

EL GRAN LIBRO DE LAS EMOCIONES

María Menéndez-Ponte

Ilustraciones de Judi Abbot · Asesoramiento de La Nau Espacial



Duomo ediciones



Diseño y maquetación: Sergi Puyol

Asesoramiento y redacción de fichas: La Nau Espacial

© 2018, María Menéndez-Ponte, por el texto

Autora representada por IMC Agencia Literaria S.L.

© 2018, Judi Abbot, por las ilustraciones

ISBN: 978-84-17128-71-5

Código IBIC: YB

DL B 18.777-2018

© de esta edición, 2018 por Antonio Vallardi Editore S.u.r.l., Milán

Primera edición: noviembre de 2018

Segunda edición: noviembre de 2018

Tercera edición: marzo de 2019

Duomo ediciones es un sello de Antonio Vallardi Editore S.u.r.l.

www.duomoediciones.com

Impreso en Serbia

Imprenta: Grafostil

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento mecánico o electrónico —incluyendo las fotocopias y la difusión a través de internet— y la distribución de ejemplares de este libro mediante alquiler o préstamos públicos.

*A Bárbara, que va a ser mi mejor regalo de descumpleaños.
Te llenaré de besitos y te susurraré cuentos y canciones al oído.*

María

A mis sabios amigos, Nathalie y Sowmya.

Judi



INTRODUCCIÓN

¿A quién no le gusta emocionarse: alegrarse al ver a unos viejos amigos, sentir el amor en el abrazo de un familiar al que volvemos a ver por vacaciones, enorgullecerse ante un proyecto que ha acabado con éxito, llorar de tristeza en el cine...? Las emociones nos acompañan cada día, cada minuto. Sin embargo, apenas hablamos de ellas. Y menos con nuestros hijos e hijas.

En nuestro rol de educadores, todos queremos que nuestros hijos e hijas tengan el máximo de recursos para poder desenvolverse en la vida como personas autónomas y felices. Pero no siempre disponemos de las herramientas necesarias para llevar a cabo esta tarea de la mejor forma posible. A veces, ni siquiera las empleamos con nosotros mismos.

Es aquí donde entran en juego estos 30 cuentos. Las divertidas aventuras de sus simpáticos personajes facilitan la comprensión de qué se siente, qué experimentamos en nuestro interior ante determinadas situaciones y os acompañarán en la crianza con algunos recursos teórico-prácticos para que podáis apoyar a los pequeños en la gestión de sus emociones.

UN MONSTRUO EN MI CAMA

Me llamo Hugo. Estoy solo en mi cuarto y he oído ruidos debajo de mi cama. Creo que hay un monstruo escondido.

Tengo miedo. Tengo mucho miedo.

No me atrevo a moverme. Si no me muevo, el monstruo pensará que no hay nadie a quien atacar.

—¿Hay alguien ahí?

¡Aaaay! Lo sabía. El monstruo me ha hablado. Tengo ganas de gritar para que vengan mis papás. Pero el monstruo me atrapará antes de que les dé tiempo a llegar.

Mejor me quedo calladito. Igual cree que no hay nadie y termina marchándose.

—Por favor, ¿me dejas meterme en tu cama?

—¿Qui... quién eres?

—Soy... soy... ¡tu monstruo!

—Yo no tengo ningún monstruo —le respondo, aterrado.

—Por favor, deja que me meta en tu cama.

Me sudan las manos. Me da mala espina que sea un monstruo tan educado.

—¿Por qué quieres meterte en mi cama?



-Porque... tengo miedo.

Casi me atraganto con la saliva.

-Los monstruos no tienen miedo. Son ellos los que dan miedo a los demás -le replico.

-Pues yo sí tengo miedo. Tengo mucho miedo.

Empiezo a sentir lástima de él. En realidad, lo comprendo muy bien, porque también yo tengo mucho miedo.

-¿Y por qué has venido entonces? -le pregunto, todavía con desconfianza.

-No lo sé, tú sabrás.

Doy un respingo en la cama.

-¡Esa sí que es buena! ¿Tengo yo que saber por qué ha venido un monstruo a mi habitación?

-Claro. Tú me has creado.

-¡Pero qué dices! ¡Estás chalado!

-Es la verdad. Por favor, déjame estar contigo. Me muero de miedo.

La voz del monstruo suena temblorosa.

-¿Eres muy grande? -le pregunto.

-No lo sé.

-¿Roncas?

-No lo sé.

-¿Es que no sabes nada?

—Solo sé que tengo miedo.

—¡Vaya! ¡Pues ya somos dos!

—¿Tú también tienes miedo?

—Sí.

—¿Mucho miedo?

—Sí.

—¿Ves como soy tu monstruo? Soy igual de miedoso que tú.

—Pues vaya.

No sé si es mi monstruo o no, pero tiembla tanto que la cama parece una locomotora. Creo que hasta tiene más miedo que yo.

—¿Dejas entonces que me meta en tu cama contigo?

—Bueeeeno. Vale.

El monstruo ha saltado rápido a mi cama y se ha pegado a mí. Pobrecito. Estaba temblando. Le he dado la mano y nos hemos quedado dormidos.



EL MIEDO



¿Qué es el miedo?

El miedo es una emoción básica, desagradable, que sentimos cuando creemos estar en peligro. Algo que sentimos tanto si se trata de un peligro real como de uno imaginario.

¿Para qué sirve tener miedo?

El miedo sirve para activar nuestro cuerpo y defendernos o escondernos de un peligro, de una amenaza, es decir, de algo que creemos que nos va a provocar daño. Pero también sirve para ponernos en alerta sin que haya ningún peligro, a modo de vigilancia. Así pues, al igual que el resto de las emociones, no es malo sentir miedo porque, aunque no sea agradable, sirve para algo.

¿Qué nos da miedo?

Podemos sentir miedo por cosas que ocurren de verdad como, por ejemplo, que se acerque muy rápido un coche cuando cruzamos la calle o si nos perdemos, no identificamos a nadie conocido y no sabemos si nos encontraremos de nuevo.

Pero muy a menudo los miedos que tenemos son de cosas imaginarias, es decir, que nuestro cerebro se imagina que ocurren (monstruos en la habitación, fantasmas en el pasillo, accidentes que no ocurren...) porque quiere prepararnos para cualquier peligro.

Es importante distinguir si aquello que nos está causando miedo es real o lo está imaginando nuestro cerebro; en el primer caso hay que actuar y atender al peligro; en el segundo caso, primero tenemos que reconocer que el peligro no existe y que se trata simplemente de nuestra mente que nos hace pasar un mal rato.

Reducir el miedo

En el caso de los miedos imaginarios, el primer paso para reducir el miedo es darse cuenta de que no es un peligro real y que tan solo es nuestro cerebro que lo está inventando. El segundo paso es ayudar al cerebro a pensar en cosas agradables. Podemos confeccionar una lista de cosas que nos gustan y que nos hacen sentir bien para que, así, cuando el cerebro piense cosas que nos dan miedo, podamos «contraatacar» con pensamientos agradables.

Por último, si compartimos con gente de confianza (amigos, padres, hermanos...) nuestros miedos, es posible que el miedo se haga más pequeño. Hablar de ello ayuda e incluso puede sernos útil comprobar que no estamos solos, que otros también sienten lo mismo. Incluso seremos nosotros quienes ayudemos al otro a sentir menos miedo.

COCOCHOC Y COCOTROC

Cocochoch es un cocodrilo rockero que vive en la orilla derecha del río Cacahuete. Posee una hamaca colgada entre dos palmeras, una gorra de visera puesta del revés y una guitarra.

Justo enfrente, en la orilla izquierda del río Cacahuete, vive Cocotroc, un cocodrilo millonario. Posee una gran mansión con piscina, varios sirvientes, un barco y todo tipo de lujos.

Cualquiera podría envidiar la suerte de Cocotroc, que solo tiene que abrir la boca para tener alrededor a su séquito de sirvientes dispuestos a cumplir sus deseos. Y sin embargo, Cocotroc nunca está contento, es terriblemente infeliz.

Cocotroc se pasa la vida mirando con sus prismáticos lo que hace Cocochoch y envidiando su felicidad.

¿Será la guitarra la que lo hace tan feliz?

Cocotroc encarga varios modelos de guitarra, los más caros que encuentra en las tiendas. Pero, como es demasiado perezoso para aprender a tocarla, contrata a un músico para que lo haga.

Sin embargo, su felicidad no mejora; al contrario, los conciertos le dan dolor de cabeza.



¿Será entonces esa ridícula gorra que lleva puesta del revés la que hace que Cocochoc siempre esté feliz?

A Cocotroc le falta tiempo para encargarse de treinta gorras de visera, una para cada día del mes. Sin embargo, su felicidad no mejora; al contrario, se le recuece la sesera.

Cocotroc contempla rabioso cómo Cocochoc chapotea feliz en el río. Y da coletazos. Y se ríe a carcajadas. Y habla con unos y con otros.

Cocotroc, muy fastidiado, se lanza a su inmensa piscina. Pero, cuanto más flota, más descontento e infeliz se siente.

Así que, cuando sale, regaña al sirviente que le tiende la toalla. Y al que le coloca la sombrilla en la tumbona. Y al que le trae la piña colada.

Las escamas de Cocotroc se han vuelto de color verde moco. Cada día está más descolorido y más desganado. Y cuando contempla a Cocochoc con los prismáticos, le cae una babilla color espinaca, se le afilan los dientes y se muerde la lengua de la rabia.

Sus sirvientes lo ven tan mal que llaman a un doctor muy afamado. Este, solo con verlo, le diagnostica:

—Envidia. Lo que tiene es envidia.

—¿Y a qué espera para recetarme unas pastillas que me curen? —le increpa Cocotroc.

—La envidia es una enfermedad incurable —sentencia.

Y desde entonces ya no hemos vuelto a saber de Cocotroc, porque ha tirado sus prismáticos al río y ha mandado levantar un muro gigantesco alrededor de su mansión.

¡Qué mala es la envidia!



LA ENVIDIA



¿Qué es la envidia?

La envidia aparece cuando nos comparamos con los demás y creemos que lo que tienen ellos es siempre mejor que lo que tenemos nosotros.

Podemos sentir envidia cuando deseamos las cosas que otras personas poseen o la manera cómo son. La envidia no procede de los demás, la envidia viene de dentro de uno mismo y de la comparación constante con nuestro entorno.

Vivimos en una sociedad que está siempre comparando personas, objetos, actos; hacemos juicios de bueno y malo, de mejor y peor. Eso genera en los niños (y no tan niños) frustración —y puede que hasta ansiedad— por cambiar, por ser diferente a lo que somos, por asemejarnos al otro o incluso por querer ser mejores que el otro.

¿Y los celos?

A veces, la envidia se confunde con los celos. Estos hacen más referencia al trato que reciben los demás y que nos gustaría para nosotros mismos, y se vincula a la emoción y a las relaciones (yo con los demás). En cambio, la envidia está más relacionada a objetos y actividades de los demás (yo en comparación con los demás).

Cuando sentimos envidia

Cuando un niño/a siente envidia, es necesario hacer un trabajo de reconocimiento de sus propios méritos sin compararlos con los demás. Por

ejemplo, en vez de decir «Qué más da si Pepito tiene una mochila más nueva. La tuya también está muy bien y es muy resistente», donde estamos claramente realizando una comparación y seguimos focalizando el problema en el otro, es mejor decir «Entiendo que quieras una mochila nueva como la de Pepito. Tener cosas nuevas puede ser chulo, pero, al fin y al cabo, lo que importa es para qué la utilizamos. Tú escogiste la tuya y lo hiciste muy bien porque te cabe todo y te es muy útil para ir al colegio».

Una propuesta para la envidia de objetos

En el caso de que nuestro hijo/a desee algún objeto, se puede dar un tiempo para ver si realmente hay un deseo de verdad o si, por el contrario, es simple envidia. Podemos proponer hacer una lista en la que vamos apuntando todos aquellos objetos que desea el niño/a y decirle que una semana antes de su cumpleaños la miraremos juntos y podrá seleccionar un número concreto y razonable de objetos que le gustaría como regalos. El factor tiempo juega a favor, ya que la envidia viene del deseo de tener algo de inmediato; si esperamos, al ver la lista, escogerá lo que realmente quiere.