

A Candela le pesaban los zapatos

(Cuento para trabajar las emociones)

“ Todxs hemos tenido alguna vez algún tipo de ansiedad, que puede llegar a bloquearnos. Esta emoción la viven nuestros niños y niñas con mucha mayor intensidad, puesto que ellos no son conscientes de lo que físicamente y emocionalmente les está ocurriendo. No saben lo que les pasa. Tenemos que enseñarles a identificarla y a manejarlas, con el tiempo aprenderán a controlarla.

Lo que pensamos y lo que sentimos está muy relacionado, tanto que si creemos que no vamos a poder hacer algo, verdaderamente no lo hacemos. Pero lo mismo pasa al contrario. Si creemos que si podemos hacerlo, finalmente lo haremos.

Puesto que los niñxs expresan más en lenguaje no verbal, que verbal, debemos estar atentos a lo que quieren decirnos. Su cuerpo dice más que sus palabras. Tenemos que enseñarles que puede producir en su cuerpo la ansiedad, darle estrategias de autocontrol. Esto es en definitiva conocer una emoción más, que ellos la normalicen y empiezen a reconocerla.”

Esto le sucede a Candela...

A Candela le pesaban mucho los zapatos cuando su padre la llevaba por las mañanas camino del colegio.

—Vamos, Candela, que llegamos tarde

—le decía su padre mientras tiraba de ella.

—No quiero ir. ¿Por qué no te quedas conmigo en el cole? Hoy nos va a enseñar la profe las letras.

—Yo ya me sé las letras, Candela. Y además tengo que irme a trabajar

—le respondió su padre con paciencia.

—No me gustan las letras que me enseña la profe

—dijo enfadada Candela—.

Siempre es Ignacio el que se las sabe todas.

—Se quedó pensativa—.

Además, para qué me sirven las letras, si mamá me lee los cuentos por la noche. A ella lo que sí le gustaba era que su madre le leyera cuentos antes de irse a dormir. Era su momento favorito. Acurrucarse a su lado mientras le hablaba de una cebra a la que se le fugaban las rayas de su vestido. O escuchar la historia de Juanito y las habichuelas mágicas.

Mientras su madre leía, ella miraba hacia un punto fijo y se concentraba mucho en lo que escuchaba. Y se subía con facilidad al mismo árbol por el que trepaba Juanito, o se iba con la cebra a recuperar cada una de las rayas que había perdido.

Pero eso de leer... No le hacía ninguna gracia. Confundía la de de dedo con la pe de perro. Y, además, ella nunca se atrevía a responder cuando la profesora hacía una pregunta en clase. Miraba a su alrededor y pensaba que los demás niños se sabían la respuesta mucho mejor que ella. Era como si alguien invisible le borrara de la frente con una goma todas las ideas que tenía en la cabeza. Su padre la dejó en el colegio, pero a regañadientes.

Aquella mañana, Margarita, la profe, sacó un gran cartelón en el que aparecía la letra jota y una palabra: jabón. —A ver, quién me dice más palabras que empiecen con la letra jota. Candela se escurrió en el asiento y se colocó de forma que la profesora no la pudiese ver, no fuera a ser que le preguntara a ella. Y se puso a dibujar nerviosa muchas jotas en el margen de su libro de Lengua (J J J J J...). Su corazón se puso a palpar sin control, bum bum, y se llevó la mano a la frente. Como siempre, tenía esa sensación de que alguien le borraba las ideas...

—¡Jirafa! ¡Jamón! —se adelantó Ignacio—. ¡Esta letra está chupada!

—Candela, di alguna palabra más —se dirigió a ella Margarita, buscándola con la mirada por entre las cabezas de los demás niños.

—¡Judías! ¡Joroba! —se volvió a adelantar Ignacio. —Bien, Ignacio. Pero le estoy preguntando a ella. Tú espera tu turno.

A ver, Candela, te escuchamos. Por más que miraba y volvía a mirar la cantidad de jotas que había escrito en su libro, no se le venía a la mente ninguna palabra con esa letra. Solo la palabra «delfín», y luego «leopardo» y «pelusa»... Pero esas no empezaban con la letra jota. Y lo que era peor: la profesora y todos sus compañeros seguían mirándola. Se dio cuenta de que tenía la cara ardiendo y colorada, y se escurrió aún más en su silla. Le entraron unas ganas locas de meterse debajo de la mesa, y con rabia pensó que la letra jota la había abandonado.

—Bueno, no pasa nada. Ya te acordarás. Mañana seguro que se te ocurre alguna palabra con esta letra —dijo Margarita, con gran alivio de Candela, que recuperó su postura en la silla. Su corazón dejó de latir y notó que su cara poco a poco dejaba de estar colorada y caliente. El momento malo había pasado.

Durante la clase repasaron la letra jota y la ka, y entre todos hicieron un gran mural dibujando libros a los que les salían alas de las páginas, caballos que llevaban a caballeros andantes, y burros que cargaban con escuderos gordinflones. Es que faltaba poco para celebrar el Día del Libro. Pero Candela no quiso casi participar del mural ni de los juegos en el patio. No hacía más que pensar en que esa letra jota la había abandonado, y seguro que también el resto de las letras.

Cuando llegó a casa no quiso jugar ni tampoco meterse en el baño, y eso que era lo que más le gustaba en este mundo; meterse en la bañera con los animales que le dejaba su hermano, a los que limpiaba con una esponjita, remojaba una y otra vez, y les hacía hablar entre ellos. Cuando los animales estaban cansados de jugar, que era justo cuando la cena ya estaba preparada, entonces se acababa el baño. Su madre calentaba el albornoz y la envolvía en él. Y mientras se ponía el pijama, las dos jugaban al veo veo. ¿Qué ves? Una cosita, con la letrita, letrita...

Pero esa noche no estaba para adivinanzas. Durante la cena no quiso comer. Que no, que no tenía hambre, que le dolía la tripa, decía mientras miraba sin energía hacia el centro del mantel, como si fuera una muñeca de trapo. Su mente estaba en lo que había pasado por la mañana. Se acordaba todo el rato de Ignacio, y se veía en medio de la clase, muda como un pez, sin acertar a decir nada de lo que Margarita le preguntaba. Se vio muy pequeña, diminuta, subida encima de un pupitre en medio de un aula muy grande, y rodeada de muchos niños que no hacían más que mirarla.

—¿Te pasa algo, Candela? —le preguntó su madre.

—Nada. No me pasa nada. No tengo hambre y me duele la tripa, nada más.

—Está bien. Pues entonces será mejor que te vayas a descansar. Se acostó, como todas las noches, abrazada a Josefina, su tortuga de peluche, con la vista fija en el techo, como si de allí fueran a caer unos polvos mágicos que le iban a hacer dormir del tirón hasta la mañana siguiente. A veces esos polvos mágicos no caían, y a media noche se despertaba asustada porque había soñado con que no encontraba a su mamá, o que la regañaba un señor feo que tenía unos dientes sucios y negros. A punto estaba de dormirse, cuando empezó a oír un ruido, como si alguien estuviera rascando con poca fuerza una pared. A pesar de lo extraño que era, no sintió miedo, sino curiosidad. Se incorporó en la cama y, muy abrazada a Josefina, fijó su vista en el cesto de los zapatos: allí los dejaba todos los días y de allí venía ese ruido extraño.

Sus ojos empezaron a abrirse más y más cuando vio salir de sus botas, de uno en uno, a unos seres diminutos que de manera ordenada y sin hacer mucho ruido se fueron sentando en su alfombra, al lado de la cama. Cuando ya dejaron de salir, ella asomó la cabeza hacia el suelo y vio allí, a sus pies, a un grupito de letras que la miraban. —Hola, no nos mires así... —dijo la letra jota— somos las letras. Nos fuimos de tu cabeza y hemos estado dando vueltas por ahí hasta que nos hemos cansado. Llevamos un par de días metidas en tus zapatos. Sueltas no servimos para nada, pero si tú nos combinas, podemos hablar de muchas cosas

—Candela no podía abrir más los ojos del asombro—.

¿No tienes sueño? Pues escucha. Y empezaron a hablar de manera ordenada:

—Yo soy la a de avispa.

—Yo soy la letra b, de basilisco. Es como se pone tu hermano cuando se da cuenta de que le has estropeado su coche teledirigido. Y también es un animal fabuloso que puede matar con la vista...

—Yo soy la letra c, de colibrí. Es el pajarillo más pequeño que existe en la Tierra, y que tiene un pico muy largo y frágil.

—Yo soy la d, de damas. Las damas es un juego en el que hay un tablero de cuadros blancos y negros sobre el que se ponen unas fichas, blancas o negras, y que van dando saltitos de cuadrado en cuadrado, así, rectas, hasta que van y se comen a otra ficha...

—¡Eh!, para, para, no te enrolles, que estamos esperando las demás...

—alzó la voz la letra e—. Yo soy la e, de estrella. Recuerda, de estrella. ¿Sabes quién creó las estrellas? Mira, yo estuve una vez en un cuento que decía que fue un señor al que no le gustaba la noche. Por eso, un buen día se subió a un cerro muy alto, se puso de puntillas, hundió su dedo en el cielo oscuro, y de allí salió un puntito de luz. Y se puso tan contento, que abrió agujeritos por todas partes.

—Ahora me toca a mí. Yo soy la letra f, de flauta. A la flauta se le llama instrumento de viento porque, según la melodía que toques, sopla el viento frío del Norte o el viento caliente del Sur.

—Yo soy la letra g, de galápago. —Ya —dijo divertida Candela—. No me digas lo que es un galápago, que ya lo sé. Mi tía China tiene uno. 24 25 Se llama Magdalena. De vez en cuando lo sacan a pasear por la casa, por eso hay que tener mucho cuidado para no pisarlo —y la letra g sonrió complacida.

—Yo soy la h, de... Bueno, yo no sueño a nada, sólo acompaño a otras letras. Por ejemplo... ¡la hache de huevo!

—Bueno, bueno, tampoco me expliques lo que es un huevo —levantó la mano Candela, divertida. Cada vez se iba encontrando mejor y ya no se acordaba de Ignacio ni se veía subida en el pupitre de su clase.

—Yo soy la letra i, de imaginación. Pero antes de que empezara a hablar,

Candela dio un largo bostezo y se le cerraron los ojos. Ella no se dio cuenta, pero del techo le cayeron sobre los hombros y la cabeza unos polvillos que hicieron que se fuera resbalando poco a poco dentro de la manta, hasta que se quedó dormida. Por la mañana se despertó entusiasmada. No sabía por qué, pero tenía muchas ganas de ir al colegio. Desayunó deprisa su tazón con cereales y, antes de que su padre se hubiera preparado, ella ya estaba peinada y lista para salir. Y se sentó en el sofá a esperar. Mientras su padre preparaba también sus cosas, su madre se acurrucó contra ella.

—Por qué estás tan contenta, si puede saberse, claro.

Anoche te dolía todo y tenías cara de que se fuese a acabar el mundo.

—Mami, esta noche he encontrado a la letra jota, que se me había perdido. La letra jota de jaleo, de jarrón, de japonés. Candela le brillaban los ojos. Y le contó a su madre lo que le había ocurrido aquella noche. Y también le contó por qué no quería ir al colegio por las mañanas. —Pues ya ves que la letra jota y todas las demás estaban dentro de tu casa. Solo tenías que dejarlas entrar en tu cabeza... Y, además, su madre le contó que ella de pequeña también tenía mucho miedo a no saberse la lección en clase y se ponía muy nerviosa, tan nerviosa como Candela. Pero que su padre le había enseñado un truco: solo había que cerrar los ojos, respirar hondo y dejar que entrara el aire, que es de color azul, hasta el estómago. Mmmmmm Fffffff. Despacito. Y también le decía que se susurrara a ella misma palabras de ánimo. Tú puedes, tú puedes...

Candela se quedó mirando un punto fijo en la alfombra, como si estuviera grabando en su cabeza lo que acababa de escuchar. Hasta que apareció su padre, que ya estaba listo. Candela dio un abrazo a su madre (y ella otro, claro) y salió echando chispas hacia el colegio.

—Espera, Candela, que no puedo andar tan deprisa —le dijo su padre, mientras ella tiraba de él. Y es que esa mañana los zapatos no le pesaban y sus pies andaban más rápidos y ligeros que otros días. Cuando entró en clase, le pareció que la tripa se le había llenado de hormigas que brincaban como si estuvieran en una fiesta. Pero estaba contenta. Todos sus amigos estaban allí, más juguetones que otros días. Incluso Ignacio le pareció más simpático que de costumbre.

Cuando llegó Margarita, el sol entraba perezoso en la clase y todos se fueron sentando en sus sillas. Después de dar los buenos días, propuso que alguien empezara a recordar todas las letras que habían aprendido hasta entonces. Y les enseñó el gran cartelón lleno de letras. Candela aprovechó un despiste de Ignacio, que siempre levantaba primero la mano, y se ofreció voluntaria. Su corazón empezó a palpar más de la cuenta y notó cómo se ponía colorada.

—A ver, Candela, empieza por la a. Cerró unos segundos los ojos y respiró hondo el aire de color azul, como su madre le había dicho. Mmmmmm Fffffff. Despacito. Dejó de oír su corazón y se sintió mejor. Entonces, se levantó de la silla y carraspeó un par de veces, como hacen los artistas cuando van a empezar a cantar. Se acercó al encerado, se giró hacia sus compañeros y, señalando con el dedo cada una de las letras del cartelón, empezó a recitar:

—Esta es la a de avispa. La b de basilisco. La c de colibrí. La d de damas. La e de estrella... Se quedó parada un momento. Levantó la cabeza y miró a todos los niños, que también la miraban a ella. Se le vino una sonrisilla a la boca y se atrevió a decir:

«¡Ah!, ¿y sabéis quién creó las estrellas? Pues un señor a quien no le gustaba la noche. Por eso, un día se subió a un cerro muy alto, se puso de puntillas, hundió su dedo en el cielo oscuro y de allí salió un puntito de luz. Y se puso tan contento, que abrió agujeritos por todas partes». Notó que su corazón ya no sonaba (esa era una buena señal) y que sus pies la llevaban derechita a su silla como si tuviera alas. Lo que pasó después, no importa. Tampoco lo que pensaron sus amigos, lo que le dijo Margarita... Esa noche se acostó feliz abrazada a su tortuga Josefina.

(debemos darle la importancia que tienen a todas las emociones que nuestros niños sienten, porque debemos estar con ellos a la hora de experimentarlas, debemos apoyarles en la identificación de cada una de ellas, en la normalización y en el manejo de la misma. Este cuento fue publicado por C.E.A.P.A en 2008 como instrumento para trabajar la educación emocional)

Autores; Clara Redondo y Chema Gómez de Lora.