



Colección: Separación y Divorcio

Acompañar con amor y presencia cuando la familia cambia de forma.

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Cuento: *Dos nidos y un cielo*

Tema: Adaptarse a dos hogares

Luna vivía en dos casas. En una, los cuentos eran con voz baja. En la otra, con muchas risas. Al principio pensaba que tenía que elegir una. Pero una noche, al mirar el cielo, se dio cuenta: el cielo era uno solo, aunque tuviera dos nidos para dormir. Su corazón también era uno solo. Y cabía todo.

Preguntas para niños/as:

- ¿Cómo te sientes tú cuando estás en cada casa?
- ¿Qué cosas te gustan de cada lugar?
- ¿Qué podrías llevar contigo para sentirte igual en ambos hogares?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Cómo puedes recordarle que no tiene que elegir entre mamá y papá?
- ¿Qué “cielo común” pueden conservar (rutinas, canciones, objetos compartidos)?
- ¿Le das permiso emocional para disfrutar de la otra casa?

Cuento: *La carta que no se ve*

Tema: Miedo a perder al otro progenitor / sentimiento de abandono

Leo se sentía pequeño cuando su papá no estaba. Un día escribió una carta invisible: “Te quiero, aunque no estés aquí”. La dejó debajo de su almohada. Cada vez que extrañaba, leía esa carta en su cabeza. Y aprendió que amar también es esperar, aunque duela.

Preguntas para niños/as:

- ¿Alguna vez has echado de menos a alguien?
- ¿Qué te gustaría decirle cuando no está?
- ¿Quieres hacer tu propia “carta invisible”?

Frases útiles para madres/padres:

- “Aunque papá/mamá no esté aquí ahora, te sigue queriendo.”
- “Tus sentimientos también cuentan cuando extrañas.”
- “Podemos hacer juntos una carta invisible si lo necesitas.”

Guía para madres y padres

Frases que ayudan a tu hijo/a a sentirse seguro entre dos casas

Frases clave que contienen seguridad emocional:

- “Tienes dos casas, pero un solo amor de mamá y papá.”
- “No tienes que elegir a quién querer más.”
- “Tus emociones son bienvenidas en las dos casas.”
- “Estoy aquí para escucharte, sin juzgar.”
- “Si algo te incomoda en la otra casa, puedes contármelo.”

Consejos breves:

- No critiques al otro progenitor delante del niño/a.
- Mantén rutinas similares en ambas casas si es posible.
- Cuida tus propias emociones para no cargarlas sobre tu hijo/a.
- Valida lo que siente sin obligarle a estar bien.

Ejercicios para niños/as

1. Carta invisible

Materiales: papel, lápiz invisible (puede ser un lápiz blanco o tinta mágica)

¿Cómo se hace?

Escriben juntos una carta a la persona que extrañan. Aunque no se lea, el simple acto de escribir ayuda a expresar. Se guarda bajo la almohada.

2.Respiración del globo

Imagina que tu barriga es un globo.

- Inhala por la nariz contando hasta 4 (el globo se infla)
- Exhala suave por la boca contando hasta 6 (el globo se desinfla)
- Pueden usar un globo real para acompañar el juego

3. Mi caja de calma para cada casa

Armar una cajita con objetos reconfortantes (muñeco, pañuelo, foto, piedra, dibujo) que pueda llevarse entre casas o tener una en cada lugar. Refuerza el sentido de continuidad y pertenencia.