

Profundizando en...



Cuéntame un cuento

Cómo trabajar las emociones de los niños a través de los libros

Los cuentos son narraciones cortas que mezclan realidad y fantasía, utilizan un lenguaje claro y sencillo e incluyen un argumento atrayente que capta fácilmente la atención de los más pequeños. Tienen un valor didáctico indiscutible, tanto para los padres como para los educadores.

Además de divertir y entretener, los beneficios que aportan los cuentos en los niños son muy importantes y numerosos:

1. Enseñan cosas nuevas.
2. Favorecen la imaginación, la memoria y la atención. Estimulan el desarrollo del aprendizaje del lenguaje enriqueciendo el vocabulario, la expresión oral y la capacidad de comprensión.
3. Fomentan la creatividad.
4. Transmiten valores necesarios para la vida como la amistad y la tolerancia, entre otros.

5. Afianzan la relación emocional de los niños con sus padres.

Primeros narradores

Generalmente, los niños sienten atracción por los cuentos. Si los padres y los educadores aprovechan esa curiosidad, los niños pueden convertirse en grandes lectores. A partir del año de vida, los niños son auténticos imitadores de conductas, así que, si ven a los padres leer libros, imitarán a sus progenitores, con lo cual es más factible que se despierte en ellos el interés por la lectura.

Los padres, abuelos y educadores suelen ser los primeros narradores de cuentos para los niños. Se comienza a contar

Profundizando en...



cuentos a los más pequeños a través de las canciones de cuna, con rimas y poemas de regazo, mediante los cuentos de tradición oral o, simplemente, narrándoles experiencias que los progenitores han tenido cuando eran niños. Después, el cuento pasa a ser escrito y se convierte en un objeto que pertenece a la vida del niño como un juguete que manipula, a través del cual observa imágenes, ilustraciones, pasa las hojas, simula que lee...

Tipos de cuentos

A la hora de elegir el cuento infantil adecuado para compartir con los niños, es importante tener en cuenta que éste ha de ser sencillo, corto y, sobre todo, adecuado a su edad y características evolutivas. A partir del primer año de vida, los cuentos han de ser de plástico o cartón duro, con hojas gruesas para que a los más pequeños les sea fácil de manipular. Lo ideal es que incluyan imágenes de objetos de sus entornos más próximos que narren experiencias cotidianas que les suceden, que presenten personajes que viven las mismas situaciones que ellos.

Dedicar tiempo

La hora del cuento es un tiempo en el que tanto padres como hijos se dedican un momento, sin prisas, para disfrutar los unos de los otros. Este hecho favorece la unión, fomenta lazos emocionales entre padres e hijos y crea un ambiente agradable que aporta seguridad y confianza a los niños.

Es importante escoger el momento adecuado para la lectura o narración del cuento. Se recomienda sentarse junto al niño o cogerle en brazos. Se comienza la lectura pronunciando claramente el nombre de la imagen que se observa para que el niño lo intente repetir. Además, se puede crear una narración partiendo de la ilustración, contando algún hecho que haya acontecido en la vida cotidiana del niño. Si el cuento se lee, es conveniente que la lectura se realice de forma expresiva, que el narrador se implique en la aventura. Se puede usar la voz para crear un ambiente de ilusión o realizar gestos, además de cambiar palabras de difícil comprensión para los niños por otras más cercanas a ellos. Si se cambia el tono de

voz y la entonación para cada personaje y se introducen onomatopeyas (repetiéndolas), se conseguirá que los niños mantengan aún más la atención.

Mayor comunicación

Es fácil y rápido detectar si a los niños les resulta interesante lo que los padres, abuelos o educadores les están narrando. Si el interés existe, los niños permanecen atentos, participan con comentarios y preguntas, se animan a contar sus vivencias y muestran interés por observar las imágenes. En ocasiones, los niños piden que les lean siempre el mismo cuento, bien porque les resulta especialmente interesante, porque capta su atención o, simplemente, porque les aporta seguridad y confianza. Este hecho puede favorecer la adquisición de nuevo vocabulario, debido a la repetición.

Una vez que se concluye la narración o lectura, es interesante dialogar con los niños preguntando qué les ha parecido, buscar personajes u objetos, etc. Esto favorece la comunicación necesaria entre padres e hijos. Es un tiempo único, que no hay que desaprovechar, y que sirve no sólo para expresar el amor y el cariño de los padres a sus hijos, sino también para ayudar a los niños a tener la oportunidad de transmitir sus sentimientos y

crear, así, un lazo entre ellos difícil de romper.

Educación emocional

Para Begoña Ibarrola, psicóloga, terapeuta infantil y autora de libros para niños que trabajan la inteligencia emocional, "los cuentos son magníficas herramientas para educar las emociones, ya que transmiten valores sin ser lecciones, enseñan sin dar consejos, orientan y guían al lector/oyente en la gran aventura del vivir cotidiano". ¿Y por qué es tan importante la educación emocional? Para conseguir un desarrollo integral en el niño, ya que es necesario que tanto su dimensión cognitiva como su dimensión emocional estén equilibradas. Ibarrola comenta en uno de sus artículos que "ser inteligente no garantiza el éxito en la vida ni facilita la felicidad, sino que son

«Se comienza a contar cuentos a los más pequeños a través de las canciones de cuna, con rimas y poemas de regazo, mediante los cuentos de tradición oral o, simplemente, narrándoles experiencias que los progenitores han tenido cuando eran niños»

Profundizando en...

otras habilidades emocionales y sociales las que nos ayudan a conseguir estabilidad emocional y mental, además de la satisfacción en nuestras relaciones y la adaptación al entorno". Por ello, padres y educadores deben enseñar a los niños esas habilidades, que se pueden aprender a través de los cuentos.

¿Qué capacidades emocionales se pueden adquirir?

1. Conciencia emocional, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece.
2. Regulación emocional: capacidad para controlar la expresión de los sentimientos y emociones y adecuarlos al momento y al lugar.

«Los cuentos son magníficas herramientas para educar las emociones, ya que transmiten valores sin ser lecciones, enseñan sin dar consejos, orientan y guían al lector oyente en la gran aventura del vivir cotidiano» según Begoña Ibarrola, psicóloga y terapeuta infantil

3. Autonomía emocional: habilidades relacionadas con la autogestión emocional cuyo objetivo es evitar la dependencia emocional.
4. Competencia social: capacidad para reconocer las emociones en los demás y saber mantener relaciones interpersonales satisfactorias.

Conciencia, regulación y autonomía emocional

¿Cómo se adquieren estas habilidades a través de los cuentos?

Por un lado, los cuentos infantiles satisfacen y enriquecen la vida interna de los niños. Leer o escuchar cuentos les ayuda a imaginar e imaginar les ayuda a comprender la realidad. El lector u oyente de cuentos aprende a diferenciar las emo-



Profundizando en...



ciones que le produce lo que lee o escucha y eso va configurando sus gustos y preferencias. Según Ibarrola “las historias no sólo muestran lo que los niños son, sino lo que pueden llegar a ser, les abren los ojos para mirar más allá de su vida y les muestran las posibilidades de realización que se les ofrece como seres humanos”.

De esta manera, el cuento se erige como una inagotable fuente de estimulación creativa y de experiencias que enriquecen la vida de los niños, pero, sobre todo, como señala Ibarrola, “es un espejo que les dice quiénes son, porque, en el cuento, siempre se encuentran”. Ahí nace la conciencia emocional.

Una vez los niños toman conciencia de sus emociones, han de aprender a controlar y, a veces, modificar sus estados anímicos y sentimientos cuando éstos no son adecuados. Es lo que se conoce como regulación emocional. A través de los cuentos, los niños se enfrentan con conflictos y ven las consecuencias de los actos. Les enseñan que toda acción tiene una consecuencia y que, a menudo, una expresión descontrolada de emociones tiene consecuencias negativas y dañan a las personas cercanas. De esta manera, aprenden que una expresión adecuada de lo que se siente mejora la convivencia y les convierte en seres más respetuosos.

Otra de las habilidades emocionales que los niños pueden conseguir mediante la escucha y la lectura de los cuentos es la autonomía emocional, ya que los cuentos favorecen la adquisición del lenguaje, despiertan la curiosidad por el aprendizaje de cosas nuevas y liberan la imaginación de los niños, pero, además, desarrollan confianza en las cualidades propias. Esto significa que los niños ganan en autoestima, lo que favorece el desarrollo de la auto-motivación.

Competencia social

Por último, una capacidad que no hay que olvidar de desarrollar en los niños es la competencia social y los cuentos, nuevamente, pueden convertirse en uno de los canales que facilite su desarrollo. Los niños abren los oídos cuando uno de sus progenitores o el educador les narra un cuento. Están totalmente dispuestos a dejarse transportar al mundo del cuento y, sin darse cuenta, están aprendiendo a centrar su atención. Además, cuando se lee o narra un cuento a los niños, estos se sienten importantes y queridos, con lo que se les estará ayudando a tener una mayor confianza en el mundo que les rodea.

Así que no hay que esperar más. Sólo hay que empezar con la frase mágica: “Érase una vez...”