



Cuento terapéutico breve

Tema: Miedo a dormir sola / inseguridad

Título: La luz que vivía en su corazón

> Había una niña llamada Alma que tenía miedo a dormir sola. Decía que el cuarto se volvía gigante y los pensamientos ruidosos. Un día, su abuela le contó un secreto: “Tú tienes una luz dentro. No se ve, pero brilla cuando respiras despacio y te dices cosas bonitas.”

Alma empezó a probar: ponía una mano en su pecho, respiraba suave y decía en voz baja: “Estoy segura, soy valiente.” Al principio, la luz era pequeña. Pero cada noche, se hacía más fuerte.

Hasta que una noche, ya no necesitó la luz del pasillo. Su luz interna era suficiente.

Preguntas para niños después del cuento

1. ¿Cómo crees que se sentía Alma cuando estaba sola en su cuarto?
2. ¿Alguna vez has sentido miedo al dormir solo/a? ¿Qué haces cuando eso pasa?
3. ¿Dónde crees que está la luz que dice la abuela de Alma? ¿Cómo te imaginas que es?
4. ¿Qué palabras bonitas te gustaría decirte a ti mismo/a cuando tienes miedo?
5. ¿Te gustaría probar poner tu mano en el pecho y respirar como Alma? ¿Cómo te hace sentir?
6. ¿Quién te ayuda a sentirte seguro/a cuando tienes miedo?
7. ¿Qué cosas te hacen sentir valiente, como Alma?

8. Si tuvieras que dibujar la luz de tu corazón, ¿de qué color sería?

Preguntas para después del cuento (para la madre):

¿En qué momentos tu hija necesita recordar que tiene una luz dentro?

¿Qué palabras pueden ayudarla a sentirse segura por sí misma?

¿Cómo puedes recordarle que estás cerca, aunque ella esté sola en una habitación?