



Cuentos

Begoña Ibarrola

para educar

Ilustraciones de Jesús Gabán

niños felices









Segunda edición: febrero de 2011

Coordinación editorial: Teresa Tellechea

© De las ilustraciones: Jesús Gabán, 2010

Impresores, 2

Urbanización Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)


www.grupo-sm.com

Tel: 902 121 323


Fax: 902 241 222

e-mail: clientes@grupo-sm.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) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



Cuentos para educar niños felices



Begoña Ibarrola
Jesús Gabán



*El bien
de la humanidad
debe consistir
en que cada uno
goce al máximo
de la felicidad
que pueda,
sin disminuir
la de los demás.*

Aldous Huxley

NOTA DE LA AUTORA

Ser padres es una noble y difícil tarea, y podemos asegurar que todos queréis que vuestros hijos sean felices, eso nadie lo duda, pero no siempre encontráis el modo de enseñarles a encontrar la felicidad, incluso algunos seguramente pensáis que nadie puede enseñar a otro a ser feliz.

Niños felices, contentos, con un buen desarrollo de su capacidad intelectual, y emocionalmente inteligentes, abiertos e integrados en la sociedad. Parece una utopía, pero en Canadá un grupo de investigadores ha descubierto que es posible educar a los niños para que gocen de una felicidad plena.

Si quieres ayudar a tus hijos a realizar este importante aprendizaje, en este libro de cuentos vas a encontrar algunas pistas para llevar a cabo esta tarea gratificante para ambas partes.

La felicidad es un estado de armonía y plenitud interior, una actitud personal ante la vida, una forma de vivir y de sentir que tiene toda nuestra existencia. A lo largo de los años van surgiendo aliados y enemigos –personas, situaciones, lugares, cosas– que nos ayudan o dificultan ese estado, pero nadie nos la puede regalar ni nadie nos la puede quitar.

Como padres y adultos tenéis la obligación de conocer aquellas limitaciones personales, miedos, frustraciones y complejos que puedan afectar a la relación con vuestros hijos, muchas veces fruto de la educación recibida. Pero está en vuestras manos, aquí y ahora, adoptar una

forma diferente de educar, orientada a promover su crecimiento sano, feliz y equilibrado; solo es cuestión de voluntad y conocimientos.

Todos sabemos que el amor es el ingrediente más importante y necesario en la relación con los hijos, pero no resulta suficiente si no va unido a otras cualidades y valores que les ayuden a enfrentarse al mundo con seguridad y confianza en sus capacidades, un mundo en el que tendrán que vivir diferentes situaciones, unas agradables y otras difíciles.

A veces los padres tomáis demasiado en serio vuestro papel y os olvidáis de divertirlos, de hacer más ligera la carga del día a día, de aprender a disfrutar los momentos en que estáis con vuestros hijos. Es importante en el aprendizaje de la felicidad que os vean también felices a vosotros, que en el entorno familiar haya risas, bromas, cierta complicidad, elementos importantes para conseguir el bienestar emocional.

Un desarrollo emocional adecuado es la clave para que vuestros hijos sean felices, y para ello es importante que compartáis con ellos una serie de habilidades, cualidades y valores que no deben ser enseñados como nociones abstractas, sino vividos con amor para poderlos desarrollar.

Por todo ello, la finalidad del libro de cuentos que tenéis en las manos es ofrecer unas pautas sencillas pero sólidas que os ayudarán a ver cómo vuestros hijos crecen felices

contando con recursos imprescindibles para afrontar los momentos difíciles que, sin duda, aparecerán en sus vidas, como han aparecido en la vuestra.

Y ahora viene la gran pregunta: ¿cuáles son esos valores y cualidades que debéis tener en cuenta en la educación de vuestros hijos?

La lista puede ser muy extensa y cualquiera podría añadir otros, pero hemos elegido diez que, a modo de decálogo básico, os sirvan de orientación a los padres que queréis potenciar vuestro desarrollo personal mientras os ocupáis de colaborar en el crecimiento integral de vuestros hijos.

En este libro podéis encontrar información, cuentos y propuestas prácticas recogidas en fichas orientadas a compartir momentos especiales con vuestros hijos, momentos de unión que recordarán con emoción a lo largo de los años.

Educar a un hijo supone crear espacios de vida, espacios de relaciones y de intimidad, que lo lleven a ser un ser humano responsable, que se acepta a sí mismo, que confía en sí mismo y en los demás, consciente del mundo en que vive y de cuál es su papel para enlazarlo y mejorarlo.

Que este sea vuestro más precioso legado.

Begoña Ibarrola



Decálogo para educar niños felices



AMOR INCONDICIONAL Compartir tiempos y experiencias. Escucharle. Demostrarle nuestro cariño de la forma que mejor lo reciba. Que se sienta querido incondicionalmente por lo que es, no por lo que hace. Comunicación emocional abierta y sincera.



DESARROLLAR SU AUTOESTIMA Hacerle ver que es alguien único y especial, con talentos y limitaciones. No compararle con nadie. Manifestar que se está orgulloso de él. Animarle a ser él mismo y a valorarse. Elogiar sus acciones y actitudes positivas.



IMPULSAR SU AUTONOMÍA Permitirle que haga cada vez más cosas solo. Ayudarle a sentirse capaz. Impulsar sus iniciativas. Permitirle tomar pequeñas decisiones asumiendo las consecuencias. Comprender que muestre disconformidad en algún momento sin censurarle por ello.



DESARROLLAR LA CONFIANZA EN SÍ MISMO Enseñarle a confiar en sí mismo mostrando confianza en él. Ayudarle a que acepte los errores con naturalidad. Resaltar sus capacidades y las cosas que aprende. Animarle a hacer cosas nuevas y a enfrentarse a retos sin sobreprotegerle.



VALORAR EL ESFUERZO Y LA CONSTANCIA Valorar su esfuerzo en lograr algo, aunque no lo consiga. Mostrarle la satisfacción personal que conlleva, aunque no siempre vaya unida al éxito. Enseñarle que no debe abandonar una tarea si no sale a la primera y animarle a persistir a pesar de las equivocaciones.



EDUCAR CON HONESTIDAD Y SINCERIDAD Favorecer un clima de sinceridad y honestidad en la convivencia. Hacerle ver las consecuencias de mentir. Enseñarle a aceptar las normas de los juegos. Premiar su sinceridad cuando confiesa una conducta inadecuada.



RESPETAR SU INDIVIDUALIDAD Permitirle que sea él mismo, sin compararle con otros. Animarle a mostrar sus gustos y preferencias. Trato con él basado en el respeto mutuo. Apoyarle en sus intereses. Preguntarle y dejarle elegir en algunas ocasiones. Respetar la discrepancia.



SABER PONER LÍMITES Y NORMAS Marcar límites y normas claros. Ser constantes y coherentes en su aplicación. Hacerle ver las consecuencias de cumplir o incumplir las normas. Adaptarlas a su edad, nivel de madurez y responsabilidad. Permitir su enfado ante ellas.



APORTAR SEGURIDAD Hacer que se sienta seguro en el entorno familiar. Ayudarle a que se sienta protegido por el adulto. Enseñarle a pedir ayuda cuando la necesite. Que sepa con seguridad qué le permitimos y qué no. Ofrecerle apoyo y consuelo.



EDUCAR EN PAZ Y TRANQUILIDAD Favorecer un entorno de paz y armonía. Tratar de resolver los problemas en un clima de serenidad. Evitar las tensiones y utilizar el diálogo. Enseñarle a relajarse y a entrar en calma, sin agobiarle con demasiadas actividades. Utilizar el humor.



TOTOCA



DON

KIRA

ÓSCAR

TETÉ

SOFÍA



PILLA



PENÉLOPE

TOM

COLÍN



COLIRROJA



LUCY



ALTAMIRA

MELISA



BUBI



BENITO

CAROLA



TENORIO

OTO



LIRÓN



SUSI



MÍA

TUYA

SUYA

✧ *Amor incondicional* ✧

Todo niño debe sentirse querido para crecer de forma sana, pues el amor es la emoción fundamental de la que todos nos nutrimos. Se ha demostrado que los seres humanos somos seres biológicamente amorosos y tenemos una capacidad natural para establecer lazos afectivos con otros seres humanos, que se construyen y mantienen a través de las emociones.

Como padres, amáis a vuestros hijos, pero no basta con que los queráis, sino que debéis demostrar vuestro amor de diferentes formas: con caricias, abrazos, elogios, miradas de complicidad, escucha, pero también a través de los límites y la disciplina. No lo olvidéis: poner límites adecuados es una forma de expresar vuestro amor, aunque no podéis pedir que vuestros hijos pequeños lo comprendan.

Asimismo, el amor es un modo de vivir juntos, una forma de relacionarnos que produce seguridad en los hijos, impulsa su crecimiento y favorece el desarrollo de su autonomía y su autoestima.

Nunca se ama demasiado, pero a veces la forma en que expresáis el amor hacia vuestros hijos no es la adecuada. Por eso es importante ser conscientes de la importancia de compartir con ellos tiempo, tiempo de calidad, sí, pero también en cantidad suficiente como para ser referentes y modelos. Vivir experiencias con ellos, sencillas, cotidianas, que alimenten la relación y que supongan intercambio

de emociones, es otra manera de expresar amor. Y esas experiencias quedarán grabadas en su memoria para siempre, no lo olvidéis.

No hay que confundir el amor con dar todo lo que vuestros hijos os piden. Podéis caer en el error de compensar con “cosas” el poco tiempo que pasáis con ellos. El consumismo en ocasiones enmascara una forma de amar equivocada que puede conducir, con el tiempo, a la infelicidad, aunque produzca una satisfacción inmediata.

Amar tampoco es proteger en exceso de la frustración o la dificultad. Enseñando a vuestros hijos a ser autónomos y a tolerar la frustración, estáis ayudándolos en su crecimiento y en su proceso de maduración emocional.

Si vuestros hijos se sienten amados y seguros, aprenderán lo que es el amor y les resultará más fácil amar a los otros. Y no olvidéis que la capacidad de amar nos ayuda a ser más felices.

✧ *Una gran decisión* ✧

Todo empezó un día de primavera cuando en el bosque aparecieron las primeras flores y los pájaros cantaban felices.

Óscar, el oso, despertó hambriento de su gran siesta invernal y, al ver que su pequeño seguía durmiendo, decidió salir a buscar comida.

–¡Bienvenido de nuevo a la vida del bosque! –le dijo la araña Penélope al verlo.

–Gracias, amiga, te agradezco tu recibimiento.

Siguió andando y se encontró con Lirón, el ratón de campo, que también acababa de despertarse.

–¡Buena primavera, Óscar! ¿Cómo te encuentras?

–Todavía estoy un poco atontado de tanto dormir, pero pronto estaré bien.

–¿Y tu pequeño? Habrá crecido un montón, ¿no? –preguntó Lirón.

–Es un dormilón: todavía sigue en la cama. Por eso me voy a buscar comida; seguro que se despertará hambriento.

Óscar siguió su camino y se encontró con la familia de ranas que tomaban el sol junto a la charca.

–Hola, Óscar. ¿Cómo estás? –le preguntaron.



–Estoy muy bien. Luego os veré, ahora tengo que ir a buscar comida. Por cierto, ¡cómo han crecido las trillizas!

Y mientras se alejaba, las ranas le cantaron su canción preferida.

Óscar se sentía feliz. En aquel bosque, todos le querían y se preocupaban por él.

De pronto se oyó un sonido familiar que venía del cielo: era el águila Altamira, que también le daba la bienvenida.

Buscó por aquí y por allá, y cuando recogió suficiente comida volvió a la cueva, donde su pequeño Bubi le esperaba ya despierto.

–¡Bienvenido a la primavera, hijo! –le dijo mientras le abrazaba.

–Hola, papi. ¡Qué hambre tengo!

Óscar y Bubi comieron hasta saciarse y pasaron un buen rato mientras se contaban sus sueños.



—Soñé que un jabalí me perseguía y yo sentía mucho miedo —dijo Bubi—, pero cuando estaba a punto de agarrarme con sus colmillos, apareciste tú y le dijiste lanzando un terrible gruñido: “Ven a por mí, si te atreves”, y el jabalí salió corriendo asustado.

Los dos se rieron con ganas y, de repente, Bubi se puso serio y preguntó a su padre:

—Papá, ¿tú crees que ya puedo ir solo por el bosque? Mírame, ya soy mayor.

Y se puso muy derecho sobre sus patas para que su padre le viera más alto.

—No creo que seas tan mayor como para salir solo por el bosque —le contestó—. Ahí fuera hay muchos peligros y tú aún no sabes defenderte: recuerda tu sueño, hijo.

Bubi no dijo nada. Se marchó al fondo de la cueva y se sentó allí, un poco triste de no ser todavía mayor.

Óscar se puso a pensar qué debía hacer. Si le pasaba algo a su pequeño Bubi, no se lo perdonaría nunca. ¡Cómo echaba de menos en estos momentos el consejo de May, su compañera!

El sol se fue y por aquí y por allá comenzaron a aparecer las luciérnagas iluminando el bosque en una noche sin luna.

Una de ellas, Lucy, tenía un don muy especial: al posarse encima de la cabeza de alguien, le ayudaba a ver las cosas con más claridad; por eso Óscar se quedó fuera de la cueva a esperarla.

—Buenas noches, Óscar —dijo Lucy—. Me alegro mucho de verte. ¿Cómo te ha ido en tu largo sueño?

—Me acabo de despertar esta mañana y todavía tengo las patas un poco torpes, pero con algo de ejercicio me pondré mejor.

—¿Y cómo no estás durmiendo a estas horas? ¿Has dejado solo a Bubi?

–Pues justamente de él quería hablarte. Tengo una duda y necesito tu consejo.

Entonces Lucy se sentó sobre la cabeza de Óscar, mientras él cerraba los ojos intentando aclarar sus ideas.

Solo habían pasado un par de minutos cuando Óscar abrió los ojos y dijo:

–¡Ahora me doy cuenta! Bubi se está haciendo mayor y necesita salir a conocer el bosque. Debo dejar que lo haga, aunque antes le daré unos buenos consejos. De todas formas, ya sé que en este bosque estará seguro.

Lucy volvió a revolotear a su alrededor y le dijo:

–Espero que mi luz te haya servido de ayuda para tomar la decisión adecuada, pero si quieres mi opinión, te diré que dejarle salir a explorar es una forma de demostrarle que le quieres y confías en él.

–Lucy, ¿crees que si su madre viviera le dejaría? –preguntó Óscar.

–Sí, estoy segura, aunque es natural sentir un poco de miedo por lo que les pueda suceder a los hijos.

–Gracias, Lucy, me has servido de gran ayuda. Ahora debo regresar a mi casa.

Óscar se fue un poco más tranquilo y, cuando llegó a la cueva, dio un beso a Bubi y le dijo en voz baja para no despertarle:

–Confío en ti, hijo, así que mañana podrás salir por el bosque tú solo, aunque no muy lejos.

Bubi, que aún estaba despierto, sonrió sin que su padre le viera. El día siguiente sería un gran día para él y debía descansar.

Y en ese momento recordó a su madre. ¡Cómo le hubiera gustado tenerla cerca! Ella había perdido su vida por defenderlo, eso le había contado su padre. No pudo aguantar más y dijo:

–Papá, cuéntame otra vez cómo era mamá, por favor...

–Pero, hijo, ¿no estabas ya dormido? –le preguntó Óscar sorprendido.

Entonces le abrazó y durante un rato le habló emocionado de su madre, la osa May, su querida compañera.

Ahora él debía cuidar y educar a su hijo haciendo a la vez de padre y madre. A menudo se preguntaba si lo estaría haciendo bien.

Y Bubi se durmió en sus brazos mientras soñaba con las mil aventuras que le esperaban en el bosque.



❧ *Mía no quiere besos* ❧

Todos los días, la rana Carola hablaba un rato con sus hijas, las trillizas Mía, Tuya y Suya, y Tenorio, su padre, les enseñaba bonitas canciones y a tocar instrumentos, pues le gustaba mucho la música.

Un día, Carola se llevó una sorpresa: cuando fue a dar las buenas noches a sus hijas, Mía no quiso que le diera un beso ni un abrazo.

–Soy muy mayor, mamá, ya no los necesito –dijo muy seria.

–¡Pues dámelos a mí, mamá! –gritó Tuya entusiasmada.

Carola no supo qué contestar en ese momento y dejó que las tres se durmieran.

A ella le gustaba mucho dar besos y abrazos, y no entendía por qué Mía los rechazaba. ¿Sería demasiado efusiva?

¿Y por qué Tuya nunca tenía bastante? Con Suya, las cosas eran más fáciles: si le daba un beso, estupendo, y si no se lo daba, tampoco le importaba.

“¡Qué diferentes son las tres!”, pensó mientras se dormía.

Pasaron los días y Carola decidió no dar el beso de buenas noches a Mía para que no se enfadara, pero Tenorio le dijo:



–Yo creo que debemos buscar otra forma de mostrarle nuestro amor.

–Pues yo creo que Mía debe aprender a recibir mis besos para que cuando sea mayor aprenda también a darlos.

–Mira, Carola, vamos a hacer un experimento. Vamos a decirle todas las noches que la queremos y vamos a esperar a ver qué pasa.

Y los días pasaron sin que nada ocurriera, hasta que una mañana Tuya tuvo una idea: quería hacer un pastel ella sola para dar una sorpresa a sus padres.

Pero como nunca había cocinado, los huevos se le rompieron, derramó un poco de leche y una taza se le cayó al suelo.

Cuando sus padres llegaron a casa, se encontraron la cocina hecha un desastre.

–¡Por todos los santos! ¿Qué ha pasado aquí? –preguntaron asombrados.

–Yo... yo... quería preparar una tarta para daros una sorpresa –contestó Tuya llorando.



–¡Pero cómo se te ha ocurrido! –dijeron enfadados.

Tuya se puso nerviosa y, al ver el disgusto de sus padres, salió corriendo hasta que, cansada, decidió sentarse bajo un árbol.

–¿Y ahora qué va a ser de mí? Seguro que mis padres me van a castigar, seguro que ya no me quieren... –decía entre lágrimas. Pero alguien la escuchaba.

–¿Qué te ha pasado, Tuya? ¿Por qué lloras?

Tuya miró hacia arriba y vio a la mariposa Melisa posada en una rama. Decidió contarle todo lo que había pasado.

Melisa le dijo:

–Pues yo creo que tus padres te siguen queriendo a pesar de lo que has hecho. Además, ellos saben que tu intención era buena.

–No sé qué hacer, tengo miedo –dijo Tuya, nerviosa.

–Si quieres, yo te acompaño –le dijo Melisa–. Ya verás como no pasa nada.

Apenas llevaban unos minutos andando por el camino cuando se encontraron con Carola y Tenorio.

–¿Dónde te has metido, hija? Estábamos muy preocupados.

Entonces la mariposa Melisa les contó los pensamientos de Tuya y por qué tenía miedo.

–Pero, hija, tú querías hacernos un pastel y las cosas no te han salido bien, nada más. ¿Cómo puedes pensar que por eso vamos a dejar de quererte? –le dijeron mientras la abrazaban.

Tuya se abrazó a ellos llorando y los dos la llenaron de besos y abrazos mientras su hermana Mía contemplaba la escena desde lejos.

Los días pasaban y Mía seguía sin querer besos. Suya empezaba a imitarla, pensando que así ella también parecía mayor. Una tarde se desató una gran tormenta que hizo temblar todo el bosque.