



Cuentos para niñas y niños en situaciones difíciles

Cuántas veces nos vimos sobrepasados con situaciones personales o laborales? O simplemente, nos enfrentamos a un día tan complicado y ajetreado que drenó toda nuestra paciencia? Creo que todos nos sentimos identificados. Lamentablemente, eso muchas veces se traduce directamente a nuestros hijos. Y es ahí, cuando nos pesa más.

Les quiero contar que hace algunos meses me vi enfrentada a una situación personal que me obligó a sacar fuerza y ecuanimidad de donde no sabía que tenía. La enfermedad repentina de mi papá nos cayó a la familia entera como un rayo. Y los días llegaban con distintos giros y, claro, estados de ánimo cambiantes.

Y nos dimos cuenta que había una pequeña personita que también vivía los cambios de mamá y que, sin tener toda la información, vivía una avalancha de emociones. Recurrimos a la conversación, explicación (de todo aquello que se pudo explicar) y procuramos mantener el ambiente lo más liviano posible. Pero, ¿qué pasa cuando la situación sobrepasa tanto que ni esas herramientas ayudan? Ahí es cuando considero que un cuento (en infancia temprana) o un libro (en niños mayores y adolescentes) son grandes aliados. La palabra escrita, procesada y enlazada en forma de historia, repercute en nuestro cerebro como un eco. Y acompañada del diálogo y conversación en familia: se adhiere de forma permanente.

En nuestro caso, nos apoyamos en un cuento que les quiero recomendar: 'A veces Mamá tiene truenos en la cabeza'.

Fabiana Parodi

Madre de Familia (Kindergarten), abogada, escritora de cuentos infantiles y gran lectora

En este libro, se explica de una forma divertida y didáctica, que las personas tenemos distintos estados de ánimo, algunos días mejores que otros y que es perfectamente normal pasar por altibajos y darse los espacios y tiempos necesarios.

La vida no es perfecta, nadie quiere que lo sea. Las personas no somos perfectas, nadie pretende que lo seamos. Pero sí debemos ser empáticos y respetuosos de nuestros sentimientos. Es vital que les enseñemos a nuestros hijos a reconocer y procesar sus sentimientos y estados de ánimo. Y que así lo hagan con las demás personas.

Los invito a todos a apoyarse en los cuentos y libros para cada situación particular a la que la vida nos enfrenta. Y siempre, en diálogo familiar.

Les dejo una lista de cuentos y libros que pueden servir en diversas situaciones:

- **Macarena abraza al miedo** (infancia temprana): Para situaciones en las que nuestros niños requieren de herramientas para afrontar situaciones de temor.
- **En todas partes y en cualquier lugar** (infancia temprana): Sobre el duelo y como sobrellevarlo.
- **Eleanor & Park** (niños mayores y adolescentes): Abre la conversación sobre el primer amor, bullying, violencia intrafamiliar, necesidad de encajar en la sociedad, entre otros.
- **El camino de las lágrimas** (niños mayores y adolescentes): Ayuda a sobrellevar, y aceptar, el dolor por la pérdida de una persona cercana.