



Incluye claves para
relacionarnos mejor
con los demás.

El Taller de Emociones presenta

LOS ATREVIDOS Y LA AVENTURA EN EL FARO

Elsa Punset

Ilustraciones de Rocio Bonilla



El Taller de Emociones presenta

LOS ATREVIDOS Y LA AVENTURA EN EL FARO

Elsa Punset

Ilustraciones de Rocio Bonilla



Beascoa

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |



¿Conoces un pueblecito frente a una playa larga, con suaves montañas de arena blanca, donde las calles no tienen nombre, pero las casas sí? De una de esas preciosas casas, llamada Valcarlos, vuelan en la noche las voces de tres niños discutiendo...



—¡NO! —le aseguraba Alexia a Tasi, casi gritando—. **Ha sido un desastre, ¡hemos volcado porque nadie me escuchaba!**

Alex y Tasi son hermanos. Todos los veranos, pasan las vacaciones en casa de sus abuelos con su prima Anchoíta (no es su nombre de verdad, pero como es delgada, alta y parece que va de lado, todo el mundo la llama así). Aquí siempre se oyen las olas, unas veces tranquilas y otras rugiendo como una manada de leones. Aquella noche, las olas estaban un poco revueltas porque alguna nube gris y traviesa las estaba agitando. Por la tarde, los primos habían ido a navegar en el barquito velero del abuelo, pero las cosas no habían salido del todo bien...

–Tasi, te dije que había que soltar la vela, ¡el viento había empezado a soplar y estaba claro que nos iba a tumbar! –se quejó de nuevo Alexia.

–Es que Anchoíta gritaba como una loca y no te oía –protestó Tasi.

Anchoíta es una niña alegre, con muchos rizos y pocos dientes. Se lleva genial con Tasi. Cuando están juntos, trepan a los árboles, juegan al fútbol y se cuentan chistes, pero hoy...

–**¿Que yo no te dejaba oír?** –exclamó indignada–. ¡No me eches la culpa, Tasi! ¡Tú no escuchabas a nadie!



–Intenté explicaros que la vela se había quedado clavada, pero no me escuchasteis y, **¡izapatám!!** ¡En un momento el barco ya había volcado! –protestó Tasi.

–¡Es que tenías que haber soltado el cabo! –exclamó Alexia.

–¡¿Por qué no me lo dijiste?! –respondió su hermano.

–¿Quién, yo? ¡Diez veces, o mil, te lo he dicho! Pero tú estabas encantado charlando con Anchoíta y haciéndote el chulo mientras la hacías reír...

–¡Oye, a mí no me lieis, que yo era la pasajera invitada! –reprochó Anchoíta.

–¡Y encima, con todo el barullo de la vela pillada, Rocky se ha puesto a ladrar y no ha ayudado nada! ¡Menudo susto! –suspiró Alexia.

Rocky, el perro de Alexia y Tasi, que estaba tumbado junto a la cama del niño, levantó la cabeza y pegó un ladrido de protesta.

Tasi le acarició las orejas e intentó calmar los ánimos.

–No es culpa de Rocky. Es que se ha asustado con el mar, y las olas, y el viento, y la vela caída... Todo esto me hace pensar que los *pescaderos* tienen un trabajo muy peligroso –aseguró.



–¿Eh? –dijo Anchoíta asombrada–. ¿Qué *pescaderos*?

–Creo que Tasi se está liando con las palabras: quiere decir *pescadores* –explicó Alexia con paciencia–. Pero no volcamos por el mar, ¡volcamos porque no me hacíais caso!

–¿Cómo? ¿Y dónde dice que tú mandas y que siempre tienes razón? –preguntó Anchoíta, ahora ya enfadada.

–Porque a mí me llaman «la efectiva» –dijo Alexia con mucha seguridad–. Y porque

soy la mayor, y además Florestán dijo...

Su prima la interrumpió:

–**Perdona, pero a ti NO te llaman la efectiva. Y TAMPOCO eres la JEFA.**

–**Sí lo es** –intervino Tasi muy seguro–. Es la jefa de nuestro equipo. Lo dijo Florestán.

–**¿Y quién es Florestán?** –preguntó Anchoíta abriendo los ojos.

–**¡Una gaviota genial!** –explicó Alexia, contenta de poder salir del lío–. Es nuestro guía de emociones, pero esto ya te lo contaré otro día...

–Y punto pelota –dijo Tasi asintiendo con la cabeza con entusiasmo.

Esta vez, Rocky pegó un ladrido de aprobación.

Los abuelos, al oír los ladridos y las protestas de los niños, fueron a ver qué pasaba.

–Niños, pero ¿qué está pasando aquí? ¿No va a dormir nadie hoy? ¿Estáis de guardia? –dijo sonriendo el abuelo–. ¡A ver si os voy a tener que llevar al barco para que practiquéis otra vez cómo navegar juntos! Venga, a dormir y a soñar con el mar y el viento...

Después del beso y los abrazos de buenas noches, todo quedó en silencio y a oscuras.



Pero Alexia no podía dormirse: no dejaba de pensar en cómo navegar mejor al día siguiente. Intentó despejar su mente usando un truco: imaginó que estaba pintando la habitación con todos los colores del arcoíris con un pincel gigante, muy despacio... ¡Pero solo le salía el color negro!

«¡Ojalá estuviera aquí Florestán!», pensó. Él nos ayudaría a navegar juntos...



Por fin le estaban empezando a pesar los párpados cuando, de repente, oyó un golpe.
¡No! Un momento, no era un golpe: era más bien una respiración entrecortada... Y en la ventana entreabierta, una sombra subía y bajaba...

–¿Eres tú, Florestán? –murmuró Alexia, medio dormida. Y, por primera vez, ¡se sorprendió al escuchar que Florestán estaba jadeando y murmurando!



–¡Qué pueblo tan lioso! –decía él.

Alexia, en voz baja, intentó llamar su atención:

–¡Florestán, Florestán! ¿Flori?... –dijo, no muy segura de la abreviatura.

Pero él no le hacía ni caso y seguía refunfuñando:

–¡A quién se le ocurre NO poner nombres a las calles y poner nombres solo a las casas? Y, además, ¡menudos nombres!

Pacotilla, Taratata, Pifpaf, Las Gambas, Musguito... Ti punch, Barnako, Rouf, Jojo o

cualquier otra tontería, ¡como Soucalouchou! ¡No sé si están locos o chalados!

–¡¡Florestán!! –dijo Alexia, ya muy impaciente–. ¿Qué te pasa hoy?

–Ella creía que lo estaba diciendo en voz baja, pero la voz baja de Alexia podía despertar a casi todo el mundo. Así que, de repente, Florestán se dio la vuelta ¡y se encontró también despiertos a Anchoíta, Tasi y Rocky, alborotados!

–¡Hola, hola, hola! ¡Me habéis llamado, pequeños ATREVIDOS? –exclamó Florestán con una gran sonrisa.

Los niños y Rocky se animaron enseguida.

–**A** de Alexia –gritó Alexia–. ¡Y también **A** de Anchoíta, que es esta! –añadió señalando a su prima.

–¡**T** de Tasi! –aseguró Tasi, muy orgulloso.

–¡**R** de Rocky! –añadió Rocky.

–Pero, Rocky, ¿cómo es posible que tú sepas hablar? –exclamó Anchoíta, y añadió un poco tímidamente:– ¡Hola Florestán!

–¿Por qué será que los perros de dos patas no aprendéis a hablar perruno, y nosotros los perros de cuatro patas sí que aprendemos a entender humano? –observó Rocky.

–¡Mis queridos ATREVIDOS! –dijo Florestán mirándoles con cariño–. ¡Qué alegría veros de nuevo! Y con una nueva acompañante... ¡Encantado de conocerte, Anchoíta! Esta noche toca hacer una nueva prueba en la Organización Estelar de las Olimpiadas de las Emociones, ¡las famosas **OéOé!** Tú te vienes con nosotros, Anchoíta. Rápido, subamos al Barco de las Emociones... ¡y todos a popa, mala tropa!

Saltaron al barco que flotaba delante de la ventana y empezaron a navegar. Abajo, cada vez más lejos, el agua centelleaba. Arriba, las estrellas brillaban. El cielo estaba tan bonito que hacía olvidar todo lo demás. Navegaron en silencio, porque cuando las cosas son muy bellas a veces nos da por cantar y reír, pero a veces nos da por estar callados y sorprendidos, ¿verdad? Las estrellas parecían tan próximas que Tasi y Anchoíta se pusieron de puntillas para intentar tocarlas.



–Cuidado, que os vais a caer, listillos –advirtió Rocky, un poco preocupado–. Y el mar está frío y algo revuelto, no sé si no va a cambiar el tiempo...

A lo lejos, unas nubes grises se acercaban y tras ellas se adivinaba una nube negra y muy hinchada... El aire olía a humedad, como cuando se avecina una tormenta.

La voz de Florestán interrumpió a **LOS ATREVIDOS**. Llevaba una pila de chalecos en los brazos:

–**Aquí tenéis unos magníficos chachichalecos** –anunció–. Os ayudarán a superar las pruebas a las que os enfrentaréis esta noche –añadió mientras ayudaba a los niños a ponérselos–. Tienen muchos bolsillos, llenos de sorpresas. Por ejemplo, en este bolsillo-bebida hay un zumo de zanahorias con espinacas para cuando estéis muy cansados.

–**Uf, hará falta estar muy muy cansados para beber esto...** –interrumpió Rocky–. Y para mí, ¿ni un huesito?

–Aquí –prosiguió Florestán, ignorando las quejas del perro– hay un trapo que limpia solo. En este otro bolsillo encontraréis unas gafas para protegeros del resplandor de la luna... o de los rayos, quién sabe –añadió la gaviota, pensativa, mirando al cielo–. Y aquí, en este bolsillo impermeable, cabe una tableta, aunque esta noche no nos ha dado tiempo a meterla, así que hemos puesto papel, mucho papel, y si necesitáis escribir podéis usar la cremallera-lápiz. Aquí encontraréis cuerda y guantes ignífugos...



–¿Igniqué? –preguntó Tasi.

–Son para proteger las manos del fuego –explicó Florestán– Y, si estáis cansados y os queréis dormir...

–Yo me apunto –interrumpió Rocky–. **Tengo un sueño...**

–Y, si estáis cansados y queréis dormir –repitió Florestán como si no hubiera oído a Rocky–, hay un cojín integrado en el cuello que se hincha diciendo «**ichucho flojucho!**», y de la gorra del chachichaleco también sale un antifaz oscuro para tapar los ojos y dormir mejor...

–¿Seguro que vamos a necesitar tantas cosas? –preguntó Alexia, siempre práctica.

–Ah, nunca se sabe lo que uno puede necesitar para pasar las pruebas... –afirmó la

gaviota, ladeando la cabeza.

Los niños y Rocky se divirtieron un rato comprobando los bolsillos de sus chachichalecos. Entonces Florestán anunció:

–**Atentos, queridos niños.** La prueba de esta noche servirá para entrenaros en ser buenos amigos. **Es decir, en aprender a llevaros mejor con los demás.**

–¿Incluso con los que huelen a cebolla? –bromeó Tasi.

–Incluso con ellos –asintió Florestán moviendo la cabeza arriba y abajo.

–**Pues hay un problema** –observó Alexia–. Nosotros no siempre sabemos llevarnos bien. Mira lo que ha pasado esta tarde con el barco: por no escucharnos, se nos ha volcado.

–Normal, no es fácil. Hay que entrenarse, pero para eso estamos aquí –observó Florestán con un guiño–. **Por cierto, ¿conocéis el secreto de los buenos amigos?**

–¿Cómo? –dijo Tasi, que estaba distraído mirando la nube negra que se había emperrado en fastidiarles la vista de la luna y las estrellas–. **¿Un secreto? ¡Esto se pone interesante! ¿Qué secreto es?**

–Este secreto lo descubriréis vosotros solos. En el mundo de las emociones, no se aprende con lo que te explican, sino con lo que uno siente y descubre por sí mismo. ¡Por eso salís conmigo por la noche! –explicó Florestán–. Y, ahora, preparados, **Atrevidos...** Ya estamos llegando...



A lo lejos, apareció un magnífico faro en medio del mar. Su luz iluminaba la noche.

–**¡Soltad ya las anclas!** –gritó Florestán a un grupo de gaviotas atareadas en la proa del barco–. Este es un faro muy importante –añadió el guía de emociones–. Muchos barcos buscan su luz para no perderse o chocar contra las rocas. El faro tiene que estar encendido todas las noches del año. **Nunca puede apagarse, ¡nunca!** –repitió con tono serio–, así que no os despistéis.

Dejó a los niños en el sendero de arena que llevaba al faro y con dos golpes de ala, salió volando. ¡Empezaba una nueva prueba de las **Olimpiadas de las Emociones!**



Con los pies en el agua, los niños se acercaron hasta una puerta en la base de la torre. Sobre la puerta había un cartel. Tasi leyó despacio:

–«Me-he-escacharrado la ro-di-lla. Voy al médico. Vuelvo cuan-do pue-da. El farero».

–**¡Subamos al faro!** –propuso Alexia–. Seguro que nos han dejado aquí para que veamos o hagamos algo, ¡no para estar perdiendo el tiempo!

–Pero ¡¿es que tú mandas hasta en los cuentos?! No lo puedes resistir, ¿eh? **¿No**

teníamos que ser amigos y colaborar? ¿No es lo que nos ha dicho la gaviota sabia? – exclamó Anchoíta.

–Pues ¿sabes?, creo que tienes razón –dijo Alexia, por una vez sorprendida:– **Esta noche intentaré no mandar, solo ayudar...** Tasi, ¿qué crees que deberíamos hacer ahora? –le preguntó su hermana.

Tasi, sorprendido con aquella inesperada responsabilidad, se puso a carraspear y declamó:

–¡CATUFLA, CATUFLA! ¿DÓNDE ESTÁN MIS PANTUFLAS?

Rocky, Alexia y Anchoíta exclamaron:

–¡Siempre tienes que acabar liándola! ¡Se te ha subido la marea a la cabeza!



Entre risas, Alexia, Anchoíta y Rocky siguieron a Tasi, que se dirigió hacia la puerta de entrada al faro. Intentó empujarla, pero la puerta no se movió. Rocky también lo intentó, pero tampoco pudo. Por fin se juntaron los cuatro y, uniendo los esfuerzos de todos, consiguieron abrirla.

Tasi se dirigió hacia la escalera y empezaron a subir. Como los escalones eran muy altos, Rocky resbaló varias veces.

–¿Por qué resbalas tanto, Rocky? –preguntó Anchoíta, que iba detrás de él.

Es que caminar con cuatro patas es complicado –contestó–. **Se resbala el DOBLE.**

–No te preocupes, Rocky. Seguro que hay algo en el chaleco para solucionarlo –dijo Tasi.



¡Y así era! De uno de sus bolsillos, Tasi sacó unos zapatos de goma con forma de huella de perro. Se agachó para ponérselos a Rocky en las patas.

–**¡Ahora ya puedes caminar sin problema!** –dijo muy contento.

Llegaron al primer rellano de la escalera: había un cuarto grande con una cama. Debía de ser la habitación del farero.

Siguieron subiendo, cuando la luz de un rayo enorme lo inundó todo. Los niños se miraron asustados en el resplandor, y ¡un tremendo trueno estalló sobre ellos!

Rocky, que iba delante, bajó corriendo a toda velocidad, atragantándose con sus propios ladridos y con la cola entre las patas. Y entonces, empezó a llover como nunca habían visto hacerlo antes. ¡Menuda tormenta!

Casi corriendo, los Atrevidos subieron a la sala que guardaba la luz del faro. Por suerte seguía encendida, orientando a los barcos entre la tormenta.

Pero su alegría duró poco, porque cayó otro fogonazo en el pararrayos del faro, que tembló entero. Sintieron cómo una corriente les pasaba por dentro, entrándoles por el pelo y saliendo por las uñas de los pies, ¡aunque estuvieran algo sucias, como las de Tasi!

Como ya sabían algo de truenos, los niños se taparon los ojos y las orejas para lo que venía a continuación: la luz del rayo, que los cegó... seguida por un estruendo fortísimo que los dejó casi sordos... y ¡¡¡Menudo desastre!!! Cuando abrieron los ojos estaban prácticamente a oscuras. El rayo había roto la bombilla del faro y, claro, **¡¡¡EL FARO SE HABÍA APAGADO!!!**

Alexia, que se crecía cuando había grandes crisis, ordenó:

–No hay tiempo que perder. **¡El faro no puede apagarse!**



¡Es importantísimo que los barcos puedan orientarse en la oscuridad, lo ha dicho Florestán! – exclamó.

Miró al techo y vio una argolla justo encima de la bombilla rota del faro.

–¿Y si encendemos un fuego en este cubo y lo colgamos de esa argolla? –propuso Alexia–. **¡Así habrá luz en el faro!**

–Allí arriba hay una argolla –dijo Anchoíta–. Y aquí abajo estamos nosotros... ¿Cómo lo vamos a hacer?

–¿Y si te manteamos, Anchoíta? –se le ocurrió a Tasi, que siempre tenía ganas de bromear.

Rocky ladró encantado ante la idea.

–¿Y si te pongo el cubo en la cabeza? –le contestó su prima, molesta.

–Venga, no tenemos tiempo para peleas, daos prisa –ordenó Alexia–. Haremos un fuego en este cubo y lo colgaremos de esa argolla, allí arriba. Sé cómo podemos

conseguir llegar a la argolla: haremos una **TORRE HUMANA**. Tasi, tú te subirás sobre mis hombros, y juntos sostendremos a Anchoíta, que es muy ágil. Con suerte, llegará a esos escalones –explicó señalando una escalerilla que empezaba a media pared–. Una vez allí, Anchoíta meterá la cuerda por la argolla del techo. Tasi y yo recogeremos la cuerda, la ataremos al cubo con el fuego prendido y lo subiremos hasta el techo... **¿Os parece bien?**

–**¡Buen plan, Alexia!** Vamos a llenar el cubo con cosas que podamos quemar para hacer un fuego –contestó Tasi, que siempre sabía inventar cosas.

–**Podemos usar los guantes de Florestán para no quemarnos** –sugirió Anchoíta.

En la habitación del farero encontraron dos viejos libros y de los chachichalecos sacaron todos los papeles que encontraron. Rocky, por su parte, recogió muchas astillas de madera. ¡Todo fue al cubo donde los **ATREVIDOS** iban a encender el fuego! ¡Era importantísimo no fallar, lo había dicho Florestán!

Mientras se preparaban, Rocky iba dando ladridos para animarlos, y casi se llevó un grito de Alexia, harta de tanto ruido, ¡pero es que él quería colaborar más y no sabía cómo!

–Rocky, por favor, ladra bajito –le pidió Tasi–. Es que si no oigo nada, lo voy a hacer mal.

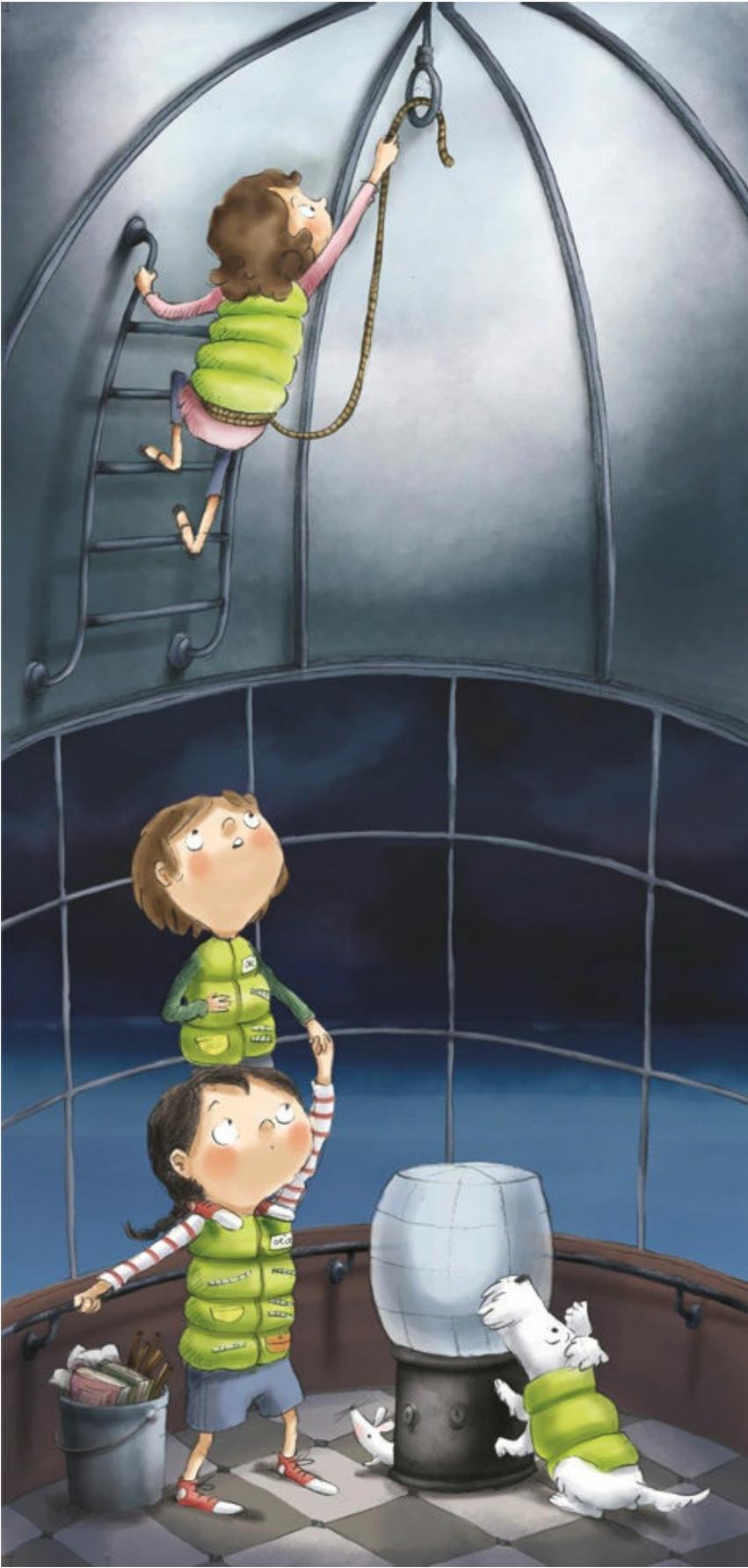
–**Yo soy la mayor y seré la base de la torre humana** –dijo Alexia.

–**Luego subiré yo, aunque está tan alto...** –dijo Anchoíta, un poco pálida.

–**Tranquila, Anchoíta, que te sujetaremos bien. ¿Estamos todos de acuerdo?** –preguntó Alexia. Y chocaron los cinco para acordar su plan.

Anchoíta se ató una cuerda a la cintura mientras Alexia y Tasi se colocaban el uno sobre el otro contra la pared. Entonces Anchoíta empezó a trepar por la torre humana.

–**¡Anchoíta, ánimo, que tú puedes!** –le animaban Alexia y Tasi. ¡Y Anchoíta alcanzó los escalones! Llegó a la argolla, hizo pasar la cuerda por ella, y la dejó caer al suelo donde estaban sus primos, que ataron el cubo, lo encendieron y lo izaron hasta lo más alto.



Durante unos segundos, en la oscuridad y el frío de la gran tormenta, los niños y Rocky contuvieron el aliento... pero **¡la luz de las llamas había vuelto a iluminar el faro!**

Y entonces ocurrió algo mágico: empezaron a oírse sirenas de barcos a lo lejos que saludaban alegres y agradecidos porque la luz del faro volvía a protegerlos de la oscuridad de la noche. **¡Los Atrevidos** lo habían conseguido!



Así estaban entre risas y sintiéndose unos auténticos héroes, cuando en lo alto vieron aparecer la inconfundible silueta de Florestán aleteando contra las cristaleras del faro. Alexia corrió a abrirle una ventana para que pudiera entrar:

–**¡Madre mía, menuda nochecita!** –exclamó Florestán, sacudiéndose el agua de las plumas–. Primero el paseíto buscando vuestra casa por el pueblo sin calles, y ahora este chaparrón. **¡BRRR! ¡BRRR!** –pero su expresión cambió al instante en cuanto vio la luz del cubo–. **¡Enhorabuena, Atrevidos! ¡Buen trabajo, equipo!**

–Florestán, **¿cuál era ese secreto que íbamos a aprender?** ¿Es que los buenos amigos siempre tienen que llevar un buen chaleco? –preguntó Tasi, curioso.

–Pero, Tasi, ¿aún no lo has entendido? –dijo Florestán rascándose la cabeza con un ala–. Ninguno de vosotros por sí solo hubiera podido salvar a los barcos en la oscuridad.

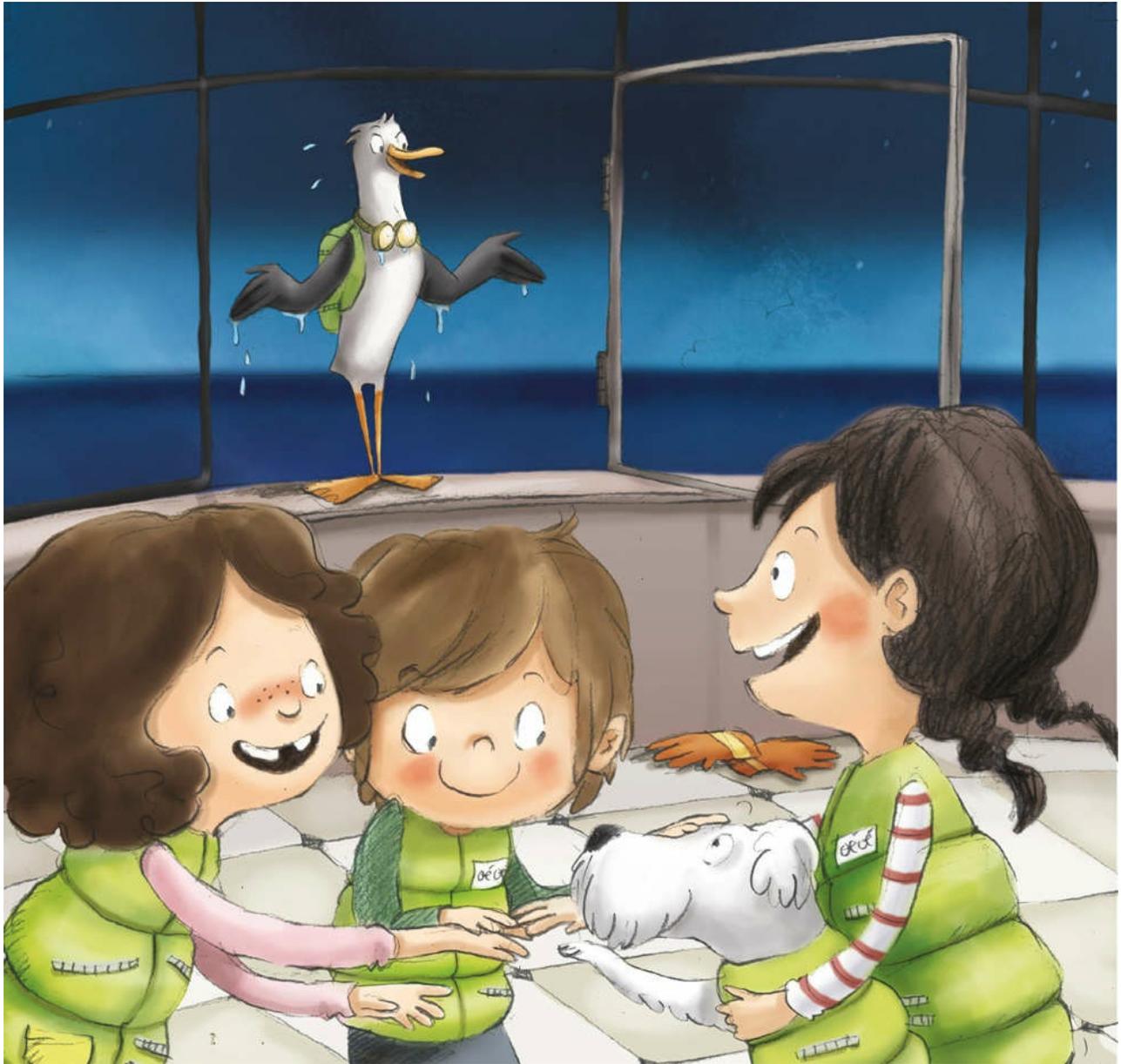
Lo habéis conseguido porque habéis trabajado todos juntos, compartiendo, colaborando y ayudándoos, haciendo lo que cada uno sabe hacer mejor. ¡Este es el secreto de los buenos amigos! Sois como los bolsillos de un chachichaleco, cada uno poniendo su granito de arena: Tasi, con sus ideas y su imaginación; Anchoíta, con su agilidad; y Alexia, con... Bueno, en fin, ya sabéis...

–Sí, sí, ya sabemos: ¡Alexia tenía que mandar y lo ha hecho bien! –exclamaron con risas Tasi y Anchoíta mientras Alexia se ponía como un tomate.

–**¿Y yo?** –dijo Rocky–. **¿Qué he hecho yo?**

–Rocky, tú has llenado el cubo con muchas astillas y siempre has estado animando al equipo –le felicitó Florestán.

–**¡Uno para todos, y todos para uno!** –gritaron los Atrevidos riendo mientras chocaban las manos.



–¡Prueba superada! –exclamó Florestán, satisfecho–. Tenemos que regresar a casa antes de que amanezca...

Cantando, bajaron hasta la puerta del faro y treparon al barco de las Emociones. Aquella noche de tormenta, truenos, luces y sombras había terminado.

¡A descansar, ATREVIDOS!

iUNO para todos,
y todos para UNO!



TALLER DE EMOCIONES: CONVIVIR Y COLABORAR

LAS HABILIDADES SOCIALES

Los bebés nacen preparados para sociabilizar: sienten instintivamente que su seguridad, salud mental y bienestar físico y emocional dependen de que los demás los acepten y protejan. John Bowlby, a principios del siglo xx, mostró cómo un bebé centra sus esfuerzos en encontrar seguridad emocional y física en su relación con su madre o padre. Si el adulto es capaz de responder y de ser sensible a las necesidades del niño, el niño irá aprendiendo a relacionarse bien y de forma segura con el resto del mundo.

Nuestra naturaleza humana nos lleva a relacionarnos intensamente con el resto del mundo.

¡Nos faltan tantas cualidades y fortalezas físicas! Carecemos de una piel recia para protegernos del frío, de grandes fauces para machacar nuestros alimentos o a nuestros contendientes, no corremos de prisa, los climas extremos pueden matarnos...

¿De qué depende la fortaleza de los humanos? De nuestra capacidad para adaptarnos y colaborar con los demás.. Juntos podemos protegernos y fabricar lo que necesitamos para vivir en entornos complejos. Por ello, estamos programados para colaborar, y a lo largo de toda nuestra vida, el número y la calidad de relaciones interpersonales que mantenemos son un indicador muy importante de nuestro nivel de felicidad (por encima del dinero del que disponemos).

Pero para iniciar y mantener buenas relaciones con los demás, necesitamos **aprender y practicar habilidades sociales concretas**. Estas habilidades le resultan más fáciles a algunos niños que a otros, pero todas ellas se adquieren y consolidan a través de la práctica, a medida que crecemos.

¿Cuáles son las habilidades sociales básicas que necesitamos practicar? Las que tienen que ver con todo aquello que nos permite convivir, especialmente la justicia, la empatía, la comunicación y el autocontrol.

Ser justo:

- Saber compartir y aprender a esperar turno (por ejemplo, renunciar a algo divertido, como un juguete, porque le toca a otro usarlo).
- Ser uno más del grupo (pedir permiso, integrarse e intentar aportar algo especial a un grupo, en vez de imponerse).

Ser empático (saber ponerse en la piel del otro y ver su perspectiva):

- Dar ánimos (practicar pequeños gestos para cuidar de los demás y darles así fuerza para superarse).

- Fijarse en las emociones de los demás (comprender su lenguaje verbal y reconocer también las señales no verbales, como un ceño fruncido o los gestos de crispación o rechazo de los demás).

Desarrollar buenas habilidades comunicativas:

- Saber escuchar (respetar a los demás y enriquecer al grupo tiene que ver con la buena comunicación y la empatía).
- Saber expresar necesidades e ideas (saber expresarse y sugerir, de forma asertiva pero respetuosa, en vez de exigir y de ser «mandón» es básico para formar parte de un grupo).

Mostrar autocontrol:

- Mostrar capacidad de autocontrol (controlar los impulsos agresivos o egoístas).
- No ser excesivamente competitivo, sino ser capaz de colaborar: ¡jugar tiene que ser divertido para todos!

PARA AYUDAR A TUS HIJOS A CONVIVIR Y A COLABORAR CON LOS DEMÁS...

Todos los niños tienen que enfrentarse en algún momento a problemas para relacionarse con los demás: la búsqueda de un amigo especial en la escuela, protegerse de las bromas más o menos bien intencionadas de los compañeros, pelearse con los amigos... todo ello forma parte del proceso de crecer y de aprender a convivir! Pero, aunque sea algo muy corriente, también puede resultar doloroso para el niño. En esos casos, necesitará apoyo y guía de sus padres y maestros para navegar con éxito por las relaciones humanas. ¿Cómo podemos ayudarle?

1. Eres su modelo. ¡De ti depende cómo aprende a relacionarse con los demás! Los niños aprenden cómo tratar a los demás observándonos: si tratamos a determinadas personas sin respeto, o como si fueran invisibles, aprenderán a hacer lo mismo.

2. Interésate por la vida social de tu hijo: pregúntale con quién ha jugado, invita a sus amigos a casa, pregúntale de qué han hablado en el autobús... Sin ser intrusivo, intenta asegurarte de que tu hijo o hija está a gusto con sus amistades.

3. Ayúdale a encontrar un grupo con el que comparta intereses. Los niños suelen hacer amigos haciendo cosas juntos, así que si es tímido y le cuesta hacer amigos, un grupo con intereses afines podría ser de ayuda.

4. ¡Respetar su personalidad! En Occidente, tendemos a preferir la forma más exuberante y extrovertida de relacionarnos... pero esta no es la única forma de relacionarse, ni siquiera necesariamente la mejor. Una forma más discreta e introvertida de entablar relaciones también puede resultar muy sana.

Para comprobar en qué ámbito concreto necesita ayuda tu hijo, observa y fíjate en cuáles de las habilidades sociales que hemos sugerido en la página anterior –justicia, buena comunicación, empatía, autocontrol– puede mostrar alguna carencia: ¿Sabe esperar su turno? ¿Se impone en los grupos sin preguntar? ¿Le cuesta aceptar las reglas de un juego? ¿Intenta ganar siempre? Cuando lo tengas claro, habla con el niño. Intenta que se imagine cómo se sentiría él si otros se comportaran así. Pregúntale: ¿Cómo podríamos solucionar este problema?, ¿Qué podemos hacer para no comportarnos como unos mandones?, ¿Qué hacen los niños para llevarse mejor?

Y ahora que ambos sabéis qué habilidad necesita desarrollar, ¡practicad juntos! Podéis inventar situaciones y personajes donde escenifiquéis una solución a un problema concreto, hasta que el niño tenga mejores habilidades en ese ámbito.

Cada día puede ofrecer momentos y oportunidades reales para aprender y mejorar.

CAJA DE ESTRATEGIAS

Aquí tienes algunas sugerencias para practicar buenas habilidades sociales con tus hijos:

PRACTICA CON TU HIJA O HIJO HABILIDADES COMUNICATIVAS:

1. Ejercitad juntos cómo saludar a conocidos y extraños: Esta es una señal básica de educación y apertura. Los niños más tímidos necesitan más ayuda con esta habilidad, porque les da vergüenza y pueden comunicar desprecio o mala educación sin pretenderlo. Explica y practica con tu hijo o hija los pasos básicos de un saludo: mirar a los ojos de la otra persona, sonreír abiertamente, hablar con claridad y decir el nombre de la otra persona si la conocemos (o preguntarlo.)

2. Enséñale a iniciar una conversación con estas pistas:

- Para empezar una conversación con alguien que no conoces, intercambia información sobre qué cosas os gustan y no os gustan.
- ¡Una conversación no es un monólogo, una entrevista o un interrogatorio! Practicad tomando turnos para preguntar y contestar.

3. Ensayad respuestas sencillas a preguntas corrientes: Los niños que sienten más ansiedad a la hora de hacer amigos pueden sentirse más seguros si practican respuestas a preguntas corrientes, como: ¿Qué tal el fin de semana? Bien, jugué al fútbol. ¿Qué tal el cole? Bien, estamos estudiando a los romanos.

4. Enséñale a escuchar de forma activa: Varios estudios muestran que los niños menos populares mejoran sus relaciones con los demás cuando se les entrena en la escucha activa. Para escuchar de forma activa, el niño debe prestar atención a la otra persona, mirar a los ojos de vez en cuando,

orientar el cuerpo en dirección al otro, no interrumpir, y responder con el lenguaje no verbal asintiendo o sonriendo.

5. Practicad juntos el mensaje del YO: Para atenuar la agresividad, enseña a tu hijo a no empezar los reproches con la palabra «tú» –por ejemplo, «tú nunca me dejas jugar con esto...»–, ya que pondrá a la otra persona a la defensiva. Con el mensaje del yo, el foco está en cómo se siente el niño frente a una acción concreta. Son 4 pasos:

- **YO me siento...** (expresas tu sentimiento, por ejemplo: «triste»)
- ... **cuando tú...** (describes la acción que te afecta, por ejemplo: «no me dejas jugar contigo»)
- ... **porque...** (explica cómo te afecta esa acción, por ejemplo: «porque siento que ya no eres amigo...»)
- ... **Y me gustaría...** (describe la situación que prefieres, por ejemplo: «que podamos jugar todos a la vez»)

6. Ayuda al niño a leer expresiones faciales: Puede parecer innecesario, pero los niños que practican el reconocimiento de expresiones faciales mejoran esa habilidad, y se relacionan mejor porque son más capaces de adelantarse a las reacciones de los demás. Una forma de practicar con tu hijo la comprensión de las expresiones faciales de los demás es sentarte en un parque y, discretamente, comentar qué emociones reflejan las caras de los paseantes.

PRACTICA CON TU HIJA O HIJO SER MÁS JUSTO Y EMPÁTICO:

1. Enséñale a ser educado: Acostumbrarse a decir «gracias» y «por favor» con naturalidad y regularidad favorece que el niño piense en los demás (no solo en sus amigos) y les muestre respeto.

2. Enseña a tu hijo a dar ánimos o hacer algún cumplido: ¡A todos nos encanta recibir un cumplido sincero, porque muestra interés y cariño por parte de los demás!
Para practicar, piensa con tu hijo en cosas que admira de sus compañeros de clase. Enséñale también a dar ánimos, por ejemplo: «¡buena jugada!» o «me gusta tu vestido» si es el caso.

3. Lee cuentos con el niño y hablad de las emociones de algún personaje concreto: ¿Por qué se ha enfadado? ¿Por qué se lleva mal con alguien? ¿Qué se le da bien?

4. Dale oportunidades para hacer cosas en favor de los demás: Preparar una comida para un vecino enfermo o necesitado, llevar ropa o juguetes a niños que los necesitan, realizar pequeños gestos como prestar algo o compartir unas galletas... son buenas formas de consolidar las relaciones con los demás.

PRACTICA CON TU HIJA O HIJO SU AUTOCONTROL:

1. Enséñale la estrategia o juego del PARA-PIENSA-ACTÚA:

PARA: observa la situación y comprende qué problema hay.

PIENSA: considera varias posibles soluciones. ¿Se sentirá mejor mi amigo si comparto mi juguete con él?

ACTÚA: elige la mejor opción y ponla en práctica.

HAZLO TÚ MISMO

Juego de hacer regalos para los demás:

Con este juego, tu hijo tendrá la oportunidad de practicar su capacidad para ponerse en la piel de los otros (empatía) y pensar en los gustos de las personas que le rodean, y además disfrutará del placer de hacer algo por los demás.

Dale a tus hijos cosas con las que puedan fabricar pequeños regalos: arcilla, cuentas, tarjetones y lápices de colores, etcétera... Pídele que haga un regalo a alguien, dedicando su tiempo y su esfuerzo, pensando en lo que le gusta a esa persona.

¿SABÍAS QUE...?

El deporte de equipo ayuda a los niños a desarrollar buenas habilidades sociales, pero SOLO si a la vez se les enseña a ser buenos compañeros de juego. En este caso, el niño desarrolla habilidades para resolver conflictos y ser mejor líder. Antes de un juego, recuerda a los niños los principios de los buenos deportistas:

Ser un buen ganador (no chulearse, mostrar respeto por el equipo que pierde).

Ser un buen perdedor (felicitar al ganador, no acusar a los demás por haber perdido).

Mostrar respeto por los demás jugadores y por el árbitro.

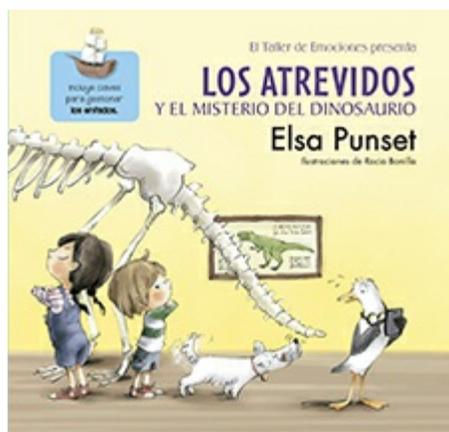
Ofrecer ayuda a los jugadores menos buenos y dar ánimos a todos.

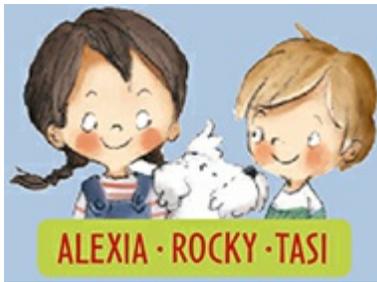
Resolver conflictos sin recurrir al profe (dar 2 minutos a los niños para que lo consigan, antes de intervenir).

Cuando el juego acaba, comentad juntos cómo se han aplicado los principios.

Elsa Punset, la conocida autora y hoy referente indispensable en el ámbito de la inteligencia emocional, combina en esta colección **aventuras entrañables** para los niños y niñas con un **TALLER DE EMOCIONES** en el que toda la familia descubrirá pistas y recursos para mejorar su inteligencia emocional.

Títulos de la colección





LOS ATREVIDOS son Alexia, Tasi y su perro Rocky. Ellos aún no lo saben, pero están a punto de descubrir cómo hacer magia con sus emociones. Acompañados por el genial y experimentado entrenador de emociones, la gaviota Florestán, se enfrentarán cada noche a retos divertidos y trepidantes. A través de sus aventuras, aprenderemos de

forma amena a gestionar nuestras emociones o, lo que es lo mismo: a ponerles nombre, calmarlas o transformarlas.

En **LOS ATREVIDOS Y LA AVENTURA EN EL FARO**, una gran tormenta pone en aprietos a nuestros amigos, pero también les ayuda a **DESCUBRIR LA FUERZA DEL EQUIPO**

Edición en formato digital: marzo de 2016

© 2016, Elsa Punset, por el texto

© 2016, Rocio Bonilla, por las ilustraciones

© 2016, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño: Araceli Ramos

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-488-4670-1

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Los Atrevidos y la aventura en el faro

Taller de emociones: CONVIVIR Y COLABORAR

Para ayudar a tus hijos a convivir y colaborar con los demás...

Caja de estrategias

Sobre la autora

Si te ha gustado este libro, no te pierdas...

Sobre este libro

Créditos

Índice

Los Atrevidos y la aventura en el faro	2
Taller de emociones: CONVIVIR Y COLABORAR	26
Para ayudar a tus hijos a convivir y colaborar con los demás...	27
Caja de estrategias	28
Sobre la autora	32
Si te ha gustado este libro, no te pierdas...	33
Sobre este libro	34
Créditos	35