Por la noche, un cuento

LAURA JIMÉNEZ

Abre un libro cada noche y sumérgete en las páginas de una nueva historia cargada de emoción y nuevos descubrimientos. Porque es un momento mágico que no debéis perderos.

"Érase una vez una niña llamada Alicia que, como cada noche, se pone su pijama, se lava los dientes y acude a la estantería a elegir una historia en la que ella será la protagonista, guiada por las voces de mamá o papá. Y es que llega el mágico momento en que, también como cada noche, le leen un cuento..."

Como comenta Alba Vidal, psicopedagoga de ISEP Clínic Barcelona, con este ritual "fomentamos la creatividad del niño, su capacidad de escucha y su concentración". Pero además, esas historias tienen un doble beneficio: para ellos es un momento tranquilo para disfrutar con las hazañas de sus personajes favoritos y para vosotros, los padres, el ratito que podéis dedicar en exclusiva a vuestros hijos.

Cuestión de rutina

La historia de Alicia se repite en la mayoría de hogares españoles. Según esta psicopedagoga, "el cuento puede usarse como un instrumento más antes de irse a dormir junto con otras acciones que, realizadas habitualmente y en el mismo orden, le den seguridad y tranquilidad para relajarse".

La lectura no tiene por qué alargarse demasiado y es importante que elijas libros adecuados a su edad. Durante los dos primeros años de vida, decántate por cuentos que sirvan para que el bebé los toque, muerda... y le estimulen. Entre los dos y los cuatro años preferirá aquellos con ilustraciones llamativas, un texto breve y siempre con historias familiares para el niño, fáciles de comprender. Los relatos fantásticos, de aventuras y acción serán sus favoritos hasta los siete años y, desde entonces, le encantarán las obras misteriosas que le mantengan en vilo hasta el final.

Si te preguntas cuándo es el momento adecuado para que empiece a leer solito, debes saber que no hay uno concreto. "La madurez lectora es un proceso que sigue un ritmo en cada niño", comenta Alba Vidal. Y si tienes más de un hijo y te gustaría "ahorrar tiempo" y leerles un cuento a la vez o que el mayor se lo haga al pequeño, nuestra asesora comenta que puede usarse la misma historia cuando los niños no se llevan muchos años. En caso contrario, habrá que readaptarla para que ambos la entiendan. Y no hay inconveniente en que el mayor lea a su hermano, ya que es una forma de darle responsabilidades y fomentar el vínculo entre ellos, pero siempre que él quiera y no lo conciba como un castigo.

Un sinfín de valores

"Los cuentos tienen un importante valor educativo, ya que permiten al niño reflexionar e identificarse con las situaciones relatadas, adquiriendo ideas sobre cómo cambiar las cosas", comenta nuestra asesora. Además, descubrirán la importancia de la amistad, del trabajo en equipo, la solidaridad... Para aprovecharlos mejor, Alba Vidal os aconseja que "escojáis relatos con personajes con valores positivos y negativos, de manera que podamos explicar o intercambiar opiniones con el niño sobre las consecuencias de sus actuaciones o sobre qué hacen un personaje bueno y uno malo".

Asesoramiento: **Alba Vidal,** psicopedagoga de ISEP Clínic Barcelona.

...y comieron perdices

La Cenicienta acaba casada con el Príncipe, Bestia se convierte en un apuesto caballero gracias al amor... ¿Es necesario que los cuentos siempre tengan un final feliz? La psicopedagoga Alba Vidal cree que "es normal que los padres quieran proteger a sus hijos de la realidad no tan idílica que nos rodea, pero debemos ajustarnos a su mundo". Lo ideal es ir variando la temática y elegir unos con final feliz y otros con abiertos o inciertos, en los que los niños completen la historia. "Los cuentos con moraleja son ideales porque desprenden un mensaje educativo, que puede aplicarse a la vida cotidiana", asegura. Las recopilaciones, como éstas, también son buenas opciones.

Cuentos cortos para dormir IV. **Bruño.** 16,50 €

Cuentos para ir a dormir. **SM.** 17,45 €

¿Devuelve la comida para llamar la atención?

Vomita por todo

PHOTONONSTOP

ANA GIMÉNEZ

Por una rabieta, para reclamar atención o cuando quiere evitar una situación desagradable. Son algunas de las causas que pueden llevar a un niño a vomitar. Detrás de ellas no suele haber un problema de salud, sino un conflicto psicológico.

Los vómitos son uno de esos episodios desagradables –y muy habituales– que se producen durante la infancia. Situaciones tan frecuentes como un atracón de comida, una alteración intestinal o un viaje en coche pueden llevar a tu hijo a devolver la comida ingerida. Pero, en ocasiones, dicho episodio aparece sin una causa fisiológica clara y sin que medie algún problema de salud. En ese caso, hablamos de vómitos con origen psicológico, que se producen como respuesta a unas situaciones de conflicto a las que el niño aún no sabe enfrentarse adecuadamente.

"El vómito es el medio que usa para lograr que sus papás le hagan más caso; quizás, en alguna ocasión, ha visto que si devuelve la comida, sus padres se asustan y cumplen sus deseos, o como mínimo le dedican atención", explica Ana Cuadrado, psicóloga infantil de ISEP Clínic, quien asegura que la llamada de atención es la causa más habitual de vómito psicológico.

Otro desencadenante frecuente es la rabieta, que puede llevar al pequeño a devolver la comida a consecuencia del disgusto y del propio esfuerzo de llorar o patalear durante un largo rato. Y finalmente, está el caso del niño que vomita para evitar una situación. "Así ocurre, por ejemplo, cuando el pequeño no quiere ir al colegio y echa el desayuno, o cuando tiene miedo de dormir solo y vomita antes de acostarse", añade Ana Cuadrado. Estas conductas, o bien son intencionadas para conseguir evitar la situación temida, o bien son una somatización inconsciente provocada por la ansiedad que le causa esa circunstancia a la que tiene miedo: la escuela, la oscuridad...

¿Qué puedo hacer?

Lo positivo es que estas reacciones se dan en una etapa concreta del desarrollo infantil –generalmente, entre los 2 y los 4 años– y que remiten a medida que el niño madura y aprende a desarrollar nuevas estrategias para actuar, relacionarse con sus padres y lograr lo que se propone.

> **"Los padres deben ignorarle mientras vomita"**

Aún así, Ana Cuadrado aconseja a los papás que tomen medidas desde el principio para evitar los vómitos y no esperen a que desaparezcan espontáneamente. Lo primero es averiguar si tienen una causa psicológica u orgánica. Para ello, los padres deben observar al niño y analizar su conducta en el momento en que devuelve la comida y durante el resto del día. "Si el vómito se limita a situaciones de conflicto o a un momento concreto del día, probablemente esté más relacionado con un aspecto psicológico que fisiológico", aclara Ana Cuadrado. Pero para confirmar esta posibilidad y descartar un problema de salud, la psicóloga recomienda consultar al pediatra.

Después, la manera de actuar de los progenitores debe ser la misma que llevan a cabo ante las rabietas o cualquier otra conducta negativa de su hijo. "Los papás deben ignorarle mientras devuelve la comida, y cuando haya terminado, pueden –sin hacer ningún comentario– recoger el vómito, limpiar al niño, cambiarlo y continuar con lo que estaban haciendo", recomienda Ana Cuadrado. En caso de que el niño tenga la suficiente edad y autonomía, él mismo deberá limpiar el vómito y cambiarse la ropa.

Si esa conducta se produce para no enfrentarse a una determinada situación, los papás deben averiguar qué causa el miedo en su hijo, para intentar ayudarle a superar ese temor. Es decir, si vomita antes de ir al cole, es importante hablar con los profesores para saber si tiene algún problema en las clases, con los compañeros... Y en cualquier caso, el pequeño debe comprender que evitar la escuela no es la solución, por lo tanto, deberá ir todas las mañanas, aunque haya devuelto su desayuno.

Asesoramiento:
Ana Cuadrado, psicóloga infantil de ISEP Clínic.

Cuestión de carácter

¿Hay niños que recurren más que otros a los vómitos para llamar la atención o evitar desayunar? Según asegura Ana Cuadrado, sí. De hecho, son más frecuentes en los pequeños con un carácter difícil o cuyo reflejo del vómito se activa con más facilidad. También en los que se encuentran en la llamada etapa oposicionista, que comienza a los 2 años y en la que los niños se enfrentan a sus padres y se niegan a actuar como ellos les piden.