | Tomar decisiones responsables nos perfila la personalidad, más aún cuando surgen del análisis y gusto propio, y no de presiones externas.                                                              |
| Los automóviles engordan   | Pensamiento crítico                | La infancia, primero | Diseñar ciudades en las que niñas y niños puedan disfrutar del mayor grado de autonomía posible es una responsabilidad compartida.                                                                     |
| Corre, corre               | Autoconocimiento                   | Juego                | Organizar adecuadamente los tiempos de trabajo y de descanso nos permite mejorar el rendimiento y controlar la tensión diaria.                                                                         |
| Una barrita con un puntito | Manejo de emociones y sentimientos | Educación            | Afrontar puntualmente los desafíos y buscar ayuda cuando se necesita es la mejor manera de que los problemas no se hagan cada vez mayores.                                                             |
| Correr y contar            | Manejo de tensiones y estrés       | Protección           | Reconocer las situaciones de peligro y saber cómo reaccionar ante ellas nos ayuda a cuidarnos y cuidar de las demás personas.                                                                          |

An illustration of three children in a kitchen. On the left, a girl with dark skin and curly hair, wearing a green shirt, is smiling and looking towards the center. In the middle, a boy with light skin and spiky blonde hair, wearing a green shirt, is smiling and looking towards the right. On the right, a boy with dark skin and short black hair, wearing a blue shirt, is holding a brown cookie and looking at it with a happy expression. The background shows a kitchen with a stove, a sink, and a window. The overall style is colorful and cartoonish.

2

**CUENTO  
A CUENTO**



# UNA MANO DE AMIGOS

## RELACIONES INTERPERSONALES

### TÚ Y YO SOMOS SEMEJANTES Y, A LA VEZ, DIFERENTES

Carl G. Jung decía: «Todos nacemos originales y morimos copia». De lo primero no cabe duda. De lo segundo, aunque hay una tendencia a homogeneizarnos, está en nuestras manos transformarlo. Las personas estamos hechas del mismo material, y cada vez que se produce un nacimiento éste adquiere una forma única.

Por eso, las personas somos muy valiosas, como esas piezas de museo que tanto aprecian los expertos coleccionistas: no hay dos idénticas, ni siquiera las que son gemelas. Así se construyen las escuelas, las ciudades y los países: con gente diversa no solo de apariencia sino de esencia, que tiene capacidades, emociones, necesidades, realidades, orientaciones y pensamientos diferentes.

La clave para mantener relaciones humanas enriquecedoras y emocionalmente tranquilas está en aprender a reconocer lo que nos hace originales tanto como en aprender a apreciar lo que nos identifica como seres de una misma especie: la humana, la misma que necesita tanto de la compañía y reconocimiento de sus semejantes como del alimento, el aire, la luz y el agua. Ser una persona diferente es una redundancia. Todas lo somos, y más que una desventaja es una virtud compartida que tenemos el deber y el derecho de promover.

Las mejores relaciones se construyen entre seres que se saben diferentes de forma y contenido e iguales en valía.





## ENTRENAR LA HABILIDAD

Entregue folios con diferentes elementos en madera (o metal o plástico) para que niñas y niños los coloreen, haciendo notar que todos están hechos del mismo material pero que cada uno tiene formas diferentes. Lleve un trozo de madera para que luego puedan explorar la pieza, tocarla, olerla, aprehenderla. Luego, en círculo, lean el cuento *Una mano de amigos*. Hágalo con pausas, tratando de identificar las diferencias que se describen entre personajes.

Cuando termine, invíteles a pintar en la yema del dedo que más les gusta su propio rostro; y en las yemas del resto de los dedos de una mano, el rostro de 4 amigas o amigos, como ha hecho Yolanda. Invíteles a encontrar las diferencias que tienen entre sí (dónde nacieron, dónde viven, qué sexo tienen, la estatura, el color, los gustos)... y, luego, a que encuentren lo que tienen en común (las personas nos parecemos más entre nosotras que con una gallina o un gato, ¿verdad?, ¿por qué?). Para esto, active el ejercicio indagando de qué material creen que están hechas las personas. Para que sigan explorando de qué estamos hechos, cierre la actividad organizando una ronda de abrazos entre todo el grupo para que noten textura, temperatura, color, etc.



## EL CUENTO

Yolanda, una niña ciega, cuenta en esta historia todo lo que ve. Habla de cómo son sus amigos y amigas y de lo poco que se parecen entre sí. Dice que son como los dedos de una mano: diferentes, pero suficientemente unidos.

## LA HABILIDAD

### RELACIONES INTERPERSONALES

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.

## EL DERECHO

### IGUALDAD

Todas las niñas y los niños tienen los mismos derechos y han de recibir cuidados especiales si sufren cualquier discapacidad.

## EL VALOR

Cada persona somos una colección irrepetible de posibilidades y son esas diferencias las que nos hacen iguales en Derechos.

# AL PIE DE LA LETRA

## TOMA DE DECISIONES

### DECIDO TENER BUENA SALUD DURANTE LA ENFERMEDAD

Los niños y las niñas, desde que nacen, requieren múltiples cuidados. A partir de lo que expresan los rostros de las personas que se los dispensan, por los tonos de voz que utilizan mientras les alimentan o les bañan y por esa sensación general de bienestar o malestar que van sintiendo con sus atenciones, crean sus vínculos afectivos. Esas personas no solo les cuidan sino que les enseñan, sin proponérselo, cómo han de cuidarse más adelante, a sí mismas y a las demás personas cuando lo requieran.

Hay situaciones de la vida que no podemos elegir, como sufrir una enfermedad o un accidente. Pero sí podemos elegir cómo responder o actuar cuando nos sucedan: con escándalo o asombro; con «terribilitis» o con tranquilidad; con pesimismo u optimismo. Estas son decisiones o compromisos previos que podemos aprender a cultivar en niñas y niños, y que ayudarán a que una crisis pueda ser vista como una oportunidad para aprender de nosotros y de las otras personas.



## ENTRENAR LA HABILIDAD

Lea con el grupo, sentados en círculo, en el suelo, la historia de Javier titulada *Al pie de la letra*. Conviene hacer paradas para explorar con el grupo su propia experiencia en relación a las enfermedades que han padecido y a las visitas o consultas médicas que han realizado.

Cuando termine la lectura, encienda la conversación ayudándose de un dado que arrojarán por turnos. Las siguientes serán las actividades que tendrán que realizar según el número que salga tras el lanzamiento del mismo:

1. Canta un pedazo de una canción que te cantarías a ti mismo para mantener la calma y la tranquilidad en caso de dolor o enfermedad.
2. ¿Qué le dirías o harías a tu mamá o papá para hacerles reír, y así ayudarles a sentirse mejor en un momento de dolor o enfermedad?
3. ¿Qué fue lo mejor de haberte enfermado la última vez?
4. Imagina que no hay nadie contigo, te caes y tu rodilla empieza a sangrar. ¿Qué harías?
5. ¿A cuál de las personas que han lanzado ya el dado te gustaría hacer alguna sugerencia en relación a lo que han respondido?
6. Pierde el turno y el orden de lanzamiento del dado cambiará de sentido.

Al finalizar, proponga que inventen una canción con todas las enfermedades que han tenido y con algunos de los detalles que más hayan llamado su atención durante el juego del «cui-dado».



## EL CUENTO

La amigdalitis de Javier se complicó por no tomar a tiempo y en la dosis señalada el antibiótico que el doctor le recetó. Tras una nueva consulta, siguió sus instrucciones al pie de la letra. Puso en riesgo el orden en su clase, pero a salvo su salud y la final del campeonato.

## LA HABILIDAD

### TOMA DE DECISIONES

Evaluar distintas alternativas teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no solo en la vida propia sino también en la ajena.

## EL DERECHO

### SALUD

Niñas y niños tienen derecho a que se les prevenga de las enfermedades y se les facilite atención médica cuando la necesiten.

## EL VALOR

Cuidar la propia salud, dejarse ayudar en momentos de dificultad y ayudar a otras personas a cuidarse a sí mismas, son conductas que contribuyen a responsabilizarnos del bienestar personal y social.

# MEJOR ACOMPAÑADO

## EMPATÍA

### ME SIENTES, TE SIENTO; TE AYUDO, ME AYUDAS

¿Sabe por qué y para qué tenemos dos manos? Resulta que un día el corazón, con deseos de escuchar sus propios latidos pero cansado de pedirle a las orejas su ayuda (imaginad a las pobres estirándose para poder lograrlo), se agitó tanto que, como por arte de magia, le empezaron a crecer unas ramas a uno y otro lado del cuerpo. Eran los brazos naciendo. Corazón y orejas no salían de su asombro y los latidos se hacían cada vez más fuertes.

Los brazos recién llegados estaban alarmados. Tenían que hacer algo para que no se descorazonara, y decidieron ponerse «manos a la obra». Recién brotadas, las manos, ni cortas ni perezosas, se posaron sobre el corazón, sintieron su latir y comenzaron a darle un masaje suave hasta tranquilizarlo. Desde ese día, se sabe que las manos son las extensiones del corazón, la derecha para dar y la izquierda para recibir (afecto o ayuda). Manos que entregan y acogen y que simbolizan la empatía, porque nos conectan con otras personas para comprender su experiencia de vida y porque dejan abierto el canal para que otras personas nos comprendan.

Mostramos empatía cuando además de saber dar, sabemos recibir. Se trata de echarme una mano o echársela a otras personas cuando viven una situación conmovedora, sea de alegría, tristeza o dificultad. Lo contrario de la empatía es no mover ni un dedo cuando otro ser vivo requiere ser escuchado, acompañado y ayudado.



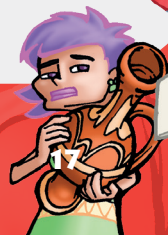


## ENTRENAR LA HABILIDAD

Antes de leer el cuento *Mejor acompañado*, pida al grupo que se pongan de pie y que cada persona se mire las manos. Luego, pregunte: ¿saben por qué tenemos dos, cómo se inventaron y para qué sirven las manos? Disfrute de sus respuestas y lea en voz alta la historia sobre las manos como extensiones del corazón. Después, invíteles a que pongan la mano izquierda con la palma hacia arriba (para recibir) y la mano derecha hacia abajo (para dar). Enseguida, pídales que se junten y hagan contacto con la niña o el niño que tienen a cada lado. Para eso sirven las manos: para hacer contactos con otros seres humanos, de forma suave, respetuosa. Pídales ver solo con las manos: la derecha explorará cómo es la mano que la sostiene y la izquierda se dejará explorar. Deje que se exploren durante un par de minutos, mientras seguramente se ríen. Invíteles a sentarse en el suelo, en círculo, mientras leen el cuento protagonizado por José.

Cuando se muestre que José permanece solo y encerrado en su casa por las tardes hasta que regresa su mamá del trabajo, detenga la lectura e indague con el grupo las emociones y los sentimientos de José y, también por las de la mamá de José. Se trata de comprender, no de juzgar. Pregunte qué harían si vivieran o conocieran que otros niños viven esta situación. ¿Tienen a una persona adulta de confianza a la cual acudir para recibir ayuda? Tener empatía es, sobre todo, usar la fuerza de nuestras emociones para ponernos en movimiento.

Cierre la sesión solicitando que cada escolar escriba, en una cinta adhesiva ancha, un verbo que le gustaría regalarle a José para hacerlo sentir bien. Debe pegarlo en la espalda de otro compañero (sin que este sepa qué dice). La sesión terminará cuando todos se levanten y hagan a las demás personas, al azar, aquello que se lee en su espalda.



## EL CUENTO

José es un niño que permanece solo y bajo llave en su casa mientras su mamá trabaja. Son nuevos en el vecindario y su mamá piensa que así estará más seguro. Por fortuna, desde la ventana ve pasar a Yolanda y se presenta. Desde entonces, su vida sí que será más segura.

## LA HABILIDAD

### EMPATÍA

«Ponerse en los zapatos» de la otra persona para comprenderla mejor y responder en forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

## EL DERECHO

### BIENESTAR

Niños y niñas tienen derecho a que sus padres y madres dispongan de Seguridad Social y de los recursos necesarios para que puedan desarrollarse y vivir dignamente.

## EL VALOR

Garantizar las condiciones para que niñas y niños puedan sentirse seguros en ausencia de sus padres y madres, demanda la solidaridad del vecindario.

# UNA FAMILIA MUY NORMAL

## PENSAMIENTO CREATIVO

### CONFÍO EN QUE PODEMOS APRENDER

Las primeras veces son inolvidables: la primera sonrisa, la primera palabra, el primer paso, el primer dibujo, el primer beso, etc. Las segundas y hasta décimas veces pueden seguir siendo emocionantes. Pero cada vez, el riesgo de que la rutina les quite su encanto aumenta. La «normalización» hace que muchas cosas pasen desapercibidas: ¿Cómo son una persona, una ciudad o una comida «normal»? Son como son las personas, las ciudades y las comidas que conocemos. ¿Y las no normales? ¿Serán anormales?

Las personas, las relaciones, los países o las comidas que desconocemos nos regalan la oportunidad de seguir protagonizando más «primeras veces». Son para descubrirlas con asombro y emoción, sin temor ni escándalo, para aprender de ellas. Por eso cobra tanto sentido la pregunta que se hiciera un día Elisa Grillon, que se ha vuelto grafitti en varias paredes del mundo: «¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por primera vez?».

Estrenarse en el trabajo, en la familia, como ciudadanas y ciudadanos puede ser un alimento para fortalecer nuestro pensamiento creativo, que está esperando a que lo invitemos a hacer lo de siempre de manera no usual o viceversa, a hacer las cosas no usuales de manera normal. Bonita manera de vacunarnos contra los prejuicios, mejor aún si contamos con la complicidad de niñas y niños, cuya naturaleza es de por sí creativa.





## ENTRENAR LA HABILIDAD

Invite a que en un folio pinten las personas con las que viven en casa. Luego, organice una exposición de todos los dibujos y promueva que todas las personas vean los dibujos de todo el grupo con actitud de exploración y asombro. ¿Qué les llama la atención de lo que han visto? Sentados en círculo en el suelo, lea con el grupo el cuento *Una familia muy normal*. De vez en cuando, interrumpa la lectura preguntándoles quién de la familia realiza las tareas domésticas que se van detallando en la historia (añada otras actividades no domésticas como «quién es la que canta», «la que se ríe o la que llora mucho», «la que escoge a dónde ir el fin de semana», etc.). Cuando termine la lectura, pida que comparen su propia familia con la familia de Héctor, destacando parecidos y diferencias.

Para animar la conversación, invíteles a responder «cuándo fue la última vez que...» (...recogieron sus juguetes, ordenaron el sitio en el que estudian, doblaron una camisa o un pantalón, barrieron, etc.). La tarea que proponga será aquella que esté en condiciones de realizarla enseguida con el grupo de manera que puedan estrenarse en ella, procurando que sea una primera vez inolvidable.

Vale la pena que las familias se sumen a este «juego» por invitación de las propias niñas y niños, de manera que las personas que no participen de las tareas domésticas se animen a hacerlo y que las que participan se estrenen en otras. Se trata, sobre todo, de confiar en que la persona que se estrena en un nuevo rol o tarea será capaz de hacerlo a su manera, con su propio estilo, aunque al principio no lo haga «correctamente». Cuando se está aprendiendo es «normal» que así sea. No deben limitar los roles solo a las tareas domésticas. Pueden ampliarse a otras esferas.



## EL CUENTO

A Héctor y a Sergio les parece increíble que todavía existan hogares donde la mamá es la que se ocupa de todo en la casa. Están convencidos que lo normal es que las labores domésticas se compartan, como sucede en su hogar.

## LA HABILIDAD

### PENSAMIENTO CREATIVO

Usar la razón y la «pasión» (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.

## EL DERECHO

### FAMILIA

Niñas y niños tienen derecho a una familia que les quiera y les oriente, y a no ser separados de ella si no es por su bienestar.

## EL VALOR

Repartir de manera igualitaria las tareas domésticas expresa una relación de responsabilidad y respeto entre los miembros de la familia.

# EL DAÑO DEL BAÑO

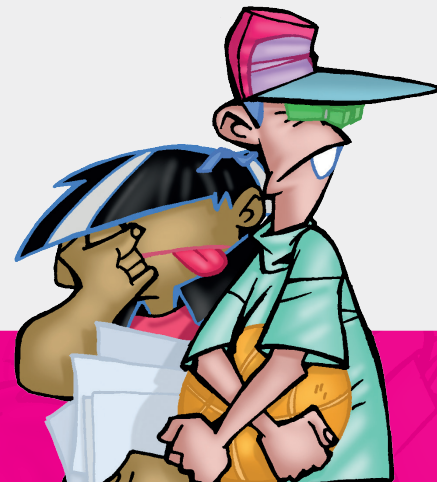
## MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

### ASUMO MI RESPONSABILIDAD FRENTE A LO PÚBLICO

Los espacios pueden ser públicos o privados. Los primeros nos convienen y sirven a todas las personas, como una calle, un centro cultural, un parque o una escuela; y, los segundos, a unas pocas personas, como sucede con una casa, una bicicleta o un coche. Está claro que cuando algo anda mal en mi bicicleta soy yo quien debe repararla o buscar quién me ayude a hacerlo. En cambio, a veces no está tan claro de quién es la responsabilidad de cuidar, reparar o transformar los espacios o los bienes públicos. Al ser colectivos, a veces parecen no tener dueño, no ser de nadie.

La participación es esa responsabilidad individual para con el bien común o del entorno al que pertenecemos, llámese barrio, escuela, ciudad, país o mundo. Si bien es cierto que son los gobiernos los encargados de responder por el cuidado del bienestar de una comunidad, ciudadanos y ciudadanas elegimos a quienes gobiernan y, por lo tanto, somos responsables, también, de vigilar sus actuaciones y omisiones.

¿Qué y cómo puede aportar al cuidado de lo público un niño o una niña junto con su familia y con la comunidad educativa? En primer lugar, identificando el sentido que tiene lo público y sintiéndolo como algo propio.

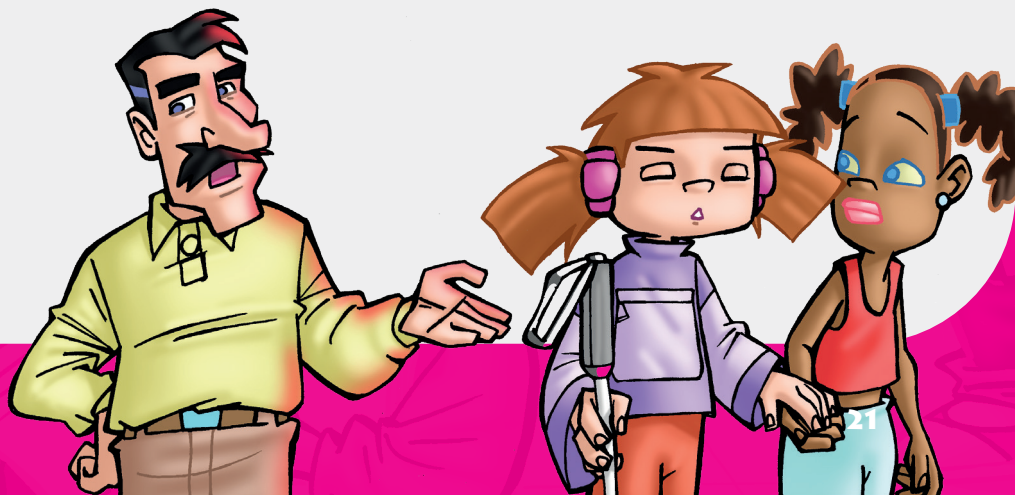


## ENTRENAR LA HABILIDAD

Un buen comienzo para este tema es aproximarnos a la idea de lo público y de lo privado, para luego situar a las personas responsables de lo uno y lo otro. Para ello, vamos a jugar a los dueños del balón. Se requieren dos balones de plástico, medianos y de diferente color: uno representará lo público y otro lo privado.

Divida el grupo de estudiantes en A y B. Usted estará en el centro y lanzará uno de los balones. Gana puntos el equipo que en el momento de recogerlo sea capaz de decir el nombre de un objeto o espacio que corresponda al mismo. Si no saben, nadie deberá recoger el balón. Para ponerle más emoción, puede continuar lanzando los balones al mismo tiempo e ir mencionando el nombre de un espacio. Quien sujete el balón del color que le corresponda, ganará.

Después, será la hora de leer el cuento protagonizado por Yolanda: *El daño del baño*. Invíteles a realizar un recorrido por la escuela —a modo de detectives— para echar un ojo al estado en que se encuentra física y socialmente hablando. Luego, en plenaria, retome los principales hallazgos y plantee qué pueden hacer, individual o grupalmente, antes de pasar la voz a las autoridades correspondientes.



## EL CUENTO

Hay muchas cosas que huelen mal en la vida, como la pereza o el conformismo. Pero hay otras que tienen muy buen olor, como el que se generó alrededor de Yolanda el día en que hizo valer el derecho de todas las personas del colegio a tener baños limpios en la escuela.

## LA HABILIDAD

### MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Manejar los problemas y los conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

## EL DERECHO

### PARTICIPACIÓN

Niñas y niños tienen derecho a recibir información adecuada, a expresar sus opiniones y a que éstas sean tenidas en cuenta en los asuntos que les afecten.

## EL VALOR

Ser conscientes de los derechos que nos asisten y organizarnos para defenderlos hace que nos sintamos bien.

# DIGAN LO QUE DIGAN

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

### SOY NORMAL PORQUE SOMOS DIFERENTES

Hacer lo que queremos hacer o aprender a querer lo que hacemos es una fuente de dicha y plenitud. Hacer lo que otras personas o la sociedad nos dicen que hagamos, sin desearlo, es fuente de infelicidad. Nos silencia el propio deseo y nos atrofia nuestras capacidades y talentos. Sucede que, a veces, tememos contrariar y aceptamos o callamos por temor a una represalia. Aprender a expresar lo que deseamos, pensamos y necesitamos requiere un punto de partida: conectar con mi yo y aclarar lo que realmente quiero hacer. Luego, conectar con esa otra persona, en el momento y lugar adecuados y, sin temor y con tranquilidad, expresarle lo que pretendemos, sin agresión, sin pasividad, con asertividad, es decir, de la mejor manera posible.

La asertividad facilita a niñas y niños tomar sus propias decisiones. Una persona que sabe decirle sí a lo que desea y no a lo que no desea, aumenta sus defensas necesarias para afrontar desafíos en la vida, sin escatimar en sus errores y aciertos, permitiéndose encontrar a través de ellos el sentido de sus vidas, que no el de otras personas.





## ENTRENAR LA HABILIDAD

Lea el cuento protagonizado por Sergio, *Digan lo que digan*, e inicie la conversación con el grupo en torno a la siguiente pregunta, explorando los «por qué»: ¿Hasta qué punto creen que fue fácil o difícil para Sergio decirle NO al fútbol y a sus amigos y SÍ a la cerámica?

Luego, organice el grupo en un círculo y, a manera de juego, pida que den dos pasos al frente las personas a las que les guste la sopa de brócoli. Cuando regresen a su lugar, pida que den dos pasos al frente aquellas personas a quienes les guste levantarse temprano o a las que no les guste ir a la escuela. Continúe con más asuntos en los que crea que solo una o muy pocas personas darán un paso al frente. Para terminar, pida a las personas que pasaron al frente solas que compartan con el grupo en qué medida resultó fácil o difícil elegir algo diferente a las demás. ¿Cuál de las siguientes opciones nos hace sentir mejor? ¿Callar, mentir o decir lo que piensas, deseas o necesitas?



## EL CUENTO

Sergio desea participar en el taller de cerámica. Sus amigos consideran que esto es cosa de chicas, y se burlan de él. Pero Sergio sigue adelante con su propósito, y muy pronto tendrá ocasión de aceptar las disculpas que Héctor y Javier le ofrecen.

## LA HABILIDAD

### COMUNICACIÓN ASERTIVA

Expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita.

## EL DERECHO

### IDENTIDAD

Niñas y niños tienen derecho a un nombre, a pertenecer a un país, a hablar su idioma y a vivir según sus ideas, creencias y religión.

## EL VALOR

Tomar decisiones responsables nos perfila la personalidad, más aún cuando surgen del análisis y gusto propio, y no de presiones externas.



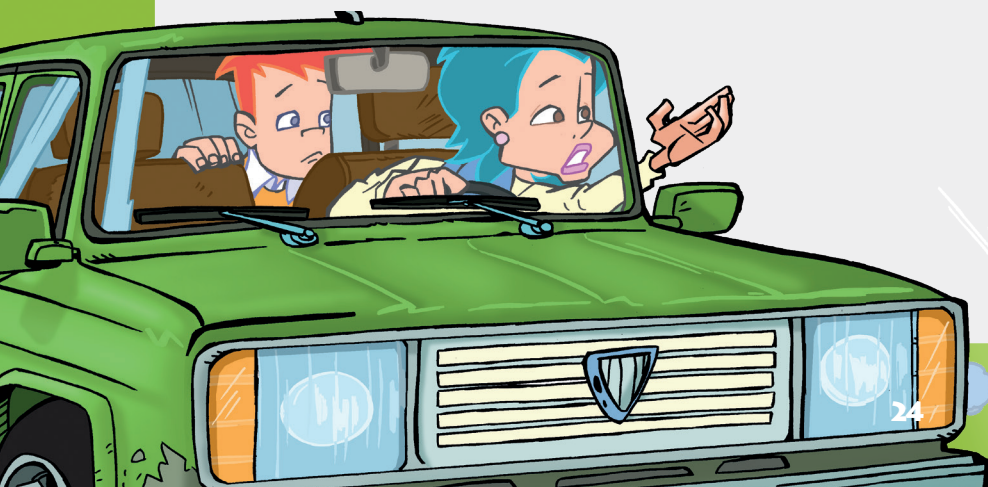
# LOS AUTOMÓVILES ENGORDAN

## PENSAMIENTO CRÍTICO

### OBSERVO, PREGUNTO, COMPRENDO Y TRANSFORMO

¿Así soy yo? Esta frase sin los signos de interrogación que le hemos puesto, solo afirmaría y sería incuestionable, casi inmodificable y hasta amenazante: «Así son los hombres...y punto»; «Así son las cosas... y punto». Es lo que ganamos con el pensamiento crítico: la posibilidad de poner en duda, de cuestionar y cuestionarnos. Es el potenciador de las transformaciones, el que luego nos permite decir, «Así no soy ya» o «Las cosas no son así, así las veo yo».

Cuando desarrollamos esta destreza, aumenta el pensamiento diverso y disminuye el pensamiento único. Mejor aún, nos permite aprender a pensar, más que a aceptar o a obedecer. Es una de las muchas habilidades que podemos potenciar, en compañía de niñas y niños, especialistas en preguntarlo todo, con la curiosidad insaciable de sus continuos «¿Y por qué...?».



## ENTRENAR LA HABILIDAD

Antes de leer *Los automóviles engordan*, salga con el grupo a la calle más cercana a la escuela por la que circulen bastantes coches y personas. Escoja un lugar donde se puedan sentar, cómodamente, a observar. Pida que cierren la boca, abran bien los ojos y pongan toda su atención en la calle y sus aceras. Invíteles a capturar detalles.

Como en una competición, con cronómetro en mano, marque un primer minuto, y luego pregunte qué les ha llamado su atención. Grabe o tome nota de todas las aportaciones. Repita el ejercicio dos veces más y regresen al aula. Empiece por leer el cuento e invíteles a construir una gran torre de preguntas que empiecen con un «¿por qué?» relacionado con lo que han visto en la calle y en la historia de Sergio.

Antes de terminar, invíteles a que la investigación continúe, explorando en casa, de la mano de sus abuelas, abuelos y demás familiares mayores cómo eran las calles cuando fueron niñas y niños y si en aquel entonces podían recorrerlas a solas sin exponerse a los peligros que hoy se presentan. ¿Qué tendríamos que hacer y quiénes tendrían que ocuparse de ello para que la ciudad acogiera mejor a niñas y niños?



## EL CUENTO

Los coches nos llevan más rápido. ¿A dónde? Al trabajo o a la escuela, pero también a contaminar y a engordar, como sucede con las personas que lo usan para todo. Sergio decide pasarse a la bicicleta, pero la ciudad no se muestra amable con las niñas y niños ciclistas.

## LA HABILIDAD

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica se pregunta, investiga y no acepta las cosas en forma crédula.

## EL DERECHO

### LA INFANCIA, PRIMERO

Niñas y niños tienen derecho a que los Estados se esfuercen al máximo para garantizar sus derechos y a que decidan pensando en lo que es mejor para la infancia.

## EL VALOR

Diseñar ciudades en las que niñas y niños puedan disfrutar del mayor grado de autonomía posible es una responsabilidad compartida.

# CORRE, CORRE

## AUTOCONOCIMIENTO

### CONECTO CONMIGO

Una leyenda de la India cuenta que un día Brahma decidió esconder muy bien la fuerza que todas las personas necesitamos para ser poderosas. Sus asesores le aconsejaron guardarla en el fondo del mar o en un planeta distinto de la tierra para que no fuera tan fácil encontrarla. Sin embargo, él escogió el más grande de todos los escondites posibles: el interior de cada ser humano.

Uno de los caminos conocidos que tiene una persona para llegar hasta su interior es la respiración. Nadie nos enseña a respirar. Todas las personas al nacer estamos dotadas para hacerlo. Solo cuando enfermamos o cuando nos agitamos demasiado, ya sea por ir muy de prisa o por alguna emoción fuerte, percibimos que aumenta o disminuye. De lo contrario, casi nunca reparamos en ella. Sin embargo, hay quienes se sientan y se centran en su respiración, haciéndola consciente. Lo hacen para bajar su ritmo, tranquilizarse y, sobre todo, para tomar contacto con ellas mismas e identificar lo que están sintiendo, pensando y necesitando. He ahí el poder que nos habita, el que nos permite conocernos, es decir, identificar todo lo que somos y lo que podemos llegar a ser. Basta ponernos en una situación cómoda, frecuentar el silencio, procurar momentos de quietud y empezar a respirar más despacio y más profundamente.





## ENTRENAR LA HABILIDAD

Con la inspiración del ejercicio «los colegas de la respiración», que describen Goleman y Senge en su libro *Triple Focus, un acercamiento a la educación*, invite a que cada niña o niño traiga de casa un objeto o juguete, pequeño, que les parezca significativo. Cada mañana, antes de comenzar la jornada, invíteles a buscar el suyo y a disponerse a respirar en su compañía. Cada quien deberá ponerlo sobre su estómago durante unos pocos minutos y observar cómo su «colega de respiración» sube y baja lentamente mientras cuenta del 1 al 4 tanto al aspirar como al expirar el aire. Docentes de diferentes lugares del mundo que vienen realizando este ejercicio con sus grupos aseguran que el día que no lo hacen la clase tiende más al caos que cuando logran realizar su rutina de conexión.

Después de varias semanas de estar realizando este ejercicio, lea el cuento *Corre, corre*, protagonizado por Héctor, y luego converse con el grupo: ¿Tendrá Héctor un colega de respiración? ¿Qué ganaría Héctor si todas las mañanas hiciera lo mismo que han practicado en el aula? ¿Qué habéis ganado vosotros? ¿Os habéis sentido diferentes en los días en que no hacéis este ejercicio de respiración?



## EL CUENTO

A las personas nos sucede lo mismo que a los coches: tenemos un acelerador y un freno. Pero algunas olvidan dónde está el freno y terminan estrellándose. Un perrito juguetero le enseña a Héctor a descubrir su freno para quitarle velocidad a su ajetreo diario con tantas extraescolares.

## LA HABILIDAD

### AUTOCONOCIMIENTO

Conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Conocerse también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos.

## EL DERECHO

### JUEGO

Niñas y niños tienen derecho a disponer de tiempo y lugares adecuados para jugar, así como a practicar actividades artísticas y culturales.

## EL VALOR

Organizar adecuadamente los tiempos de trabajo y los tiempos de descanso nos permite mejorar el rendimiento y controlar la tensión diaria.



# UNA BARRITA CON UN PUNTITO

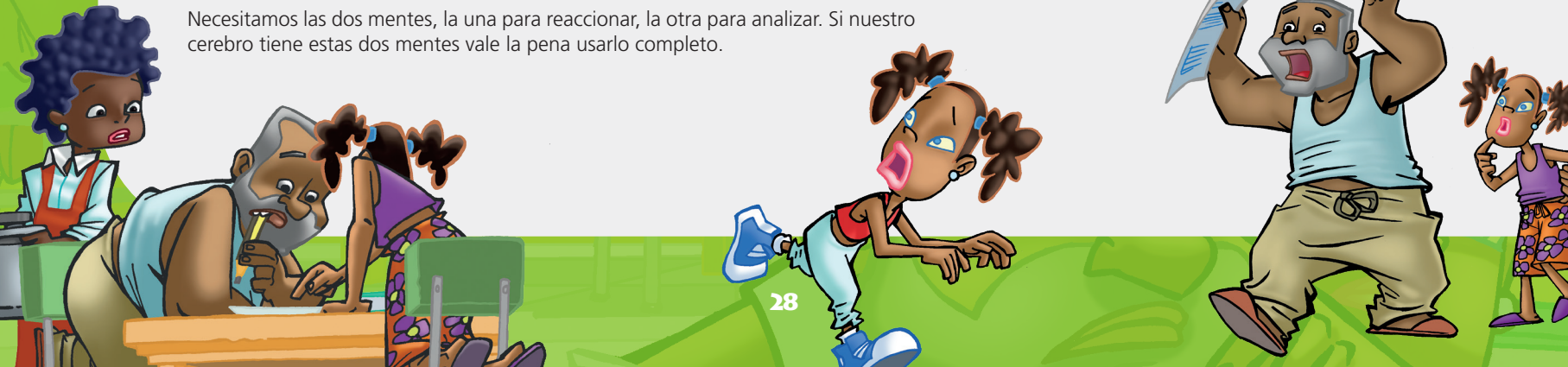
## MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### EMOCIONARSE AL SERVICIO DEL BIENESTAR

Ser inteligente hoy es aprender a desarrollar la mente racional tanto como la emocional. La primera tarda un poco más en activarse; en cambio, la segunda corre demasiado. Por eso hacen buena pareja, se complementan. Hoy, que las fieras no nos persiguen para devorarnos, no necesitamos reaccionar tan rápido (solo en algunos casos), y podemos esperar a que remita la emoción experimentada para analizar la situación con más calma (sin perder del todo la emoción).

Si pasando una calle viene un camión a mucha velocidad, será la reacción emocional la que nos advierta del peligro y nos ayude a salir corriendo. Si vivimos un disgusto o alguien nos agrede con sus palabras, la mente emocional reaccionará exageradamente, como si se tratara de la amenaza de un león. La mente racional estará allí, a los pocos minutos, diciéndonos: «no es para tanto. Tranquilo. Espera un poco a que pase el asalto emocional que has sufrido y verás cómo las cosas serán de otro color». Si le damos tiempo a esa mente racional evitaremos decir: «no era yo», «no sé cómo pude decir o hacer aquello».

Necesitamos las dos mentes, la una para reaccionar, la otra para analizar. Si nuestro cerebro tiene estas dos mentes vale la pena usarlo completo.





## ENTRENAR LA HABILIDAD

Salga a la cancha e improvise dos porterías al estilo del fútbol, con poca distancia entre ellas. Simultáneamente, organice al grupo en cuartetos. Entregue el balón junto con esta regla de juego: cuando se produzca gol, el equipo que lo marque deberá ponerse frente a cada una de las personas del equipo goleado y decir: «arriba las manos...esto es un abrazo», y abrazar. Permita que cada cuarteto viva la experiencia. Después, siéntese con el grupo en círculo y conversen sobre lo sucedido. ¿Qué sintieron cuando hicieron gol y cuando les golearon? ¿Qué sintieron al abrazar? ¿Y al recibir los abrazos? Identifiquen en grupo la mente emocional (la felicidad por ganar o la tristeza por perder) y la mente racional (lo que debo hacer: no importa qué suceda, abrazo).

Luego, lea *Una barrita con un puntito* y converse con el grupo qué piensan de lo que ha sucedido entre ella y su padre. ¿Se parece en algo a los abrazos que se dieron hace un momento en la cancha? Podemos entrenarnos para que la tristeza o el miedo no nos dominen. ¿Les ha sucedido que las cosas no hayan salido como esperaban? ¿Han sentido algo similar a lo que Marta sintió al sacar una mala calificación o como lo que sintieron cuando les metieron un gol?

Saca provecho del «arriba las manos». Es la expresión que se emplea cuando hay un asalto o robo. De la misma manera, hay situaciones en las que las emociones nos roban la calma, ya sean el exceso de alegría, tristeza o miedo.



## EL CUENTO

Marta tiene miedo de contarle a su papá que obtuvo una mala calificación en matemáticas. Es la primera vez que saca una «i» de insuficiente, y no sabe cómo actuar. Después de unos días, y con la ayuda y el buen humor de su papá, descubre que esa «i» es también la «i» de inteligente.

## LA HABILIDAD

### MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Aprender a navegar en el universo de las emociones y sentimientos, logrando mayor «sintonía» con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.

## EL DERECHO

### EDUCACIÓN

Niñas y niños tienen derecho a recibir una educación que desarrolle su personalidad y sus capacidades y les prepare para convivir.

## EL VALOR

Afrontar puntualmente los desafíos y buscar ayuda cuando resulta necesaria es la mejor manera de que los problemas no se hagan cada vez mayores.

# CORRER Y CONTAR

## MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

### EL ESTRÉS POSITIVO ME PERMITE HUIR DEL PELIGRO

Tenemos un cuerpo que en momentos de peligro saca fuerzas de donde aparentemente no las tiene para hacer lo que en condiciones normales no seríamos capaces de realizar. Algo parecido a lo que le sucede a una cebra cuando percibe que un león le persigue para devorarla: es capaz de correr a tal velocidad que en muchas ocasiones logra salvarse. La tensión está afuera y para ella se llama león, y el estrés está adentro, y es esa fuerza la que le permite correr para huir. Estamos hablando del estrés positivo. Se vuelve negativo cuando la tensión se torna permanente, cuando corremos todo el tiempo sin encontrar solución.

Nuestras tensiones ya no son leones, son excesos de compromisos, tareas o desafíos; son relaciones que resultan, a veces, iguales o más amenazantes que una fiera persigiéndonos: la inseguridad en las calles, el tráfico, la enfermedad, la conducción temeraria, el desempleo, la violencia doméstica, tanto de género como infantil. Ese estrés se va acumulando en los músculos de cuello, espalda o cabeza, o en ciertos órganos hasta enfermarnos. No es un asunto exclusivo de las personas adultas. Niñas y niños también sufren de estrés negativo.

Aprender a identificar qué es lo que les tensiona y cómo aprender a manejarlo es una asignatura pendiente.



## ENTRENAR LA HABILIDAD

Antes de leer el cuento protagonizado por Marta, *Correr y contar*, invite al grupo a que aplaudan cuando durante la lectura perciban que ella está en peligro. Dependiendo de la intensidad del peligro aplaudirán una o dos veces, con más o con menos fuerza. Detenga la lectura cada vez que escuche las palmas, e indague el porqué del peligro. Al finalizar la lectura, pida que reconstruyan la historia para tener la certeza de qué fue lo que le sucedió a Marta. Es clave que comprendan y memoricen las dos frases incluidas en la parte final de la historia:

- Nadie, ni siquiera mis familiares y amigos, tiene derecho a tocar mi cuerpo contra mi voluntad.
- Correr para huir y contar para pedir ayuda.

En otro momento, lleve al grupo a un parque cercano y concurrido y organice un simulacro. Deberán imaginar que alguien les ha tocado su cuerpo, y a la señal de un silbato deberán correr para huir y pedir ayuda. Ubique previamente una salida, una meta y una persona adulta voluntaria no conocida por el grupo, que deberá estar en la meta (un vecino, un amigo, etc.) a quien niñas y niños deberán pedirle ayuda. El entrenamiento clave estará en lo que el niño o la niña diga para solicitar ayuda. Bastará con que lo hagan 5 niños (uno cada vez) y que el resto del grupo observe y escuche la experiencia vivida. Al finalizar, cierre la sesión en una ronda donde todos pongan una mano sobre otra y hagan el pacto de memorizar y poner en práctica estas dos actuaciones: correr para huir y contar para pedir ayuda.



## EL CUENTO

Cada persona tiene derecho a decidir quién toca y quién no toca su cuerpo. Por eso, Marta se sintió muy mal cuando, en el autobús, un hombre extraño le puso las manos en su trasero. Afortunadamente, hizo dos cosas muy importantes: correr para huir y contar para pedir ayuda.

## LA HABILIDAD

### MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.

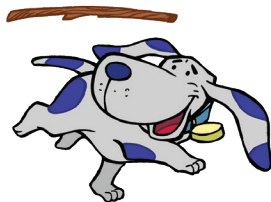
## EL DERECHO

### PROTECCIÓN

Niñas y niños tienen derecho a la intimidad, a que no lastimen su cuerpo ni sus sentimientos, a no trabajar, ni ser reclutados o explotados.

## EL VALOR

Reconocer las situaciones de peligro y saber cómo reaccionar ante ellas nos ayuda a cuidarnos y cuidar de las demás personas.



**Idea y dirección:** Roberto Flores

**Textos:** Gladys Herrera, Iván Darío Chahín  
y Juan Carlos Melero

**Dibujos:** KAIA

**Color:** María Terrazas y Tote Azkona

ISBN: 979-13-87678-90-6

D.L.: BI-811-2026

**Diseño gráfico:** Alfredo Requejo

*Guía para el profesorado* forma parte del pack de material didáctico correspondiente al programa *Cuentos para conversar*, que incluye diez volúmenes de cuentos ilustrados y una *Guía para las familias*.

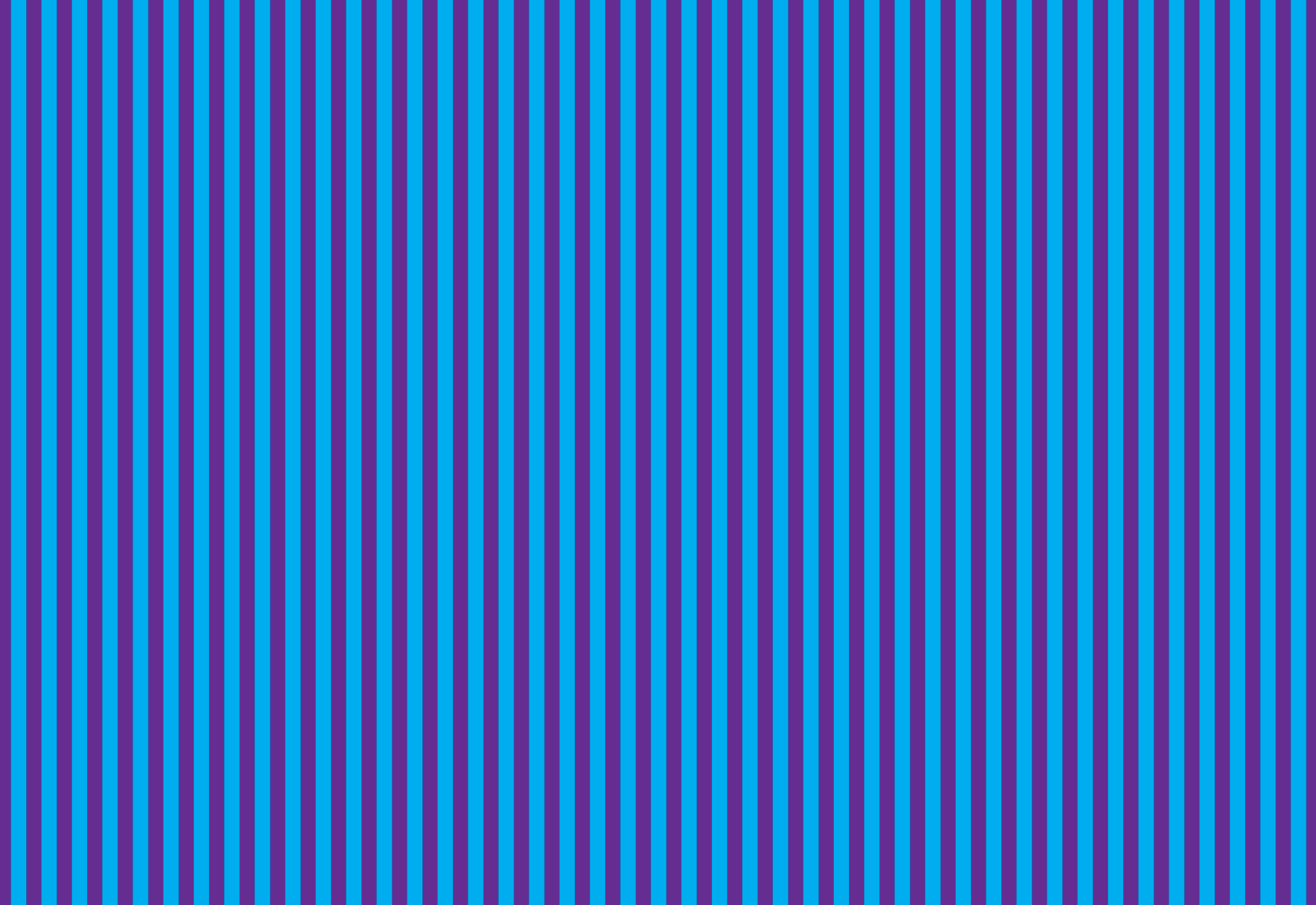


© Edex 2026 / [edex@edex.es](mailto:edex@edex.es) / [www.edex.es](http://www.edex.es)

Prohibida la reproducción total o parcial, por cualquier procedimiento, sin el permiso previo por escrito de los editores.

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad.







**Cuentos  
Para Conversar**

# GUÍA PARA EL PROFESORADO

*Cuentos para conversar* es un recurso creado para que familias y escuelas promuevan conjuntamente la salud y el bienestar de niñas y niños de seis años en adelante.

La educación en habilidades para la vida y el fomento de los derechos de la infancia son sus principales señas de identidad.

[www.cuentosparaconversar.net](http://www.cuentosparaconversar.net)

Financiado por



MINISTERIO  
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS