

# Mi casa es un castillo

Rutinas para niños y niñas que no pueden salir de casa

Itziar Fernández Cortés

Lorena Zamora Blanco



# Mi casa es un castillo

No te deseo un regalo cualquiera,  
te deseo aquello que la mayoría no tiene,  
te deseo tiempo.

Elli Michler (1987)

El Hilo Ediciones, 2020

Av. Torrelodones, 15 28250 Torrelodones - Madrid

[www.elhiloediciones.com](http://www.elhiloediciones.com)

Texto: Itziar Fernández Cortés

Ilustración: Lorena Zamora Blanco

Editora: Maribel Tabuena

Maquetación: José Javier González Guzmán



 creative commons

# BREVE INTRODUCCIÓN DESTINADA A LAS FAMILIAS

Mantener a los niños y niñas entretenidos en casa, en una situación de confinamiento que todavía no sabemos lo que va a durar, puede generarnos mucho estrés.

Como adultos responsables de su bienestar, lo fundamental es que seamos capaces de transmitir calma y tranquilidad y, para ello, hay que darle importancia al autocuidado.

Vamos a tener que lidiar con el miedo y el enfado, propio y ajeno. Es completamente normal sentir estas emociones, el problema viene con lo que hacemos cuando nos invaden.

Reconocerlas será el primer paso; comunicarlas, pedir espacio y tiempo, el segundo. Todo esto como personas adultas que somos, pero siendo conscientes de que a los más pequeños de la casa no podemos pedirles tanta regulación emocional.

Sin embargo, no nos olvidemos, somos el espejo en el que se miran, y en función de como nos vean, así conseguiremos que soporten lo mejor posible la situación.

Como personas adultas de referencia, no tenemos que convertirnos de repente en monitores de tiempo libre ni desplegar nuestra creatividad diez horas diarias. Muchas personas, además, tendrán que conciliar su vida familiar y laboral. Pero tampoco podemos dejar que se “distrayan” con la televisión o los videojuegos eternamente para que dejen de reclamar nuestra atención.

Como siempre en la vida, nada es bueno o malo en sí mismo, de ahí que tengamos que encontrar el equilibrio. Las tareas escolares, la televisión o los videojuegos pueden ocupar una parte del día, pero no invadirlo por completo.

Podíamos presentaros una batería de ideas, sin embargo creemos que ya está todo inventado y que internet es una maravillosa ventana al mundo que nos acerca a propuestas creativas que ya otras personas han desarrollado previamente.

Lo que pretendemos con este cuento es darle equilibrio y estructura a cada día, envolviendo el mismo en un ambiente lúdico, donde niños y niñas puedan ir completando sus “pruebas”, que, como veréis, no están predeterminadas, sino que cada familia podría ir adaptando en función de sus gustos, posibilidades y tiempo.

Así que os invitamos a bucear en internet... Encontrarás páginas de meditación y relajación infantil, tutoriales de baile, rutinas de entrenamiento físico, recetas de cocina adaptadas a cada edad, páginas de manualidades sencillas con papel, cartón, bricks de leche...

Afortunadamente, a nivel virtual ¡tenemos de todo! Solo necesitamos dedicarle un poco de tiempo.

Y tiempo es justo lo que nos han regalado.

# INSTRUCCIONES DE USO

1. Los cuentos están vivos, viajan, vuelan y llegan a todos los rincones. Así es como este cuento ha llegado hasta ti.
2. Están pensados para ser contados. Son una herramienta excepcional para fomentar el vínculo con los niños y niñas, por lo que el primer paso es meterse en el papel de narrador o narradora. ¡La clave está en el entusiasmo!
3. Te animamos a que adaptes su lectura al género de quien te escucha, de esta manera se fomenta la identificación. En nuestro caso lo hemos redactado en femenino, porque la protagonista es una niña.
4. Muestra el cuento mientras lo lees. Así fomentas el lenguaje de las imágenes, ya que no solo las palabras transmiten mensajes. Lo primero que aprenden a leer los niños y niñas son las caras, después los dibujos.
5. Si son más mayores, puedes convertir el cuento en un juego interactivo preguntando al niño o niña qué habilidad cree que se desarrolla con cada tipo de actividad. Les ayudaremos a entender que lo importante en un sano desarrollo no son solo las tareas escolares.
6. Recuerda, esto es solo una propuesta para fomentar el equilibrio en las rutinas diarias. Flexibiliza y adapta a los gustos, las edades, las posibilidades de espacio, los recursos materiales... Cada casa es un castillo ¡y cada niño y cada niña es único e irrepetible!





Érase una vez....



Hace mucho, mucho tiempo, en un lugar muy lejano, hombres y mujeres se dieron cuenta de que las obligaciones y los trabajos les robaban demasiado tiempo.

Las personas se cruzaban por la calle andando muy deprisa; algunos casi ni saludaban.

Las carreteras echaban humo y apenas se podía circular.

Las casas estaban vacías y, cuando sus habitantes llegaban por las noches, solo les daba tiempo a dormir.

Cuenta la leyenda que quizá este fue el motivo por el que un extraño virus empezó a poblar sus calles.

Entonces las mentes más sabias del pueblo se reunieron y se les ocurrió que para vencer al virus podían jugar al escondite.

Todas las personas se quedaron en sus casas, confiando en que, si no les veía por la calle, al final el virus se iría y todo volvería a la normalidad.

Los mayores se organizaban para salir cuidadosamente a comprar comida. Se disfrazaban con guantes y mascarillas para no ser reconocidos y volvían corriendo a casa para que el virus no les viese.

Los niños y niñas tenían que entrenar muy duro.

Era la primera vez que luchaban todos juntos, cada uno y cada una desde su castillo, y les dijeron que para superar el entrenamiento tendrían que superar 10 pruebas diarias.

**¿Quieres saber cuáles son?**





## 1. Entrenar su ingenio

Con ejercicios que estimulaban su cerebro, donde tenían que pensar y reflexionar para encontrar la solución: haciendo puzzles, jugando al *memory* o a las adivinanzas.

Algunos jugaban a las matemáticas, sumando y restando todo lo que veían por casa. Y otros preferían resolver problemas de misterio utilizando la lógica.

Así fue como se convirtieron cada día en niños y niñas más **ingeniosas**.





## 2. Trabajar en equipo

Participando en las tareas de casa: barriendo, limpiando el polvo y colocando cada cosa en su lugar. Pero también podían entrenar jugando con los mayores a juegos de mesa, juegos de cartas, construcciones...

Así fue como se convirtieron cada día en niños y niñas más **autónomas**.



### 3. Entrenar su afecto

Llamando por teléfono cada día a una persona especial para contarle como ha ido el día y preguntarle como lleva su propio entrenamiento.

Cada niño y cada niña tiene diferentes personas que son especiales: abuelos, abuelas, tíos, tías, primos, primas, amigos, amigas, vecinos, vecinas...

Así fue como se convirtieron cada día en niños y niñas más **carinosas.**





## 4. Entrenar su creatividad

Escribiendo cuentos y poesías, dibujando o haciendo alguna manualidad con material reciclado.

Para ello cada niño y cada niña tuvo que investigar para sacarle el máximo provecho a todo lo que encontraba por casa.

Así fue como se convirtieron cada día en niños y niñas más

**creativas.**





## 5. Entrenar su calma

Cerrando los ojos y escuchando música relajante o las palabras de los mayores. De esta manera podían imaginar que viajaban a lugares infinitos donde se respiraba el mar en calma.

La hora de la siesta era el momento preferido para esta prueba.

Así fue como se convirtieron cada día en niños y niñas más **tranquilas.**



## 6. Entrenar su cuerpo

Con ejercicios físicos, bailes y coreografías que podían hacer en casa viendo algunos vídeos o recordando algunos juegos, como saltar a la comba en la terraza o hacer volteretas en la cama (*siempre bajo supervisión de los mayores*).

Así fue como se convirtieron cada día en niños y niñas más **fuertes.**





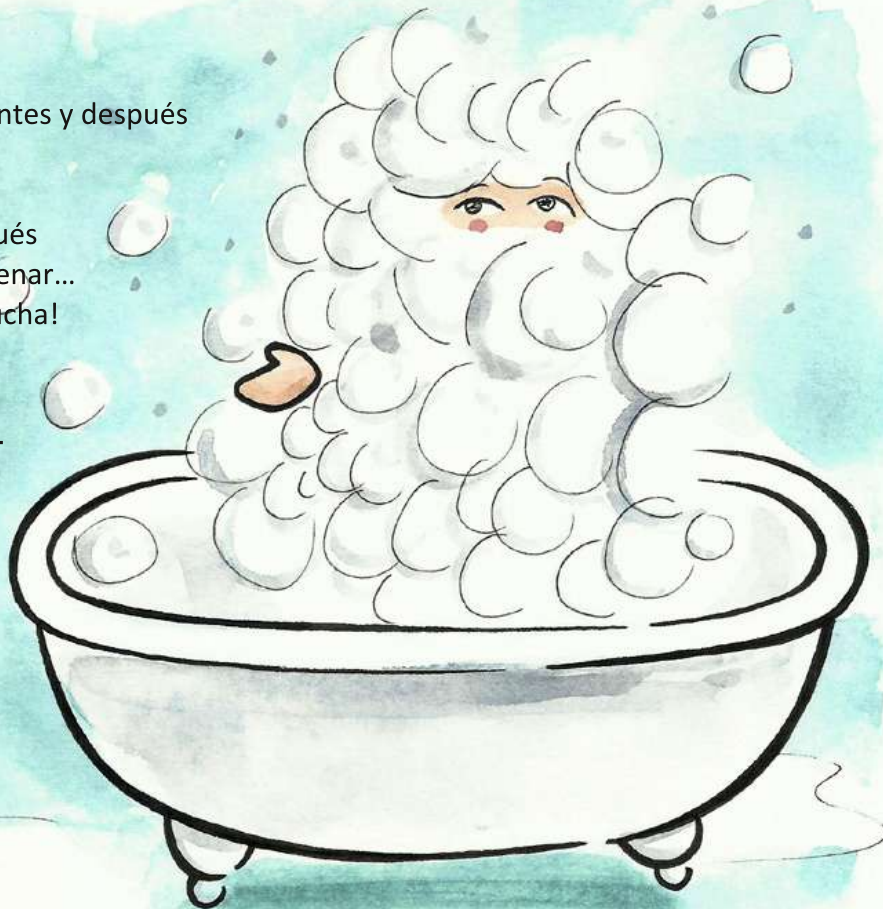
## 7. Cuidar su higiene

Lavándose las manos con jabón antes y después de comer, como hacían siempre.

Pero ahora también antes y después de jugar, antes y después de entrenar... y al terminar el día ¡una buena ducha!

*(dicen que al virus no le gustan los niños y niñas que huelen bien).*

Así fue como se convirtieron cada día en niños y niñas más **limpias.**





## 8. Cuidar su alimentación

Aprendiendo a cocinar nuevas recetas,  
preparando los alimentos que después  
cocinarían los mayores,  
probando nuevos sabores.

Así fue como se convirtieron  
cada día en niños y niñas más

**sanas.**



## 9. Conocer sus emociones

Escribiendo, dibujando o contando su momento favorito del día y, después, su momento de mayor enfado, cuando sintió mayor tristeza o aquello que le dio mucho miedo.

Cada día escribían y hablaban a sus mayores de cuatro emociones importantes, y así iban elaborando su diario emocional.

¿Cuántas emociones conoces?

Así fue como se convirtieron cada día en niños y niñas más **sensibles**.





## 10. Cuidar su descanso

Acostándose a la hora de siempre, quizá un poquito más tarde. Algunos leyendo su libro o cuento favorito hasta que les vencía el sueño y se quedaban dormidos. Otros escuchando los cuentos que les leían papá o mamá.

Así fue como se convirtieron  
cada día en niños y niñas más

**preparadas para volver  
al entrenamiento.**





Cuenta la leyenda que el virus se fue y que ya nada volvió a ser como antes.

Porque aunque tuvieron que volver a sus obligaciones y sus trabajos,

Por dentro se habían convertido en mejores personas...

... y así fue como los niños y las niñas hicieron del mundo un lugar mejor.



¿ Te animas a completar tu puzzle cada día ?



# ALGO SOBRE NOSOTRAS

## **Itziar Fernández Cortés**

Psicóloga clínica y psicoterapeuta infantil experta en intervención en trauma y violencia de género. Desarrolla su labor profesional a nivel terapéutico con niños, niñas y adolescentes en el Servicio Insular de Atención Especializada para Víctimas de Violencia de Género de Tenerife. Colabora como investigadora especializada con Espirales Consultoría de Infancia, realizando estudios sobre protección a la infancia desde un enfoque de derechos humanos.

Autora de *Caminares* (El Hilo Ediciones, 2019) y *La casa del mar en calma* (El Hilo Ediciones, 2020).

## **Lorena Zamora Blanco**

La curiosidad e inquietud han llevado a esta artista a adentrarse en múltiples campos relacionados con el arte, tales como la ilustración, el retrato, el diseño gráfico, el tatuaje e incluso la música. En su obra podemos encontrar diseños visualmente sólidos y directos, así como imágenes metafóricas cargadas de crítica social y de inquietudes personales.

Autora de *La casa del mar en calma* (El Hilo Ediciones, 2020).





#YOMEQUEDOENCASA