

# VINCULACIÓN Y AUTONOMÍA A TRAVÉS DE LOS CUENTOS

RAFA GUERRERO  
OLGA BARROSO



*Sentilibros*

# VINCULACIÓN Y AUTONOMÍA A TRAVÉS DE LOS CUENTOS

Rafa Guerrero y Olga Barroso

Acceda a [www.editorialsentir.info](http://www.editorialsentir.info)  
para descargar gratis  
**contenido adicional**  
complemento imprescindible de este libro

Código: SENTILIBROS2

*Vinculación y autonomía a través de los cuentos*

Primera edición, 2021

© 2021 Rafa Guerrero y Olga Barroso

Directora de colección: Mercedes Bermejo

Directora de producción: M.<sup>a</sup> Rosa Castillo

Correctores: Nuria Barroso y Haizea Beitia

Maquetación: [cuantofalta.es](http://cuantofalta.es)

Diseño de la cubierta: ENEDENÚ DISEÑO GRÁFICO

© 2021 Editorial Sentir es un sello editorial de Marcombo, S. L.

Avenida Juan XXIII, n.º 15-B

28224 Pozuelo de Alarcón. Madrid

[www.editorialsentir.com](http://www.editorialsentir.com)

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

ISBN: 978-84-267-3255-2

Producción del ebook: booqlab

**VINCULACIÓN Y AUTONOMÍA  
A TRAVÉS DE LOS CUENTOS**

Rafa Guerrero y Olga Barroso

Sentilibros 

## **AGRADECIMIENTOS**

### **Olga Barroso**

Crear los cuentos de este libro me hubiera sido absolutamente imposible sin el apoyo incondicional de mi pareja, así que gracias una vez más, Antonio, por ayudarme a hacer mis sueños realidad.

Gracias Rafa por embarcarme, de nuevo, en un maravilloso proyecto a tu lado y conseguir que en un tiempo récord hayamos vuelto a llenar, un poquito más, el mundo de cuentos.

Y quisiera agradecer también muy especialmente y de todo corazón a todas las personas bonitas con las que hago psicoterapia, a las que atiendo y con ello aprendo cada día a hacer mejor este complejo oficio que es el de psicóloga. Ellos y ellas me ayudan a crear cuentos haciéndome imaginar el relato que me hubiera gustado leerles los niños y niñas que fueron para evitar las dificultades o malestares de los adultos y adultas que son.

Así que, por la inspiración, la motivación, la magia y por los aprendizajes que me habéis regalado, gracias a Alea, Alex, Alicia, Álvaro, Andrea, Beatriz, Belén, Cande, Elena, Encarna, Ester, Isa, Inés, Lidia, Lucía, Luis, Majo, Mara, María, Marta, Marwan, Mery, Natalia, Nerea, Nuria, Olga, Paula, Rodrigo, Teo, Víctor y Wara.

### **Rafa Guerrero**

Este libro no se hubiera podido escribir sin la confianza de la editorial Sentir. Gracias a Mercedes Bermejo, directora de la editorial, así como a Rosa, Elena,

Jeroni y el resto del grupo de Sentir. También quiero agradecer a mi maestra Begoña Aznárez por haber aceptado y realizado el prólogo de nuestro libro con tanto cariño. Quiero agradecer a mi mujer, Patricia, así como a mis hijos Nacho y Arantxa por todo el apoyo a lo largo de los meses que estuve escribiendo este libro. Y, para terminar, y no por ello menos importante, gracias a mi amiga Olga Barroso, con quien vuelvo a compartir un proyecto ilusionante y de quien aprendo cada día. En esta ocasión tenemos la suerte y el honor de brindar a los niños y sus familias estrategias para identificar, legitimar, reflexionar y regular las diferentes emociones que los más pequeños experimentan en el día a día. Esperamos que lo disfruten.

*A mi hija Vega, por haberme corregido todos  
y cada uno de estos cuentos, y a mi pareja, Antonio,  
por ser el mejor padre que pude imaginar para ella.*

**Olga Barroso**

*A Patricia, por todas las narrativas que elaboramos juntos  
para que nuestros hijos crezcan con raíces y alas.*

**Rafa Guerrero**

# Índice de contenidos

## Prólogo

### 1. Introducción

### 2. Celos: son puñales que se clavan

2.1 ¿Qué son los celos?

2.2 El nacimiento de un hermanito

2.3 Pautas para madres y padres

2.4 Ideas clave

**Cuento.** Las dos casas de las golondrinas

### 3. Rabia, rabieta: historia de un secuestro emocional

3.1 La rabia: historia de un ataque

3.2 Tipos de rabietas

3.3 Pautas para madres y padres

3.4 Ideas clave

**Cuento.** El superpoder de Drago

### 4. Miedo: los fantasmas no existen

4.1 La madre de todas las emociones

4.2 La función del miedo

4.3 Con el miedo en el cuerpo

4.4 Clasificación de los miedos



- 4.5 Neurobiología del miedo
- 4.6 La importancia de nombrar los miedos
- 4.7 Pautas para madres y padres
- 4.8 Ideas clave

**Cuento.** Y también existen las tormentas

## **5. Que no te dé vergüenza**

- 5.1 ¿Qué es la vergüenza?
- 5.2 Escapar de la situación
- 5.3 Culpa: un sentimiento muy frecuente
- 5.4 Pautas para madres y padres
- 5.5 Ideas clave

**Cuento.** El gorrion que se transformó en petirrojo

## **6. Límites y castigos: la letra con sangre no entra**

- 6.1 ¿Por qué los límites son necesarios?
- 6.2 Tipos de límites
- 6.3 Alternativas al castigo
- 6.4 Pautas para madres y padres
- 6.5 Ideas clave

**Cuento.** Mamá Gallina y su huevo

## **7. Autoestima: rellenando casillas**

- 7.1 ¿Qué es la autoestima?
- 7.2 Genética vs. ambiente
- 7.3 Estilo de apego y autoestima
- 7.4 Necesidades afectivas

- 7.5 La metáfora del coche
- 7.6 Pautas para madres y padres
- 7.7 Ideas clave

**Cuento.** La cuadrícula mágica y el amuleto naranja

## **8. Empatía: meterse en los zapatos del otro**

- 8.1 ¿Qué es la empatía?
- 8.2 Empatía y simpatía
- 8.3 Tipos de empatía
- 8.4 La empatía, ¿se hereda o se aprende?
- 8.5 Neurobiología de la empatía
- 8.6 Pautas para madres y padres
- 8.7 Ideas clave

**Cuento.** El alma es una estrella de mar

## **9. Tristeza: ¡ay pena, penita, pena!**

- 9.1 ¿Qué es la tristeza?
- 9.2 La tristeza en nuestra sociedad
- 9.3 Indefensión aprendida
- 9.4 Las fases del duelo
- 9.5 Pautas para madres y padres
- 9.6 Ideas clave

**Cuento.** La regadera azul celeste

## **10. Resiliencia: si no creyera en lo que lucha**

- 10.1 ¿Qué entendemos por ser resiliente?
- 10.2 Relación entre apego y resiliencia

10.3 Características de las personas resilientes

10.4 Resiliencia y regulación emocional

10.5 Pautas para madres y padres

10.6 Ideas clave

**Cuento.** Una semana en la vida de Eki

## **11. La curiosidad mató al gato**

11.1 Curioseando la curiosidad

11.2 El cuerpo y los neurotransmisores

11.3 Relación entre curiosidad y miedo

11.4 Cómo gestionar la curiosidad adecuadamente

11.5 La curiosidad en el ámbito académico

11.6 Pautas para madres y padres

11.7 Ideas clave

**Cuento.** El consejo de sabios

## **12. Epílogo: curiosidades, tomas falsas y cómo se ha hecho este libro**

# PRÓLOGO

Un cuento transforma la realidad y hace surgir la magia.

El ser humano necesita magia. Resulta muy difícil vivir feliz sin ella.

La realidad, en general, es dura. A veces, muy muy dura... Cuesta incorporarla y manejarla. Por eso, desde siempre, hemos apelado a la magia. Con una pizca de polvo de hadas todo puede transformarse y adquirir una dimensión asumible. Es lo que les enseña Mary Poppins a Jane y Michael (los niños Banks) en esa inolvidable canción que seguramente todos hemos tarareado alguna vez mientras chasqueábamos los dedos esperando (implorando casi) que los juguetes se recogieran solos y se fueran, ordenadamente, metiendo y apilando en sus cajas. Y todo, ¡por arte de magia! *Con un poco de azúcar...*

La magia es el azúcar que ayuda a tragar la medicina.

Y resulta que para hacer magia solo hay que aprender a chasquear los dedos. ¿Solo? Compleja tarea esa de frotar adecuadamente pulgar y corazón y que se escuche el esperado sonido. Mucho más complicada de lo que parece en principio. Y bonita la coincidencia de que sean pulgar y corazón los dedos que deberán usarse para producir el mágico sonido que lo transformará todo ante nuestros estupefactos rostros. Hay quien dice que el dedo pulgar se relaciona con el intelecto. Mientras que el corazón conecta con nuestros deseos, con nuestro mundo emocional. ¿No es maravillosa la metáfora que surge si pensamos en que deben aprender a llevarse bien, a compenetrarse, para que surja el sonido y, con él, la magia?

¡Y qué gozada aprender a hacerlo a través de los cuentos! ¿Habría mejor manera? No lo creo. No obstante, voy a argumentarlo.

Además de la magia para contrarrestar y sostener las dificultades que presenta la realidad, el ser humano necesita narrarse para que lo que le ocurre adquiera significado. Como decía Gustavo Adolfo Bécquer, *vestir con el arte de la palabra a los extravagantes hijos de nuestra fantasía*. Nos narramos y, con aquello que nos contamos (cargado siempre de la dosis oportuna de magia), nos explicamos. Nos entendemos y entendemos el mundo que nos rodea cuando nos lo cuentan y nos enseñan a contárnoslo. Y es que esa narración debe hacerse en compañía. Sí, la presencia de un otro que nos sirva de espejo y de guía es fundamental. Nuestra mente se desarrolla en conexión con la mente de un otro significativo, que es pieza necesaria para adquirir estructura y generar consciencia. Esto es clave para que se produzca cualquier aprendizaje.

Por eso, la lectura de estos cuentos que nos ofrecen Olga y Rafa produce magia, porque invitan a padres e hijos a compartir momentos muy especiales. Momentos en los que, a través de un relato alegórico, se encuentran excusas para experimentar, en un lugar seguro y en la relación con las figuras apropiadas, todas aquellas emociones que necesitan ser traducidas, etiquetadas, explicadas, contextualizadas y reguladas. La magia surge en la relación. Cuando la niña o el niño descubre que su mundo interno está seguro en la mente de sus padres. Porque está entendido y sostenido. Legitimado y preparado para transformarse en la guía adecuada para la toma de decisiones y la acción.

Cuando mamá y papá se sientan con sus hijos y leen y comentan cuentos como los que han escrito Olga y Rafa, es como si chasqueasen los dedos juntos. Pulgar y corazón se entrelazan en un movimiento que hace surgir la magia, y la comunicación fluida y comprensiva posibilita el crecimiento.

Ofrecerle al niño la posibilidad de identificarse con un héroe, ya sea este otro niño o un gorrión, un geco, una regadera o una golondrina, lo sumerge en un mundo infinito de opciones para realizar viajes importantes en la mejor compañía. Estas pequeñas pero fundamentales epopeyas de pequeños héroes y heroínas los preparan para la vida.

Dicen los manuales que en el guion básico de un cuento deben aparecer un final feliz y una celebración. En el viaje de ayudar a nuestros niños a crecer conociéndose y a desarrollar al máximo su potencial, estamos todos de celebración. Y es que este libro que no cesa de potenciar la comunicación entre niños y mayores.

En él, las emociones que niñas y niños tienen derecho a reconocer, legitimar y nombrar, son explicadas y sentidas de todas las formas posibles. En la semana que pasamos con Eki aprendemos el concepto fundamental de la resiliencia y, en compañía de unas elefantas sabias, mientras emulamos, de noche, esos momentos de compartir y confiar, asistimos a la experiencia del desarrollo de esa gran capacidad adaptativa. Con Rudy, la estrella de mar, experimentamos el incalculable valor de la experiencia compartida. De la mano de Sami descubrimos la “responsina” que nos habita y entendemos mejor por qué nos gustamos mucho o por qué no tanto. Una regadera azul que transforma sus lágrimas en alimento para las plantas nos muestra el valor de la tristeza. Con Mamá Gallina... ¡con Mamá Gallina pasamos un rato maravilloso compartiendo su zozobra porque su bebé no sale del cascarón mientras busca el apoyo y consejo de sus vecinos!

El epílogo se convierte en el más feliz de los finales con sus “tomas falsas” y curiosidades. Olga comparte “cómo se hizo este libro” y no solo no pierden los cuentos al ser desvelados algunos de los “trucos” que se usaron para darles luz, sino que se ven enriquecidos con la experiencia compartida de cuidado, entrega y cariño con el que se pensaron.

Disfrutemos y aprendamos con nuestros niños. Chasqueemos juntos pulgar y corazón a través de la lectura de estos maravillosos cuentos y generemos esa magia blanca tan necesaria que es el amor consciente.

Muchas gracias, Olga y Rafa, por haberme hecho partícipe de esta aventura sabiendo que pocas cosas me gustan más que crear y contar cuentos.

Begoña Aznárez

Presidenta y psicoterapeuta  
de la Sociedad Española de Medicina  
Psicosomática y Psicoterapia

## INTRODUCCIÓN

Tiene entre sus manos un libro para que la unión afectiva construida con sus hijos, alumnos, sobrinos, nietos y con todos los niños y niñas queridos de su alrededor sea aún más fuerte y para que, a su vez, ellos construyan una unión afectiva de mayor calidad con usted.

Lo conseguirá a través de los cuentos. Este libro contiene 10 cuentos para que, por la noche, o en un momento tranquilo y agradable del día, se siente al lado de ese niño o niña tan especial y le lea alguno de ellos.

Con la lectura de estos relatos logrará, además, que el niño o niña aprenda a manejar mejor sus emociones y que recuerde estos aprendizajes sin esfuerzo, porque los cuentos son muy difíciles de olvidar. Pero lo mejor es que lo que nunca olvidará, lo que recordará para siempre, es cómo usted le leía cuentos, cómo le daba importancia a enseñarle y a dedicarle momentos especiales. Cuando los niños sienten que les damos importancia, terminan por saberse importantes; cuando sienten que los queremos, terminan por saberse queridos. Si estas dos certezas se instalan en su corazón a través de nuestra vinculación con ellos, serán adultos autónomos, que puedan valerse por sí mismos y disfrutar de resolver los desafíos de la vida, al mismo tiempo que serán capaces de pedir ayuda cuando la necesiten y ayudar a los demás.

La estructura que hemos seguido en este libro es la siguiente: cada capítulo está dedicado a una emoción o a una cuestión emocional relevante. Primero encontrará información teórica para comprender bien cada emoción. Hemos intentado que esta descripción sea sencilla, pero que recoja de manera



profunda lo esencial de cada tema. Posteriormente, encontrará el apartado en el que se halla el cuento para trabajar cada emoción con el menor. Antes del cuento hemos concretado el aspecto particular de esa emoción sobre el que trata este. A continuación, se incluye el relato y, después, unas recomendaciones específicas para llevar a cabo tras la lectura de cada cuento. Estas recomendaciones consisten en preguntas que se formularán al niño para facilitar que asimile el contenido emocional y maneje mejor los celos, la rabia, el miedo, la vergüenza y la tristeza. De la misma manera, encontrará cuentos para fortalecer su autoestima, mejorar su empatía, explicar mejor lo que les cuesta cumplir, incrementar sus capacidades resilientes y fomentar su curiosidad, ese gran motor para aprender y mejorar.

Los cuentos de este libro se pueden leer a niños de cuatro años en adelante. La edad óptima sería los seis años, aunque no existe un límite de edad. Es decir, también se pueden leer a los adultos, porque los cuentos son una herramienta útil para todas las edades.

Le recomendamos que antes de leer el cuento lleve a cabo el siguiente ritual. Dígale al niño o niña:

“Prepárate porque vamos a hacer algo mágico, vamos a meternos juntos en un cuento. Yo te lo voy a leer, tú lo vas a escuchar y así vamos a entrar en un mundo de fantasía.

Para entrar en el cuento hay que:

- Relajar los ojos, no mirar alrededor.
- Abrir bien los oídos.
- Frotarnos las manos para que entren en calor.
- Después ponerlas sobre el corazón porque es con lo que se escucha un cuento.
- Y ahora escúchame e imagina lo que el cuento y yo te vamos a contar.”

Y lo más importante, no se olvide de sentir el cuento también con el corazón y meterse en la historia para que los niños le sigan.

## CELOS: SON PUÑALES QUE SE CLAVAN

### 2.1 ¿QUÉ SON LOS CELOS?

En este primer capítulo del libro nos centraremos en una de las emociones que más frecuentemente tienen o han tenido nuestros hijos: los celos. No solo los hermanos mayores tienen celos de los que acaban de llegar a la familia, sino que, en ocasiones, son los pequeños los que sienten celos por no poder hacer las cosas o tener los privilegios que tienen sus hermanos mayores.

Imagine que una noche está tranquilamente leyendo en el salón de su casa esperando a que llegue su marido. Sus hijos llevan un rato durmiendo en sus habitaciones y está disfrutando de la lectura de un buen libro. Al cabo de un rato, escucha que alguien mete la llave en la cerradura de la puerta de su casa. Es su marido, pero... no viene solo, entra con alguien. En ese momento, sonriente y feliz, le dice: *Hola, cariño, ¿cómo estás? Mira, te presento a Sonia, es una novia que me he echado y a partir de hoy va a vivir con nosotros.* Sí, la situación es muy surrealista, pero ¿cómo se sentiría? ¿Enfadada? ¿Sorprendida? ¿Celosa? ¿Desorientada? Seguro que sentiría varias de estas emociones a la vez. Cuando los niños sienten celos, se sienten desplazados por otra persona y tienen sentimientos de inferioridad. A partir de ese momento, pueden decir cosas que no piensan, mostrar conductas disruptivas o demandar atención.

Los celos son un problema de tipo emocional y denotan una incapacidad o dificultad para adaptarse a una nueva situación. Un niño puede sentir celos porque ha tenido un hermano, porque su hermana recibe más atención o porque recibe menos halagos por parte de sus padres de los que obtiene su

hermano. Todo cambio en el sistema familiar requiere una adaptación y solemos necesitar un tiempo para aclimatarnos a la situación novedosa. Nada más producirse el cambio, lo solemos pasar mal y nos cuesta aclimatarnos, pero pasado un tiempo asimilamos la nueva situación debido a la gran capacidad de adaptación que tenemos como seres humanos.



¿Cómo suelen reaccionar los niños ante los celos? Las maneras de manifestar sus celos pueden ser muy diversas, tanto en la forma de expresión como en su intensidad: ansiedad, miedo, desánimo, problemas de sueño, cambio en los ritmos de alimentación, inactividad, explosiones de ira, conducta disruptiva, llamadas frecuentes de atención, etc. En definitiva, aparecen una serie de síntomas que los adultos solemos describir como “portarse mal”. Muestran un comportamiento que no habían tenido hasta la fecha. Eso sí, debemos tener en cuenta que los celos son un problema o una dificultad circunstancial, del momento, debido a la nueva situación que se ha dado en la familia.

## 2.2 EL NACIMIENTO DE UN HERMANITO

Son muchas las situaciones que pueden generar celos en un pequeñín, pero nos centraremos en una de las más comunes: la llegada de un hermanito. La llegada de un nuevo miembro a la familia no siempre implica la aparición de celos, pero sí que es cierto que son habituales en los hermanos mayores, con mayor o menor intensidad. Los sentimientos del niño cuando tiene un hermano se parecen mucho a lo que sentiríamos en la situación que veíamos antes, en la que nuestra pareja llega a casa, de repente, con un novio o una novia. Provoca mucha desorientación, desvío de la atención hacia el nuevo miembro de la familia, estrés y tristeza, entre otros muchos síntomas. Es normal que el nuevo miembro de la unidad familiar reciba atención y cariño, faltaría más, pero no debemos olvidarnos de cuidar y atender al hermano/a mayor. Es difícil adaptarse a esta situación. Todos tenemos que asimilar la nueva circunstancia. Pasaremos de ser tres en la familia (madre, padre e hijo) a ser cuatro (madre, padre, hijo mayor e hijo menor). Consiste en transitar el duelo de pasar de ser tres (un triángulo) a ser cuatro (un cuadrado) de manera suficientemente buena. Lo mismo les ocurre a las parejas que pasan de ser un matrimonio a formar una familia con la llegada de su primer hijo. Aunque sea una etapa complicada y de muchos cambios, creemos que es una buena oportunidad para mejorar y aprender como familia.