CUENTOS PARA PREVENIR

CUENTOS INFANTILES SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL DIRIGIDA A LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS



Autores cuentos:
Clara Redondo
Chema Gómez de Lora

Autor textos anexos:
Pablo Gortázar

Coordinan:
Pedro Rascón
Fernando Martín
Pablo Gortázar

Edita:
CEAPA
Puerta del Sol, 4 6º A
28013 Madrid

Primera edición:
Diciembre 2008

Depósito legal:

Ilustración y maquetación:
Elena Queralt

Imprime: ROELMA, S.L

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA
Pedro Rascón, Fernando Martín, Encarna Salvador, José Antonio Puerta, Manuel González, José Pascual, Francisco Redruello, Manuela Ocaña, Adelma Méndez, Juan Antonio Vilches, Antonio López, Jesús María Sánchez, Milagros Jonte, Nuría Buscato, Sara Inés Vega, José Luis Pazos, Ginés Martínez, Valle Ballano, Francisco Martínez y Gemma Pique.

CUENTOS PARA PREVENIR

CUENTOS INFANTILES SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL
DIRIGIDA A LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

ÍNDICE

A Candela le pesaban los zapatos 14
Clara Redondo

Los cerezos de Villa Salada 33
Chema Gómez de Lora

El sueño de Mateo 54
Clara Redondo

Los juegos de Berta 69
Chema Gómez de Lora

Prólogo

El objetivo de esta publicación es aportar un instrumento a los padres y las madres para trabajar con sus hijos[1] de entre 6 y 12 años la prevención del consumo de drogas a través de la educación emocional.

Los niños aprenden a través del juego, la actividad lúdica es su manera de conocerse y conocer también la realidad que les rodea. El juego les permite inconscientemente interiorizar conceptos y habilidades que después les serán útiles para manejarse con sus amigos y con ellos mismos. Por eso, hemos escogido el lenguaje de los cuentos para enseñar a los niños conceptos y habilidades relacionadas con la prevención en el aprendizaje y el manejo de sus emociones. Los cuentos, la imaginación mágica, es el idioma que más les motiva.

Además, el cuento es un instrumento ideal que une a padres y niños en torno a una misma actividad y es un vehículo excelente para que padres y madres puedan educar en valores y habilidades.

Existe una correspondencia, ampliamente contrastada en numerosos estudios, sobre la relación entre consumo de drogas de los hijos y el tipo de comunicación familiar existente en un núcleo familiar. Y también sobre la relación

[1] Para que la lectura sea más cómoda a lo largo de la publicación hemos utilizado los términos genéricos padres, hijos, niños etc. En vez de nombrar siempre a los dos géneros.

entre el déficit de habilidades emocionales de una persona (como la falta de autocontrol, de empatía o de habilidades para manejar la frustración o soportar situaciones de crisis) y su necesidad de consumir drogas. Enseñar a los padres e hijos habilidades para reconocer sus emociones, para manejarlas y para empatizar con las emociones de los demás son habilidades imprescindibles que les ayudarán a no necesitar de las drogas para lograr ser felices y llenar de sentido sus vidas.

En esta publicación mostramos cuatro cuentos donde diversos personajes infantiles viven situaciones que les provocan emociones difíciles de manejar (el descontrol emocional, la falta de empatía, la envidia, la tristeza, etc.) y que van resolviendo de distinta manera a lo largo del relato. El objetivo de cada cuento es aportar a los padres y las madres un instrumento sencillo y natural que les ayude a charlar con sus hijos sobre las emociones, el papel que cumplen y la mejor manera de manejarlas.

La educación emocional consiste básicamente en enseñar a conocer las propias emociones (saber percibirlas, controlarlas y gobernarlas) saber identificar las emociones de los otros y empatizar con ellas. A través de su lectura, y del diálogo que surgirá en torno a ella, estos relatos les servirán de excusa a los padres para:

Poner nombre a las emociones y, por lo tanto, enseñar

a sus hijos el abecedario emocional. No olvidemos que, para poder manejar una emoción, es imprescindible saber el nombre de esa emoción que sentimos. Imaginaos, por ejemplo, la dificultad de un niño para saber qué hacer si no sabe si lo que siente es tristeza o aburrimiento. Ambas emociones tienen soluciones muy distintas.

Enseñar qué síntomas tiene cada emoción y, por lo tanto, poder percibirla en ellos mismos. Si un niño no sabe qué síntomas tiene, por ejemplo, la ansiedad, como le pasa a Candela en el cuento «A Candela le pesan los zapatos», cuando sienta esa emoción no podrá reconocerla. Y, en conclusión, no podrá controlarla.

Mostrar maneras de controlar y gobernar positivamente una emoción. En los cuentos veremos cómo los personajes han sabido controlar y manejar sus emociones de maneras adecuadas y también erróneas. Por ejemplo, Pablo, en el cuento de «Los cerezos de Villa Salada», aprende que la envidia sirve para reconocer lo que uno desea y no tiene, y que, por lo tanto, si sabes controlarla y manejarla, te puede ayudar a conocerte mejor. Los padres, para ayudar al niño a controlarse, deberán enseñarle a relajarse y, en ocasiones cuando el niño esté alterado, tendrán que acoger su estado de ánimo escuchándole o abrazándole. Después, una vez calmado, podrán aconsejarle dándole alternativas para encontrar una solución que le ayude a superar y canalizar esa emoción.

Instruir sobre cómo empatizar con las emociones de los demás y cómo ayudarles a regular sus sentimientos. En todos los cuentos hay algún personaje, como el papá de Berta, al final del cuento «Los juegos de Berta», que ofrece a la hija pistas para que sea consciente de los efectos que su conducta provoca en los demás y poder así comprender lo que los otros sienten.

A lo largo del cuento hallarás situaciones que te servirán de excusa para hablar sobre las emociones con tu hijo o hija. Después de cada relato encontraréis una batería de preguntas que pueden ayudaros a dialogar sobre las emociones al finalizar el cuento y una reflexión sobre sus contenidos, cuya lectura puede serviros de guía en la conversación con los hijos. Estos cuentos han sido escritos por cuentistas de prestigio e ilustrados por una dibujante especializada en infancia. Esperamos que los disfrutéis y que os sirvan para que las emociones tomen protagonismo en vuestras casas.

A Candela le pesaban los zapatos

A Candela le pesaban mucho los zapatos cuando su padre la llevaba por las mañanas camino del colegio.

—Vamos, Candela, que llegamos tarde —le decía su padre mientras tiraba de ella.

—No quiero ir. ¿Por qué no te quedas conmigo en el cole? Hoy nos va a enseñar la profe las letras.

—Yo ya me sé las letras, Candela. Y además tengo que irme a trabajar —le respondió su padre con paciencia.

—No me gustan las letras que me enseña la profe —dijo enfadada Candela—. Siempre es Ignacio el que se las sabe todas. —Se quedó pensativa—. Además, para qué me sirven las letras, si mamá me lee los cuentos por la noche.

A ella lo que sí le gustaba era que su madre le leyera cuentos antes de irse a dormir. Era su momento favorito.



Acurrucarse a su lado mientras le hablaba de una cebra a la que se le fugaban las rayas de su vestido. O escuchar la historia de Juanito y las habichuelas mágicas. Mientras su madre leía, ella miraba hacia un punto fijo y se concentraba mucho en lo que escuchaba.



Y se subía con facilidad al mismo árbol por el que trepaba Juanito, o se iba con la cebra a recuperar cada una de las rayas que había perdido. Pero eso de leer... No le hacía ninguna gracia. Confundía la de de dedo con la pe de perro.

Y, además, ella nunca se atrevía a responder cuando la profesora hacía una pregunta en clase. Miraba a su alrededor y pensaba que los demás niños se sabían la respuesta mucho mejor que ella. Era como si alguien invisible le borrara de la frente con una goma todas las ideas que tenía en la cabeza.

Su padre la dejó en el colegio, pero a regañadientes.

Aquella mañana, Margarita, la profe, sacó un gran cartelón en el que aparecía la letra jota y una palabra: jabón.

—A ver, quién me dice más palabras que empiecen con la letra jota.

Candela se escurrió en el asiento y se colocó de forma que la profesora no la pudiese ver, no fuera a ser que le preguntara a ella. Y se puso a dibujar nerviosa muchas jotas en el margen de su libro de Lengua (J J J J J J...). Su corazón se puso a palpitar sin control, bum bum, y se llevó la mano a la frente. Como siempre, tenía esa sensación de que alguien le borraba las ideas...

—¡Jirafa! ¡Jamón! —se adelantó Ignacio—. ¡Esta letra está chupada!

—Candela, di alguna palabra más —se dirigió a ella Margarita, buscándola con la mirada por entre las cabezas de los demás niños.

—¡Judías! ¡Joroba! —se volvió a adelantar Ignacio.

—Bien, Ignacio. Pero le estoy preguntando a ella. Tú espera tu turno. A ver, Candela, te escuchamos.

Por más que miraba y volvía a mirar la cantidad de jotas que había escrito en su libro, no se le venía a la mente ninguna palabra con esa letra. Solo la palabra «delfín», y luego «leopardo» y «pelusa»... Pero esas no empezaban con la letra jota. Y lo que era peor: la profesora y todos sus compañeros seguían mirándola. Se dio cuenta de que tenía la cara ardiendo y colorada, y se escurrió aún más en su silla. Le entraron unas ganas locas de meterse debajo de la mesa, y con rabia pensó que la letra jota la había abandonado.

—Bueno, no pasa nada. Ya te acordarás. Mañana seguro que se te ocurre alguna palabra con esta letra —dijo Margarita, con gran alivio de Candela, que recuperó su postura en la silla. Su corazón dejó de latir y notó que su cara poco a poco dejaba de estar colorada y caliente. El momento malo había pasado.

Durante la clase repasaron la letra jota y la ka, y entre todos hicieron un gran mural dibujando libros a los que les salían alas de las páginas, caballos que llevaban a caballeros andantes, y burros que cargaban con escuderos gordinflones. Es que faltaba poco para celebrar el Día del Libro. Pero Candela no quiso casi participar del mural ni de los juegos en el patio. No hacía más que pensar en que esa letra jota la había abandonado, y seguro que también el resto de las letras.

Cuando llegó a casa no quiso jugar ni tampoco meterse en el baño, y eso que era lo que más le gustaba en este mundo; meterse en la bañera con los animales que le dejaba su hermano, a los que limpiaba con una esponjita, remojaba una y otra vez, y les hacía hablar entre ellos. Cuando los animales estaban cansados de jugar, que era justo cuando la cena ya estaba preparada, entonces se acababa el baño. Su madre calentaba el albornoz y la envolvía en él. Y mientras se ponía el pijama, las dos jugaban al veo veo. ¿Qué ves? Una cosita, con la letrita, letrita...

Pero esa noche no estaba para adivinanzas. Durante la cena no quiso comer. Que no, que no tenía hambre, que le dolía la tripa, decía mientras miraba sin energía hacia el centro del mantel, como si fuera una muñeca de trapo. Su mente estaba en lo que había pasado por la mañana.Se acordaba todo el rato de Ignacio, y se veía en medio de la



clase, muda como un pez, sin acertar a decir nada de lo que Margarita le preguntaba. Se vio muy pequeña, diminuta, subida encima de un pupitre en medio de un aula muy grande, y rodeada de muchos niños que no hacían más que mirarla.

—¿Te pasa algo, Candela? —le preguntó su madre.

—Nada. No me pasa nada. No tengo hambre y me duele la tripa, nada más.

—Está bien. Pues entonces será mejor que te vayas a descansar.

Se acostó, como todas las noches, abrazada a Josefina, su tortuga de peluche, con la vista fija en el techo, como si de allí fueran a caer unos polvos mágicos que le iban a hacer dormir del tirón hasta la mañana siguiente. A veces esos

polvos mágicos no caían, y a media noche se despertaba asustada porque había soñado con que no encontraba a su mamá, o que la regañaba un señor feo que tenía unos dientes sucios y negros.

A punto estaba de dormirse, cuando empezó a oír un ruido, como si alguien estuviera rascando con poca fuerza una pared. A pesar de lo extraño que era, no sintió miedo, sino curiosidad. Se incorporó en la cama y, muy abrazada



a Josefina, fijó su vista en el cesto de los zapatos: allí los dejaba todos los días y de allí venía ese ruido extraño.

Sus ojos empezaron a abrirse más y más cuando vio salir de sus botas, de uno en uno, a unos seres diminutos que de manera ordenada y sin hacer mucho ruido se fueron sentando en su alfombra, al lado de la cama. Cuando ya dejaron de salir, ella asomó la cabeza hacia el suelo y vio allí, a sus pies, a un grupito de letras que la miraban.

—Hola, no nos mires así... —dijo la letra jota— somos las letras. Nos fuimos de tu cabeza y hemos estado dando vueltas por ahí hasta que nos hemos cansado. Llevamos un par de días metidas en tus zapatos. Sueltas no servimos para nada, pero si tú nos combinas, podemos hablar de muchas cosas —Candela no podía abrir más los ojos del asombro—. ¿No tienes sueño? Pues escucha. Y empezaron a hablar de manera ordenada:

—Yo soy la a de avispa. Recuerda, de avispa, que cuando veas una cerca no tienes que moverte del sitio, porque te clavará el aguijón si cree que la estás atacando.

—Yo soy la letra b, de basilisco. Es como se pone tu hermano cuando se da cuenta de que le has estropeado su coche teledirigido. Y también es un animal fabuloso que puede matar con la vista...





—Yo soy la letra c, de colibrí. Es el pajarillo más pequeño que existe en la Tierra, y que tiene un pico muy largo y frágil.

—Yo soy la d, de damas. Las damas es un juego en el que hay un tablero de cuadros blancos y negros sobre el que se ponen unas fichas, blancas o negras, y que van dando saltitos de cuadrado en cuadrado, así, rectas, hasta que van y se comen a otra ficha...

—¡Eh!, para, para, no te enrolles, que estamos esperando las demás... —alzó la voz la letra e—. Yo soy la e, de estrella. Recuerda, de estrella. ¿Sabes quién creó las estrellas? Mira, yo estuve una vez en un cuento que decía que fue un señor al que no le gustaba la noche. Por eso, un buen día se subió a un cerro muy alto, se puso de puntillas, hundió su dedo en el cielo oscuro, y de allí salió un puntito de luz. Y se puso tan contento, que abrió agujeritos por todas partes.

—Ahora me toca a mí. Yo soy la letra f, de flauta. A la flauta se le llama instrumento de viento porque, según la melodía que toques, sopla el viento frío del Norte o el viento caliente del Sur.

—Yo soy la letra g, de galápago.

—Ya —dijo divertida Candela—. No me digas lo que es un galápago, que ya lo sé. Mi tía China tiene uno.

Se llama Magdalena. De vez en cuando lo sacan a pasear por la casa, por eso hay que tener mucho cuidado para no pisarlo —y la letra g sonrió complacida.

—Yo soy la h, de... Bueno, yo no sueno a nada, sólo acompaño a otras letras. Por ejemplo... ¡la hache de huevo!

—Bueno, bueno, tampoco me expliques lo que es un huevo —levantó la mano Candela, divertida. Cada vez se iba encontrando mejor y ya no se acordaba de Ignacio ni se veía subida en el pupitre de su clase.

—Yo soy la letra i, de imaginación.

Pero antes de que empezara a hablar, Candela dio un largo bostezo y se le cerraron los ojos. Ella no se dio cuenta, pero del techo le cayeron sobre los hombros y la cabeza unos polvillos que hicieron que se fuera resbalando poco a poco dentro de la manta, hasta que se quedó dormida.

Por la mañana se despertó entusiasmada. No sabía por qué, pero tenía muchas ganas de ir al colegio. Desayunó deprisa su tazón con cereales y, antes de que su padre se hubiera preparado, ella ya estaba peinada y lista para salir. Y se sentó en el sofá a esperar. Mientras su padre preparaba también sus cosas, su madre se acurrucó contra ella.

—Por qué estás tan contenta, si puede saberse, claro.

Anoche te dolía todo y tenías cara de que se fuese a acabar el mundo.

—Mami, esta noche he encontrado a la letra jota, que se me había perdido. La letra jota de jaleo, de jarrón, de japonés.

A Candela le brillaban los ojos. Y le contó a su madre lo que le había ocurrido aquella noche. Y también le contó por qué no quería ir al colegio por las mañanas.

—Pues ya ves que la letra jota y todas las demás estaban dentro de tu casa. Solo tenías que dejarlas entrar en tu cabeza...

Y, además, su madre le contó que ella de pequeña también tenía mucho miedo a no saberse la lección en clase y se ponía muy nerviosa, tan nerviosa como Candela. Pero que su padre le había enseñado un truco: solo había que cerrar los ojos, respirar hondo y dejar que entrara el aire, que es de color azul, hasta el estómago. Mmmmmm Fffffffff. Despacito. Y también le decía que se susurrase a ella misma palabras de ánimo. Tú puedes, tú puedes...

Candela se quedó mirando un punto fijo en la alfombra, como si estuviera grabando en su cabeza lo que acababa de escuchar. Hasta que apareció su padre, que ya estaba listo. Candela dio un abrazo a su madre (y ella otro, claro) y salió



echando chispas hacia el colegio.

—Espera, Candela, que no puedo andar tan deprisa —le dijo su padre, mientras ella tiraba de él.

Y es que esa mañana los zapatos no le pesaban y sus pies andaban más rápidos y ligeros que otros días.

Cuando entró en clase, le pareció que la tripa se le había llenado de hormigas que brincaban como si estuvieran en una fiesta. Pero estaba contenta. Todos sus amigos estaban allí, más juguetones que otros días. Incluso Ignacio le pareció más simpático que de costumbre.

Cuando llegó Margarita, el sol entraba perezoso en la clase y todos se fueron sentando en sus sillas. Después de dar los buenos días, propuso que alguien empezara a

recordar todas las letras que habían aprendido hasta entonces. Y les enseñó el gran cartelón lleno de letras. Candela aprovechó un despiste de Ignacio, que siempre levantaba primero la mano, y se ofreció voluntaria. Su corazón empezó a palpitar más de la cuenta y notó cómo se ponía colorada.

—A ver, Candela, empieza por la a.

Cerró unos segundos los ojos y respiró hondo el aire de color azul, como su madre le había dicho. Mmmmmm Fffffffff. Despacito. Dejó de oír su corazón y se sintió mejor. Entonces, se levantó de la silla y carraspeó un par de veces, como hacen los artistas cuando van a empezar a cantar. Se acercó al encerado, se giró hacia sus compañeros y, señalando con el dedo cada una de las letras del cartelón, empezó a recitar:

—Esta es la a de avispa. La b de basilisco. La c de colibrí. La d de damas. La e de estrella...



Se quedó parada un momento. Levantó la cabeza y miró a todos los niños, que también la miraban a ella. Se le vino una sonrisilla a la boca y se atrevió a decir: «¡Ah!, ¿y sabéis quién creó las estrellas? Pues un señor a quien no le gustaba la noche. Por eso, un día se subió a un cerro muy alto, se puso de puntillas, hundió su dedo en el cielo oscuro y de allí salió un puntito de luz. Y se puso tan contento, que abrió agujeritos por todas partes».

Notó que su corazón ya no sonaba (esa era una buena señal) y que sus pies la llevaban derechita a su silla como si tuviera alas. Lo que pasó después, no importa. Tampoco lo que pensaron sus amigos, lo que le dijo Margarita... Esa noche se acostó feliz abrazada a su tortuga Josefina.



PREGUNTAS ORIENTATIVAS SOBRE EL CUENTO:

- ¿Qué emociones aparecen en el cuento? ¿Cuál es la emoción más importante?
- ¿Por qué le pesan tanto los zapatos a Candela cuando va al colegio?
- ¿Cómo se siente Candela cuando la profesora Margarita le pregunta por palabras que empiecen por la letra jota?
- ¿Por qué Candela está distinta esa tarde?
- ¿Qué le ocurre en el sueño?
- ¿Qué le recomienda mamá a la mañana siguiente?
- ¿Cómo se siente Candela cuando va al colegio ese día?
- ¿Qué hace cuando la profesora le pregunta de nuevo?

Todos hemos sentido ansiedad en numerosas ocasiones. La ansiedad nos bloquea y nos impide comportarnos con normalidad. Pero los niños la viven aún con mucha mayor intensidad porque no han aprendido a manejarla. El aprendizaje de esta emoción necesita especialmente del apoyo de los padres y las madres. Tenemos que enseñarles a reconocerla, a saber manejarla y, con el tiempo, a controlarla. Este aprendizaje es muy lento, pero vale la pena insistir, porque en el futuro les será muy útil.

Candela tiene miedo a fracasar cuando la profesora le pide que lea en alto. Ella cree que todavía no sabe leer y esto la remueve por dentro. Nuestros pensamientos y nuestras emociones están estrechamente relacionados. Si pensamos que no sabemos hacer algo, nuestro cuerpo reproduce esa sensación de malestar. Esto mismo pasa con muchas emociones, con el miedo, la rabia, etc. Por eso es importante que les enseñemos a nuestros hijos la relación que existe entre lo que piensan y lo que sienten, y cómo deben controlar sus pensamientos para que no se disparen en los momentos de ansiedad. Por ejemplo, aportándoles ideas que deben decirse a sí mismos (autoverbalizaciones) cuando se enfrentan a situaciones de ansiedad: «tranquilo, no pasa nada si no sale bien», «si me equivoco, seguro que mamá me ayudará a mejorar», etc.

Es importante que sepamos observar las emociones para poder intervenir. Estamos muy poco acostumbrados a leer el lenguaje no verbal de los hijos, y en muchas ocasiones su cuerpo dice mucho más que sus palabras (los niños no son nada verbales). En el cuento, su madre le pregunta: «¿Te pasa algo, Candela?». Es muy importante estar atentos e intentar que el menor exprese lo que siente y se sienta escuchado.

Cuando Candela se enfrenta al momento más tenso —cuando la profesora pregunta sobre letras que empiecen con la jota—, sufre un momento de descontrol emocional.

Todo su cuerpo le está hablando: su corazón palpita más rápido, las ideas se borran de su cabeza, etc. Cada persona tenemos una forma singular de expresar la ansiedad. Es importante reconocerla, el cuerpo nos avisa y debemos aprovechar sus señales. Nuestros hijos e hijas seguro que tienen su manera singular de expresarla. Si les hacemos conscientes de cómo la expresan, les estamos ayudando a manejarla. Esto se logra describiendo lo que ves: «María, cuando estás nerviosa tiendes a gritar más», «Ya sabes que cuando te pase esto debes relajarte».

Durante el desayuno, la madre de Candela le da pistas sobre cómo bajar su descontrol y cómo relajarse: «cerrar los ojos, respirar hondo y dejar que entrara el aire, que es de color azul, hasta el estómago. Mmmmmm Fffffffff. Despacito. Y poco a poco el cuerpo se ponía en orden». A nuestros hijos les debemos enseñar algunas estrategias para relajarse.

En definitiva, este cuento nos aporta pistas para trabajar la ansiedad en nuestros hijos, enseñándoles a saber reconocer los síntomas físicos que tienen las emociones y trasmitiéndoles estrategias básicas sobre el autocontrol.

Los cerezos de Villa Salada



En el parque de Villa Salada había un viejo árbol seco. Pablo Azafrán, un niño delgado y huesudo como las costillas de las barbacoas, se hizo muy popular porque organizaba concursos de chistes y canciones en las gruesas ramas de ese roble. Aunque Pablo ya había cumplido diez años, por su voz frágil y delicada parecía que no pasaba de siete, pero sus chistes de ballenas y cachalotes y su habilidad para cantar los temas de La Oreja de Van Gogh y del Sueño de Morfeo retenían a muchos espectadores hasta que salía la luna dulce de las noches de primavera.

Hacía unos meses que se había instalado en el pueblo Reptilio Picante, un vendedor de cítricos y zumos agrios. Su hijo Eduardo, que se libraba de exprimir pomelos porque siempre tenía las manos sucias y las uñas pinchudas, se acercó una tarde al parque, oyó cantar a Pablo Azafrán y dijo a viva voz para interrumpir el espectáculo:

—Este pequeñajo tiene voz de pito y entona peor que los lagartos afónicos.

Cuando Pablo, enfadado, dejó de cantar, Eduardo Picante se subió a la rama más alta que pudo y gritó:

—¡Que no se escape nadie. Os voy a ordenar a los niños de fuertes a flojuchos!

Y, sin más miramientos, bajó del roble y a empujón limpio puso en fila a amigos y enemigos y los clasificó como le dio la gana: Blanca Pimentón, que era grande como una adolescente, tenía derecho al primer puesto porque ella sola levantaba la mesa de su profesor con libros y todo. Detrás colocó a Vicente Limón, capitán del equipo de fútbol y sobrino del alcalde, un chico muy poderoso.

—Yo soy más fuerte que Vicente Limón. Le echo un pulso y veréis... —protestó Gabriel Vinagre.

Inmediatamente a Vinagre le cayó una colleja bien dada de Eduardo Picante.

—Podríamos votar, no tienes por qué decidirlo tú solo —comentó Cristina Laurel.

—Ni votaciones ni pamplinas —gritó Picante—, tengo once años y mando aquí. Además, tú no te quejes, Cristina, que te he puesto más o menos en la mitad de la fila.

—Ya. Ni fu ni fa... —suspiró Cristina decepcionada.

Violeta Colorante, la hermana de la dueña del Bar Dulzón, estaba satisfecha con los resultados. No eran para dar alegres saltos de acróbata, pero sí podía sentir alivio: había quedado en un honroso séptimo puesto.



Pablo Azafrán resultó ser el penúltimo más débil por delante de Margarita Cominos y por detrás de Ignacio Tomillo. Cuando se vio en ese puesto, Pablo pensó:

«Si nos numeraran de altos a bajos, yo sólo sería el quinto más enano del pueblo».

Poco después los siete más fuertes tuvieron derecho a subirse a las ramas del viejo árbol seco. Pablo Azafrán no pudo más, se fue a un rincón del parque y lloró a escondidas. Le contó a don Federico Sal Gorda, el jardinero de Villa Salada, un hombre muy paciente y comprensivo con los niños y con las plantas, que sentía

ganas de estrujar hojas caídas, arrancar caracoles de los troncos, morderse los labios y gritar en inglés (aunque no sabía inglés).

—Entonces has sufrido un ataque de envidia —aseguró don Federico—. Tenías mucho éxito con tus concursos y ahora te sientes apartado. Ya no eres el líder...

—¡Qué va! No es por querer ser el líder, es que en Villa Salada les gustan mis canciones y mis chistes.

—No es malo querer desta... —dijo el jardinero.

—¿Y eso de la envidia se cura? —interrumpió el chico.

—Déjame pensar —contestó el señor Sal Gorda—, la envidia tiene poco remedio cuando te sientes rechazado por los demás. Sin embargo, si los fuertes y los débiles colaboran entre ellos, alcanzan su verdadera potencia y la envidia hacia los musculosos disminuye un montón.

—Tú acuérdate de esta frase: «La unión hace la fuerza» —concluyó el jardinero mientras podaba los rosales.

—Don Federico, ahora tengo ganas de saltar los setos, de montar en bici y de hacerte cosquillas...

—Eso es bueno, estás sufriendo un ataque de entusiasmo. Pero escucha una cosa: si quieres que tus

amigos sigan valorándote les tienes que proponer algo más interesante que ordenarse de fuertes a débiles. A la mañana siguiente, Pablo Azafrán se subió al árbol viejo del parque y exclamó:

—Atención, yo sé algo importante: la unión hace la fuerza... por eso propongo que entre todos quitemos este árbol seco y plantemos uno nuevo.

Al instante Eduardo Picante llamó a Blanca Pimentón, a Vicente Limón y a Violeta Colorante. También a los otros tres mejor clasificados: Bernardo Piquillo, Almudena Chile y Maite Ketchup. Entre los siete sansones tiraron con rabia de las ramas como si fueran los cabellos largos de una niña y arrancaron el árbol de cuajo.

—Vivan los fuertes—gritaban los flojos.

Pablo Azafrán, al que no habían dejado ni acercarse al árbol, volvió a sentir ganas de estrujar hojas de otoño, arrancar caracoles, morderse los labios, gritar en inglés. Don Federico Sal Gorda le propuso lo siguiente:



—Verás, vamos a ir tú y yo al vivero, cogemos un gran cerezo, lo trasladamos en el camión al centro del parque y así podrás decir: «¡Atención, mirad qué árbol traigo! En dos semanas las cerezas se pondrán rojas y los niños de Villa Salada las podremos comer».

A Pablo le pareció una idea estupenda, seguro que Eduardo Picante no le impediría participar en la plantación y él podría sentir menos envidia.

Al poco rato, los niños del parque vieron que Pablo desde lo alto del camión decía:

—¡La unión hace la fuerza! Cojamos azadas y picos, palas y rastrillos y entre todos, fuertes y menos fuertes, plantemos este cerezo.

Pero cuando quiso anunciar que las cerezas rojas de junio serían para los niños, Eduardo Picante le interrumpió exclamando:

—Las herramientas para los robustos. Blanca, Vicente, Almudena... cogedlas ahora mismo, haced un agujero que yo voy a plantar el árbol.

Tan grande era la rabia de Pablo que cogió muchas hojas de un fresno y las hizo picadillo. Luego vio unos caracoles trepando por un chopo. Se acercó con las manos abiertas y tensas como garras y...

De pronto oyó:
—Pablo, escucha, deja en paz a los caracoles. Tengo una idea mucho menos agresiva.

El jardinero Sal Gorda le dijo algo al oído a Pablo. Tanto entusiasmo produjeron en el chico las palabras de su amigo, que buscó por la hierba una pluma de mirlo y empezó a cosquillear la barba blanca y la nariz del jardinero.

Varios días después, Ignacio Tomillo notó que su amigo Pablo iba menos al parque:

—Pablo, ya no te quedas a jugar al pilla pilla por las tardes.

—No nos has contado ningún chiste nuevo de ballenas y cachalotes —añadió Margarita Cominos.

—Es que estoy harto de Eduardo Picante. Es un abusón. Cuando lo veo de jefe sufro ataques de envidia y rabia. Además, don Federico y yo tenemos un plan. Vosotros me podéis ayudar si lo lleváis en secreto.

Llegaron días de sol. A Pablo Azafrán se le veía casi siempre con el señor Federico aprendiendo trucos para trasplantar y cuidar frutales y árboles de sombra. Volvió el chico una tarde de junio al parque a regar los geranios y vio que Picante, subido en una escalera, comenzaba a recoger las cerezas ya maduras.



—¿Qué haces? —preguntó Pablo Azafrán.

—¿No lo ves? Recojo mis cerezas. ¿Es que estás ciego, Mazapán?—contestó Eduardo Picante.

—Las cerezas son de todos los niños de Villa Salada —advirtió Pablo—. Y no me llames Mazapán, me apellido Azafrán.

—No, perdona, esta fruta es de los fortachones porque el árbol lo plantamos yo, Vicente, Blanca y compañía. Además, los flojuchos no necesitáis comer gran cosa, Mazapán, porque no levantáis ni árboles ni porterías de fútbol ni mesas escolares.

Después de reírse con carcajada de ave zancuda, Picante llamó a sus seguidores para que trajeran una cesta. Eduardo la llenó de cerezas y dijo:

—Las voy a repartir por orden de... ya sé... de guapos a feos. A Blanca, por sus largas coletas, le doy diez cerezas, a Violeta, ocho por sus ojos negros, y a Gabriel Vinagre, solo dos porque tienes cara de seta arrugada, ja, ja.

Pablo se tapó los oídos. Empezó a notar síntomas más raros que los del ataque de envidia: ganas de convertirse en gota de mar o en buitre leonado o en zoombie. Pero en lugar de pagarla con los caracoles o con las hojas del suelo se subió a un árbol y dijo:



—Escuchad, chicos, os recuerdo que la unión hace la fuerza. Si nos unimos contra este abusón todos comeremos cerezas rojas del parq...

Antes de acabar la frase, Pablo Azafrán había recibido un fuerte empujón de Eduardo Picante. Cayó Pablo al suelo y se hizo una herida en la rodilla. Eduardo preparó los puños para rebatir un posible golpe de Azafrán. Pero Pablo, en lugar de pegarle, se acercó a la fila de niños ordenados de guapos a feos, y les contó, uno a uno, su secreto al oído.

Eduardo, iracundo al ver que todos abandonaban la fila y despreciaban las cerezas de la cesta, gritó:

—Decidme qué os ha dicho Pablo... no valen los secretitos, eso es de cobardes. ¡Volved aquí!

Su rabia se hizo gigantesca y comenzó a escupirles huesos de cerezas a sus amigos. Ellos los recogieron muy contentos y los plantaron en la tierra del parque.

—¿Qué hacéis con esos huesos? ¿Estáis locos? ¿No pensaréis que puede nacer un solo árbol de unos huesos escupidos?

Eduardo seguía lanzando semillas al aire con cara de orangután resfriado. Sus amigos abrían huecos en la tierra con las azadas y las enterraban con mimo.

Agotado de gritar y escupir, Eduardo se acercó a Pablo por detrás con intención de agarrarlo del cuello con las zarpas de sus manos sucias. Pablo lo esquivó. Luego salió corriendo y, ágil como un leopardo, se subió al nuevo frutal y dijo:

—¿Qué te apuestas a que dentro de unas horas todas esas semillas se han convertido en cerezos?

—Nada, porque eso es imposible.

—De acuerdo, ¿cuántos huesos hemos plantado, chicos? —preguntó Pablo.

—Más de cincuenta —dijo Ignacio Tomillo.



—Eduardo, si cuando vengas mañana al parque encuentras más de cincuenta cerezos nuevos, te haremos prometer que no volverás a ordenar a los niños de Villa Salada. Además recogerás tantas cerezas para cada uno como árboles hayan brotado. Y si me equivoco y no están los árboles, te daremos entre todos más de...

Eduardo, como de costumbre, interrumpió a Pablo.
—Se ve que sois unos niñatos capaces de creer en fantasías absurdas.Y se fue del parque riendo a carcajada limpia.

A la mañana siguiente, muy temprano, don Federico Sal Gorda fue recogiendo a los niños del pueblo y los llevó en su camión al vivero. Allí seleccionaron más de sesenta macetas de cerezos y las llevaron al parque. Desenterraron los huesos y los sustituyeron por las plantas de los tiestos.

Por la tarde, niños y mayores pudieron ver cómo Eduardo Picante, cabizbajo y receloso, dejaba una cesta de cerezas en las 62 casas de Villa Salada.

También encontraron a Pablo Azafrán dando volteretas en el parque, saltando setos y recogiendo plumas perdidas de mirlos y palomas. Don Federico Sal Gorda le dijo:

—¿A que estás contento desde que has vuelto a ser el centro de atención de tus amigos?

—Sí, tengo un ataque de entusiasmo y verás cuántas

cosquillas te hago...

—Un momento, más cosquillas no —dijo sonriendo el jardinero—, deja esas plumas para luego. ¿Te has dado cuenta de que la envidia te ha servido para descubrir lo que tú deseabas y para luchar por encontrar soluciones? Quizás la envidia pueda enseñarte a ser mejor persona ya que te ayuda a saber qué deseas ser. Pero no siempre lo que uno envidia de otros es bueno.



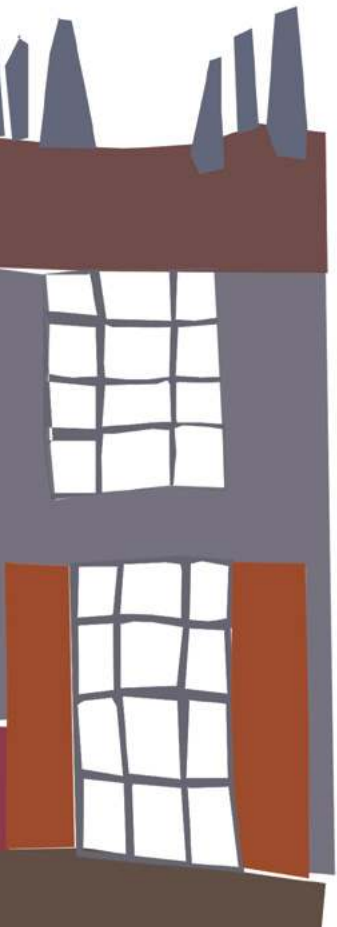
Pablo movió la cabeza hacia arriba y hacia abajo en señal de conformidad. Luego se quedó pensando un rato, no mucho, porque le pudo la tentación de pasarle las plumas por las barbas a don Federico.

—¿Te presentarás al próximo concurso de chistes y canciones? —preguntó Pablo Azafrán.

—Claro —contestó el señor Sal Gorda— y voy a contar mis chistes de piratas y corsarios.

Luego el jardinero y el niño comieron las cerezas más rojas que encontraron y se dieron un abrazo largo.





PREGUNTAS ORIENTATIVAS SOBRE EL CUENTO:

- ¿Qué emociones aparecen en el cuento? ¿Cuál es la emoción más importante?
- ¿Qué le ocurre a Pablo cuando aparece Eduardo Picante?
- ¿Qué emociones siente?
- ¿En qué sentido le ayuda don Federico Sal Gorda?
- ¿Qué le ocurre cuando don Federico le va dando ideas para superar la situación?
- ¿Qué le dice al final del cuento don Federico y por qué se lo dice?
- ¿Qué conclusión crees que debe de haber sacado Pablo?

La envidia es una emoción muy corriente que hemos sentido todos alguna vez. Al igual que en la mayoría de las emociones, no es fácil identificarla porque se juntan muchos sentimientos contradictorios. Si recordáis, Pablo siente rabia, tristeza y agresividad en distintitos momentos del cuento. Además, es frecuente que hacia la persona envidiada se sienta una mezcla de admiración y odio, por la cualidad que ella tiene y tú no tienes, lo cual la hace aún más difícil de manejar.

Una labor importante de los padres y las madres

es enseñar a identificar las emociones, a ponerlas nombre. Dotar a los hijos de vocabulario emocional es imprescindible para que ellos puedan luego reconocerlas. En el cuento, don Federico le pone nombre a lo que siente Pablo y le ayuda a reconocer los síntomas de la envidia.

Don Federico Sal Gorda le ofrece multitud de alternativas para que Pablo canalice positivamente su emoción. Todas las emociones tienen una lectura positiva, ya que todas las emociones cumplen alguna función. En este sentido, si piensas con objetividad en la envidia, te da información sobre lo que tú deseas o sobre lo que tú valoras. Es decir, que si lo que tu hijo envidia es un buen objetivo, ese sentimiento te permitirá ayudarle a buscarlo.

En ocasiones también ocurre que la habilidad envidiada no es un valor encomiable; entonces, tu ayuda consistirá en que tu hijo sea consciente de a dónde le lleva intentar alcanzar ese valor.

En este sentido, don Federico, al final del cuento, le dice a Pablo:«Quizás la envidia pueda enseñarte a ser mejor persona, ya que te ayuda a saber qué deseas ser. Pero no siempre lo que uno envidia de otros es bueno». Le aporta reflexiones para que Pablo sea consciente de que la envidia le ha ayudado a descubrir su necesidad de ser líder y aprovecha para hacerle reflexionar sobre si ese valor vale la pena o no.

En conclusión, aportar vocabulario emocional a tus hijos y hacerles conscientes de que las emociones nos aportan información muy valiosa sobre nosotros mismos es una labor importante que podemos llevar a cabo los padres.

El sueño de Mateo

Durante el recreo, Mateo se sentaba todos los días en una esquina del campo de fútbol del colegio, en plan espectador, como si estuviera en casa viendo la televisión. Se acurrucaba en el suelo y, mientras se mordisqueaba las uñas, miraba todo concentrado cómo sus compañeros jugaban al fútbol. Esa era su gran pasión, jugar como ellos, pero desde pequeño había sido siempre un mal jugador, más que malo, malísimo.

Su mejor amigo es Juan Begé (de Bermejo Galindo). Lo llaman Juan Begé porque en clase hay tres Juanes y de alguna manera hay que diferenciarlos. A Juan Begé no le gusta jugar al fútbol, pero siempre acompaña a su amigo allá donde vaya. Mateo quisiera entrenar en el equipo del colegio y jugar los partidos de los sábados, y que en las gradas estuvieran sus padres, sus amigos (sobre todo Juan Begé), los abuelos, los tíos, los primos... todo el mundo. Bueno, todo el mundo no, porque tiene una prima que se llama Esmeralda y es insoportable. Va al mismo colegio que él, pero dos cursos por encima, y siempre que salen al recreo y le ve jugar al fútbol empiezan a abuchearle, ella y sus dos queridas amigas. A decirle lo malo que es, que no da pie con bola (nunca mejor dicho), que si no le da vergüenza que le vean jugar... Y claro, Mateo tiene la autoestima por los suelos.



Su amigo Begé le dice que no haga caso de todas las tonterías que suelta la niñata esa por su boca.

Por las noches, Mateo se dormía imaginando que era el mejor jugador del equipo. Se veía regateando a los contrincantes y metiendo un gol desde el centro del campo, el gol de la victoria. Los compañeros se abalanzan hacia él, y él no para de saltar señalando con los pulgares el número que lleva a la espalda, igualito que hace Raúl, su ídolo. Pero a la mañana siguiente, nada era como había soñado. Y cuando llegaba el recreo, volvía a sentarse en la esquina del campo de fútbol a mirar cómo jugaban sus amigos mientras él se mordisqueaba las uñas.



Aquella mañana, Juan Begé se sentó a su lado con un saltamontes en la mano. Mientras lo acariciaba, le propuso que se metiera ya de una vez en el equipo del colegio, con Javi, el entrenador, para que él le enseñara cómo había que regatear, cómo frenar el balón con el pie... Y le dijo también que dejara de ponerle la oreja a su primita para que siguiera machacándole.

—Soy tan patoso que no me cogerían en el equipo ni aunque lo pidiera por favor —le dijo Mateo con la cabeza gacha.

Pero Begé es mucho Begé. Y quedó por la tarde con Mateo para «dar una vuelta». Aunque de dar una vuelta nada; lo que quería era llevarle a ver a Javi. Con la excusa de atajar por el campo de fútbol, se plantaron delante de él, y después del codazo que le dio su amigo, Mateo no tuvo más remedio que decirle que quería apuntarse al equipo. Cuando Javi le dijo que sí, Mateo no se lo podía creer. Había sido más fácil de lo que él imaginaba. Los dos amigos se fueron para casa, Mateo feliz dando patadas a todas las piedras que se encontraba por el camino, y Juan Begé a su lado, con las manos en los bolsillos. Se despidieron en la esquina del puesto de los melones, que es donde se solían despedir todos los días cuando volvían del colegio. Mateo subió entusiasmado las escaleras de tres en tres y casi se da con las narices en la puerta, de las ganas que tenía de contárselo todo a su madre.

Ella se puso muy contenta: «Así me gusta, eres un valiente. Iremos todos los sábados a verte jugar. Seguro que lo haces muy bien».

Al jueves siguiente empezaron los entrenamientos. Mateo tenía mucho que aprender, y se esforzaba todo lo que podía; hacía los ejercicios sin rechistar y los repetía una y otra vez si le salían mal (que, por cierto, era muchas veces). Corría por el campo como si le sobrasen las fuerzas y defendía como una garrapata. Pero todo se fastidiaba cuando aparecían por allí Esmeralda y sus amigas. Parecía que no tenían otra cosa mejor que hacer que quedarse ahí en la valla, comiendo pipas y riéndose a carcajadas cuando Mateo tocaba el balón. ¿Es que nadie les metía un calcetín en la boca o les tiraba un jarro de agua fría? Pues no, parecía que eran invisibles. Pero para Mateo no lo eran; sus risas se le metían por los oídos y se convertían en un eco: «ERESMALO ERESMALO ERESMALO». Entonces ya Mateo no daba pie con bola. Se tropezaba con los compañeros, corría sin saber dónde estaba el balón, atolondrado y nervioso, y no se acordaba de ninguna jugada. Se sentía como un pato gigante en medio de un charco de barro. Esos días llegaba a casa cabizbajo y sin ganas de cenar ni de hablar con nadie.

El último día del entrenamiento antes del primer partido de la temporada, Esmeralda y sus amigas no habían aparecido, cosa rara, y Mateo estuvo toda la tarde corriendo

y saltando tan a gusto. Nada más acabar, Javi le cogió por los hombros y le dijo que se preparara para el sábado, que le iba a sacar desde el principio. No se lo podía creer, eso era mucho más de lo que se había imaginado. Él jugando como titular... No entendía por qué, siendo tan malo, Javi le daba esa oportunidad. Pero no le hizo mucho caso a eso, y se fue corriendo para casa, más contento que unas castañuelas. Nada más llegar, dio la noticia a toda la familia y no tardó ni un segundo en coger el teléfono para llamar a su amigo Begé: «¿A qué hora es el partido? ¿A las doce? Claro que iré».

Y por fin llegó el sábado. Menudo día el que le esperaba. A las ocho, Mateo ya estaba en pie, con la equipación puesta y muy serio, repasando mentalmente las jugadas que Javi les había enseñado. Apenas desayunó. «Tengo un nudo en el estómago, mamá, ya comeré después». Esa noche se había dormido imaginando una última jugada en la que él era el protagonista. A pesar de que se decía a sí mismo que lo importante era pasárselo bien, no pudo hacer nada para que ese gol se colara sin permiso en su cabeza.

Llegaron al campo bastante antes de la hora, Mateo y sus padres, y él se puso a calentar, corriendo por la banda y estirando todos sus músculos como un profesional. Poco a poco fueron llegando sus compañeros. Se notaba que todos estaban nerviosos, se daban palmaditas en el hombro, se

movían inquietos. Tenían ganas de jugar.
Todo estaba perfecto para Mateo: concentrado y lleno de energía. Bueno, todo no, porque su madre no le había dicho que había llamado a sus abuelos y a sus tíos y... sí, también a Esmeralda. Menos mal que se presentó sin sus amigas.

Ya quedaba poco para que comenzara el partido, y Mateo tuvo la mala idea de mirar hacia la grada. Uf, le cambió la cara, porque allí vio, entre caras conocidas y alegres (el abuelo Ricardo, la abuela Marcela, la tía Brígida y el tío Manuel), a la querida Esmeralda. Como si nunca hubiera roto un plato, ahí estaba, comiendo pipas. ¿Es que no había nadie que se la llevara de allí? Pues no, ahí estaba, en el mejor sitio de la grada y con su sonrisa angelical. La veía como a cámara lenta, riéndose a carcajadas.

Empezó a sudar antes de tiempo, a temblar y a escuchar dentro de su cabeza «ERESMALO ERESMALO ERESMALO». El árbitro pitó el comienzo del partido, pero como si nada. Todos empezaron a correr menos Mateo, que se quedó paralizado y no se atrevía ni a tocar el balón, por miedo a oír una carcajada de Esmeralda. Casi no celebró los dos goles que metió su equipo ni se enteró de los otros dos goles que les metieron a ellos. Total, empate a dos y Mateo casi no había tocado el balón, porque andaba todo el rato mirando a la grada y a su prima, que parecía un rotulador fosforito de tanto que se la veía. Y llegó casi el final del partido. Mateo no había tocado

el balón y su equipo estaba empate a dos. Todos en la grada gritaban y gritaban, animando a los dos equipos para que metieran el gol de la victoria. El tiempo se iba acabando y de repente Mateo, no sabía cómo, se encontró con el balón en los pies y enfrente de la portería. Las piernas le temblaban, y sin darse cuenta se le vino a la cabeza la imagen con la que se dormía todos los días. Solo tenía que chutar fuerte para meter el gol.



Lo que pasó después ocurrió en pocos segundos, pero a él le pareció un siglo. Le dio tiempo a mirar a la grada y a darse cuenta de que Esmeralda seguía todavía allí. Pero le pareció que se iba haciendo cada vez más y más chiquitita y que toda su familia y JuanBegé se iban haciendo cada vez más grandes. Sus gritos se oían mucho más que las risas de la prima, que ya se había convertido en un pequeño escarabajo. El grito del entrenador le devolvió a la realidad: él enfrente de la portería contraria y el balón en los pies. Ver convertida a Esmeralda en escarabajo le dio mucha energía, y chutó con todas sus fuerzas. El balón ni mucho menos fue directo a la portería, sino a una esquina del área, donde de casualidad estaba Sergio, que metió el gol de la victoria. Cuando se dio cuenta, sus compañeros se le habían echado encima, celebrando el buenísimo pase que le había dado a Sergio para que metiera gol. Sergio y él se abrazaron también y Mateo se puso a brincar señalando con los pulgares el número que llevaba a la espalda, al tiempo que se iba corriendo hacia la grada. Pero Esmeralda había desaparecido. ¿Es que no había nadie que la llamara para que viera lo importante que era su primo? Pues no, nadie fue a llamarla. Y tampoco es que Mateo fuera más importante que otros días, pero él estaba loco de contento de tener ahí a toda su familia, a sus padres sobre todo, y a su amigo Begé, su amigo del alma.

Desde aquel partido, Mateo sigue entrenando todas las semanas, y cada vez se siente menos malo.



Sabe que nunca llegará a jugar como su ídolo, Raúl, pero le da igual. Él disfruta corriendo como si le sobrasen las fuerzas y defendiendo como una garrapata. Después de cada entrenamiento se va para casa con Begé, que le espera a que termine, y se despiden en la esquina del puesto de los melones. De Esmeralda y sus compinches, nunca más se supo.

PREGUNTAS ORIENTATIVAS SOBRE EL CUENTO:

- ¿Qué emociones aparecen en el cuento? ¿Cuál es la emoción más importante?
- ¿Por qué Mateo no juega con los demás chicos en el colegio? ¿Cómo se siente por no jugar?
- ¿Cuál es su mayor deseo? ¿Por qué crees que no lo leva a cabo?
- ¿Qué le dice su amigo Juan y por qué le lleva a los entrenamientos?
- ¿Qué siente Mateo tras haber hablado con el entrenador?
- ¿Por qué el entrenador le escoge para jugar en el partido?
- ¿Qué siente cuando ve a su prima Esmeralda y por qué le influye tanto lo que ella le dice durante el partido?
- ¿Cómo logra superarlo y qué emociones siente Mateo después del partido?

Mateo tiene un claro problema de baja autoestima. Como nos dice el cuento en el primer retrato de su protagonista, Mateo sabe muy bien lo que desea «Esa era su gran pasión, jugar como ellos», pero no se atreve a intentarlo porque tiene miedo al fracaso, porque su concepto de sí mismo es malo y está lejos de su«yo» ideal.

La autoestima es la columna vertebral sobre la que se mueve nuestra capacidad para tomar decisiones y de aceptar retos. Cuando un niño tiene baja autoestima, no tiene ganas de poner a prueba sus capacidades. Prefiere no arriesgar porque está convencido de que fracasará.

Mateo tiene la suerte de contar con un buen amigo, Juan Begé, que confía en él más que el propio Mateo. En el cuento, Juan juega el papel que debemos realizar los padres. No le obliga, pero le ayuda suavemente a que se enfrente a su miedo: le acompaña al campo a ver los partidos, le anima y le da buenos consejos «le propuso que se metiera ya de una vez en el equipo del colegio ... y le dijo también que dejara de ponerle la oreja a su primita» y, sobre todo, como le quiere y le conoce, le facilita la decisión poniéndole al borde de ella «con la excusa de atajar por el campo de fútbol, consiguió llevarle delante del entrenador».

En el cuento, su prima Esmeralda simboliza lo que Mateo piensa de sí mismo. Ella reproduce públicamente lo que Mateo se repite a sí mismo en su mente «soy malo, soy malo...». Por eso la prima tiene tanta capacidad de hacerle daño. En este sentido, es importante que como padres ayudemos a los hijos a afrontar los sentimientos negativos, ayudándoles a ver lo que tienen de positivo y, como hace su amigo Juan en el relato, orientándoles a que pongan en marcha sus capacidades y sus deseos. Pero para poder hacerlo debemos conocer bien sus capacidades y

limitaciones, y sobre este conocimiento, orientarles y motivarles.

Por último, al igual que hace la madre, debemos elogiar y apoyar sus decisiones «Así me gusta, eres un valiente. Iremos todos los sábados a verte jugar. Seguro que lo haces muy bien». Él debe saber que nuestro apoyo es incondicional y que sus fracasos son pasajeros y necesarios. Es el aprendizaje de saber que «no pasa nada», porque todos tenemos fracasos y estos son necesarios para madurar y mejorar.

Afrontando el partido y superando la influencia de Esmeralda, Mateo desafía a sus miedos y así logra superarlos «Desde aquel partido, Mateo sigue entrenando todas las semanas, y cada vez se siente menos malo». Los miedos solo se puedan superar afrontándolos y nuestro trabajo como padres consiste en ayudarles con delicadeza a que lo vayan haciendo. Desde luego, nunca desde la acción directa, porque puede traumatizar al niño o puede crear un rechazo que dificulte aún más su cura, pero sí desde la aproximación paulatina y el apoyo indirecto, tal como hace su amigo Juan y sus padres a lo largo del relato.

Cuidar y reforzar la autoestima de los hijos debe ser una prioridad educativa de los padres, ya que sobre ella construirán su futuro.

Los juegos de Berta

Berta no tenía ni hermanos ni primos, pero contaba con dos padres, cien tíos, doscientos abuelos y mil vecinos adultos que le regalaban chupa chups y chocolatinas a cada paso. Sabía que era adorada y se sentía capaz de gritar y exigir silencio a las nubes, a los árboles y al mar. Hasta que un día su madre se largó de casa con un ruso, no se sabe por qué. Desde entonces, su padre puso un cartel muy grande en la puerta:

«Tratad a Berta con suma delicadeza, como a una princesa sueca, como a la porcelana del Brasil».

Una tarde otoñal, el profesor de Berta dijo:

—Hoy estudiaremos el significado de algunos términos negativos: ladrón, bribón, avaricioso, malhechor, fechoría, pillín...

La niña aprovechó para preguntar si «suma delicadeza» eran palabras negativas. Don Eduardo bostezaba sin parar y no contestó a su alumna.

«Estas palabras me han dado una idea para inventar un juego muy divertido», se dijo Berta.

Cuando regresó a su casa construyó una cárcel en la terraza. Era una prisión muy resistente hecha con sillas metálicas y trozos de cuerda de tender la ropa atadas entre ellas.

Unas cuantas pinzas en los respaldos parecían los pinchos de la alambrada del penal.

Tuvo la tentación de encerrar a Fermín, el loro de plumas azules que compraron sus padres en el Caribe. Acercó la mano al aro que sostenía la jaula, pero oyó:

—¡Brrgg, niña mimada, brrgg Berta me harta!



La pequeña sintió tanta rabia por las palabras del loro, que le sacó la lengua y se fue del comedor.

—Ya no juego contigo a las cárceles, loro tonto —balbuceó entre dientes.

Se puso Berta su estrella de sheriff color plata y buscó algún ladrón o malhechor por los alrededores del pasillo. Solo encontró al abuelo Paco y a papá Nicolás. ¡Maldición! ¿Cómo iba a meterlos en su cárcel si los mayores no suelen robar juguetes ni escupir a los niños ni echar patatas fritas y trozos de queso en tu coca cola a mala idea? Ahora bien, si tienes un calabozo tiene que haber presos. El primer reo fue el abuelo Paco, que había venido a merendar. El abuelo conocía bien el cartel de la puerta:



«Tratad a Berta con suma delicadeza, como a una princesa sueca, como a la porcelana del Brasil».

—Abuelo, cuéntame alguna fechoría que hiciste de niño.

—¡Fechoría! ¡Qué palabra más graciosa! Pues... déjame pensar. De niño yo era un poco travieso... seguro que más de una vez haría alguna faena a mi madr...

Antes de que acabara la frase, Berta se lanzó sobre su abuelo gritando:

—¡A la cárcel los bribones, los pillos y los ladrones!



Y sin poder terminarse el donut ni apurar su café con azúcar, el señor Paco fue esposado y conducido al penal. Berta cerró muy seria con tres vueltas de llave los aros de plástico gris. Las manos regordetas del abuelo sintieron un agradable cosquilleo y se echaron a reír.

—Silencio, en la cárcel están prohibidas las bromas y la alegría. Además en mi prisión ultratenebrosa ya no te llamarás Paco, te diremos Pacorro —dijo la niña apretando los dientes.

Papá Nico, que estaba preparando una exquisita fuente de canelones de bonito del norte, exclamó:

—Hija mía, Bertita, qué imaginación tienes. ¡Mira que encerrar al abuelito! Cariño, suéltalo. A ver si coge frío en la terraza, ja, ja, ja. ¡Qué niña más especial!

—¡A callar! —arremetió Berta—, Pacorro merece estar algún tiempo a pan y agua.

—Pero qué bromista eres —dijo el abuelo Paco todavía con ganas de sonreír.

—No estoy de juerga y te exijo «suma delicadeza» —sentenció la nieta haciendo sonar la llave gigante de la cárcel.

A Nico no le pareció correcto el tono de voz de la niña y pensó:

«Berta a veces es muy agresiva. Se pasa un poco contestando así al pobre abuelo». Pero se acordó de lo que él mismo había escrito en la puerta y no dijo nada.

En ese momento se oyó la voz aguda del loro Fermín:

—¡Niña mimada, grrr, Berta me harta!

Berta miró al loro como una vampira y tuvo ganas de apretarle el pescuezo al pobre pájaro.

Más tarde pasó por allí de visita el tío Juan, que traía una gran cesta de uvas recogidas en las viñas del pueblo. Leyó el cartel de la puerta. Con esas letras tan grandes lo memorizó enseguida.

Sin muchos miramientos, el tío Juan también fue de cabeza al penal de la terraza.

—Tío Juan, ¿puedo comer unas cuantas uvas? —dijo Berta un poco antes de encerrar a su tío.

—Por supuesto, princesita sueca, ¿cómo no te voy a dar uvas si eres mi sobrina preferida?

—¡Bah, eso es una tontería y además una chorrada! —contestó la pequeña—, yo soy tu única sobrina, por eso soy tu preferida. Ahora contéstame: ¿tú has sido avaricioso alguna vez?

—¿Avaricioso? ¡Pero qué palabras más complicadas te enseñan en el cole! Bueno, déjame pensar, una vez recuerdo que en el patio del colegio yo tenía una enorme bolsa de cromos y no quise dar...

De nuevo, sin dejar a su tío terminar la frase, Berta voceó:

—¡A la cárcel los bribones, los pillos y los ladrones!

Y con un gesto ágil apresó al invitado con las esposas del juego de vaqueros que le regaló el propio tío Juan por su cumpleaños. Luego lo empujó hasta la terraza amenazándolo con su pistola falsa y lo obligó a sentarse en el frío suelo junto al abuelo Paco.

—¡Berta, niña mimada, grrr, Berta me harta! —protestó de nuevo Fermín.

«Va a tener razón el loro, mi hija está muy consentida», se dijo de nuevo papá Nicolás mientras rayaba el queso parmesano. Pero como estaba muy concentrado en cocinar, esta vez tampoco interrumpió el juego de la cárcel.



Un rato después la situación se complicó. Eran las ocho y media de la tarde y ya estaban encerrados: el abuelo Paco, ahora llamado Pacorro, el tío Juan (el preso Juanchete) y papá Nico, que ya se estaba empezando a poner nervioso con su hija.

—Berta —dijo su padre—, parece que el abuelo está pasando frío. ¿No ves cómo tose? Anda, suéltanos. Además se acerca la hora de cenar y tengo que echar un vistazo a los canelones.

—Corta el rollo, repollo —exigió Berta—. ¡Háblame con suma delicadeza! ¿Es que no sabes tratarme como a las porcelanas del Brasil?

—Oye, pequeña, que a mí este juego no me gusta, que te pones muy mandona —protestó Nico.

Pero cuando iba a seguir hablando se acordó de que Berta llevaba un tiempo sin su madre y se calló.

A las nueve en punto, la niña sintió un hambre de lobo. Entró en la cocina atraída por el aroma de los canelones y el queso gratinado.

—La carcelera va a cenar. Luego lo harán los presos si sobra algo. Como soy la que manda, aquí se come lo que yo quiera. Además de los canelones, me voy a hacer un arroz a la cubana con tomate y huevo frito, que va a estar para chuparse los dedos.

—No toques los fuegos ni abras el horno, que te vas a quemar. La niña, haciendo oídos sordos, cogió la caja de cerillas y encendió uno de los hornillos. Poco después subió el gas para que cociera antes el agua del arroz.

—No sé hacer la salsa de tomate, pero no importa, echaré este bote grande de Ketchup al arroz.

El agua empezó a borbotear y la tapa de la cacerola bailaba empujada por el vapor.



—Ya basta, hija, no puedo tolerar que te pongas a cocinar por tu cuenta.

—Ladrón, pillín, malhechor, como sigas protestando te quedas sin cenar.

—Berta, apaga el fuego ahora mismo. Somos los papás los que ponemos las normas y los que hacemos la comi...



En ese instante, se oyó un ruido muy fuerte:
—¡Ay! ¡Ay! ¡Que me quemo! ¡Se me ha caído encima la olla del arroz! —se quejó Berta.

Su padre rompió la puerta de la cárcel. Cuerdas, sillas y pinzas salieron volando. Detrás lo siguieron el abuelo Paco y el tío Juan. Cuando llegó a la cocina, Nico cogió a la niña en brazos y miró si se había lastimado la cara.

—¿Te has quemado? ¿Te duele la cara? ¿Te ha saltado a los ojos?

La niña lloraba asustada diciendo:

—Te doy libertad, papi, cúrame, no eres ningún bribón.

Por suerte Berta solo tenía una pequeña quemadura en la mano. Su padre le echó una crema y le puso una venda. Poco después ya no jugaban a las cárceles, sino a los restaurantes. Papá Nico era el jefe de cocina y Berta, la camarera. El abuelo y el tío Juan fueron los comensales. Esta vez había que cumplir dos normas: no valía imponer nada y tampoco enfadarse. Los canelones resultaron deliciosos, solo hubo sonrisas y felicitaciones, y los clientes prometieron volver. A Fermín, que ya estaba dormido, le guardaron medio canelón y un sorbito de fanta.



PREGUNTAS ORIENTATIVAS SOBRE EL CUENTO:

- ¿Qué emociones aparecen en el cuento? ¿Cuál es la emoción más importante?
- ¿Por qué crees que el padre de Berta pone un cartel muy grande en la puerta? ¿Te parece buena idea?
- ¿Por qué no interviene el padre en el juego de Berta cuando encierra al abuelo?
- ¿Crees que Berta se siente mejor porque el padre no le diga nada?
- ¿Qué le ocurre a Berta cuando va a cocinar?
- ¿Qué le dice entonces el padre y por qué se lo dice?
- ¿Qué conclusión crees que deben de haber sacado Berta y su padre?

La frustración es una emoción muy frecuente en los niños y en los adultos. Desde pequeños aprendemos, a través de los límites que nos ponen nuestros padres, a ir tolerando mejor la frustración. Si lo pensamos detenidamente, toda nuestra vida de adultos se basa en la capacidad de aceptar que tenemos que cumplir unas responsabilidades y unos compromisos que, aunque no nos gusten, son necesarios. Por ejemplo, podemos pensar qué ocurriría si no aceptáramos de buen grado que debemos ir a trabajar todos los días, o que tenemos que hacer la compra o visitar a unos familiares, etc. Estaríamos sin duda siempre

frustrados.

En el cuento, el hecho de que Berta sea hija única, y sobre todo que su madre se haya ido de casa, hace que el padre piense, equivocadamente, que debe sobreproteger a Berta. Es muy común que los padres ante situaciones de conflicto (divorcio, muertes, traumas...) decidan que es mejor sobreproteger a los hijos.

El padre no sabe que esta decisión va a perjudicar mucho a Berta en su futuro y también a sí mismo. Por ejemplo, Berta, como se ve claramente en el cuento cuando es incapaz de compartir su juego con Fermín, el loro, no podrá tener nunca amigos, ya que para tener amigos uno tiene que saber ceder y compartir. La idea es que cuando alguien no sabe tolerar la frustración no sabe ceder ni aguantar lo que le disgusta del otro. Además, Berta tampoco caerá nunca bien a los demás, ya que a nadie nos gustan los egoístas: esto le supondrá más dificultades para ser aceptada. Y lo que es más importante, como Berta no tiene límites, nunca se sentirá satisfecha con lo que tiene ni con su vida: siempre querrá más. Tampoco sabrá nunca lo que está haciendo bien y lo que está haciendo mal, y tendrá por tanto una baja autoestima.

Para Nicolás, el padre, la relación con Berta estará siempre llena de reproches y situaciones conflictivas. A lo largo del cuento vemos cómo la situación se le va de las

manos a Nicolás y llega a ser incluso peligrosa para Berta.

Enseñar a un niño a manejar la emoción de la frustración pasa necesariamente por ponerle límites y hacerle ver las consecuencias de lo que hace. Cuando un padre o una madre no pone límites porque le da pena «frustrar» continuamente a su hijo, es cuando de verdad está perjudicando gravemente al niño. A final del cuento, Nicolás se da cuenta de la necesidad de poner el límite y encauza la situación. Como se ve en la última escena del cuento, la convivencia es mucho más grata para todos cuando existen unas normas claras. Todos, el papá, Berta, el abuelo... son más felices porque hay límites.

Fin



El objetivo de esta publicación es aportar a padres y madres un instrumento sencillo para trabajar la educación emocional en el marco de la prevención con sus hijos e hijas entre 6 y 12 años. Incluye cuatro cuentos donde diversos personajes infantiles viven situaciones que les provocan emociones difíciles de manejar (envidia, tristeza, etc). A través de la lectura compartida, los cuentos servirán de excusa para charlar con vuestros hijos sobre las emociones, el papel que cumplen y la mejor manera de manejarlas. Estos cuentos han sido escritos por cuentistas de prestigio e ilustrados por una dibujante especializada en infancia. Esperamos que los disfrutéis y que os sirvan para que las emociones tomen protagonismo en vuestra casa.

CEAPA

FINANCIADO POR:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS