

ana gutiérrez - pedro moreno
Psicólogos clínicos

Los niños, el miedo y los cuentos

cómo contar cuentos que curan



Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo	13
Nota de los autores	15
Agradecimientos	17
Introducción	19
¿Qué vas a encontrar en este libro?.....	21
1. El miedo y los niños	23
El miedo que nos ayuda a sobrevivir	24
El miedo está en los genes: los miedos evolutivos	27
Primera infancia: desde el primer año hasta los tres.....	27
Etapa preescolar: de los tres a los cinco años.....	28
Etapa escolar: entre los seis y los once.....	28
Pubertad: entre los doce y los quince	28
Adolescencia.....	29
El miedo está en el ambiente: el miedo también se aprende. ..	29
El miedo infantil y sus ventajas “perversas”	31
Los niños expresan el miedo de otra forma	32
El lenguaje del miedo infantil	33
A cada miedo “su medicina”	34
Miedo a la oscuridad.....	34
Miedo a los truenos y a las tormentas	34
Miedo a los animales	34

Los niños, el miedo y los cuentos ana gutiérrez – pedro moreno

Miedos nocturnos	35
Miedo a las personas desconocidas.....	35
2. La imaginación, la fantasía y la sugestión.....	37
La fantasía y las imágenes en los niños	38
La capacidad de sugestión	43
Los cuentos y su mágica intervención.....	47
3. Cómo crear y contar cuentos que curan	51
Las partes del cuento.....	51
La clave del cuento: cómo contarlo	52
El mejor contador de cuentos	56
Cómo crear los personajes del cuento.....	57
Una buena trama para el cuento	59
Plantillas de cuento listas para usar.....	59
El cuento preguntón	59
El relaja-cuento-juego	60
El cuento poeta.....	60
La ensalada de cuentos	60
El cuento equivocado	60
El cuento de un minuto.....	61
El cuento-bucle	61
El cuento-arcoíris	62
El cuento-trenza	62
El binomio fantástico.....	62
Un viaje alrededor de mi casa	63
El cuento “ojos que ven raro”	63
La magia sanadora de los cuentos	64
4. Cuentos para ayudar a los niños.....	65
Breve guía para adaptar cuentos	66
El miedo a morir	68
El caso de Estela y la alegría de vivir.....	68
Cuento para ayudar con el miedo a morir	70
Consejos para personalizar este cuento	74

Miedo a la oscuridad.	74
El caso de Jacobo y los bichos menguantes	75
Cuento para ayudar con el miedo a la oscuridad.....	75
Consejos para personalizar	81
Miedo a quedarse solo, a ser abandonado	81
El caso de Julia, que descubrió que nunca estaría sola	82
Cuento para ayudar con el miedo a quedarse solo	83
Miedo a no ser querido.	86
El caso de Julia y cómo descubrió el amor verdadero.....	86
Cuento para ayudar con el miedo a no ser querido.....	87
Miedo a ser ignorados	89
El caso de Julia y cómo descubrió que era importante	89
Cuento para ayudar con el miedo a ser ignorado	90
Miedo sin causa aparente	92
El caso de Julia y su día feliz	92
Cuento para ayudar con el miedo sin causa aparente.....	92
Miedo a que sólo quieran a mi hermano	94
El caso de Pedro Antonio, o el dálmeta en su pequeña burbuja	95
Cuento para ayudar con los celos	97
Consejos para personalizar	101
Miedo al colegio	101
El caso de Paco y Carla y su Castillo-Cole especial	101
Cuento para ayudar con el miedo al colegio	103
Miedo a los ruidos.	106
El caso de Sara, la dicharachera	106
Cuento para ayudar con el miedo a los ruidos.....	108
El caso de Pedro Antonio y sus coche-cohete.....	110
Otro cuento para ayudar con el miedo a los ruidos	111
Miedo al atragantamiento.	114
El caso de Paloma y su amigo el caballo marrón	114
Cuento para ayudar con el miedo al atragantamiento	115
Miedo a las inyecciones.	118
El caso de Raúl, que dejó escapar el dolor	119
Cuento para ayudar con el miedo a las inyecciones	121

Miedo los extraños	124
El caso de Ángela y su amiga, la Gran Desconocida	124
Cuento para ayudar con el miedo a los extraños.....	126
 5. Algunas herramientas útiles contra el miedo	131
Guía de primeros auxilios: decálogo contra el miedo	131
Relajación para niños: como un globo de feria	132
El aleteo de la mariposa y otras técnicas de relajación para los más pequeños	134
Relajación para adultos	135
Decálogo para serenarse y serenar	138
Emotivofichas	141
Dibujo espontáneo, mandalas y canciones	145
El dibujo espontáneo	146
Mandalas.....	148
Música y canciones populares	152
 6. Epílogo	155
 Bibliografía	157

Prólogo

La idea de esta obra surge de la forma más fortuita y casual hace ya un tiempo. Mi colega, Ana Gutiérrez, y yo trabajamos juntos desde hace más de 15 años. Siempre me ha parecido una psicóloga muy creativa, pues no se limita a poner en práctica lo que dicen los manuales de tratamiento psicológico al uso. De hecho, admiro su gran intuición con los pacientes, que le permite ver, en muchos casos, más allá de las palabras que pronuncia el paciente. Está especialmente dotada para sentir las emociones del paciente y conectar con él, lo que —debo admitirlo, aunque resulte un poco indiscreto— al principio de su carrera le causaba bastante sufrimiento por la dificultad para protegerse del dolor que a menudo traen los pacientes a la consulta. Precisamente, esta gran capacidad de empatía es lo que le permite conectar con los niños hasta bordear el embrujo. Puede captar los matices de sus miedos y penetrar en el mundo de sus fantasías y emociones con gran habilidad.

Y, ¿cómo surgió este libro? Pues un día, mientras preparaba algunas ideas para mi próximo libro, caí en la cuenta de que mi colega tenía ya toda una colección de cuentos que había ido elaborando a lo largo de los años para ayudar a sus pequeños pacientes con miedos. De pronto, esto me pareció emocionante, como el que descubre que tiene un tesoro en el sótano y que, con un poco de esfuerzo, puede traerlo a la luz y disfrutar de él. Y así fue como empezamos a trabajar en este libro. Seleccionamos los cuentos más representativos de los utilizados con miedos infantiles y elaboramos todos los apoyos necesarios para que cualquier persona interesada en ayudar a los niños con miedo pudiera utilizar las herramientas que mi colega venía utilizando desde hacía años, de forma muy intuitiva y creativa. Nos interesa-

ba transmitir no sólo el texto de los cuentos, el qué contamos, sino cómo se construyen y cuentan estos cuentos para que entren por el canal de las emociones de los niños y les ayuden a crecer felices y sanos.

Pese a la dificultad inherente de traducir en palabras aquello que hacemos en la clínica psicológica, creo que el resultado final de este libro es bastante logrado. Seguramente podría haber sido más extenso, pues siempre hay detalles que añadir y matices que realizar, pero el contenido seleccionado será de gran utilidad tanto a los padres y madres de los niños que sufren miedos, como a los maestros, pediatras, psicólogos y otros profesionales que están en contacto con estas personitas que necesitan tanto de nosotros.

Pedro Moreno

Doctor en Psicología

Facultativo especialista de Psicología Clínica

Servicio Murciano de Salud

Nota de los autores

La información y los ejercicios propuestos deben entenderse como material educativo que puede ayudar al lector a entender y ayudar a los niños que padecen miedos. Sin embargo, aunque este manual práctico proporciona descripciones detalladas de cómo manejan los autores los miedos infantiles, no debe emplearse para reemplazar el diagnóstico y el tratamiento de un psicólogo clínico especialista.

La web de los autores: www.clinicamoreno.com

Los cuentos incluidos en este libro se pueden conseguir en forma de audiocuento, narrados por la autora de los mismos, Ana Gutiérrez.

También se pueden obtener, a través de dicha web, grabaciones de audio de técnicas de relajación y de auto-hipnosis, entre otros materiales que emplean los autores en su consulta de psicología.

Introducción

Los niños sienten miedo en muchas situaciones. No importa si el miedo es a dormir con la luz apagada, a los truenos o al colegio. Con frecuencia nos sorprenden con sus temores, pues a veces resultan totalmente inesperados y ridículos para una mente adulta. Pero el miedo, cuando está presente en el niño, puede llegar a ser muy perturbador tanto para él como para los padres o cuidadores. El niño llora, se pone rígido, se agarra con fuerza a su madre o a su padre, no quiere separarse y su cara es todo un cuadro de sufrimiento.

Entonces, los padres intentamos “razonar” con nuestro hijo, hacerle ver que su temor no tiene fundamento. Que los truenos son ruidos normales cuando hay tormenta, pero que a él no le va a pasar nada... Que dormir con la luz apagada es tan seguro como dormir con la luz encendida, al fin y al cabo, cuando cierras los ojos –le decimos con la voz más calmada posible– ya da igual que la luz esté encendida o no... Le decimos también al niño, cuando nos acercamos al colegio, que todo va a ir bien, que lo va a pasar muy bien con sus amiguitos y que puede estar tranquilo porque nosotros volveremos a recogerlo cuando terminen las clases... Y, sin embargo, en todos los casos, cuando llega el momento de apagar la luz, de quedarse en el colegio o cuando suena el próximo trueno, si no antes, el niño ya está llorando, agarrado con fuerza a nosotros y con su cara desencajada. Parece que no hubiera escuchado nada de lo que le hemos dicho.

Y, del algún modo, así ha sido. El niño no ha escuchado nada de lo que le hemos dicho *con la parte del cerebro que habla el lenguaje del miedo*. Las emociones y el lenguaje lógico y racional no comparten los mismos circuitos

cerebrales. El cerebro está formado por dos hemisferios cerebrales, que tradicionalmente se han asociado a funciones diferentes. Así, al hemisferio cerebral izquierdo suele atribuirse, entre otras funciones, la comprensión lógica del lenguaje, los razonamientos, el detalle, mientras que al hemisferio derecho se le atribuye el análisis global de la información, por así decirlo, el sentido poético o emocional de lo que escuchamos (Watzlawick, 1980). De acuerdo con la investigación neurocientífica actual (Rosenzweig y col., 2005), debemos admitir que aún no queda claro el mapa neuronal de muchas funciones cerebrales, pero la experiencia clínica demuestra que el uso de un lenguaje metafórico como el empleado en los cuentos es una vía excelente para ayudar a resolver los miedos infantiles (Stott, Mansell, Salkovskis y col., 2010).

El miedo en los niños es todo un mundo desconocido para muchos adultos –padres incluidos– y para profesionales de la salud que no trabajan con estos pacientes. El miedo a los extraños, al abandono, a la oscuridad, a la muerte... son algunos, que no todos, los miedos que experimentan los niños. Los miedos infantiles pueden agruparse en tres categorías: 1) miedos adaptativos, 2) miedos evolutivos, y 3) fobias. Los *miedos adaptativos* son aquellos que resultan proporcionados a los peligros a los que se enfrenta el niño. Estos miedos tienen una función protectora, adaptativa, y, obviamente, no requieren tratamiento. Sin el miedo adaptativo sería imposible sobrevivir (p.e., los coches nos atropellarían porque cruzaríamos la calle sin mirar, nos caeríamos por la ventana cuando quisiéramos coger algo que está fuera de nuestro alcance, etc.).

Los *miedos evolutivos* son un conjunto típico de miedos que aparecen en las etapas de desarrollo del niño y que van en relación con su maduración neuropsicológica y la adquisición de nuevas habilidades cognitivas. Los padres y cuidadores deben conocer estos miedos para canalizarlos adecuadamente, ya que el manejo inadecuado de estos miedos puede conducir al desarrollo de fobias.

Las *fobias* son miedos que resultan excesivos o irracionales. Cuando el miedo se convierte en fobia, no cabe esperar que desaparezca por sí solo, por el mero paso del tiempo. La fobia infantil se convierte entonces en una fuente importante de sufrimiento para el niño y para sus cuidadores, que puede

llegar a causar una disfunción grave en el desarrollo del niño, no sólo a nivel emocional o psicológico, sino también en el desempeño académico y en la socialización.

Puesto que las estrategias habituales de tranquilización no suelen dar resultado en el abordaje de los miedos fóbicos, a veces a los padres les resulta inevitable entrar en una espiral frustrante de control de los miedos infantiles por la vía racional. El niño no logra dominar su miedo pese a los consejos tranquilizadores de sus padres o cuidadores y estos se sienten cada vez más impotentes ante el miedo creciente del niño. El resultado suele ser un binomio emocional sinérgico —nada recomendable— de miedo y frustración, que no hace sino incrementar el problema emocional del niño.

Y es aquí, precisamente, donde encontramos que los cuentos terapéuticos constituyen una herramienta poderosa para abordar los miedos infantiles.

A través de la creación de cuentos personalizados, para cada niño, es posible establecer contacto con el canal emocional del miedo infantil, encauzando y resolviendo, de este modo, las emociones disfuncionales. Los cuentos terapéuticos, cuando se adaptan al perfil particular de miedo de cada niño, pueden lograr unos resultados excelentes.

¿Qué vas a encontrar en este libro?

Para cumplir nuestro propósito elaboramos el siguiente plan. En el capítulo primero abordamos el mundo de los miedos infantiles, para poner en contexto esta emoción y conocer los matices que separan los miedos evolutivos de los patológicos, los modos particulares en los que se expresa el miedo infantil (que difiere del modo en el que lo hacemos los adultos) y las “ventajas perversas” que obtenemos del miedo los padres cuando educamos a los hijos. Cerramos este capítulo con algunos consejos prácticos para prevenir la aparición de miedos patológicos en las distintas etapas del desarrollo infantil.

A continuación, en el capítulo segundo, desarrollamos las ideas principales que debemos tener presente los padres sobre la fantasía y la capacidad de

sugestión de los niños. Cuando la capacidad de razonamiento no ha hecho presencia en todo su esplendor, como ocurre en los niños, la fantasía y la sugestión dominan la percepción del mundo y, en consecuencia, la dificultad para controlar las emociones. Desarrollamos también el papel que los cuentos pueden jugar en este mundo de fantasía infantil en el que aparecen los miedos de nuestros hijos.

Entrados ya en materia, en el tercer capítulo nos adentramos en los entresijos del arte de crear y contar cuentos que curan. Explicamos las partes de los cuentos y las claves para contarlos, cómo convertirse en un gran contador de cuentos y cómo crear personajes de cuentos terapéuticos. También incluimos pistas para elaborar la trama de un cuento terapéutico personalizado y algunas plantillas listas para usar como recursos creativos. Finalizamos este capítulo con la exposición de las principales ventajas del uso de los cuentos terapéuticos personalizados.

En el capítulo cuatro recogemos doce cuentos que se utilizaron con niños en la consulta para curar sus miedos. Estos cuentos seleccionados cubren los miedos fóbicos más frecuentes de los niños: miedo a morir, a la oscuridad, a quedarse solo, a ir a la escuela, a no ser querido, a ser ignorado, a que quieran más al hermano, a los ruidos, las inyecciones y los extraños... También incluimos un cuento para el miedo en estado puro, sin causa aparente. Este capítulo aporta una breve guía para adaptar los cuentos a las circunstancias particulares de cada niño.

En el último capítulo se presentan algunas herramientas complementarias, que pueden resultar muy útiles a los padres de niños con miedo: breve guía de primeros auxilios contra el miedo, estrategias de relajación tanto para niños como para adultos, un decálogo para serenarse y serenar al niño, emoticofichas, mandalas y recomendaciones musicales para el miedo (otra importante vía de acceso a las emociones). Finalizamos con algunas lecturas recomendadas para ampliar aspectos que pueden interesar al lector.