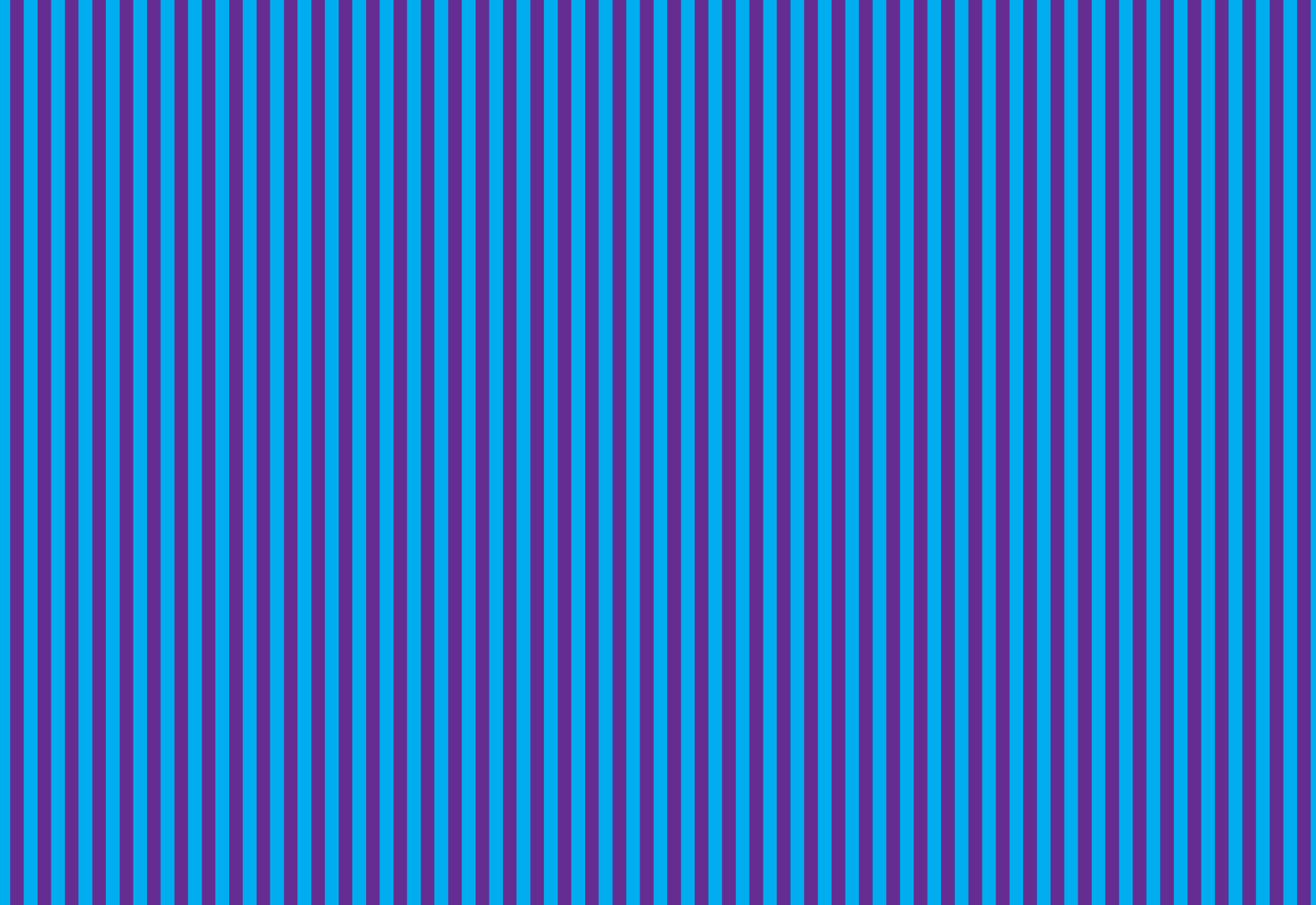


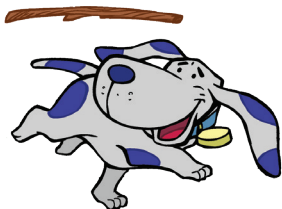
Cuentos
Para Conversar

GUÍA
PARA LAS
FAMILIAS



GUÍA PARA LAS FAMILIAS





Textos: Fundación EDEX

Dibujos: KAIA

Color: María Terrazas y Tote Azkona

Diseño gráfico: Alfredo Requejo

ISBN: 979-13-87678-91-3

DL: BI-812-2026

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



© Fundación Edex 2026 / edex@edex.es / 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.

1

P.5

APRENDER A VIVIR

LA HORA DEL CUENTO

6

EL DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

7

CONVERSAR EN FAMILIA

UNA COLECCIÓN DE CUENTOS

8

LAS 10 HABILIDADES PARA LA VIDA

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

Dígan 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

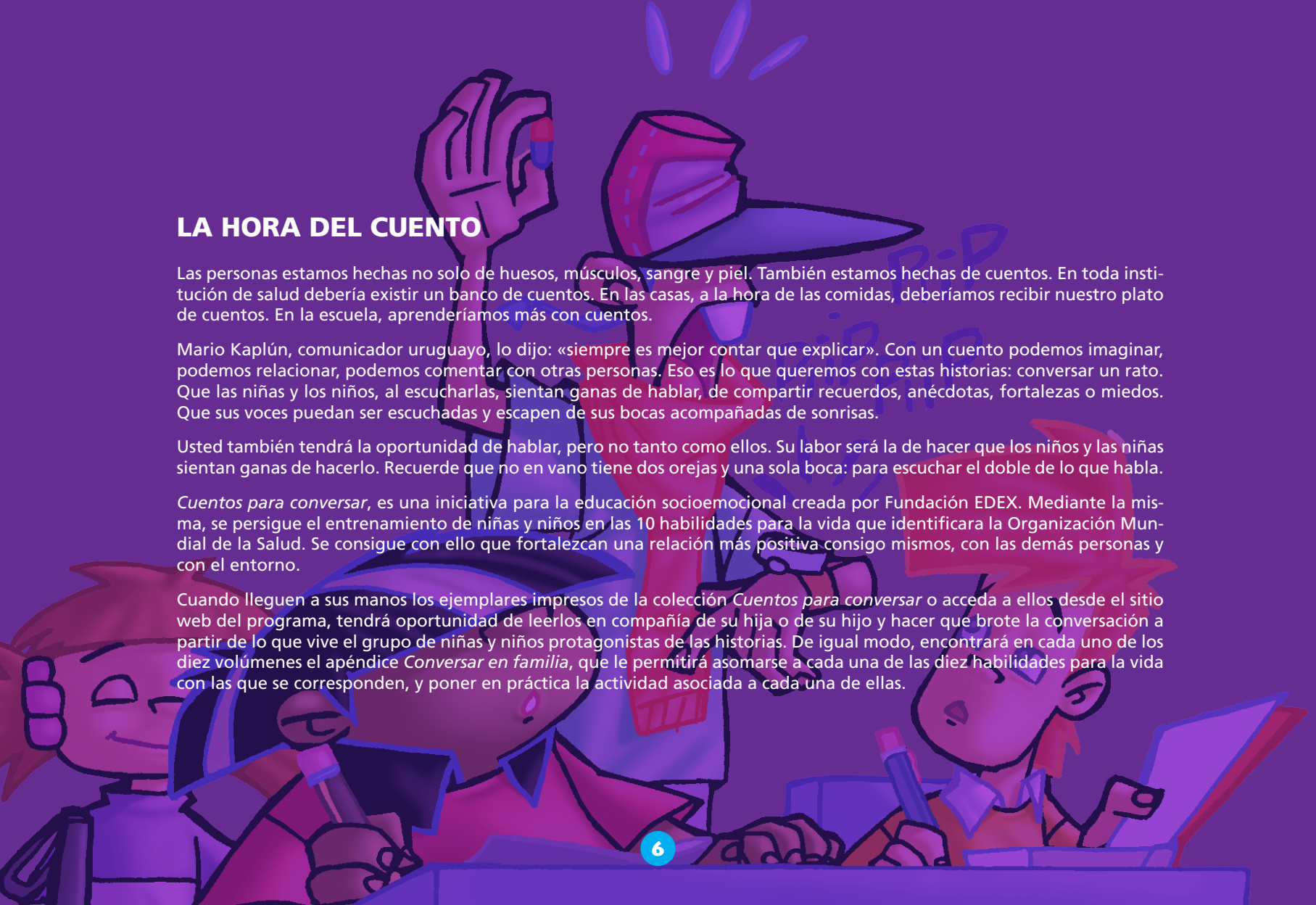
Correr y contar
Manejo de tensiones y estrés

30

A blue-toned cartoon illustration of a boy and a dog in a forest. The boy, on the left, is wearing a backpack and holding a stick. The dog, on the right, is wearing a backpack and holding a stick. They are both looking at each other. The background shows trees and foliage.

1

**APRENDER
A VIVIR**

A colorful illustration of a classroom scene. A male teacher with grey hair and a beard, wearing a blue shirt and a red tie, stands in the center holding a red book. He is looking down at two female students sitting at a desk. The student on the left has brown hair and is wearing a blue shirt, holding a green pen. The student on the right has blonde hair and is wearing a blue shirt, holding a red pen. There are books and papers on the desk. The background is a light blue wall with a yellow star and a small red heart. The overall style is cartoonish and vibrant.

LA HORA DEL CUENTO

Las personas estamos hechas no solo de huesos, músculos, sangre y piel. También estamos hechas de cuentos. En toda institución de salud debería existir un banco de cuentos. En las casas, a la hora de las comidas, deberíamos recibir nuestro plato de cuentos. En la escuela, aprenderíamos más con cuentos.

Mario Kaplún, comunicador uruguayo, lo dijo: «siempre es mejor contar que explicar». Con un cuento podemos imaginar, podemos relacionar, podemos comentar con otras personas. Eso es lo que queremos con estas historias: conversar un rato. Que las niñas y los niños, al escucharlas, sientan ganas de hablar, de compartir recuerdos, anécdotas, fortalezas o miedos. Que sus voces puedan ser escuchadas y escapen de sus bocas acompañadas de sonrisas.

Usted también tendrá la oportunidad de hablar, pero no tanto como ellos. Su labor será la de hacer que los niños y las niñas sientan ganas de hacerlo. Recuerde que no en vano tiene dos orejas y una sola boca: para escuchar el doble de lo que habla.

Cuentos para conversar, es una iniciativa para la educación socioemocional creada por Fundación EDEX. Mediante la misma, se persigue el entrenamiento de niñas y niños en las 10 habilidades para la vida que identificara la Organización Mundial de la Salud. Se consigue con ello que fortalezcan una relación más positiva consigo mismos, con las demás personas y con el entorno.

Cuando lleguen a sus manos los ejemplares impresos de la colección *Cuentos para conversar* o acceda a ellos desde el sitio web del programa, tendrá oportunidad de leerlos en compañía de su hija o de su hijo y hacer que brote la conversación a partir de lo que vive el grupo de niñas y niños protagonistas de las historias. De igual modo, encontrará en cada uno de los diez volúmenes el apéndice *Conversar en familia*, que le permitirá asomarse a cada una de las diez habilidades para la vida con las que se corresponden, y poner en práctica la actividad asociada a cada una de ellas.

EL DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

Cuando nacemos, ¿cómo se aprende a vivir? De muchas formas sencillas y cotidianas: imitando el comportamiento de las personas cercanas, escuchando lo que nos enseñan, haciendo tareas en su compañía, observando, jugando, preguntando, explorando. Así aprendemos a vivir, relacionándonos con otras personas. Somos animales sociales. Sin vínculos con otras personas no seríamos gran cosa. La primera comunidad de la que formamos parte es nuestra familia. En ella hacemos aprendizajes clave para nuestro desarrollo social y emocional.

No existe un solo tipo de familia. Las hay formadas por dos personas y por cuatro; por solo mujeres o solo hombres; con tías y tíos y sin ellos; con abuelas y con otras personas cuidadoras; formadas por personas de distintas culturas; familias mixtas que resultan de experiencias anteriores... Familias diversas que tienen algo en común: son las personas con las que aprendemos a vivir. Para esas familias que quieren aprender y enseñar a vivir en un ambiente de afecto y de cooperación está hecha esta guía.

Uno de los principales resultados de una relación familiar equilibrada, basada en el afecto y la responsabilidad es el crecimiento social y emocional de niñas y niños. Cuando nacemos no es mucho lo que traemos «de serie», más allá de características físicas específicas. Todo lo demás, nuestras posibilidades de desarrollo como personas, de disfrute social, etc., lo aprendemos, sobre todo, en los primeros años de vida en familia. También en la escuela y en la relación con otras personas que no forman parte de nuestra familia, pero ésta es decisiva.

Cada familia puede ser un lugar de confianza, apoyo y convivencia para aprender habilidades y valores que den sentido a nuestra vida y nos ayuden a ser felices. Habilidades que nos ayuden a saber quiénes somos, a sentir empatía hacia otras personas, a explorar nuestra creatividad, etc. Para ello, la familia dispone de componentes insustituibles: el afecto, la comunicación, el cuidado mutuo...



CONVERSAR EN FAMILIA

Para acompañar el desarrollo del programa *Cuentos para conversar* en el ámbito familiar hemos creado esta guía. Está pensada para una familia como la suya, en la que hay una niña o un niño de entre 6 y 7 años que comienza a adentrarse en las complejidades de la vida. No habrá en ella personas que enseñan a otras, sino una familia dispuesta a aprender de sus experiencias, convencida de que todas las personas tenemos mucho que aprender y que enseñar.

Esta guía no pretende tener todas las respuestas, aunque sí anima a hacerse algunas preguntas importantes. Propone reflexiones y, sobre todo, una serie de actividades que pueden realizarse en familia, tanto en casa como fuera de ella, para facilitar la educación socioemocional de la que hablamos. Actividades que complementarán, en su caso, las realizadas en el aula por educadoras y educadores comprometidos con esta aventura.

Siguiendo a la Organización Mundial de la Salud, apostamos por la educación en diez habilidades para la vida, destrezas psicosociales cuyo desenvolvimiento ayuda a niñas y niños a pensar, a sentir y a relacionarse de manera positiva. Aprendizajes que, siendo claves para llevar una vida dichosa, no brotan de la nada, ni aparecen a cierta edad como si se debieran al mero despliegue del código genético. No es así cómo funcionan. Requieren de entrenamiento, cuando más precoz mejor, para que se desarrollen y se instalen en el estilo de vida de una persona.

UNA COLECCIÓN DE CUENTOS

La colección *Cuentos para conversar* es la herramienta que ponemos en sus manos para facilitar su tarea en la promoción del desarrollo socioemocional positivo de sus hijas e hijos. Además de la edición impresa, en el sitio web del programa está disponible una versión de los mismos en dibujo animado.

Está integrada por diez historias protagonizadas por un grupo de niñas y niños con quienes se identificarán sin dificultad.

Cada una de las historias se relaciona con otras tantas habilidades para la vida que presentamos a continuación.

Además, cada cuento sintoniza con uno de los diez enunciados bajo los que hemos agrupado la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño; e incide sobre un valor a promover (ver tabla pág. 32).



LAS 10 HABILIDADES PARA LA VIDA

La Organización Mundial de la Salud define las habilidades para la vida como aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permite a las personas enfrentar eficazmente las exigencias y desafíos de la vida diaria. Identifica un grupo de diez destrezas clave que, aunque están interrelacionadas, pueden agruparse en tres categorías: sociales, cognitivas y de gestión emocional.

1 Autoconocimiento

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

2 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.

3 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.

4 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.

5 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.

6 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.

7 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.

8 Comunicación asertiva

Expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, aquello que sentimos, pensamos o necesitamos.

9 Relaciones interpersonales

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

10 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.



2

**CUENTO
A CUENTO**

UNA MANO DE AMIGOS

RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones sociales son una fuente inagotable de satisfacciones. Encuentros amistosos, familiares, vecinales... son experiencias que, además de gratas y divertidas (o precisamente por ello), resultan enriquecedoras, favorecedoras del desarrollo personal y del bienestar. Se trata de una intuición que quien más quien menos ya imaginaba, pero que ahora las ciencias sociales han conseguido corroborar.

Las personas que mantienen relaciones de calidad se sienten más felices con sus vidas y gozan de un mejor estado de salud a medida que pasan los años. Por el contrario, las personas que no disfrutan de esta situación es más probable que se sientan mal y que su salud se acabe viendo resentida. Así lo ha demostrado el psiquiatra de Harvard Robert Walderinger, director de la investigación más larga realizada sobre los factores que inciden en «la buena vida». Un estudio que se está llevando a cabo con 724 personas a las que se viene seguido durante los últimos 75 años. No es el dinero, el éxito ni la cantidad de relaciones lo que mejor explica la felicidad personal, sino la calidad de las relaciones sociales de las que se disfruta.



PARA PRACTICAR

Tras leer el cuento, proponga a su hija, a su hijo jugar al teatro de guiñol. Pídale que identifique a sus cinco mejores amigos y amigas, con quienes está más a gusto. Sugíerale que sea un grupo lo más variado posible. A continuación hagan un pequeño muñeco que represente a cada una de esas cinco personas, una figura para cada dedo de una mano. También puede usar las dos manos si hiciera falta.

Propóngale ahora pensar una aventura vivida por ese grupo tan especial, un pequeño guion de una historia que le gustaría vivir. Deje que de rienda suelta a la imaginación. No pasa nada si se deja llevar por la emoción. A fin de cuentas, estamos hablando de amistad. Después de ensayar algunos días y una vez que tenga la seguridad de que todo funcionará bien, inviten a esas cinco personas (o más) a merendar en casa.

Cuando termine la merienda será el momento adecuado para representar ante un público tan selecto la obra en la que han estado trabajando. Será toda una declaración de amistad.



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

Nos pasamos la vida decidiendo. De hecho, somos las decisiones que tomamos. Y las que no. Cada decisión abre un camino e, inevitablemente, cierra otras opciones. De ahí que sea un proceso tan delicado, que no puede afrontarse a la ligera. Decidir es una de las actividades humanas más desafiantes porque no solo entra en juego la razón, sino que las emociones desempeñan un papel clave. No basta con hacer un balance de ventajas y desventajas; también es necesario conectar con nuestros sentimientos, con lo que deseamos ser y hacer. Porque cada decisión nos acerca a nuestros propósitos, o nos separa de ellos.

Muchas decisiones cotidianas las hemos automatizado: ducharse, vestirse... No hay mucho que pensar. En los demás ámbitos de nuestra vida, toca decidir. A diario, en múltiples ocasiones y sobre los asuntos más variados. Para ello necesitamos identificar bien las situaciones (¿sobre qué hay que decidir?), conocernos lo suficiente (¿a mí qué me gustaría que ocurriera?), ejercitar la imaginación (¿qué podría pasar si decido A, B, C o D?) y ser capaces de rectificar, desaprender y aprender de nuevo («vaya, no ha ocurrido lo que esperaba; tendré que probar otras opciones»). Un proceso constante de aprendizaje, (des)aprendizaje y (re)aprendizaje, que requiere esfuerzo y autoorganización.

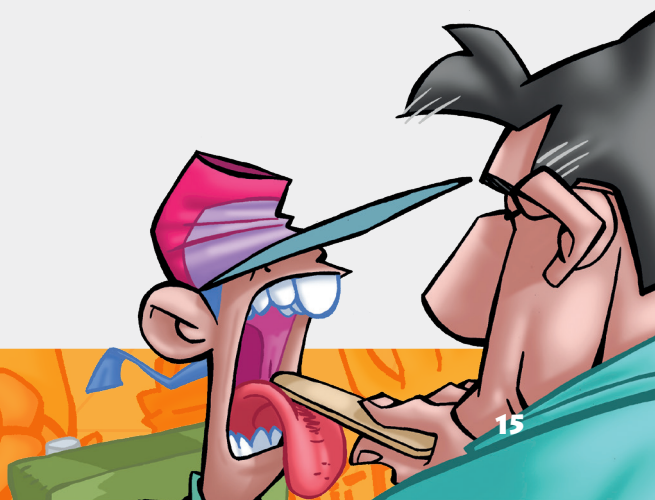


PARA PRACTICAR

Después de leer el cuento, pida a su hijo, a su hija, que le cuente la última vez que recuerda haber tomado una decisión. ¿Cuál era la situación? ¿Entre qué opciones podían elegir? ¿Cómo se sintieron durante el proceso? ¿Y una vez terminado? ¿Tuvieron en cuenta la opinión de alguien? ¿Actuaron como necesitaban o se olvidaron de lo que había en juego? ¿Actuarían igual si volviera a presentarse la situación?

Ahora pónganse en una situación ficticia, pero posible: contar o no en casa que en clase hay un chico que se aprovecha de otros; ir o no el domingo a la cita deportiva... ¿Cómo actuar en cada caso? Escriba por su cuenta un pequeño relato de medio folio sobre algunas de estas situaciones, pero deje el final abierto. Pídale distintas soluciones y revisen conjuntamente las consecuencias previsibles de cada opción. ¿Qué pasaría si...? Con dos o tres situaciones será suficiente para ver claras las implicaciones en cada caso.

Ayúdeles a entender que decidir es explorar desenlaces deseados ante situaciones que no podemos automatizar y en las que nadie puede sustituirnos.



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 con nuestro bienestar, tanto personal como social.

MEJOR ACOMPAÑADO

EMPATÍA

En su conocida novela 1984, George Orwell presentó una sociedad formada por personas que se parecían entre sí como gotas de agua. Toda diferencia entre ellas había sido pulida hasta hacerla desaparecer. Hombres y mujeres vivían indiferentes a sentimientos y deseos que no fueran los suyos, que además mantenían a raya. El resultado, una humanidad clónica, mutilada, sin sentimientos. Porque lo que enriquece nuestras vidas y les da sentido es la diversidad, la variedad de rasgos y formas de ser que mostramos y percibimos, la capacidad para interactuar con otras personas, ponernos en su lugar y entenderlas.

Al liberar nuestras emociones y captar los sentimientos de quienes nos rodean, podemos compartir sus alegrías y tristezas, y apoyarles cuando lo requieran. La empatía es la guía que nos ayuda a orientarnos en nuestra vida social, a disfrutar de una convivencia armónica, a entender cómo se sienten las personas con las que nos relacionamos e imaginar cómo es la vida para ellas. La empatía nos ayuda a comprender que detrás de la conducta más extraña e incluso incómoda de una persona, siempre hay algún motivo. Conviene entenderlo para evitar juzgar. Porque a nadie le gusta verse sometido a juicio y nadie tiene derecho a juzgar.



PARA PRACTICAR

Después de leer el cuento, pida a su hija, a su hijo que cierre los ojos e intente recordar las características principales de cada personaje. Ahora pídale que dibuje a las cinco o seis personas del colegio o del barrio con las que más le gusta pasar el tiempo, y que añada a cada dibujo las palabras que mejor la describen (divertida, imaginativo, fuerte, hábil, inteligente...).

Hagan un listado de las tres o cuatro actividades que más le gusta realizar en grupo. Asignen a cada una de esas actividades un color. Pídales que hagan diferentes combinaciones de personas, en función de las actividades elegidas: para cantar, Laura, Julio e Isabel, que conocen muchas canciones (serán el grupo azul); para dibujar, Elena, Jorge y Luis, que tienen buena mano (grupo verde)... Podrán combinar el grupo de diferentes maneras, en diversos equipos, cada uno con su color.

Pídales ahora imaginar una situación en la que alguien de clase tiene un problema que no sabe cómo resolver. ¿Cómo podrían ayudarle? ¿Qué podría aportar cada persona de su grupo teniendo en cuenta las características que más aprecia en cada una de ellas?



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

Niñas y niños 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

La creatividad sirve para cuestionar rutinas, estereotipos y prejuicios. Una actitud creativa nos mueve a introducir interrogantes en nuestras vidas, a preguntarnos por qué las cosas son de una determinada manera y si tienen que seguir siendo así. A veces tiene sentido mantener una determinada situación, porque es igualitaria y beneficia al conjunto de la sociedad sin menospreciar a nadie. En otras ocasiones, por el contrario, es preciso introducir cambios. Y no solo un cambio cosmético, de palabra, en el que presentemos la imagen más favorable, la que nos creemos que nos deja en mejor lugar. Un cambio real, de conducta, en el que de verdad se aprecie cómo somos, y no cómo queremos aparecer en sociedad.

Un terreno en el que ejercitar esta forma de pensamiento, cuestionadora de estereotipos e inercias, es el ámbito doméstico. Un territorio asignado tradicionalmente a las mujeres, como si ellas trajeran de serie habilidades especiales para el orden, la limpieza, la contabilidad y ese sinfín de tareas que suponen el cuidado de la casa y de la familia. Esta desigualdad supone un peso insoportable para muchas mujeres, que trabajan sin horario, vacaciones ni remuneración. Mientras, muchos hombres... La vida doméstica sigue siendo, en gran medida, un terreno casi exclusivamente femenino.



PARA PRACTICAR

Después de leer el cuento, le proponemos un juego. Una excusa habitual para librarse de las tareas domésticas se resume en cinco palabras: «es-que-no-sé-hacerlo». Sin embargo, desde bien temprano niñas y niños aprenden a manejar objetos y aparatos diversos, de considerable complejidad. Aprenden cacharreando.

Pídales que hagan una lista de todos los objetos y aparatos que saben manejar. Ayúdeles a completarla para que no olviden incluir nada importante. Pídales que ordenen los contenidos de su lista de mayor a menor dificultad. Ahora, encárgueles que listen las tareas domésticas que a usted le gustaría que hicieran: recoger la ropa, ordenar los juguetes cuando dejen de usarlos... Pídales que las ordenen por dificultad, comparándolas con las actividades de la primera lista. Saquen conclusiones prácticas que le permitan pasar a la acción.

Organicen en casa un cursillo de aprendizaje de tareas domésticas. Aprenderán jugando. Han aprendido tareas más difíciles.



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

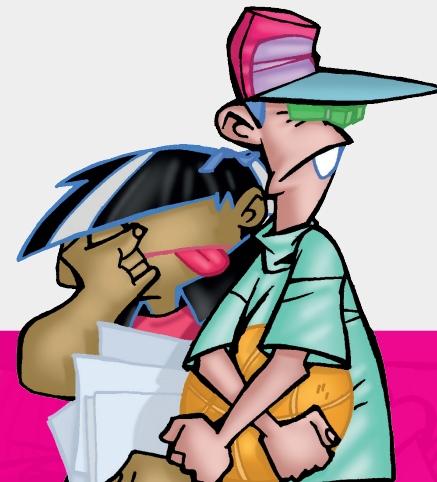
Repartir de manera igualitaria las tareas domésticas expresa una relación de responsabilidad y respeto entre los miembros de la familia.

EL DAÑO DEL BAÑO

MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Nuestra vida social adquiere en cada momento el aspecto que le vamos dando con nuestras acciones y omisiones, con nuestras actitudes, con nuestra forma de relacionarnos, con nuestro estilo de convivencia, etc. Hay quien parece empeñarse en afearla, llegando a provocar malestar en otras personas con su comportamiento. Pero, afortunadamente, también hay muchas personas con ganas de mejorar la vida en común, y decididas a intentarlo. Personas que no se resignan, que no dan por bueno algo solo porque les digan que «siempre-ha-sido-así», que buscan soluciones, ensayan alternativas, intentan formas más enriquecedoras de convivencia...

Son personas que saben que ellas solas quizás no puedan provocar grandes cambios en el entorno, por lo que animan a otras a participar, a comprometerse, a pensar juntas, a indagar en posibles respuestas que mejoren la situación... A fin de cuentas, la vida en común es un asunto colectivo. Además de reconocer los problemas, además de ser conscientes de los conflictos que pueden presentarse, necesitamos imaginar cómo desearíamos que fueran las cosas, cómo creemos que podrían llegar a ser y ponernos en marcha para lograrlo.

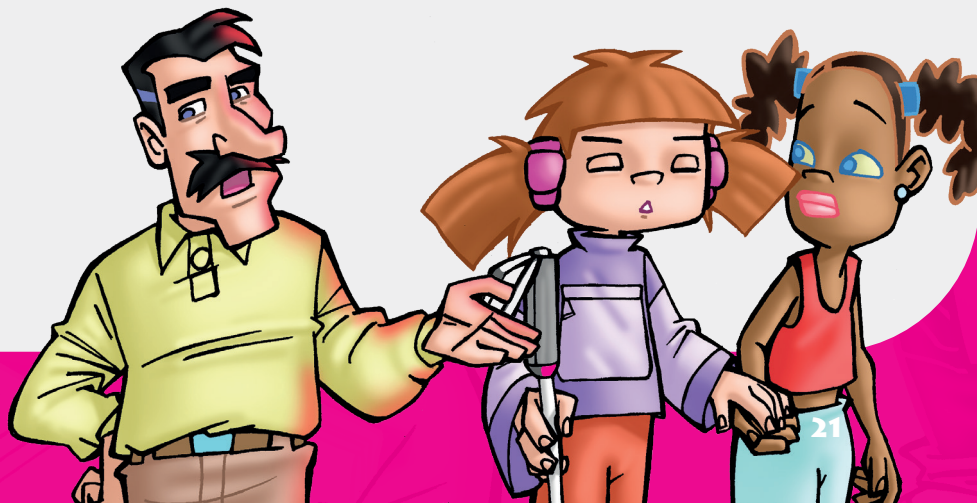


PARA PRACTICAR

Tras leer el cuento, haga a su hija, a su hijo, algunas preguntas: ¿cómo imagina la escuela a la que le gustaría acudir?; ¿y el centro médico en el que desearía que le atendieran?; ¿y las instalaciones deportivas del barrio?; ¿y el parque?; ¿y...?

Anímele a pasar a la acción. Pídale que use un bolígrafo o cualquier objeto similar a modo de varita mágica. Van a jugar a la magia del cambio. De todos esos espacios comentados, pídale que seleccione el que más le gustaría transformar. ¿Qué cambiaría? ¿Por qué? ¿Qué necesitaría para lograrlo? ¿Cómo tener en cuenta las opiniones de las demás personas que lo utilizan? ¿Cómo conseguir su colaboración? Ayúdele a concretar. Que no se limite a decir «me gustaría que fuera más bonito», sino que especifiquen qué colores usaría, qué objetos incluiría, qué eliminaría... A continuación, hagan lo mismo con el resto de espacios.

Con el resultado de su trabajo pueden hacer una «caja de proyectos», y hacérselos llegar a las personas responsables de cada uno de esos espacios.



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

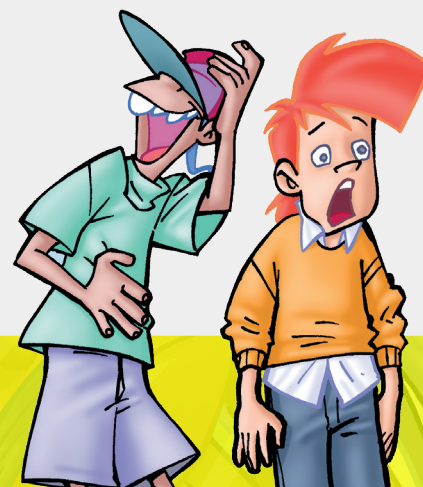
Ser conscientes de los derechos que nos asisten y organizarnos para defenderlos hace que nos sintamos bien.

DIGAN LO QUE DIGAN

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Hace ya siglos que Aristóteles dijo que éramos «animales cívicos». Tenía toda la razón. Para ser lo que somos necesitamos vivir en sociedad. Ninguna de las características que nos definen como especie (el lenguaje verbal, la inteligencia lógica o nuestro mundo emocional) podría desarrollarse si viviéramos en aislamiento. La persona con más potencial, privada desde la infancia de la relación con otras personas, vería mermadas sus posibilidades de desarrollo de manera profunda.

Nos debemos a las personas con las que convivimos. Gracias a ellas somos como somos. Gracias a nuestra presencia, son como son. Aunque a veces en nuestra vida social se producen malentendidos. Algunas personas sienten la necesidad de imponer su mirada, su forma de ver las cosas, sus necesidades, sus intereses, confiando en que el resto se limite a aceptar. Otras personas, por el contrario, apenas se atreven a hacer oír su voz, convencidas de que no tienen apenas nada que aportar. Éstas últimas sufren. Aquellas otras hacen sufrir. Ninguna de ellas contribuye a mejorar nuestra vida social. La primera de ellas nos priva de sus aportaciones. La otra persona solo valora las suyas. Necesitamos una conducta más asertiva que nos ayude a mantener relaciones igualitarias, respetuosas.

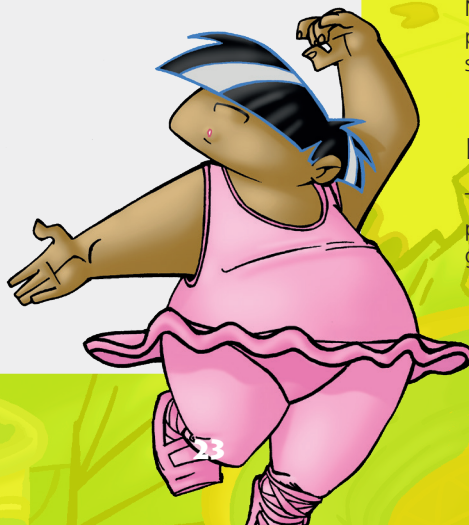


PARA PRACTICAR

Quien más, quien menos, podemos vivir situaciones de presión social. Situaciones que pueden despertar nuestros temores y vergüenzas hasta convertirse en lastre que nos impide volar. Si nos dejamos llevar por el «qué dirán», por prejuicios ajenos sobre cómo deberíamos ser, por estereotipos sobre cómo deberíamos comportarnos, etc., podemos ver nuestra vida muy limitada.

Le proponemos jugar a La vida es puro teatro. ¿En qué consiste? Verá, no hay mejor fórmula para superar situaciones que nos limitan que afrontarlas poco a poco, tratando de aprender de cada paso. Y para ello es de gran ayuda convencernos de que solo se trata de actuar, en el sentido teatral del término. Pensar, sentir y comportarnos «como si» fuéramos esa persona que nos gustaría ser. Pregunte a su hijo, a su hija, por situaciones en las que les cuesta mantener su decisión, ante presiones ajenas. Analícenlas. ¿Qué tienen en común? ¿Cómo se manifiestan? Elaboren un pequeño guion sobre cómo podrían actuar de un modo más asertivo.

Ensayen hasta que se vaya sintiendo más capaz. Pasen después a otra situación. Recuerden que es un juego. Diviértanse.



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

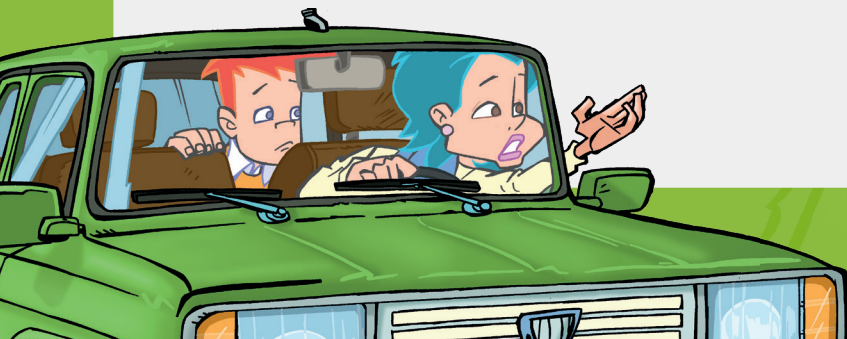
Tomar decisiones responsables nos perfila la personalidad, más aún cuando surgen del análisis y gusto propio, y no de presiones externas.

LOS AUTOMÓVILES ENGORDAN

PENSAMIENTO CRÍTICO

Vivimos expuestos a un sinfín de influencias que nos empujan en las más diversas direcciones, a situaciones que no siempre nos hacen sentir bien. Algunas van en contra de nuestros derechos, de nuestro bienestar, de nuestros deseos, de nuestras convicciones. Necesitamos aprender a cuestionarlas para impedir que nos perjudiquen. Sin capacidad para cuestionar la realidad todavía seguiríamos en la edad de piedra. Pero nuestro cerebro nos anima a darle vueltas a todo, a no conformarnos con explicaciones «prêt-à-porter», fijas, resistentes a los nuevos datos.

Como sugiere el filósofo Manuel Cruz en su libro *Ser sin tiempo*, pensamos para ir más allá de la evidencia, para cuestionar certezas, preguntándonos: «¿y si...?» Esta habilidad para (re)pensar los hechos una y otra vez, buscándole «tres pies al gato», yendo más allá de la primera impresión, nos ha ayudado a avanzar como especie y nos ayuda también a crecer como personas. Además, esta competencia nos ayuda a superar prejuicios, a sacudirnos la pereza de creer que las cosas hay que hacerlas siempre del mismo modo, a tener una mirada amable y a la vez autocrítica sobre nuestro modo de actuar... Avanzamos porque sacudimos críticamente la realidad en busca de sentidos que no siempre se captan en un primer vistazo.



PARA PRACTICAR

Una vez leído el cuento, salga de paseo con su hija, con su hijo. Cuénteles que van a realizar un experimento social y necesita su ayuda para llevarlo a cabo. Pídale que le indique todo aquello que llame su atención porque le parezca inapropiado: ciclistas circulando por la acera, coches aparcados en doble fila, excrementos de perro en mitad del camino... Haga fotografías con su teléfono móvil.

Una vez en casa, analicen cada una de las imágenes tomadas y jueguen a sustituir lo que no les gusta por aquello que querrían ver en su lugar. Por ejemplo, en vez de la imagen del ciclista sobre la acera, un carril-bici. De entre las situaciones identificadas, pídale que señale la que le parezca más importante. Sobre esa situación, redacten una carta breve y clara dirigida a la concejalía responsable. En el sitio web del ayuntamiento podrá identificar a la persona adecuada.

Ayude con la redacción si fuera necesario, pero sin limitar la expresividad infantil. Se trata de presentar la situación, acompañada de la foto correspondiente, y de plantear posibles alternativas. Después pueden continuar con las demás situaciones.



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

Escribe la psicóloga Sherry Turkle en su libro *En defensa de la conversación* que «estamos permanentemente en otra parte». Entre el pasado y el futuro, entre la vida real y la imagen que queremos dar en las redes sociales, sin centrarnos en lo único que realmente existe: un presente abierto, lleno de posibilidades. Esta constante proyección en el futuro provoca desasosiego, tensión y, en ocasiones, ansiedad. Malestar, en definitiva, resultado de la dificultad para atender nuestras verdaderas necesidades. Todo es poco, nunca es suficiente, siempre hace falta más...

Como respuesta, a esta saturación de actividades, se ha extendido la práctica de técnicas que ayuden a frenar el vertiginoso ritmo actual: relajación, meditación, yoga, *mindfulness*... Prácticas que, siendo muy diferentes entre sí, comparten objetivos y sentido: vivir «aquí y ahora», sin distracciones. Prestarnos atención, estar presentes, ayuda a saber quiénes somos, a reconocernos, a introducir pequeñas mejoras en nuestra manera de «estar en el mundo». Echar el freno, entrar en contacto con la propia vida interior y aprender a disfrutar de lo que se es, de lo que se tiene.



PARA PRACTICAR

Uno de los entrenamientos que puede empezar a practicarse desde la infancia para entrar en contacto con el propio mundo interior es la relajación. Es posible adquirir la disciplina de practicarla a diario en familia. Le proponemos una secuencia sencilla para ir abriendo boca.

Elija un lugar tranquilo de la casa y manténgalo en penumbra. Vistan ropa cómoda y siéntense apoyando la espalda en la pared. Con los ojos cerrados, céntrense en su respiración. Dígales que imaginen que son como globos que se llenan y se vacían con cada respiración. Cuando el aire entra por la nariz, hincha su «globo» a fondo. Cuando sale lentamente por la boca, lo va deshinchando. Anímeles a mantener su atención sobre ese proceso: inflar el globo, desinflar el globo... Sin prisa, sin esperar nada. Una y otra vez. Despacio, despacio, despacio. Al principio es probable que se distraigan. No se preocupe. Insista. Poco a poco irán teniendo mayor control sobre su respiración. Solo son los primeros pasos.

Sigan practicando. 10 minutos cada día. Considérenlo una cita diaria con su paz interior.



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 juguetón 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

Somos un amasijo de emociones. A veces retenidas, hasta que escapan por donde nadie esperaba; a veces desbordadas, sacudiendo nuestra conducta habitual; a veces armónicas, que es cuando nos sentimos bien. Hace décadas, la ciencia descubrió dentro de nuestro cerebro una zona que actúa como regulador emocional; una especie de termostato de nuestras emociones: la amígdala.

Algunas personas se dejan llevar por la presión de este centro de control. A menudo son personas airadas, que se enfadan con facilidad y, lo que aún es peor, están convencidas de tener derecho a exhibir su ira ante las personas con las que conviven en casa, en el trabajo, en el barrio... Otras mantienen tanto control que es como si sus emociones estuvieran congeladas; parecen tan frías que cuesta imaginarlas sintiendo algo. Las demás, la mayoría, suelen vivir sus emociones de un modo más sereno, más equilibrado, más saludable. No necesitan fingir. Han aprendido a tomar las riendas de sus vidas y a mantener a raya a la imperiosa amígdala. Hoy en día se dice de ellas que son personas con inteligencia emocional, un componente básico del funcionamiento humano que puede desarrollarse desde la infancia. Conviene hacerlo ya que una buena inteligencia emocional es clave para el bienestar personal.



PARA PRACTICAR

Anote todas las emociones cotidianas que se le ocurran. Seleccione una y pida a su hija, a su hijo que dibuje la cara de una persona que la esté sintiendo. Ayúdele a completar el dibujo, sin hacerlo en su lugar. A continuación, pídale que dibuje la situación vivida por la protagonista del cuento: ¿cómo se siente?, ¿qué hace que se sienta así? Invítele a buscar en el baúl de sus propias emociones la ira o el temor más recientes: ¿a qué se debió?, ¿cómo reaccionó su cuerpo?, ¿qué pensó?, ¿qué hizo?, ¿volvería a actuar del mismo modo?

Cuando se trate de una emoción negativa, como la ira o el miedo, pregúntele cómo podrían reconocer desde los primeros síntomas que la están empezando a sentir. Anímele a pensar qué decisiones previas podrían adoptar para cuando vuelva a aparecer, cómo actuar mientras se «apaga» la amígdala: «en cuanto empiece a sentir A, haré B para impedir sentirme mal y evitar hacer algo que en realidad no deseo». Repita el mismo proceso con las demás emociones.

Trate de que entienda la diversidad de emociones, la influencia de las situaciones y la posibilidad de autocontrol (abandonar la situación, aprender a relajarse, hablar con personas cercanas...).



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

A comienzos de este siglo, Martín Seligman impulsó la llamada psicología positiva (también conocida como «psicología de la felicidad»). Había centrado sus investigaciones anteriores en la depresión y otros trastornos emocionales, pero decidió cambiar el enfoque y focalizar su trabajo en cómo fortalecer los rasgos que pueden mejorar el bienestar de las personas. Un cambio de rumbo muy necesario.

Hoy sabemos que ha habido muchos excesos en este campo que llenan las librerías de textos de autoayuda que prometen ser feliz si haces A, B o C. Abusos que han dado a entender que todo es posible si te lo propones con la suficiente intensidad. Una idea que puede provocar frustración, porque a veces las cosas no son tan fáciles, y hace falta algo más que voluntad para cambiar la realidad. Pero sabemos también que no estamos sometidos al azar o a la tiranía del destino. Como decía el filósofo Sartre, en buena medida está en nuestras manos decidir qué hacemos con lo que las circunstancias nos hacen. Una actitud útil para afrontar situaciones de tensión ante las que nuestra reacción puede ayudarnos a recuperar el bienestar o por el contrario, llevarnos a profundizar en el malestar.



PARA PRACTICAR

En momentos de tensión, hablar con una persona cercana, compartir emociones e ideas, puede ayudarnos a recuperar la paz. También podemos actuar sobre nuestros pensamientos para impedir que provoquen o refuercen emociones negativas. Porque esas emociones activan formas negativas de pensar. Y viceversa. El miedo puede despertar ideas de culpa («¿quién me mandaría a mí hacer esto o lo otro, en vez de aquello o lo de más allá!») Un círculo vicioso del que es cada vez más difícil salir.

La buena noticia es que se puede enseñar a utilizar un lenguaje diferente, una manera de hablarnos que reduzca el malestar y haga más probable sentirse bien. Invente situaciones en las que un niño, una niña, pueden sentir tensión. Puede partir de la experiencia de Marta en el cuento y luego explorar otras opciones. Pida a su hija, a su hijo, que se imagine en alguna de esas situaciones: ¿qué pensaría?, ¿qué se diría?, ¿cómo se sentiría?, ¿qué haría?

Ayúdele a crear diálogos internos positivos. En vez de: «yo no puedo hacer eso», intentar: «aún no he aprendido a hacerlo»; en lugar de: «es culpa mía; no tenía que haber...», sustituirla por «le puede pasar a cualquiera; lo importante es darse cuenta y hablar con alguien que nos ayude».

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

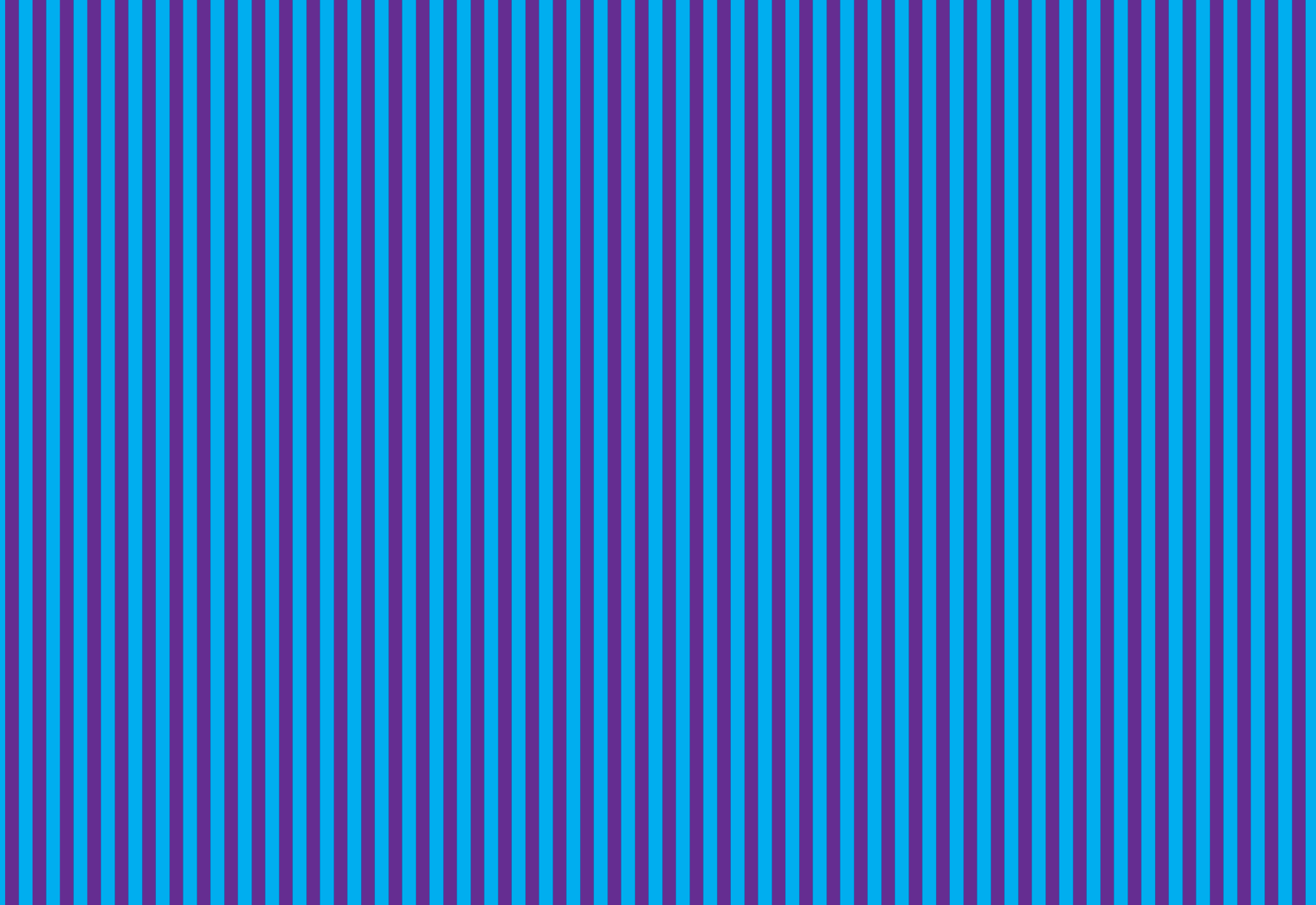
Niñas y niños tienen derecho a la intimidad, a que no lastimen su cuerpo ni sus sentimientos, a no trabajar, ni ser reclutados o explotados.

EL VALOR

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



CUENTO	HABILIDAD	DERECHO	VALOR
Una mano de amigos	Relaciones interpersonales	Igualdad	Cada persona somos una colección irreplicable 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.





Cuentos
Para Conversar

GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Cuentos para conversar es un programa de educación socioemocional pensado para escolares del primer ciclo de Educación Primaria (6-7 años).

El profesorado en las aulas y las familias en los hogares se esfuerzan al unísono para que desarrollen las 10 habilidades para la vida a las que alude la Organización Mundial para la Salud.

Habilidades para pensar, sentir y relacionarse adecuadamente, que es posible entrenar a partir de los recursos didácticos que ponemos a disposición de la comunidad educativa: 10 cuentos ilustrados, una guía para el profesorado y la guía para las familias que tiene en sus manos.

www.cuentosparaconversar.net

Financiado por:



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS