

# LOS CUENTOS.

## LA MEJOR HERRAMIENTA de relajación

¿A qué niño no le gustan los cuentos?. Estos son tan antiguos como el propio ser humano, cumplen una finalidad antropológica y didáctica. Son narraciones cortas sobre hechos reales o imaginarios y se transmiten de forma oral.

Hoy disponemos en la librería infantil de una gran variedad de cuentos y libros didácticos, pedagógicos e incluso algunos llevan la etiqueta de terapéuticos. Sin embargo, nuestro objetivo es daros algunas claves para que podáis elaborar vuestras propias historias para vuestros hijos.

La característica principal del cuento es que mantiene y focaliza la atención tanto del interlocutor como del niño en la historia, en el contenido, provocando por tanto, una cierta desconexión de los patrones de comportamiento disruptivos y de la ansiedad que nos generan problemas para relacionarnos con nuestros hijos. Generan por lo tanto, una atmósfera especial de intercambio, y coloca al niño en una posición receptiva en la que podemos usar su capacidad para la representación simbólica del mundo de los adultos.

Son muchas las técnicas utilizadas para la relajación de los niños, desde la hipnosis clínica, la relajación muscular, los ejercicios de meditación, y un largo etcétera. Todas las técnicas utilizadas con los adultos tienen un correlato en los niños. Sin embargo, casi todas estas técnicas requieren para su administración la presencia de un profesional.

Os proponemos la elaboración y narración de un cuento como una técnica de focalización y control emocional que puede ser útil a la hora de preparar a nuestro niño para afrontar una situación difícil o estresante. Que resulta de muy fácil elaboración y aplicación, y que representa un recurso útil para padres y madres. Además de que puede personalizarse de forma completa adaptándose a las necesidades de cada familia.

### NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UN CUENTO:

**Corto.** No debe tener una duración superior a 10 minutos, pasado este tiempo el niño perderá la atención sobre la narración.

**Nocturno.** Escogemos bien el momento. Lo ideal es antes de ir a dormir por la noche, cuando el niño está más relajado.

**Diario.** El cuento formará parte de nuestra rutina diaria. No hay ningún problema en que el cuento sea siempre el mismo, podremos introducir pequeñas variaciones en el argumento que lo hagan interesante.

**Focalizado.** No debe haber distracciones, salvo que el niño utilice un objeto de apego para el sueño, el resto de los juguetes deben estar retirados.

**Intimo.** Es un momento especial que el niño comparte con papá o mamá, es privado y por lo tanto, nadie tiene que estar observando.

**Útil.** El tema de nuestra historia tiene que ser escogido de entre aquello que preocupa al niño, ya que el objetivo del cuento es que este tenga un final feliz en el que el protagonista consiga su objetivo.

**Mágico.** La magia debe estar presente en el relato. Por supuesto, el cuento siempre debe tener un final feliz. Pasaremos durante la narración por el miedo inicial (planteamiento), despertaremos su curiosidad (nudo) y finalmente por la expresión de la alegría por el final feliz (desenlace). Este es un recorrido emocional que nos interesa.

# LOS CUENTOS.

## LA MEJOR HERRAMIENTA de relajación

### LOS PERSONAJES DEL CUENTO

De forma orientativa, los personajes de los cuentos infantiles más representativos y que por tanto os recomendamos a la hora de elaborar la historia serían:

#### **Príncipe, caballero, superhéroe/ Princesa, heroína.**

Este personaje está representado por nuestro propio hijo. Tiene que enfrentarse a un reto, y aún no sabe como va a superarlo.

#### **Villano.**

El villano o malvado representa el problema o la causa del temor del niño. Debe ser claramente reconocible como un malvado. Pensemos en algunos villanos, clásicos de nuestro tiempo, "Maléfica", "Darth Vader", "La Bruja", en los cuentos clásicos etc.

#### **Hadas, duendes, policías.**

Personajes que pueden ayudar al héroe de nuestra historia a vencer al villano. Nunca podrán utilizar artes malvadas y solo facilitan al niño algunos recursos para ayudarle en su reto.

#### **Elementos mágicos.**

Varitas de poder, piedras mágicas, conjuros, elementos. Todos ellos aportan una solución a problemas que desde la mente del niño son irresolubles.

#### **Familiares.**

Deben estar representados, los hermanos, padre y madre, abuelos si procede y son importantes para el niño. Son personajes auxiliares, saben lo que le ocurre al niño (casi siempre), pero realmente no pueden ayudarle, sin embargo, le apoyan y le siguen durante todo el recorrido mágico.

Recordad que los niños carecen de los recursos para afrontar las situaciones difíciles tal y como lo hacemos los adultos. Son incapaces de una regulación emocional completa antes de los 6-7 años y por ello, suelen regularse a través del juego. El juego simbólico es por tanto una expresión del estado interno del niño y puede servirnos para ver qué cosas le preocupan y elaborar una historia que le ayude a encontrar solución a sus problemas.

