

1979
2009 **30** CEAPA
años por la escuela pública

Confederación Española de Asociaciones de
Padres y Madres de Alumnos

Financiado por:



Animados por la buena acogida de *Cuentos para prevenir*, presentamos ahora *Cuentos para prevenir 2*, cuyo objetivo es aportar recursos a padres, madres y educadores para trabajar la educación emocional con niños y niñas de 6 a 12 años.

A través de la lectura compartida de los cuentos, esta publicación os ofrece claves para ayudar a vuestros hijos e hijas a conocer, comprender y poder manejar emociones tan importantes como son la tristeza, el pesimismo, el estrés y timidez.

Cuentos para prevenir 2

Dirigido a niños y niñas de entre 6 y 12 años
para prevenir el consumo de drogas
a través de la educación emocional.

Cuentos para prevenir 2



Cuentos para prevenir 2

*Dirigido a niños y niñas de entre 6 y 12 años
para prevenir el consumo de drogas
a través de la educación emocional*



Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos

Autores:

Clara Redondo (*La suerte de rita, El vuelo de la tarantula*)

Chema Gómez de Lora (*La subasta infantil*)

Esperanza Fabregat (*A la luz del sol*)

Victoriano Camas

Ilustraciones:

El Rubencio

Coordinan:

Pedro Rascón

Fernando Martín

Petra Ángeles Palacios

Pablo Gortázar

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 6º A

28013 Madrid

Primera edición:

Noviembre 2009

Maquetación:

Diseño Chacón

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA

Pedro Rascón Macías, Fernando Martín Martínez, José Pascual Molinero Casinos,
José Antonio Puerta Fernández, Sara Inés Vega Núñez, Petra Ángeles Palacios Cuesta,
José Luis Pazos Jiménez, Antonio López Martín, Valle Vallano Bueno,
Encarnación Salvador Muñoz, Manuel González Erencía,
Jesús Antonio Fernández Corrales, Adelma Méndez Henríquez,
Juan Antonio Vilches Vázquez, Jesús M^a Sánchez Herrero,
M^a Belén García Rodríguez, Manuela Ocaña Martín, Nuria Buscató Cancho,
Francisco Montañés Pamplona y Jesús Salido Navarro

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública el 25 de Julio de 1995

Índice

| | |
|-------------------------------|-----|
| Introducción | 5 |
| La suerte de Rita | 11 |
| La subasta infantil..... | 47 |
| A la luz del sol..... | 73 |
| El vuelo de la tarántula..... | 101 |

INTRODUCCIÓN

Animados por la buena acogida de Cuentos para prevenir, presentamos ahora Cuentos para prevenir II, una nueva publicación con la que pretendemos seguir aportando recursos a padres*, madres, profesorado y adultos en general interesados en trabajar con niños y niñas entre 6 y 12 años la prevención del consumo de drogas a través de la educación emocional.

Como es sabido, innumerables estudios demuestran que establecer en el hogar un clima caracterizado por su calidez, en el que prevalecen una alta implicación, las buenas relaciones afectivas y un patrón de comunicación fluido y armónico entre sus miembros, es de vital importancia para prevenir el consumo de drogas y otros problemas asociados (violencia, conductas

* Aunque frecuentemente será utilizado el masculino y el femenino simultáneamente o el neutro, en ocasiones para que la lectura sea más cómoda hemos utilizado los términos padres, alumnos, hijos, etc. en estos casos se deberá entender que es en sentido genérico, si no se indica lo contrario.

antisociales, disfunciones emocionales) entre los niños y niñas. Y la clave para conseguir esto radica en una buena educación emocional en la familia, esto es, en saber identificar, expresar y regular las propias emociones y, sólo después, las de los otros.

Esto supone una labor difícil y compleja, muchas veces porque los padres y madres tienen dificultades para hacerlo con sus propios sentimientos, a veces porque no saben identificar los de sus hijos, y en otras ocasiones son los niños quienes no son capaces de hacerlo. Sea como fuere, los cuentos constituyen una forma eficaz de educar emocionalmente de una forma saludable, divertida y creativa.

En efecto, el cuento, esa antigua y mágica fórmula, sigue siendo una de las mejores llaves para abrir las puertas del reino de las emociones y los sentimientos, un maravilloso instrumento para promover el encuentro, para fomentar el acercamiento

empático y construir una red de vínculos afectivos entre hijos/as con sus padres y madres. En un mundo mediático y virtual, los cuentos surgen como una oportunidad de goce, para hacernos pensar, sentir y estremecernos. Nos revelan profundidades que van más allá de su valor literario. Amplían nuestra identidad, nuestro mundo interior y nos ayudan a descubrirnos, reconocernos y reconocer a los demás. En definitiva, los cuentos ayudan a:

- Identificar correctamente las diferentes emociones y sentimientos, tanto las propias como las de los demás.
- Desarrollar el “pensamiento emocional” o la capacidad de reflexionar sobre el mundo emocional.
- Comprender la función y utilidad de todas y cada una de las emociones.
- Diferenciar entre emociones que nos ayudan a sentirnos bien y aquellas que nos hacen sentir mal.

- Ayudar a la expresión adecuada de las emociones saludables o positivas y a regular aquellas inadecuadas o negativas.
- Potenciar la empatía y la creatividad.

En esta publicación reunimos cuatro nuevos cuentos que pretenden ayudar a los progenitores a guiar a sus hijos e hijas cuando viven emociones y sentimientos negativos (tristeza, pesimismo, estrés y timidez). Los relatos están escritos de forma sencilla para que los padres puedan transmitirlos fácilmente a sus hijos. Por ejemplo, en El repartidor de alegría, nos muestra la importancia de que padres y madres enseñen a sus hijos que ser optimista o pesimista depende de la forma en que sentimos, pensamos y actuamos ante lo que nos sucede y, especialmente, en aquellas situaciones penosas, adversas o frustrantes.

En el cuento titulado Cuatro vientos, el tema tratado es cómo le afecta al protagonista, David, la muerte de Pedro, el padre de su amigo Sebas. En este caso se muestra la importancia de que ayudemos a nuestros hijos a identificar y expresar la tristeza y la pena que estas situaciones les provocan, a no huir de ellas ni ocultarlas; pero también a enseñarles que tampoco deben confundirse con otras emociones relacionadas (miedo, temor, angustia porque alguien aún más querido también pueda morir), porque esto puede traer peores consecuencias.

Por último, señalar que este texto mantiene la misma estructura del volumen anterior, así, al final de cada relato se adjunta una batería de preguntas que facilitan el diálogo y permiten profundizar en la reflexión sobre sus contenidos. Es nuestro deseo que os sirvan para seguir disfrutando junto a vuestros hijos e hijas de una vida más saludable y plena de emociones.



La suerte de Rita

Clara Redondo

Rita es una niña normal a la que le gustan las cosas poco normales, como hacer la colección de cromos de Indira, la vampira, o ser profesora de un montón de muñecos que ordena de mayor a menor en su habitación. La vida de Rita también es normal: ir al colegio todos los días y no parar en casa los fines de semana. Que si teatros, que si cines, que si merendolas en casa de los amigos. Ya veis, una vida normal.

Pero todo cambió la noche en que Rita oyó una conversación misteriosa entre su padre y su madre. Estaban los dos preparando la cena, él cocinando y ella de pinche, cuando Rita, que pasaba por ahí de casualidad, escuchó detrás de la puerta:

—Ya verás, nuestra vida va a cambiar. Me ha dicho Lucas, el frutero, que va a tocar la lotería que vende la Paquita el jueves. Que tiene un presentimiento muy grande, así que cuando salga de trabajar ese día a las ocho, me voy rápido para allá y le compro un décimo —dijo su padre.

—¡Genial! Seremos ricos y nos podremos comprar el piso ese tan chulo que vimos en el barrio de Pitiminí —dijo su madre, entusiasmada.

¿Ricos? ¿Un piso en el barrio de Pitiminí? ¿Dónde está ese sitio? ¿Me tengo que ir de este barrio? ¿Se han vuelto locos mis padres? Todas estas preguntas se hizo Rita en una décima de segundo. Las piernas le empezaron a temblar como espaguetis y se quedó paralizada detrás de la puerta, nerviosa por si escuchaba algo más.

—Y ya, de paso, dejamos de trabajar y nos hacemos el viajecito ese que queríamos a la Conchinchina, ¿qué te parece? —continuó él, abriendo los brazos como si echara a volar.

—Sí, sí, eso, y otro a los Mares del Sur —dijo ella también muy cantarina.

El padre la agarró de la cintura y se pusieron a bailar y a reír, en plan película de amor, sin darse cuenta de que Rita estaba ahí delante, como un pasmarote, con cara de haber visto a un león.



—Pero, hija, ¿qué haces ahí? —dijo su madre soltándose de su padre, que se había animado y seguía con el ritmo en el cuerpo, como si le hubieran dado cuerda.

Del susto que tenía, Rita no supo qué decir. Tendría que haberles preguntado qué estaban tramando, qué significaba eso de que serían ricos y que iban a cambiar de vida, dónde estaba el dichoso barrio de Pitiminií... Pero no le salió más que un hilillo de voz: «Me duele la tripa. Me quiero ir a la cama».

Cuando su madre la tapó con la manta y le dio las buenas noches, la cabeza de Rita empezó a funcionar como un motor de fórmula uno. Se imaginó

viviendo en un barrio con chalets por todas partes y coches lujosos que paseaban por las calles despacio con los cristales oscuros. En su chalet habría una enorme piscina con el dibujo de un delfin azul en el fondo y ella estaría rodeada de sirvientas que le obedecerían sin rechistar a todo lo que ella pidiera. ¿Era así el barrio de Pitiminií? Seguro que sí. Pero en ese lugar no estaba la panadería del señor Joaquín, la frutería de Lucas, la mercería de Loli, el bar de Ramón, el puesto de lotería de la Paquita... Allí no estaba Adrián, su amigo del alma, ni David, Gema, Marieta y Raquel, su panda de amigos. ¿Qué iba a hacer allí sin todos ellos? Le empezó a subir un calor insoportable y de un tirón se quitó la manta de encima y se sentó en la cama como los indios.

No se podía dormir. Pero por qué se les había ocurrido una idea tal mala. ¿Para qué quería ella tener una piscina privada si le gustaba tanto ir con la panda a la piscina municipal? Fue una noche larga para Rita. No podía dejar de pensar en cómo sería su vida cuando ella y sus padres fueran ricos y se tuvieran que ir a vivir muy lejos de allí. Era tarde cuando se quedó dormida hecha un ovillo sobre la almohada.

A la mañana siguiente, a su madre le costó mucho que su hija se levantara de la cama. Y es que Rita tenía una nube gris dentro su cabeza y mucho dolor en la frente, y no hacía más que acordarse de lo que había escuchado la noche anterior detrás de la puerta. No pudo apenas desayunar, pues su estómago estaba hinchado como un pez globo y, después de despedirse de su madre, se fue caminando despacio hacia el cole. Allí no le fue mejor. Parecía que le habían desenchufado y que se había quedado sin energía. Y así se pasó todo el día,

con la cabeza en otro sitio, nerviosa y sin atender a lo que la profe explicaba. No hacía más que imaginarse viviendo en otro barrio, sin sus amigos, y entonces le entraban ganas de llorar.

Por la noche se fue pronto a la cama, pero daba vueltas y más vueltas. Y de tantas vueltas que le dio también a la cabeza, de pronto se le ocurrió una idea. Era una idea un poco loca, así que pensó que lo mejor sería consultarlo con la panda al día siguiente.

Desayunó rápido y cinco minutos después ya estaba preparada para irse al colegio.

—Qué barbaridad, Rita, no te había visto nunca tan activa por la mañana. Parece que vas a apagar un fuego, como tu padre —le dijo su madre con un poquito de guasa.

Por cierto, que sepáis que el padre de Rita es bombero, y los bomberos, esas personas que apagan incendios y rescatan animalitos de los tejados, hacen turnos de veinticuatro horas. Y ese día él entraría a trabajar a las ocho de la tarde y saldría a las ocho de la tarde del día siguiente.

—¿Y papá?

—Está durmiendo un poco más, que ya sabes que entra a trabajar esta tarde a las ocho.

«Sí, ya sé que entra a las ocho y que mañana sale a las ocho en punto... claro que lo sé», susurró Rita como hacen los policías de las pelis cuando saben dónde están escondidos los ladrones. Sabía muy bien a qué hora salía su padre porque era un dato clave para sus planes.

—¿Qué dices, hija?

—Nada, nada, que me voy al cole.

De camino, pasó por el puesto de lotería de la Paquita, y allí estaba colgado el enorme cartelón que decía:

*Sorteo para mañana jueves 29/10/2009
Premio Especial al Décimo de: 2.940.000 €
Hoy vamos a repartir aquí muchos millones*

Al llegar al colegio, les dijo a los de la panda que se reunieran con ella en el recreo, que tenía que contarles algo muy importante. Para que se fueran enterando, Rita les mando a escondidas varias pelotillas de papel con este mensaje:

*A mis padres les va a tocar la lotería
y nos tendremos que ir del barrio. S.O.S.*



Cuando la profe los mandó al patio, todos los amigos salieron corriendo como si les hubieran puesto un petardo en el trasero. Ya reunidos, Rita les contó los planes que tenían sus

padres, y todos estuvieron de acuerdo en que eso no podía ser. Nadie podía deshacer a la pandilla por unos simples millones de euros. Luego les contó la idea que se le había ocurrido por la noche, y les pareció el mejor plan para evitar que se fuese a vivir lejos de allí. Como fuera, tenían que impedir que su padre comprara ese billete de lotería.

Cuando terminó el recreo, ya se habían repartido qué misión tendría cada uno. Cómo disfrutaron durante todo el día planeando el golpe. Todos menos Rita, claro, que era la afectada y que temía que, si fallaba el plan, su vida iba a cambiar para siempre.

Al llegar a casa, hizo como si no pasara nada. Los deberes, la ducha, la cena... Y se metió prontísimo en la cama, deseando que llegara ya por fin la mañana siguiente: a las ocho de la tarde de este día, llevarían a cabo su plan.

Rita y los demás estuvieron todo el rato mandándose pelotillas con mensajes para que no fallara nada por la tarde. A las ocho menos cuarto tenían una misión importante que cumplir.

—Mamá, tengo que salir un momento a la calle. Ya he hecho los deberes —dijo Rita a las siete y media.

—¿Ya? Con lo tardona que eres. Tú estás muy rara, hija. Algo te pasa. ¿Adónde vas a estas horas?

—Que no me pasa nada, mamá, no te pongas pesada. Es que tenemos que entregar un trabajo mañana y hemos quedado los de la panda para terminarlo. Voy ahí a la plaza y enseguida vuelvo.

—Bueno, pero ven pronto, ya sabes que tu padre sale ahora de trabajar y llega cansado y con ganas de cenar e irse a la cama.

—Sí, sí, adiós, mamá.

Ocho menos cuarto: llegó puntual a la plaza donde habían quedado. También ellos fueron puntuales. Rita traía el número de teléfono del Parque de bomberos donde trabajaba su padre. Adrián ya se había ido a la casa de la Paquita con una misión muy especial. Gema traía un montón de monedas para llamar desde la cabina. David y Marieta se encargarían de hablar con la Paquita. Y Raquel, que iba a clases de teatro y sabía poner voces diferentes, haría la llamada de teléfono.

—Parque de bomberos, dígame.

Sin duda, era el padre de Rita.

—Hola, señor. Llamo porque mi gatita se ha subido al tejado de mi casa y no la puedo bajar. Y es que si no le doy su medicina, se me va a morir —dijo Raquel con un pañuelo en la boca y fingiendo la voz de una señora mayor muy preocupada.

—¿Quién llama, por favor?

—Soy Paquita, la de la lotería. Vivo en la calle de las Trolas, número 6.

—Bueno, vamos para allá, no se ponga nerviosa, Paquita. Qué voz más rara tiene. Por cierto, después del trabajo yo me iba a pasar por allí para...



—Vamos, hombre, déjese de monerías y vengan para acá, que estoy nerviosa, sí, muy muy nerviosa —se adelantó Raquel muy avispada.

—Ahora vamos, señora.

Raquel se tapó la boca porque le daba la risa, pero antes de explotar en carcajadas pudo decir:

—Aquí les espero.



En ese instante, David y Marieta se fueron corriendo a donde la Paquita. Le contaron muy alarmados que habían visto a Simona, su gata, en el tejado de la pequeña casa baja en la que vivía y que no hacía más que maullar, la pobre. Desde luego, esa era la peor noticia que le podían dar. Todo el mundo en el barrio sabe que Paquita, que vive sola y no tiene hijos, cuida de Simona como si fuera un miembro más de la familia. Los de la panda pasaban muchas veces por delante de su casa y solo tenían que agacharse y chascar los dedos para que la gata se les acercase y se dejara acariciar en el lomo.

El padre de Rita, que estaba a punto de acabar su jornada de trabajo, no tuvo más remedio que volver a ponerse el traje de bombero, pues el deber es el deber. Pensó que menudo fastidio, pero que seguro que le daba tiempo a bajar del tejado a la gata. Después acompañaría a la Paquita a su tienda para comprar el décimo de lotería. Él y sus compañeros se metieron en el camión y pusieron la sirena para llegar cuanto antes: no podían permitir que le pasara nada malo a la linda Simona.



Mientras tanto, Adrián se las había arreglado para, un buen rato antes, pasarse por la casa de doña Paquita. Solo tuvo que chascar los dedos y al instante estaba Simona dejándose acariciar. Así estuvieron un rato los dos hasta que Adrián escuchó a lo lejos la sirena de los bomberos. Entonces, abrió una de las cuatro latas de sardinas en escabeche que había cogido de la despensa de su casa. Con buena puntería, lanzó una sardinilla al tejado y el gato tardó una milésima de segundo en encaramarse allí arriba.

La Paquita llegó primero y los bomberos detrás, y estos tomaron posiciones para rescatar a la gata, que desde el tejado los observaba curiosa. «Mi Simona, mi pobre Simona», no hacía más que decir la mujer.



An illustration of a scene on a roof. Three firefighters in dark blue uniforms with yellow accents are on a wooden roof. One is on the left, another is in the center on a ladder, and a third is on the right on a platform. A brown cat is running across the roof, leaving a trail of red dots. A boy with yellow hair is on the right, holding a large glass bowl containing two fish. The background is a textured blue wall with several white fish icons and arrows pointing left. A window with a white frame and dark panes is visible on the roof.

Los bomberos tardaron un buen rato en coger al animal, que se paseaba por la cornisa recogiendo las sardinillas que Adrián le tiraba aquí y allá sin que nadie le viera.

Y es que ya se sabe lo intrépidos que son los gatos en las alturas. No tienen miedo a malgastar seis de las siete vidas que tienen.

Mientras tanto, Rita miraba desde una esquina, disimulando la alegría de que su padre estuviera tan entretenido ahí subido a la escalera y de que las agujas del reloj corrieran veloces: la Paquita cerraba a las nueve de la noche, y ya eran las nueve menos veinte. Todo estaba saliendo a la perfección.

«Menudo susto me has dado, minina mía», dijo la señora Paquita cuando por fin tuvo a Simona entre los brazos. El achuchón de Paquita a la gata duró dos o tres minutos. El merecido aplauso para los bomberos duró otros tres o cuatro. Que estos bajaran la escalera y se secaran el sudor les llevó cinco o seis. Total, que cuando el padre de Rita miró el reloj, eran las nueve de la noche. Ya no era hora de comprar ningún billete de lotería. Además, cómo le iba a decir a la señora Paquita que abriera la tienda en ese momento tan especial...

Rita y su padre llegaron juntos a casa y, al entrar, la niña respiró contenta porque todo estaba como siempre, nada había cambiado.

Mientras la madre preparaba la cena, el padre le contó toda la aventura.



—Lo peor de todo es que no me ha dado tiempo a comprar el billete de lotería, ese que nos iba a tocar... Aunque — continuó hablando— tengo una buena noticia: me ha tocado un dinerillo en la Bonoloto de ayer.

Al oír esto, Rita se atragantó con el agua que estaba bebiendo.

—¿Cómo? —se le adelantó la madre.

—Pero lo siento, cariño, no nos da para irnos a Pitiminí —dijo con una inmensa sonrisa picarona—. Solo da para un caprichito, que le podemos regalar a Rita. ¿Qué te parece, hija?

Rita suspiró aliviada. Menudo susto le acababa de dar su padre. Entonces, recordó toda la aventura, sus amigos

puntuales en la plaza, Raquel con la boca tapada haciéndose pasar por la Paquita, Adrián tirando sardinillas al tejado... y decidió que ese dinero que le había tocado a su padre se lo gastaría en invitar a la panda a una gran merendola con cine incluido. Y si le sobraba algo, le haría un regalo a la Paquita, por haberle hecho el favor de hacer rica a otra familia que no era la suya.

PREGUNTAS ORIENTATIVAS SOBRE EL CUENTO

¿Qué emociones aparecen en el cuento?

¿Cuál es la más importante?

¿Qué le pasa a Rita cuando escucha la conversación de sus padres? ¿Cómo le afecta, qué siente?

¿Por qué no quiere mudarse a otro barrio?

¿Qué hubieses hecho en su lugar?

Sufrimos estrés cuando nos vemos sometidos a situaciones de tensión o malestar que se prolongan en el tiempo, o aparecen acontecimientos inesperados que alteran nuestra vida cotidiana, y no somos capaces de afrontar de una manera ade-

cuada. Entonces, terminan por desbordarnos y afectan de modo negativo a nuestra salud y bienestar. El estrés influye de manera negativa en la salud emocional de la familia, de modo especial en los niños y niñas, dado que ellos tienen menos recursos y capacidades para hacerles frente. Por eso, sólo si tanto padres como madres saben cómo detectar a tiempo estas situaciones y hacen un esfuerzo por comprender sus causas, podrán ayudar y evitar los efectos que provocan en la salud emocional de sus hijos y en el bienestar común de la familia.

Las causas que pueden desencadenar estrés en el ámbito de la familia son muchas y diversas (enfermedades graves o pérdidas de seres queridos, divorcios, conflictos entre padres e hijos, desempleo, malos tratos, etc.), siendo una de las principales, y que más afecta a los hijos, el cambio de domicilio, tal y como sucede en este cuento.

La posibilidad de mudarse de casa y de barrio hace que Rita se sienta inquieta, nerviosa, tensa y acalorada. Esos, entre otros, son síntomas asociados al estrés que, a nivel físico, suelen ser dolor de cabeza o cuello, molestias estomacales, problemas para conciliar el sueño, pesadillas, alteraciones en su conducta alimentaria, etc. Mientras que, a nivel emocional genera ansiedad, preocupaciones intensas, miedos nuevos o recurrentes, etc.

En la mayoría de los casos, estas situaciones estresantes pueden resolverse hablando con el niño o niña; sin embargo, en muchas ocasiones, les cuesta expresar lo que les pasa, por eso los adultos debemos persistir en que se comuniquen con nosotros. Así lo intenta la madre de Rita, cuando le pregunta varias veces qué le ocurre, aunque la pequeña, por su carácter particular, prefiere mantener su silencio, y de esta forma, como vemos en el cuento, sólo consigue pasar una mala noche.

En cualquier caso, siempre que se vaya a producir un cambio de domicilio, conviene que los padres preparen a los hijos y les ayudan a comprender la nueva situación, deben hablar con ellos con tranquilidad y con tiempo sobre los motivos del cambio. Hay que tener en cuenta que a partir de los cinco o seis años, los niños ya se preocupan por el futuro y les interesa saber cómo les va a afectar el cambio, estarán inquietos por saber cómo será su nueva vida. El barrio de Pitiminí, piensa Rita, puede que sea más lujoso que el suyo pero “allí no estaban la panadería del señor Joaquín... ni Adrián, su amigo del alma, ni David, Gema, Marieta y Raquel, su panda de amigos. ¿Qué iba a hacer allí sin todos ellos?”... Vemos, pues, que el cambio de domicilio conlleva, en gran número de ocasiones, cambio de amistades, algo que Rita no cree poder superar. Por eso no quiere irse de su casa y hará todo lo que esté en su mano para impedirlo.

También es importante saber que las reacciones de los hijos varían en función de la edad y de las características personales, siendo lo más determinante que tengan más o menos recursos suficientes para afrontar de modo adecuado situaciones tan adversas como el cambio de su entorno y mundo de relaciones. Cuando no los tienen, lo normal es que aparezcan conductas extrañas o anómalas (retramiento, tendencia a la soledad, cambios repentinos de humor y comportamiento, etc.) ante las cuales los adultos deberán estar atentos para detectarlas a tiempo y ayudar a que no desemboquen en males peores. La madre parece darse cuenta de que Rita actúa de forma extraña a lo habitual en ella (hace los deberes más rápido de lo normal, se comporta de modo misterioso), pero no insiste lo suficiente como para descubrir qué está tramando y, lo que es más importante, por qué lo hace.

A veces los niños creen tener recursos para afrontar el estrés, pero puede que no sean los más adecuados. Eso le ocurre en parte a Rita. Su plan muestra que tiene recursos más que sobrados para afrontar el estrés y ansiedad que le genera la posibilidad de cambiarse de casa. El asunto termina bien y al final consigue que su padre no compre el billete de lotería, pero es arriesgado, atrevido y podría haber tenido consecuencias negativas para ella y sus amigos si algo hubiese fallado. Además, como vemos en el cuento, de nada le hubiese servido tan brillante plan de ser más cuantioso el premio que gana su padre en la bonoloto. Y es que no siempre podemos controlar lo que sucede a nuestro alrededor. En definitiva, quizá ese chasco le ayude a Rita a aprender que lo mejor en estas situaciones es atreverse a hablar con sus padres de lo que significa para ella el cambio de casa y de barrio.

En conclusión, este cuento nos enseña que ante cualquier cambio en la vida familiar, es bueno que los padres y madres actúen de una manera adecuada con sus hijos: que los informen con tranquilidad y tiempo suficiente, haciéndoles partícipes de la situación y compartiendo la decisión, escuchando y teniendo en cuenta sus opiniones y criterios. De no ser así, la situación afectará de modo negativo en los niños y en el bienestar general de toda la familia.

La subasta infantil

Chema Gómez de Lora



¿Sabías que muchos hermanos gemelos hacen cosas opuestas? Una bucea de lado a lado del mar y la otra aborrece el agua salada. Uno harta a sus abuelos a besos y su hermano idéntico se aleja kilómetros para no saludar ni a las hormigas.

Me llamo Isabel y mi hermana, Belisa (ha girado las sílabas de mi nombre). Somos tan gemelas que si a ella le molestan las pecas del brazo izquierdo, a mí las de la pierna derecha. Cuando ella tiene insomnio en el Polo Sur, yo no consigo dormir en Islandia.



Mi timidez, a los nueve años, era preocupante y Belisa, en cambio, subía al escenario en las fiestas, contaba chistes aún siendo tartamuda, y daba saltos mortales delante de cualquiera.

Que se burlaran de mí era un suplicio. Tomás, un niño de mi pueblo apodado Nubenegra, para demostrar que le gustaba mi hermana, ridiculizaba mis trenzas, mis vestidos de colores y se reía de los retratos que yo pintaba en clase de plástica.

—Esa que has dibujado ¿quién es? —preguntaba él.

—La profe —contestaba yo cabizbaja.



—Pues parece una morsa resfriada.

Las carcajadas de ese chico eran tan irritantes que aún aparecen en mis pesadillas.

Cuando ya no podía más, me encerraba el fin de semana entero en el desván. Desde mi ventana buscaba personas

que pasearan junto al río. ¡Qué difícil que no se escaparan de los prismáticos! Las retrataba de colores mucho más vivos que mi voz. A veces sólo lograba esbozar las piernas de un anciano con bastón, o la boca y los ojos de una señora que silbaba entre los árboles.

A Belisa le daba mucha pena que, por culpa de mi timidez, me recluyera en casa y no enseñara mis dibujos a nadie. Por eso decidió llevarlos a la subasta infantil. El siguiente sábado, aunque llovía, los puso en el portaequipajes de su bicicleta y se presentó en la plaza mayor. Me la imaginaba mostrando mis láminas, señalando con el dedo a un niño del público y luego a otro.

—Ahí dan 20, ¿quién da más?, 25 esa niña. Muy bien, 30 está dispuesto a donar el chico alto...



Y a la alcaldesa golpeando con la maza: 30 a la una, 30 a las dos... era muy divertido fantasear que mi arte gustaba.

Belisa volvió completamente empapada, sacó de su bolsillo muchas monedas y dijo:

—Ha si-si-doo un éxi-to-to.



Me contó que Tomás Nubenegra había comprado uno de los retratos.

—Pensará que los has hecho tú —dije.

—No —contestó sin mirarme—,

Tomás sabe-be de-de quién son.

Lo de Nubenegra era muy extraño. ¿No me estaría mintiendo Belisa? Decidí acudir a la siguiente subasta sin avisarla. Salí detrás de mi hermana en mi vieja bici y, cuando le tocó subir al escenario, me escondí detrás de los soportales. ¡Vaya sorpresa más triste me llevé! El público no pujaba ni un céntimo por mi obra.

—Mi-mi-rad el dibujo-jo de este niño-ño jugando en el par-que-que... ¿Quién da da cin-cin-co? ¿Y dos? Os lo puedo-do dejar en uno —se desgañitaba Belisa.

—Es bonito, pero está sin terminar —dijo la hija del cartero—. Yo no voy a pagar por un dibujo en que solo sale medio niño y un balón.

Belisa le dijo a Tomás:

—Pobre Isabel, ¿cómo le digo que no he vendido ni una sola lámina? El otro día tampoco quisieron ninguna.

—Tu hermana es un poco cobarde, ¿por qué no se atreve a subastarlos ella misma? —oí que contestaba Nubenegra—. Seguro que los tuyos son más bonitos.

—Qué va, yo pinto fatal —respondió Belisa.

Empecé a llorar. Tenía ganas de pegar a alguien, sobre todo a Tomás. Pero no me atreví y regresé a casa toda rabiosa. Por el camino reconocí que ese niño tenía razón: mi hermana no era la culpable de mi tozudez. ¿Por qué no pintar mis dibujos a cielo abierto?



Cuando volvió Belisa, me dijo:

—Te-te vas a hacer ri-ri-ca. Hoy me han da-do-do más de-de cien monedas.

—No me mientas, lo sé todo —contesté yo.

Confesé que la había espiado. Le dije que lo mejor sería bajar al parque a pintar juntas: nos haríamos retratos una a la otra. Así ella me ayudaría a superar la timidez y yo le enseñaría trucos para dibujar mejor. Yo colorearía su rostro con tonos cálidos y ella el mío con colores fríos.

—Además, la próxima vez, subiré al escenario a subastar — dije muy segura de mi decisión.

El último sábado de mes, la plaza mayor estaba rebosante de niños, a todos les brillaban monedas en las manos.

Anunciaron nuestra presencia:

—Y ahora las hermanas Isabel y Belisa presentan sus retratos en colores contrarios.

Me temblaba la voz y trataba de no mirar al suelo. ¿Podría soportarlo si soltaban alguna risa?

—Cinco-co ¿quién da-da cinco-co? —me salía la voz como a mi hermana.

—Yo, diez —gritó un niño negro.

—Me lo llevo yo, que tengo 20 monedas —dijo otro de ojos saltones.

—Cuarentaaaa —cantó Nubenegra muy contento guiñando el ojo a mi hermana.

—Cincuentaaaa —replicó más fuerte el hijo de la alcaldesa.

—A la de una, a la de dos y a la de tres —sentenció su madre con el martillo.



—No hay derecho, no me ha dado tiempo a subir la puja. Eso es tongo —protestó Tomás muy enfadado.

¡50 monedas por el retrato de Belisa! No lo podía creer. Y Nubenegra había pujado por mi cuadro. ¡Además, sin burlarse!

Cuando empecé a subastar el dibujo que me había hecho mi hermana, estaba tranquila. De pronto no sentía vergüenza alguna.

—¿Quién da 20 por este espléndido cuadro en azules y morados? —dije—. Muy bien, tú te animas, Carolina. Seguro que alguien da más porque es maravilloso. Ya veo, ese chico de ahí da 25 monedas. ¡Qué guay! Ánimo, suban, suban la puja...

—Yo doy 30 —levantó la mano Luis Juan.

—Y yo 200 —se oyó de pronto.

Era Nubenegra.

Entonces se hizo un gran silencio. Nunca se había alcanzado esa cifra en una subasta infantil. Suspiros, ojos agrandados, manos sobre las cabezas.

—200 a la una, 200 a las dos y...

—Pare, pare, alcaldesa —gritó Nubenegra.

Y con sus ojos encendidos de rabia añadió:

—Que no hablo de dinero... Yo daría doscientos cromos repes por ese dibujo de Isabel, que es mucho más feo que el de Belisa.

Se oyeron algunas risitas. Eran Tormentero, el vecino de Tomás, y Chubascosa, una de sus medioamigas. Pero yo me mordí los labios y pensé:

—Aguanta, Isabel. Solo son Nubenegra y los suyos.

—¿Le vas a dar doscientos cromos repes a Belisa por el retrato que me ha pintado? —exclamé mirándole a los ojos y sin pestañear.

—Ese garabato churretoso lo has hecho tú —gritó Nubenegra—, es tu autorretrato.

—Silencio —dijo la alcaldesa —aquí no están permitidos los insultos. Y ahora tendrás que pagar a Belisa doscientas monedas auténticas por su lien...

—No —interrumpió mi hermana—, prefiero que se lo lleve —ve Luis Juan-an por 30.

Y, cuando Belisa empezó a sacar la lengua y a poner las manos en forma de abanicos para mofarse de Tomás, yo le dije:

—No lo hagas, que la burla duele.

Y me abracé feliz a mi hermana mientras recibíamos aplausos sin parar.

PREGUNTAS ORIENTATIVAS SOBRE EL CUENTO

¿Qué emociones aparecen en el cuento?

¿Cuál es la más importante?

¿Cómo se siente Isabel cuando Nubenegra se ríe de ella?

¿Por qué Isabel se encierra en el desván?

¿Por qué llora Belisa?

¿Qué le pasa a Isabel cuando se atreve a salir al escenario y a subastar el dibujo de su hermana?

La timidez es una emoción negativa que causa malestar y sufrimiento en nuestros hijos/as y puede constituir una seria dificultad para su salud emocional y el posterior desarrollo de su personalidad. Por ello es de suma importancia que padres y

madres sepamos detectar cuáles son las causas, los síntomas y los efectos que pueden generar en los pequeños para así ayudar a que la afronten y la superen de la forma más saludable.

Lo primero que debemos saber es que la timidez constituye una emoción compleja que engloba diferentes dimensiones, tales como la introversión, la inhibición de ciertas conductas, la ansiedad social, el miedo o temor, la inseguridad, la dificultad para relacionarse con los demás, el retraimiento, la suspicacia, etc. Está, pues, directamente relacionada con la autoestima o, mejor dicho, con la baja autoestima: la valoración negativa sobre uno mismo y creencia de que tenemos pocas y malas cualidades, capacidades y modos de sentir o de pensar sobre lo que somos y hacemos.

Isabel se siente mal porque Nubenegra se ríe por cómo viste, por sus dibujos, se siente ridícula, y esto le conduce a aislarse,

a encerrarse en el desván y a no salir de su casa. Casi sin darse cuenta, este malestar se transforma poco a poco en un problema que afecta a otros ámbitos de su vida: por ejemplo, no quiere montar en bicicleta ni hablar en público porque no sabe hacerlo tan bien como su hermana Belisa. Así, Isabel corre serio peligro de convertirse en una persona aislada, retraída, con un nivel de autocrítica muy grande y, en definitiva, que viva en un estado de permanente sufrimiento.

La felicidad y bienestar de nuestros hijos depende en gran medida de que sepan superar su timidez, y para ello los progenitores debemos ayudarles a superarla, por ejemplo, enseñándoles a:

- Ser conscientes del problema de su timidez y a reconocerlo. Es el primer paso para mejorar y cambiar. Conviene que aprendan a no temer a hablarlo con nosotros y ayudarles a analizar el modo en que les afecta.

- No aislarse, a que procuren salir y relacionarse con la gente.
- Ponerles metas y animar a cumplirlas, por ejemplo como hace Isabel cuando proyecta salir a montar en bicicleta a pesar de que no lo hace perfecto.
- Aceptarse tal cual son, a quererse, valorarse y respetarse, por que de esa forma los demás también les respetarán.
- No idealizar a los demás pensando que son mejores (como le pasa a Isabel con Belisa cuando admira su soltura hablando en público). Todos somos capaces, sólo tenemos que superar la timidez para demostrarlo.

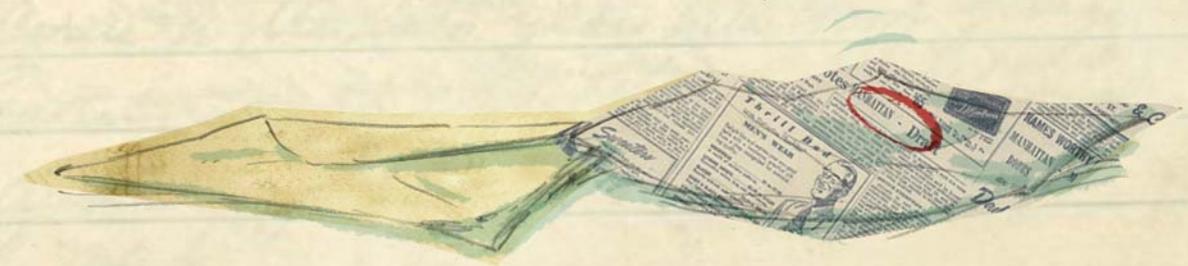
En definitiva, nadie es perfecto en todo lo que hace, pero sí podemos aprender de los demás cuando nos ayudamos mutuamente; ésta es una de las enseñanzas del cuento: Isabel

ayuda a Belisa a estar satisfecha con cómo dibuja, y Belisa ayuda a Isabel a superar su miedo a hablar en público.

Este cuento nos muestra los problemas que puede acarrear la timidez excesiva en nuestros hijos e hijas. Los padres deben estimular la confianza del niño en sí mismo, ayudarle en este tipo de problemas y proporcionarle métodos para que no afecte de modo negativo en la construcción de su autoestima. Es preciso superar la timidez en la infancia, antes de que se vean limitadas las opciones del niño y quede determinado definitivamente el curso de su vida.

A la luz del sol

Esperanza Fabregat



Mario no sabe qué contestar. Cada niño de clase ha elegido una profesión: todos saben lo que quieren ser de mayores. Mario no. Hay tres futbolistas, dos maestros, una pianista y un montón de cantantes, pero Mario no responde. Tiene que hacer una redacción para el martes sobre lo que quiere ser de mayor y no tiene ni idea. Sale del colegio con la espalda encorvada. La mochila pesa cien kilos y le cuesta caminar hacia casa.

En la calle hay mucho sol y todo brilla pero, al abrir la puerta, la casa está medio a oscuras. Mario se acuerda de la tormenta de arena de dos años atrás, cuando todo se llenó de polvo y durante un par de semanas le picaron los ojos. Ahora no hay polvo pero a Mario le pican los ojos cada vez que entra por la puerta y ve a toda la familia con cara de pena. Su hermana Lidia llora todo el rato porque su novio se ha marchado a Hungría a trabajar; su padre lleva días sin afeitarse y el pijama tiene dos manchas de café. Hace meses que no vende

ninguno de sus inventos y ya ni siquiera sale de casa para intentarlo. No se cambia de ropa por las mañanas y casi no habla.

Mario camina hacia su habitación. Las persianas del pasillo están bajadas y tiene que tantear la pared hasta llegar a su puerta. Da la luz al entrar y se queda muy quieto mirando el edredón amarillo, las cortinas con coches y el cojín rojo que hay sobre la cama. Se lo regaló la abuela hace un par de años, cuando todavía se llevaba bien con su madre. Luego dejaron de hablarse y Mario no la ha vuelto a ver. Respira hondo, apaga la luz y, con el rayito que aún entra por una rendija de la persiana, se pone el pijama y se acuesta.

Por la mañana, su madre va a despertarlo y le pide que se levante a desayunar. Es sábado. Podría hacerse el remolón y quedarse un rato más en la cama pero no quiere que ella se enfade.

En la mesa de la cocina hay tostadas, mermelada roja y mantequilla. Huele a cumpleaños, a día de navidad, a tienda de chucherías. Nadie habla y el olor dulzón va desapareciendo. Suena el timbre y Mario sale a abrir.



Se pone sobre las puntas de los pies para llegar a la mirilla de la puerta y ve, pequeñito, deformado por la lente, al cartero. Abre y el hombre pregunta por Lidia. Trae un paquete que la chica abre sobre la mesa de la cocina. Dentro hay una carta, una flor de tela y una horquilla de colores. Lidia sonríe, sube corriendo a su cuarto y, desde la cocina, todos oyen cómo levanta la persiana. En pocos minutos, baja vestida con una blusa roja sobre la que ha prendido la flor. Se ha recogido el pelo con la horquilla que le ha enviado su novio desde Hungría. Bebe un último sorbo de café y les cuenta que se va a dar un paseo. Cuando vuelve, casi a la hora de comer, trae con ella a una amiga con la que se ha encontrado en la calle. Hace semanas que no se ven y han decidido pasar el día juntas. Su madre les pregunta si se quedan a comer y ambas sonríen y dicen que sí.

Durante toda la tarde se oyen las risas de las chicas en la habitación del fondo y, cuando Mario mira hacia el pasillo, ve

que el sol hace dibujos en el suelo. Coge sus coches y juega a moverlos por las baldosas sin pisar las partes más claras, las que el sol está iluminando. Su padre pasa camino del baño, en pijama, y tropieza con uno de los coches. Mira a Mario con mala cara y aparta los juguetes con la punta de la zapatilla. Mario los recoge todos y va a cenar a la cocina. La amiga ya se ha ido pero Lidia sigue sonriendo, con su flor y su horquilla. Cada poquito, saca del bolsillo la carta que le ha entregado el cartero y la relee. Cuando Mario se despide para ir a la cama, Lidia le hace cosquillas, lo besa y le desea felices sueños.

Mario se tumba boca arriba en la cama y piensa en la cara de su madre y en la forma en que arrastra los pies cuando camina. Sabe que está triste porque la abuela y ella no se hablan. Y piensa también en la cara de Lidia cuando abrió la carta de su novio. Entonces se le ocurre una idea. Se levanta de la cama, saca su cuaderno, un bolígrafo, y escribe una carta.

Al despertar, Mario va hasta la cocina y desayuna. Las persianas siguen medio bajadas. Su padre tiene ya cuatro manchas de café en el pijama y cuando lo besa se raspa la cara con la barba. Pasa toda la mañana jugando con sus coches en el pasillo y un par de veces se cuela en la habitación de Lidia, donde suena música. Siguiendo los caminos de sombra del pasillo, Mario llega con los coches al salón. Su padre y su madre están en la mesa redonda, con un libro cada uno.

Tienen los ojos medio cerrados, como si hicieran un esfuerzo para leer, y Mario piensa que, si subieran las persianas, verían mucho mejor y no tendrían que poner esa cara tan rara. Pero no se lo dice. Vuelve al pasillo y a sus coches hasta la hora de comer. Cuando están todos sentados a la mesa, se fija en la forma en que su madre arrastra los pies y entonces se acuerda de su carta. Corre hasta la habitación, coge el sobre, lo esconde en un bolsillo y sale de casa corriendo.



—Bajo un rato al parque —dice al salir.

Echa la carta en el buzón y se acerca hasta el parque a jugar con sus amigos. En el parabrisas de un coche ve un anuncio de colores. Se acerca, lo mira, y lo mete en su bolsillo. Un rato después vuelve a casa.

—Oye —dice en alto—. Voy a bajar un momentito a ver si hay algo en el buzón.

—No bajes, Mario, que los domingos no hay reparto.

—Es que ayer no lo miramos. Y estoy esperando una carta —se inventa.

Su madre se encoge de hombros y camina hacia la cocina, a ver qué se le ocurre para la cena.

Mario baja los escalones de dos en dos. Mete la llave en la cerradura del buzón, respira hondo y la gira. Dentro hay un sobre pequeño, escrito a mano. Sube hasta casa corriendo y entra en la cocina.

—Mamá —casi grita—, hay una carta para ti.



Ella gira el sobre para ver el remite. No tiene remite pero viene a su nombre. Con la punta de un cuchillo lo abre. Solo hay una hoja, escrita con tinta azul.

—Es de la abuela —dice—. Cada vez escribe peor, la pobre, que parece la letra de un niño.

Mario ve cómo su madre mueve los ojos siguiendo los renglones manuscritos. Antes de dar la vuelta a la hoja ya sonríe.

—Mañana la llamaré, para charlar un rato.

Entonces se acerca a la ventana, levanta la persiana y vuelve a leer la carta entera. La deja sobre la mesa y se pone a preparar la cena. Hace tallarines con mucho tomate, como a Mario le gustan.

Cuando Mario se mete en la cama su madre entra a contarle un cuento. Enciende la luz de la mesilla y, al acabar, se despide sin apagarla. Mario está deseando que se vaya y, en cuanto lo hace, se levanta, saca el anuncio del bolsillo y lo mete en un sobre. Por la mañana le cuesta levantarse pero se da prisa para bajar al buzón antes de que salga su padre. En el pasillo huele a tostadas. Es lunes, pero huele a tostadas. Se viste a toda prisa y baja sin hacer ruido, sin que nadie se dé cuenta.

Mario coge su mochila con una mano, como si no pesara nada, y se la echa al hombro. Camino del colegio piensa que aún no ha contestado la pregunta de la profesora y la mochila empieza a pesarle más. Cuando llega, lleva la espalda encorvada. La profesora le pregunta qué le pasa y a Mario casi se le saltan las lágrimas.

—Aún no sé qué quiero ser —le dice.

—Bueno, Mario, no te preocupes. Ya lo descubrirás.

—Pero entonces no podré hacer la redacción para mañana.

La profesora se encoge de hombros y le dice que la haga sobre cualquier profesión, que lo importante es que sepa explicarlo por escrito.

Pero Mario piensa que eso sería hacer trampa.

Terminan las clases y Mario vuelve a casa. Al entrar al portal mira por la rejilla del buzón y ve que aún no han recogido las cartas. Sube a casa corriendo.

—Papá —grita—, que hay carta en el buzón pero yo no llevo llaves.

En pijama, de mala gana, su padre sale de casa sin cerrar la puerta. A los pocos minutos sube canturreando. En la mano trae un recorte de prensa, parece un anuncio.

—Qué raro —dice.

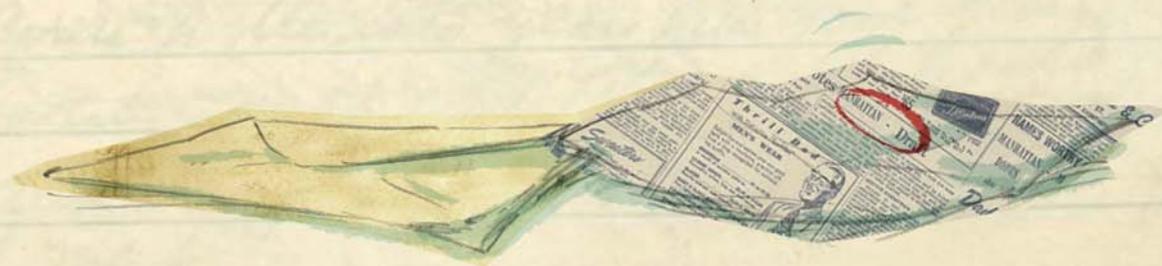
—¿Qué, cariño? —le pregunta su mujer.

—Alguien me ha enviado una carta pero dentro solo hay un anuncio. Es de una exposición de inventores —Vuelve a mirar la hoja—. Viene un teléfono. Voy a llamar a ver si puedo llevar mis cosas.



Pasa un rato largo y, cuando vuelve, Mario casi no lo reconoce. Se ha afeitado y lleva la camisa de cuadros que le regalaron el día del padre. Mario le dice que está muy guapo y su padre lo coge en brazos y lo besa. Huele a colonia. Con la mano libre, levanta la persiana y deja que la luz inunde el pasillo.

Mario va hacia el salón. Todas las persianas están abiertas y la luz le hace cerrar los ojos, pero el salón está casi a oscuras. Se sienta en el sofá y piensa en su redacción para el día siguiente.



Su madre le habla desde la puerta.

—¿Qué te pasa, cariño? Pareces triste.

—Es que tengo que hacer una redacción para mañana y no sé cómo hacerla.

—¿Puedo ayudarte?

—Es que... —Mario duda—. Es que no sé qué quiero ser de mayor. Tengo que hacer una redacción y no sé qué poner — Casi se le saltan las lágrimas.

—Piensa en algo que te guste hacer, cariño, algo que te haga feliz.

Mario sonríe. Se levanta del sofá, sube las persianas, se sienta en la mesa redonda del fondo y saca de su mochila el cuaderno y los lápices. Abre por la página que empezó a escribir el viernes:



De mayor quiero ser
cartero.

PREGUNTAS ORIENTATIVAS SOBRE EL CUENTO

¿Qué emociones aparecen en el cuento?

¿Cuál es la más importante?

¿Por qué a Mario le pesa tanto la mochila?

¿Por qué su casa está casi a oscuras y tienen
las persianas bajadas?

¿Por qué el padre de Mario no se cambia de ropa?

¿Por qué Verónica, la madre de Mario, arrastra los pies
cuando camina?

¿Quién muestra una actitud más optimista
en la familia de Mario?

Ser optimista o pesimista depende de la forma en que sentimos, pensamos y actuamos ante lo que nos sucede y, especialmente, en aquellas situaciones penosas, adversas o frustrantes. Las personas pesimistas piensan que los problemas y dificultades son permanentes e inamovibles, no creen que esté en su mano cambiar o solucionar lo que les pasa y tienden a la autoinculpación, al abatimiento, al desánimo y la desesperanza. Cuando esta espiral de emociones negativas y pesimismo se prolonga en el tiempo suele derivar en problemas más graves como la baja autoestima o los estados depresivos, de los que resulta difícil salir.

Los optimistas, por el contrario, piensan que no todo lo negativo que les sucede depende de ellos, tampoco sienten que los problemas durarán siempre ni tienen porqué extenderse al resto de sus vidas. Es más, saben que incluso de los peores momentos, de los errores o fracasos se pueden aprender cosas posi-

vas, y gracias a eso les resulta más fácil mantener un estado emocional equilibrado y saludable.

Mario, a diferencia de sus compañeros de clase, no tiene claro qué quiere ser de mayor, y eso le lleva a sentir que no será capaz de hacer la redacción encargada por la profesora. Por eso sale del colegio con la espalda encorvada, siente que la mochila pesa cien kilos y le cuesta caminar hacia casa. Debemos tener en cuenta que para realizar con éxito cualquier tarea o trabajo, además de aptitud y motivación para llevarlo a cabo, se requiere un nivel razonable de optimismo. La disposición optimista ayuda a confiar en las propias capacidades, a poner empeño y no rendirse ante las dificultades que aparecen cada día y, como consecuencia, a conservar un sentimiento de confianza y seguridad en uno mismo. Y esto, muchas veces, tiene que ver con nuestra capacidad para reaccionar de modo apropiado ante las situaciones problemáticas, adversas, frustrantes

o negativas. Algo que requiere empeño, esfuerzo, una actitud activa.

Justo lo que no hacen su hermana, su madre ni su padre: los tres atraviesan situaciones penosas pero, en lugar de esforzarse por remediarlas, reaccionan de un modo pasivo, optan por bajar las persianas y vivir entre sombras. La metáfora de la luz y la sombra resulta muy acertada porque refleja que ser optimista o pesimista depende de cómo se afrontan las adversidades: el pesimista prefiere la oscuridad, el optimista deja que entre la luz del sol.

El padre de Mario no consigue vender sus inventos, se da por vencido, no cree en sus posibilidades, pierde la confianza en sí mismo y deja de buscar recursos que le ayuden a superar la situación. Por eso se abandona, descuida su aspecto y su higiene, no se cambia de pijama, no se afeita, se muestra poco comu-

nicativo e incluso irascible (por eso mira a Mario con mala cara cuando tropieza con sus juguetes). Con este modo de proceder no sólo empeora su situación sino que se convierte en un mal ejemplo para sus hijos e hijas.

Por su lado, Verónica, la madre, deja que pase el tiempo sin arreglar sus diferencias con la abuela, y eso le genera malestar, tristeza, y prefiere ir por la casa arrastrando los pies antes que adoptar una postura activa y solucionar el asunto. Con eso no sólo se siente triste e infeliz, sino que contagia ese malestar en Mario.

Y es que las personas pesimistas, además de ser infelices, contagian emocionalmente a los que tienen al lado. No hay que olvidar que los niños y niñas aprenden a ser optimistas o pesimistas en función de cómo reaccionan los adultos de su entorno inmediato ante los problemas que se les presentan. Es

la familia, y más en concreto los padres y madres, quienes ejercen el papel más importante en la construcción de la autoestima de los hijos/as. Y no al revés, como sucede en el cuento, que es Mario quien muestra una actitud más positiva y enseña a ser optimistas a su padre y a su madre.

Resumimos a continuación algunas estrategias básicas que los padres y madres pueden emplear para fomentar el optimismo tanto en ellos mismos como en sus hijos e hijas ante situaciones penosas o adversas:

- Reconocer y expresar los sentimientos y emociones negativas de un modo cabal, sin exagerar ni haciendo excesivo énfasis, pero no ocultándolas. Así los hijos e hijas aprenden también a expresarlas cuando las sienten. Desahogarse y dar palabra a estas emociones penosas es una forma eficaz y saludable de organizar los pensamientos derivados de ellas y de aliviar

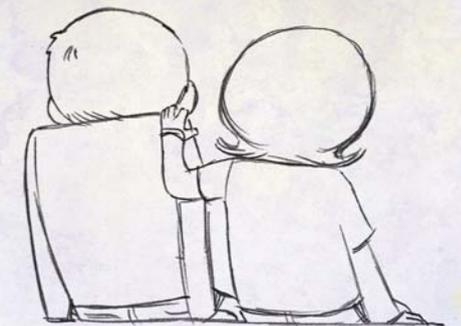
la angustia asociada al negativismo y al pesimismo. Las desdichas son menos si aprendemos a compartirlas, si las damos a conocer y recibimos el aliento de los que nos rodean.

- Un clima familiar de unión, afecto y, sobre todo, una comunicación fluida entre padres, madres e hijos/as favorece los vínculos en el hogar y facilita que se formulen interpretaciones provechosas que alivian el estrés generado por las calamidades. Estas actitudes y hábitos de acompañar y escuchar de modo activo y empático, proveen a los más pequeños de consuelo y seguridad, les ayuda a defenderse de la ansiedad y a resistir el abatimiento que producen las adversidades o las dificultades.
- También ayuda recordar o evocar escenas pasadas en las que fuimos capaces de solventar las dificultades, los escollos, etc. parecidas a las que ahora se dan.

- Otra estrategia consiste en restar trascendencia o gravedad a la situación, hecho o asunto que genera el sentimiento o emoción negativa. Es lo que intentan la profesora y la madre de Mario cuando le proponen que lo importante es escribir la redacción, aunque no sepa de verdad qué quiere ser de mayor.
- En definitiva, este cuento nos enseña que mejorar el ánimo positivo e inducir optimismo es un objetivo en el que padres y madres deben invertir todos los esfuerzos que estén en sus manos para que los hijos aprendan y desarrollen un estilo de vida saludable que les conduzca a ser más felices y autónomos.

El vuelo de la tarántula

Clara Redondo



Lunes, 6 diciembre

No quiero pensar en nada.

Desde mi terraza se ve todo Madrid. Tejados y más tejados. El hospital de Carabanchel al fondo a la izquierda y el aeropuerto de Cuatro Vientos a la derecha. Cuando llegamos a vivir aquí hace tres años, yo tenía siete, y me pasaba las horas muertas mirando cómo las avionetas y los helicópteros volaban a lo lejos hasta que se perdían entre los edificios para aterrizar. Hoy es el día del desfile de las Fuerzas Armadas, y desde la terraza se ven un montón de aviones de caza que van dejando detrás una raya de humo azul y rojo.



No quiero pensar en nada. Pero esos helicópteros me recuerdan a mi amigo Sebas. Justo un día como hoy, el año pasado, nos lo encontramos en el portal, a él y a sus padres, Sol y Pedro. Pedro estaba muy delgado y pálido, más bien de color amarillo, y se sostenía apenas con una muleta. Que le dolían mucho los huesos, les decía a mis padres. Después me explicó mi madre que estaba muy enfermo, cáncer de huesos, y sin querer me imaginé su esqueleto desmenuzado como si fuera harina. Yo le miraba hablar y pensaba si llegaría a ver el desfile de aviones del año siguiente.

Hace dos días que Pedro se ha muerto. He salido a la terraza y me he acordado de aquel día. Ya no volverá a ver ningún avión volando sobre la ciudad. No voy a darle más vueltas a la

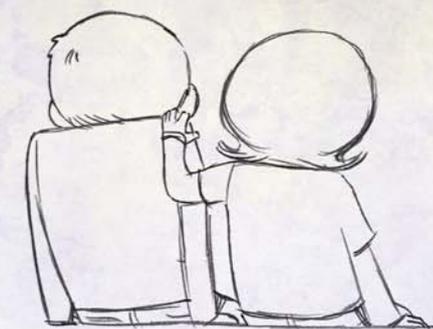
cabeza, porque me pongo a pensar en mis padres. No quiero que se mueran. No sé cómo puede ser, pero no quiero que se mueran nunca. Cuando me entra el miedo por las noches, pienso en otra cosa y ya está, la idea se disuelve y se cuele por debajo de la puerta, hacia la luz encendida del salón donde ellos están viendo la tele. Me gusta ver esa rendija de luz; eso quiere decir que todo está normal.



Mi madre me ha preguntado hoy varias veces que por qué no subo a decirle algo a Sebas. No quiero verle, no sé qué le puedo decir. ¿Le pregunto cómo está? Ya sé que está mal. ¿Le digo que si quiere jugar a la DS? Cómo va a querer jugar, no creo que tenga ganas.

Martes, 7 diciembre

Sebas ha ido hoy al colegio. Cuando he llegado al patio, él estaba rodeado sobre todo de chicas, que imagino que le estarían diciendo que lo sentían y tal. Yo no he querido meterme en el mogollón, así que me he ido a clase. Cuando ha llegado él, lo único que me ha salido ha sido un “qué tal, tío”



que me ha sonado raro, pero es que no sabía qué decir. La que sí habló ayer bien fue Adela, la de Inglés, que nos dio la noticia y nos dijo que teníamos que darle mucho cariño para que se sintiera mejor. Eso de darle cariño es difícil. Solo se me ha ocurrido cogerle del hombro cuando hemos salido al patio y sentarme con él en la valla de la entrada. Sebas es el mismo de todos los días. Me imaginaba que iba a estar llorando todo el rato. Estaba algo parado, eso sí, y no quiso jugar al baloncesto, pero sin llorar, que es como me imagino que estaría yo si se muriera mi padre, llorando todo el día y sin querer salir de casa.

A la salida ha llegado Sol, y también se ha formado un corrillo de gente a su alrededor. No iba de negro como las viudas que salen por la tele, llevaba un vaquero y una camiseta verde con un ramo de flores dibujado en el centro. Es la misma camiseta que llevaba cuando el año pasado nos fuimos todos a pasar el día al Parque de Atracciones. Menudo día. Menos mal que estaba Pedro, porque mis padres son unos caguetas y no se

atreven a subirse a nada. Él, Sebas y yo nos montamos en casi todas las atracciones. Pero la que más nos gustó fue la tarántula, una especie de montaña rusa que daba más vueltas que yo qué sé. Dios, qué vértigo más increíble. Cada vez que el cochecito llegaba a lo alto y, a punto de caer en picado, Pedro nos decía a voces “¡a volar, chicooooo!” y los tres empezábamos a gritar a todo gritar hasta que llegábamos al siguiente alto, y así hasta que nos bajábamos del cochecito, mareados y afónicos. «Los tres mosqueteros» nos llamaban mis padres y Sol, que se quedaban abajo mirando con la boca abierta la juerga que nos traíamos. Desde que nos montamos en la primera atracción, a nosotros nos dio la risa floja y no paramos de reír hasta que nos despedimos en el portal de nuestra casa. Joer, qué bien nos lo pasamos.

Ver a Sol me ha hecho sentirme peor. Era como si yo pesara una tonelada. Todo me recordaba que los ojos de Pedro ya no

volverían a ver esto o lo otro. No sé, el chorro de la fuente, el campo de baloncesto, cualquier cosa me parecía importante.

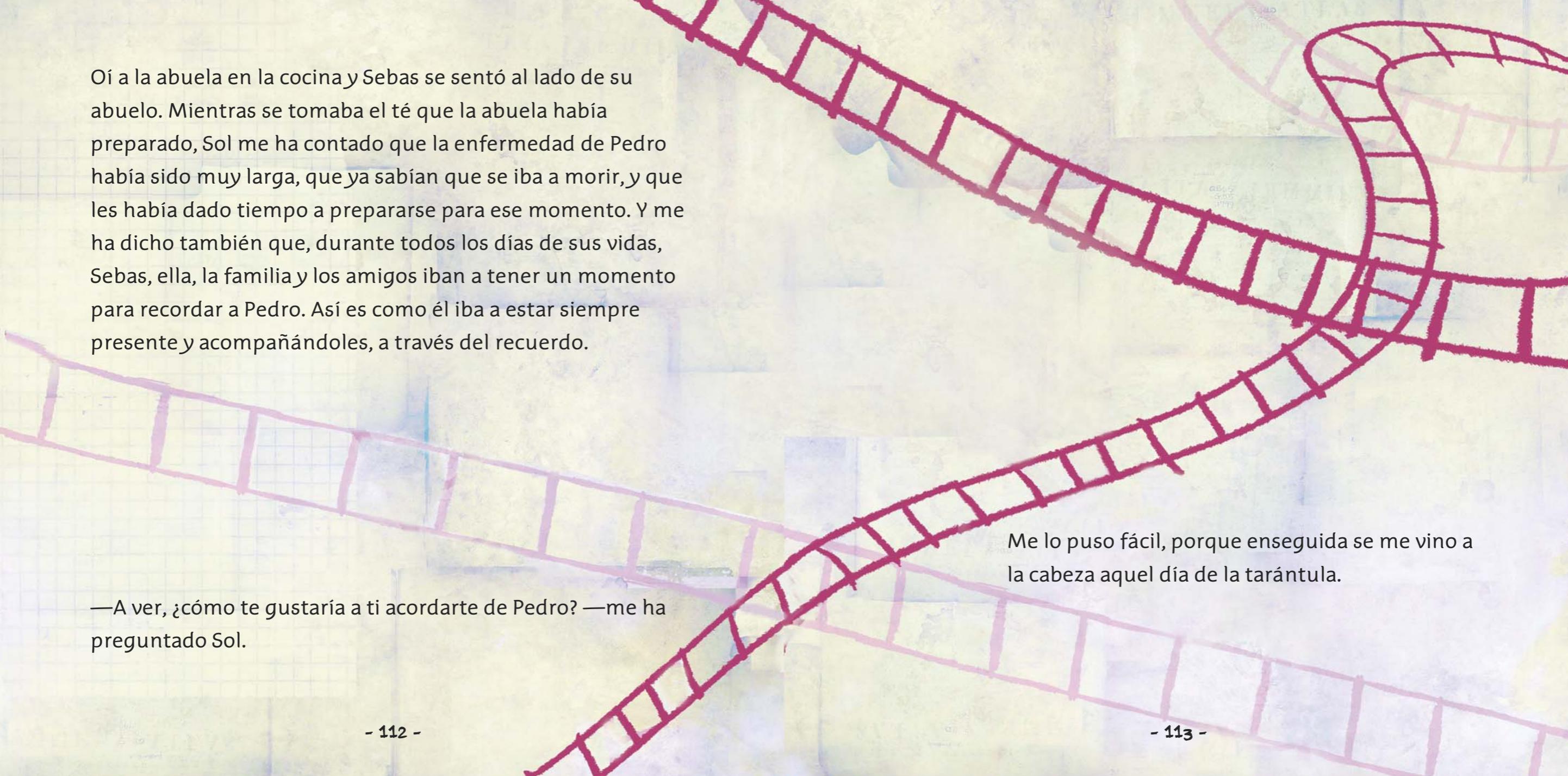
—Mamá, no sé qué me pasa —le he dicho nada más entrar—. Tengo como una piedra en el estómago que no me deja respirar bien.

—Yo sí sé lo que te pasa, David. Estás triste porque se ha muerto Pedro —me ha dicho ella mientras me cogía de la cara y me miraba a los ojos—. Y yo también estoy triste. ¿Sabes qué creo? Que te vendría bien subir un ratito a casa de Sebas. Me ha dicho Sol que vayas cuando quieras, que seguro que a él le sienta genial estar contigo.

Y eso hice. Mientras subía las escaleras me temblaban las piernas, no sabía qué les iba a decir cuando me abrieran la

puerta. Pensaba que Sol estaría sentada en un rincón a oscuras, y Sebas, metido en su habitación. He estado a punto de bajarme corriendo a casa, pero por fin he llamado al timbre. Sol me ha abierto la puerta con una sonrisa en los labios. «David, qué alegría». Y me ha dado un achuchón.

En la casa había mucha luz. Olía bien, y todo estaba muy ordenado, como si no hubiera pasado nada. Estaban los padres de Sol, que me han dicho: «Hola, David». Yo me he quedado en silencio y he bajado los ojos al suelo. No sabía qué contestar. Al momento ha aparecido Sebas por el pasillo y tampoco he sabido qué decir. Me quedé petrificado como una momia sin poder hablar. Menos mal que Sol ha salido en mi auxilio: «¿Te encuentras mal, David?». No me salían las palabras, pero me habían dejado de temblar las piernas y sentía flojera. Así que no sé ni cómo me ha salido por la boca: «Me da mucha pena que Pedro se haya muerto». Parecía que lo había dicho otro que no fuera yo.



Oí a la abuela en la cocina y Sebas se sentó al lado de su abuelo. Mientras se tomaba el té que la abuela había preparado, Sol me ha contado que la enfermedad de Pedro había sido muy larga, que ya sabían que se iba a morir, y que les había dado tiempo a prepararse para ese momento. Y me ha dicho también que, durante todos los días de sus vidas, Sebas, ella, la familia y los amigos iban a tener un momento para recordar a Pedro. Así es como él iba a estar siempre presente y acompañándoles, a través del recuerdo.

—A ver, ¿cómo te gustaría a ti acordarte de Pedro? —me ha preguntado Sol.

Me lo puso fácil, porque enseguida se me vino a la cabeza aquel día de la tarántula.

—Pues en el Parque de Atracciones, claro.

—¿Te acuerdas de la tarántula? —se animó Sebas—. Pasé muchísimo miedo, pero menos mal que estaba mi padre. ¿Te acuerdas de lo que nos decía?

—Sí. «¡A volar, chicoooooos!».

Los tres nos hemos echado a reír y nos hemos acordado de un montón de cosas más que nos pasaron aquel día. Luego, Sebas y yo hemos jugado a la DS un buen rato, que es lo que más nos gusta hacer cuando nos juntamos.

No sé cómo explicarlo, pero me he venido a casa como si se me hubiera abierto dentro una botella de refresco dulce y con burbujas. De momento, y para acabar el día mejor de como lo empecé, voy a tener mi recuerdo para Pedro: me voy a montar en todas las atracciones en las que nos subimos aquel día y espero quedarme dormido con la risa floja.



PREGUNTAS ORIENTATIVAS SOBRE EL CUENTO

¿Qué emociones aparecen en el cuento?

¿Cuáles son las más importantes?

¿Cómo le afecta a David la muerte de Pedro? ¿Cuáles son sus sentimientos y sus pensamientos?

¿Cómo consigue David superar el miedo que le provoca imaginar que sus padres también pueden morir?

¿Por qué le resulta tan difícil a David expresar qué siente y cómo lo siente a su amigo Sebas y a su madre Sol?

¿Por qué a David le sorprende/desconcierta la actitud y el modo de actuar de Sebas y de su madre, Sol, tras la muerte de Pedro?

¿Qué le ocurre a David cuando recuerda experiencias y situaciones felices vividas con Pedro y con Sebas?

No es fácil abordar el tema de la muerte con nuestros hijos e hijas; de hecho, sólo lo hacemos cuando no hay más remedio, cuando la situación lo impone: cuando fallece (o lo va a hacer de forma inminente) algún familiar o ser querido de la familia o del entorno próximo.

A partir de los 6 ó 7 años, los niños y niñas saben que la muerte es permanente y real, y a medida que crecen y se hacen adolescentes van desarrollando sus capacidades y adquiriendo más y mejores recursos para asimilarla. Por tanto, a partir de estas edades lo más acertado y saludable es que los padres informen de modo apropiado y hagan partícipes a sus hijos e hijas de la situación, sin ocultarles ni apartarlos de la realidad que se está viviendo. Así lo hacen con Sebas y David, cuando

sus familiares les explican que Pedro tiene una enfermedad muy grave y que su muerte está próxima. No obstante, sigue siendo de suma importancia que los padres estén cerca de ellos y apoyarles, y nunca dar por supuesto que como ya “no son tan niños”, están capacitados para aceptar y superar solos la muerte de un ser cercano.

La tristeza, la pena, es la principal emoción que sentimos ante la pérdida irrecuperable de un ser querido, siendo muy importante que los padres ayuden a que los hijos aprendan a sentirla y expresarla, que no la oculten ni huyan de ella o la confundan con otras emociones, porque esto puede traer peores consecuencias. Por ejemplo, como le pasa a David, que tiene dificultades para expresar la tristeza y el dolor que siente por la pérdida de Pedro y se bloquea, intenta hablar pero no le salen las palabras, cuando quiere decirle algo a Sebas. No es sano que estos estados de bloqueo emocional se prolonguen

mucho tiempo, debiendo estar los padres atentos a detectarlos y proporcionando a los hijos e hijas apoyo afectivo, comprensión y ánimo para que muestren sus sentimientos y sean capaces de superar los miedos que esto conlleva (como hace la madre de David cuando, ante los conflictos y resistencias que éste muestra para estar con Sebas, le anima, sin imposiciones, a que lo haga). Hay, por tanto, que acompañar de forma activa pero respetando el ritmo y la forma de reacción emocional de cada niño o niña.

Además de la tristeza, la muerte también puede provocar en nuestros hijos e hijas reacciones emocionales de miedo y angustia al descubrir que la muerte no es algo sólo ajeno, que le sucede sólo a los otros, sino que le puede tocar a él mismo o a sus seres más queridos. Por ejemplo, si ha fallecido el padre de un amigo cercano, los niños suelen vivir con excesiva angustia el hecho de que sus padres puedan morir también. Eso

es justo lo que le sucede a David: siente miedo y angustia ante la idea de que sus padres, al igual que el padre de su amigo Sebas, fallezcan un día. Las emociones y sentimientos que esta posibilidad-fantasia despierta son muy intensas para él, tanto que presiente que si les hace mucho caso, le desbordarán y no será capaz de manejarlas, así que opta por callarlas y apartarlas de su mente. David no puede evitar que aparezcan, pero consigue desactivar su efecto negativo empleando una estrategia de auto-control cognitivo: las borra de su mente y piensa en otra cosa, en el rayo de luz que pasa por debajo de la puerta. Este tipo de estrategias son de gran utilidad y eficacia y cuando los hijos no las conocen o saben manejarlas, son los padres quienes deben aportarlas a los más pequeños y enseñar a que las empleen por sí mismos.

Otro aspecto a tener muy en cuenta es la influencia que ejerce el contexto social, cultural y mediático respecto a lo que se

“debe” sentir, pensar, decir o hacer cuando alguno de nuestros seres queridos muere. Los niños y niñas tienen interiorizadas muchas creencias, ideas preconcebidas de la muerte, de cómo debe vivirse, de cómo hay que actuar, etc. que provienen de la cultura (tradicción, costumbres) y de los agentes e instituciones sociales (educación, religión, medios de comunicación...), pudiendo ser causa de confusión y desconcierto el hecho de que esto no sea así. En el cuento, David se siente extrañado porque ni su amigo Sebas ni su madre actúen y se muestren como, para él, sería lo esperable tras la muerte de Paco. Ni Sebas ni, sobre todo, Sol, están tristes o destrozados, no lloran todo el tiempo; tampoco han cambiado su forma de vida cotidiana, ni su manera de vestir; tampoco están reclusos en su casa... David sólo se aclara cuando Sol le cuenta que no están tan tristes porque han tenido tiempo para hacerse a la idea de la muerte de Pedro y han podido despedirse de él. Eso le ayuda a entender por qué ni ella ni Sebas están tan afectados como

David imaginaba: no es que no sientan dolor, pena, ni tampoco que no echen en falta a Pedro, sino que han asimilado el golpe poco a poco. Conviene que los padres estén atentos a estos aspectos y que ayuden a que sus hijos conozcan que hay diversas formas de vivir la muerte, que no todos reaccionamos de la misma manera y que, además, estas maneras no tienen por qué coincidir con lo que dictan los cánones socioculturales establecidos o muestran los medios de comunicación de masas, sobre todo la televisión.

Por último, los progenitores deben enseñar a sus hijos que las personas fallecidas permanecen vivas en nuestra memoria y que siempre resulta de mucha ayuda que recuerden imágenes, situaciones o anécdotas agradables y felices vividas con dichas personas. Si esto, además, se hace en grupo, en familia, conseguimos que los niños se sientan partícipes de la situación, que se los trata como unos más. Así sucede en el cuento

cuando Sol, junto a Sebas y sus abuelos, proponen a David que busque una imagen o escena positiva y agradable para recordar a Pedro, algo que le ayuda a aprender que hay otros modos de vivir la pérdida de un ser querido, no sólo con tristeza, miedo y angustia.

En definitiva, en este cuento encontramos algunas propuestas útiles sobre cómo los padres pueden abordar el tema de la muerte con sus hijos para ayudarles a asimilar la muerte del ser querido de la mejor manera posible. La clave está en acompañar de forma activa a los hijos, estando atentos a sus estados de ánimo, atendiendo a sus necesidades y demandas explícitas (lo que nos piden de modo claro) pero también, y sobre todo, detectando y ayudando a que afloren aquellas emociones que no verbalizan y quedan ocultas, silenciadas, las que contienen, reprimen, las que no se atreven o no pueden expresar.

PUBLICACIONES DE CEAPA

LISTADO DE FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES



Revista Padres y Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 12.300 ejemplares, que incluye en sus páginas información de interés para padres y madres sobre temas educativos, sociales, familiares y trata todas aquellas cuestiones relacionadas con los derechos de la infancia.

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

1. La televisión
2. Educación especial e integración escolar
3. Defensa de la Escuela Pública
4. Las escuelas de padres y madres
5. Educación para el ocio y el tiempo libre
6. Los padres y madres ante los temas transversales
7. Educar para la tolerancia

Carpeta Dos

8. Educación, participación y democracia
9. Infancia y educación infantil
10. Educación sexual
11. Técnicas para la dinamización de APAs
12. Sociología de la educación
13. Educación para el consumo
14. Orientación y tutoría

Carpeta Tres

15. Los centros educativos y su entorno
16. Juegos y juguetes
17. Prevención de las drogodependencias
18. Las actividades extraescolares
19. Planificación de actividades y programas
20. La familia: espacio de convivencia y socialización
21. Educación no Sexista
22. Ante el racismo: la educación intercultural

Colección Cursos

1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor o la monitora
17. Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto familiar en el marco de la igualdad de oportunidades
18. Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria
19. Educación Sexual desde la familia. Secundaria
20. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas.
Manual para monitores o monitoras

21. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas.
Manual para padres y madres
22. Habilidades de comunicación familiar.
Ampliación del programa Construyendo Salud
23. Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas
24. Educación para el consumo.
Materiales para trabajar el consumo desde la perspectiva de género
25. Habilidades para trabajar con grupos e impartir cursos de formación
26. Programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención de VIH-SIDA dirigido a familias y APAs. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el monitor o la monitora
27. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el alumno o la alumna
28. Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. Manual para el monitor o monitora
29. Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. Manual para el alumno o alumna
30. Educación emocional desde la familia. Manual para el monitor o monitora
31. Educación emocional desde la familia. Manual para el alumno o alumna
32. Educación para el consumo. Manual para el monitor o monitora
33. Educación para el consumo. Manual para el alumno o alumna
34. Educación en Valores. Materiales de formación para familias sobre Educación para la Paz y el Desarrollo. Manual para el monitor o monitora
35. Educación en Valores. Materiales de formación para familias sobre Educación para la Paz y el Desarrollo. Manual para el alumno o alumna

Colección Informes

1. El reparto del trabajo doméstico en la familia. La socialización en las diferencias de género
2. Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las apas
3. Manual de legislación educativa. Instrumento de trabajo de las APAs y consejeros escolares de la escuela pública
4. Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes
5. Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia
6. Los estilos educativos de las familias españolas y el consumo de drogas en la adolescencia
7. La participación de las familias en la escuela pública.
Las asociaciones de madres y padres del alumnado

Colección Herramientas

1. La tutoría, un marco para las relaciones familia-centro educativo
2. Los comedores escolares
3. Cómo poner en marcha escuelas de padres y madres
4. La financiación de las APAs. ¿De dónde sale el dinero?
5. Educación física y deporte en la edad escolar
6. La violencia contra las niñas: el abuso sexual

7. El alcohol en casa
8. Las APAs ante el alcohol y otras drogas
9. La alimentación en edad escolar
10. Tareas domésticas: hacia un modelo de responsabilidades compartidas
11. La educación desde las familias monoparentales
12. La gestión democrática de centros educativos para padres y madres
13. Orientación profesional desde la familia. Construyendo alternativas no tradicionales
14. Las drogas en la E.S.O.: propuestas educativas para madres y padres
15. Prevención del sida en los niños y los adolescentes. Guía para padres y madres
16. La tutoría, un marco para la prevención en secundaria
17. Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres
18. Apuntes de educación sexual. Sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad
19. Las dificultades de vivir una vida apresurada.
Reflexiones en torno a nuestro uso del tiempo
20. Los padres y madres ante las drogas. Propuestas educativas
21. La escuela en el medio rural
22. Educar en la corresponsabilidad. Propuesta para la familia y la escuela
23. ¿Cómo elaborar un plan de mediación en un centro educativo?
¿Guía para su desarrollo con el apoyo del APA
24. ¿Cómo pueden ayudar las familias a resolver los conflictos en los centros educativos?
25. Madres y padres coeducamos en la escuela. Responsable de coeducación en los centros educativos
26. Educar para prevenir el consumo de drogas de los hijos e hijas

Colección Aprende y Educa

1. ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas?
2. ¿Educamos igual a nuestros hijos e hijas?
3. ¿Cómo elegir los juguetes?
4. ¿Sabes usar Internet o los videojuegos?
5. ¿Por qué es tan importante la educación infantil?
6. ¿Es adecuada la alimentación en los centros escolares?
7. ¿Estás preparado para cuando tus hijos o hijas se encuentren con las drogas?

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas
3. Tercer Concurso de Experiencias Educativas
4. Cuarto Concurso de Experiencias Educativas
5. Quinto Concurso de Experiencias Educativas
6. Sexto Concurso de Experiencias Educativas
7. Actividades realizadas por las APAs para prevenir el consumo de drogas
8. Séptimo Concurso de Experiencias Educativas
9. Octavo Concurso de Experiencias Educativas

Otros títulos

- La escuela que incluye las diferencias, excluye las desigualdades. Congreso de CEAPA sobre necesidades educativas especiales (CEAPA/Edit. Popular. 1996)
- ¿50 años de Derechos Humanos? Guía para padres y madres comprometidos
- Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar
- El papel de la familia y las APAs ante los problemas del medio ambiente
- ¿Cómo promover la participación de las mujeres y las familias inmigrantes en la escuela?
- Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia
- Manual del Consejero Escolar
- Alcohol. Cannabis
- Television y familia. Recomendaciones
- Manual de APAS. Democracia participativa
- Construyendo sexualidades, o cómo educar la sexualidad de las hijas y los hijos
- Cómo erradicar la violencia, el racismo, la xenofobia y la intolerancia en el deporte. Guía para el monitor de actividades deportivas
- Cómo podemos ayudar los padres y madres a erradicar la violencia y el racismo en el deporte
- Y tú, ¿te apuntas a romper con el machismo?
- El finde
- Cuentos para prevenir

Federaciones y Confederaciones que integran CEAPA

CEAPA es una Confederación de ámbito estatal que está integrada por Federaciones y Confederaciones de ámbitos provincial y autonómico. A continuación ofrecemos un directorio de las organizaciones provinciales, regionales y autonómicas de APAs de la Escuela Pública.

FAPA ALBACETE

C/ Zapateros, 4 4ª Planta
02001 Albacete
Tel: 967 21 11 27
Fax: 967 21 26 36
Web: www.albafapa.com
Email: fapa@albafapa.com

FAPA ALICANTE "Gabriel Miró"

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00
Fax: 96 591 63 36
Web: www.fapagabrielmiro.es
Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71
Fax: 950 22 28 31
Web: www.fapacealmeria.org
Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 (Antiguo C.P.
Rosa Arjón)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30
976 46 04 16
Web: www.fapar.org
Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1 1ª E
33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86
Fax: 98 522 90 97
Web: www.fapamv.com
Email: fapa@fapamv.com

FAMPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10
Web: www.fampa.org
Email: fampa@fampa.org

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84
Fax: 971 75 18 63
Web: www.fapamallorca.org
Email: info@coapabalears.org

FAPA BENAHOARE

C/ Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel: 922 42 06 90
Fax: 922 41 36 00
Web: fapabenahoare.com
Email: faipalma@terra.es

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 562
09080 Burgos
Tel: 947 22 28 58
Fax: 947 22 78 99
Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro
C/ Guadalmesi, s/n
11012 Cádiz
Tel: 956285985
Fax: 956285989
Web: www.fedapacadiz.org
Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel: 942 23 94 63
Fax: 942 23 99 00
Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16
Fax: 964 25 03 60
Web: www.fapacastello.com
Email: info@fapacastello.com

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

C/ Cartagena, 245 ático
08025 Barcelona
Tel: 93 435 76 86
Fax: 93 433 03 61
Web: www.fapac.net
Email: fapac@fapac.net

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43
Fax: 93 278 12 97
Web: www.fapaes.net
Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27
Residencia de la Juventud, 2ª
Planta
Tel: 956518850
Fax: 956512479
Web: www.fapaceuta.org
Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL
C/ Pozo Concejo, 8
13004 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29
Fax: 926 22 67 29
Web: www.fapaciudadreal.com
Email: alfonsoxelsabio@teletel.es

FAPA CÓRDOBA "Ágora"
C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42
Fax: 957 40 06 42
Web: www.fapacordoba.org
Email:
fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA
Avda. República Argentina, 10, 2º
dcha.
16004 Cuenca
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50
Fax: 969 21 31 50
Email: fapacuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA
Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53
Fax: 924 24 02 01
Web: www.freapa.com
Email: freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA
C/ Pino, s/n Barrio Majada Marcial
Centro de Educación Ocupacional
35600 Puerto del Rosario (Fuerte-
ventura)
Tel: 928 850 245
Fax: 928 850 245
Email: fimapafuer@hotmail.com

CONFAPA GALICIA
Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02
Fax: 981 20 19 62
Web: www.confapagalicia.es
Email: confapagalicia@yahoo.es

FAPA GOMERA
García, 8
38830 Agulo-Gomera
Tel: 922 14 61 08
Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GRAN CANARIA "Galdós"
Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha.
35002 Las Palmas de Gran Cana-
ria
Tel: 928 38 20 72
Fax: 928 36 19 03
Web: www.fapagaldos.org
Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA GRANADA "Alhambra"
Camino de Santa Juliana s/n
18007 Granada
Tel: 958 13 83 09
Fax: 958 13 17 64
Web: www.fapagranada.org
Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA
Edificio IES Aguas Vivas
Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06
Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@terra.es

FAPA HIERRO
Apdo. de Correos, 36
38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10
Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"
Apdo. de Correos, 129
23700 Linares
Tel: 953 65 06 25
Fax: 953 69 71 99
Web: www.fapajaen.org
Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE
José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 928 80 00 89
Fax: 928 80 20 44
Web: www.fapalanzarote.info
Email: fapalanzarote@telefonica.net

FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"
C/ Francisco Fernández Díez, 28
24009 León
Tel: 987212320
Fax: 987212320
Web: www.felampa.org
Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID
"Francisco Giner de los Ríos de
Madrid"
Puerta del Sol, 4, 6º D
28013 Madrid
Tel: 91 534 58 95
91 553 97 73
Fax: 91 535 05 95
Web: www.fapaginerdelosrios.es
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA
C/ Hoyo Higuero, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623
Fax: 952 042 671
Web: www.fdapamalaga.org
Email: info@fdapamalaga.org

**FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan
González"**
C/ Puente Tocinos
1º Travesía-Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13
Fax: 968 24 15 16
Web: www.faparm.com
Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikos"
Juan Mº. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41
Fax: 948 24 50 41
Web: www.herrikooa.net
Email: herrikooa@herrikooa.net

FAPA PALENCIA
C/ Obispo Nicolás Castellanos, 10,
5º
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28
Fax: 979 74 15 28
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA RIOJA
C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel: 941 24 84 80
Fax: 941 24 84 80
Web: <http://www.fapar Rioja.es>
Email: fapar Rioja@hotmail.com

FAPA SALAMANCA
Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17
Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@inicia.es

FEDAMPA SEGOVIA
Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87
Fax: 921 44 45 87
Email:
fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA "Nueva Escuela"
Ronda Tamarguillo s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68
Fax: 95 466 22 07
Web: www.fapasevilla.es
Email: info@fapasevilla.es

FAPA SORIA
Ronda Eloy Sanz Villa, 7
42003 Soria
Tel: 975 22 94 24
Fax: 975 22 94 24
Email: fapasoria@yahoo.es

FAPA TENERIFE (FITAPA)
Col. E.E. Hno. Pedro
Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25
Fax: 922 65 12 12
Web: www.fitapa.es
Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO
Apdo. de Correos, 504
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79
Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@terra.es

FAPA VALENCIA
C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11
Fax: 96 333 00 77
Web: www.fapa-valencia.org
Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID
Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-
Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 343 519
Fax: 983 343 519
Web: <http://fapava.org/>
Email: fapava@terra.es

FAPA ZAMORA
Arapiles s/n
49012 Zamora
Tel: 980 52 47 01
Fax: 980 52 47 01
Web: www.fapazamora.es
Email: fapazamora@telefonica.net

OTRAS CONFEDERACIONES DE FEDERACIONES DE CEAPA

CODAPA

[Andalucía]
Avda. de Madrid, 5, 3º
18012 Granada
Tel: 958 20 46 52
Fax: 958 20 99 78
Web: www.codapa.org
Email: secretaria@codapa.org

CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA"

[Comunidad Valenciana]
Pasaje de la Sangre, 5, Puerta 2, despacho 11
46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07
Fax: 96 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00
Fax: 96 591 63 36
Web: www.covapa.es
Email: covapa_alicante@hotmail.com

CONFAPACAL

[Castilla y León]
Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 337 058
Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPA "MIGUEL DE CERVANTES"

[Castilla-La Mancha]
C/ Zarza, 6, 1ªA
45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52
925 28 45 47
Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACANARIAS

Av. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72
Fax: 928 36 19 03
Web: www.confapacanarias.net
Email: confapacanarias@confapacanarias.net

