

ÉRASE UNA VEZ... LA VIDA >

El renacuajo Juanjo moja la cama

Una psiquiatra aborda en doce cuentos los problemas de salud mental infantil más frecuentes

ARANTZA RODRÍGUEZ
BILBAO

LA ardilla Maravilla no come porque es caprichosa, la marmota Carlota cuando tiene que dormir alborota y la leona Maripilista en el colegio se despista. A través de estos y otros tiernos personajes, la psiquiatra Carmen Villanueva aborda en una colección de cuentos las problemáticas más habituales en un centro de salud mental infantil. "Son las menos graves, pero las que mayor número de consultas generan: niños que se hacen pis en la cama, que no quieren dormir sin sus padres, que tienen trastornos de alimentación o problemas de aprendizaje, hiperactivos...". Todos encontrarán en las fábulas un animal con el que identificarse, al que otros le tenderán la pata o el anca para ayudarle a superar su conflicto. "Si el cuento no lo cura, no hay que tener miedo a consultar, porque hay algo complejo que trabajar".

MIEDO A DORMIR SOLOS

"Cuando le dices 'lárgate a la cama', se siente rechazado"

A la marmota Carlota le da miedo dormir sola, hasta que el zorrillo Benito le ayuda a superarlo. No es la única beneficiaria. "Una madre me ha dicho que su hija se leyó el cuento y que aquella noche se fue a dormir sola. Estaba desconocida, hasta recogió la mesa. Eso me parece pedir demasiado, pero lo que sí hace el cuento es favorecer el vínculo con los padres, que empiecen a abordar el problema desde otra dimensión y, en lugar de decirle al

niño: Qué malo eres, te voy a castigar, digan: parece que le pasa algo, voy a tratarle de otra manera", explica esta psicoterapeuta.

Perder los nervios cuando uno llega cansado del trabajo y su hijo se resiste a acostarse es muy habitual. "Tú estás deseando que se vaya, eso no significa que no le quieras, le dices *lárgate a la cama* y se siente rechazado. El niño no puede soportar separarse de sus padres si están enfadados y llama: *Ama, quiero agua* y se alarga, cada vez te vas poniendo más nervioso, y cuanto más nervioso te pongas, menos se puede separar de ti. Si sabes que necesita un tiempo para separarse y aborras eso con paciencia, sabiendo que cuanto más tranquilo estés, antes se va a dormir, pues ya está, no hace falta mucho más", dice la experta.

HACERSE PIS EN LA CAMA

"Mojar la cama se considera un problema a partir de los 5 años"

El renacuajo Juanjo anda cabizbajo porque todas las noches se cae de la hoja de nenúfar y se moja. Con los consejos de la rana Mariana logra solucionar su problema. "Todos los cuentos acaban bien", adelanta su autora, pese a que los personajes se muestran en ocasiones tristes o angustiados. "Caperucita y los tres cerditos también sufren, pero es que eso ayuda a los niños, porque los niños sufren, aunque no lo parezca", subraya.

Los bautizados como *terapicuentos* están recomendados para niños mayores de cinco años, edad a partir de la cual "se considera un pro-

blema que mojen la cama o no sean capaces de dormir solos". No obstante, también se les pueden leer a críos más pequeños para prevenir males mayores. "Hay cosas que no son graves, pero pueden acabar siéndolo. Por ejemplo, los trastornos de conducta, en los que hay una dificultad para elaborar, se pueden convertir en una bola de nieve y derivar en problemas serios.

En el caso de la enuresis -incontinencia urinaria- lo peor que te puede pasar es que te dure hasta los 18 o 20 años, que ya hay casos, pero otros problemas, como la ansiedad de separación, si no se abordan bien, pueden dar lugar a niños fóbicos. Los cuentos tienen una función preventiva muy importante".

AGRESIVIDAD

"El niño, cuando pega y fastidia, es que está triste"

El perrito Antón se comporta como un matón, repartiendo mordiscos a diestro y siniestro. Por suerte, el hijo del granjero le enseña a cambiar de actitud. Con este relato Villanueva trata de atajar la agresividad en los niños, un síntoma de su malestar interno. "Un niño que está contento no tiene necesidad de pegar a nadie. El niño, cuando pega y fastidia, es que está triste".

Las causas, apunta la psicoterapeuta, pueden ser desde tensiones familiares hasta la imagen que tiene de sí mismo. "Es

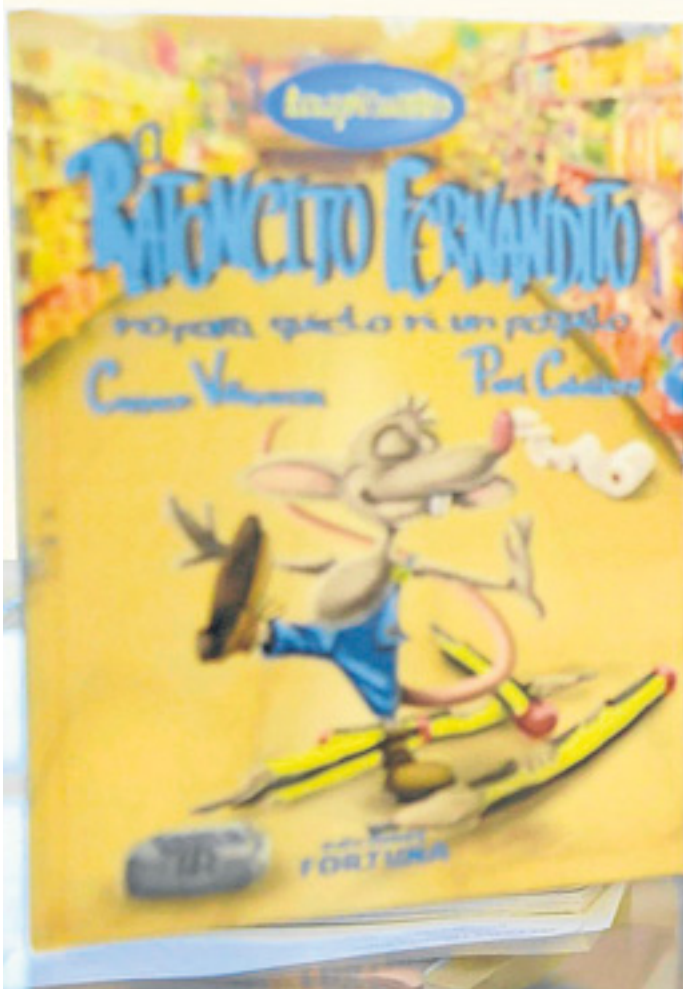
un círculo vicioso. Se le dice que es malo y eso hace que sienta que no se le quiere y baja su autoestima". Sea cual fuere el motivo, los niños, recalca Villanueva, "no dicen estoy triste o preocupado, lo que suelen hacer es comportarse mal".

HIPERACTIVIDAD

"Hay que decirle que es bueno y aumentar su autoestima"

El ratoncito Fernandito no para quieto ni un poquito, todo lo rompe y siempre le están castigando. Con este roedor hiperactivo, dice esta psiquiatra, se identifican muchos niños. "¿Quién no se porta mal de vez en cuando aunque no sea una cosa problemática?". Hay quien se ve reflejado hasta el punto de creer que el personaje está basado en él. "Una psicóloga le dijo a un niño: *Te voy a leer un cuento que ha escrito una amiga mía*. Cuando terminó, el niño dijo: *Dile a tu amiga que lo ha escrito muy bien, pero ¿cómo sabe que soy yo?* Estaba convencido de que lo había escrito para él. Eso da una satisfacción tremenda".

Además del relato en sí, cada volumen incluye una explicación de lo que le puede estar pasando a un niño con esa patología y cinco consejos para ayudarle a superarla. "Cuando el niño es hiperactivo, hay que decirle que es bueno y aumentar su autoestima, porque si su autoestima está baja o está deprimido, se va a comportar mal. Detrás de un mal comportamiento hay un niño al que le está pasando algo, que puede tener que ver con una crisis familiar; una tensión en el colegio... Hay que analizar qué le puede estar pasando", recomienda Villanueva.



Carmen Villanueva, que trabaja en un centro de salud mental infantil en el bilbaino barrio de Rekalde, posa con los tres primeros 'terapicuentos' publicados. FOTO: DAVID DE HARO

ÉRASE UNA VEZ... LA VIDA

NATI DE LA PUERTA
DIRECTORA DE LA EDITORIAL A FORTIORI

“Antes las madrastras eran perversas, ahora solo son la mujer de tu padre”

La información facilitada por la autora hace que muchos padres recapaciten. “Una madre me decía que le había ayudado a reconciliarse con su hijo porque ella creía que el niño hacía esas cosas porque él quería y ahora se daba cuenta de que no. Habían podido hablar de su problema y el vínculo, a partir de entonces, estaba mucho mejor”, cuenta esta psiquiatra. Algunos progenitores, de hecho, piensan que sus hijos solo buscan llamar la atención, por lo que deciden ignorarlos. “Yo siempre les digo que si un niño necesita hacer algo para llamar la atención por algo será, porque un niño feliz tiene la atención suficiente y no necesita pedir más”.

TERAPIA A TRAVÉS DE UN CUENTO
“No les gusta que les hablen directamente de lo que les pasa”

A los tres *terapicuentos* ya publicados por Ediciones Fortuna, se sumarán este mes tres nuevos tomos y los seis restantes llegarán a las librerías, por un precio de 9,60 euros, en junio y noviembre. La colección, prologada por la psicóloga Ibone Ruiz de Velasco, de quien partió la idea, e ilustrada por Paul Caballero, podría crecer en un futuro. “Ya me han dicho que escriba sobre la esquizofrenia infantil, el autismo, los niños ciegos... Cuando terminemos con estos, ya veremos”, deja la puerta abierta Villanueva.

Dado que a los niños pequeños “no les gusta que les hablen muy directamente de lo que les pasa a ellos, pero sí de los que les sucede a los animales o a los muñecos”, las fábulas de esta psicoterapeuta servirán a sus colegas de profesión como herramienta para propiciar el diálogo con sus pacientes más pequeños.

No obstante, puestos a buscar lo que mayor satisfacción le produce a su autora, la sangre tira. “La mayor gratificación es que mi nieta de tres años me diga: *Ama-ma, irakurri Senarrito*, que es como llama al ratoncito Fernandito, o esa niña que ha dejado de tener miedo”.

A. RODRÍGUEZ
BILBAO. El tío de Miguel tiene novio, los padres de Caterina están separados y el abuelo de Mainer ha muerto. Son personajes de cuento, pero podrían habitar el mundo real. “Los niños son capaces de asumir casi todo si se lo sabes contar sin dramatizar”, dice su editora. **¿Cuál es la filosofía de la colección de 'Cuentos en favor de todas las familias'?** Yo creo firmemente en que la diversidad enriquece y en que no hay una única forma de ser hombre o mujer. Quería transmitir eso sin poner etiquetas a la gente.

En 'Piratas y quesitos' el tío del protagonista tiene novio, quiere casarse y tener un hijo.

Miguelito se va de vacaciones con su tío, que tiene novio. La abuela dice que se tiene que buscar una novia y no le hace falta. Los niños aceptan cualquier realidad con naturalidad. No se nace homófobo. Eso se aprende. **En 'Isla mágica' la niña es adoptada y tiene dos madres.** Es la historia de

una niña china que tiene miedo a las tormentas. Lo que hay detrás es que son dos madres y abordan el tema: si deseas algo con mucho empeño, lo conseguirás. No tiene moralina, sino mensajes de apuesta por la vida y por el respeto.

'La novia de papá también me quiere' está a la orden del día. Las madrastras hace cincuenta años eran perversas y vengativas y ahora simplemente son la mujer de tu padre. Los padres y las madres biológicas tenemos que ser generosos con nuestros hijos para que no se sientan culpables de querer a la pareja de nuestro ex. Nuestra guerra no tiene que trascenderles. **Los padres de 'El mar a rayas' también están separados.**

Este cuento trata sobre que no siempre estar separado es malo. La cría sopla un paso de cebrá, pone todo lo negro junto y todo lo blanco junto y las rayas se enfadan con ella. ¿Pero qué nos has hecho? Solo existimos si estamos separados. Es desdramatizar situaciones que se dan con muchísima frecuencia. **Antes los niños acudían a los velatorios. Ahora es impensable.**

La sobreprotección pasa por pensar que los niños no son capaces de asimilar la pérdida de un ser querido. La muerte es un tema tabú en los cuentos. No se trata más que de soslayo y mal, porque se le da el significado religioso. Hay que enseñar a los niños a vivir con la presencia de la muerte con naturalidad.

A la protagonista del cuento de Mariasun Landa 'Aitonaren txalupan' se le muere el abuelo.

Es un cuento que, hablando de la muerte de un abuelo, transmite nostalgia, ternura y dolor; pero el dolor sereno que te da el poder asentarle, porque es la otra cara de la vida. Se aborda esa rabia de por qué se ha muerto alguien a quien yo quería. **En 'Una fiesta sin igual' hay una familia inmigrante, una pareja de gais, otra de ancianos y se organiza una carrera de sillas de ruedas.**

Es la sociedad actual. En el vecindario hay muchas situaciones diferentes. Lo importante es no etiquetar. Marta hará carreras de sillas de ruedas no porque es discapacitada. Es que ella va a ir en silla de ruedas. **¿Por qué ha costado tanto hablar de estas realidades en los cuentos?**

El espíritu cristiano que impera en esta sociedad impide que las cosas avancen con la progresía que deberían. Cuando se tenía un niño con síndrome de Down, era castigo de Dios y se escondía. Cuando alguien se separaba, era pecado y se escondía. Eso ha creado una conciencia social de esto es malo y esto bueno.

¿Llevan otros países la delantera? En 2004 vi en EE.UU. *Paula tiene dos mamás*, que me pareció un horror porque el problema de Paula era que tenía dos mamás. Mi discurso es que el problema de Paula será si tiene amigos o si le cuesta estudiar; no que tenga dos mamás. Eso no es un problema si se sabe querida.

BEGOÑA IBARROLA

PSICÓLOGA, TERAPEUTA INFANTIL Y ESCRITORA

“Se hace creer al niño que si tiene miedo es un cobarde, y no es cierto”

A. RODRÍGUEZ
BILBAO. “Se puede hablar de la muerte y que al final del cuento quede una buena sensación”, asegura Begoña Ibarrola, psicóloga y autora de la colección *Cuentos para sentir*, algunos de cuyos ejemplares han sido traducidos al euskera y publicados por Elkar.

¿De qué manera puede ayudar a un niño verse reflejado en un cuento? Cuando escucha en un cuento una situación parecida a lo que está viviendo, se da cuenta de que a otros también les pasa. Además, en los cuentos se ofrecen estrategias para resolver los conflictos, lo que le sirve para ver que todos los problemas tienen solución y que los adultos están ahí para ayudarle.

En 'Yo soy el mayor' aborda los celos entre hermanos. Decir que se quiere a todos los hijos por igual no suele ser suficiente. Este cuento puede ayudar a comprender que ser mayor tiene también sus ventajas. Decirle a un niño que a los dos se les quiere igual no resuelve su problema, porque no lo tiene a un nivel racional, sino emocional. En vez de decirse, hay que demostrárselo: aumentar las caricias, los reconocimientos, los tiempos a solas con él, permitirle sentirse el centro de atención de vez en cuando...

En 'El club de los valientes' un niño tiene atemorizada a toda la clase, menos al protagonista.

De forma equivocada se suele hacer

Begoña Ibarrola muestra algunos ejemplares de la colección 'Sentipuinak'. FOTO: RUBÉN PLAZA

creer a un niño que si tiene miedo, es un cobarde, y esto no es cierto. Todos somos valientes para unas cosas y nos dan miedo otras. La valentía está en el interior de las personas. Cuando se descubre esto, uno es capaz

de enfrentarse a cosas, personas o situaciones que le dan miedo de forma muy diferente.

¿Es un llamamiento a denunciar y hacer frente al acoso escolar?

Siempre ha habido abusos, pero el mensaje de este cuento es que no siempre pueden salirse con la suya. El grupo tiene un gran protagonismo y la respuesta no violenta es la que ofrece mayor satisfacción a todos, después de descubrir que ser valiente también significa no responder a las provocaciones.

¿Hay niños que han dejado de pelearse con el zumo y la leche tras leer 'El desayuno mágico'?

Me han escrito muchos padres diciéndome que, gracias al cuento, los desayunos han dejado de ser momentos de peleas y nervios. El cuento tiene un segundo mensaje: es necesario desayunar para poder aprender. Hoy en día es un drama ver a muchos niños que llegan a clase sin haber desayunado.

Ha escrito cuentos para visibilizar a las personas con discapacidad. ¿No aparecen porque no encajan en un mundo de 'color de rosa'?

No creo que sea para presentar un mundo de color de rosa, sino porque no se conoce bien su realidad, y todo lo que se desconoce, da miedo.