



El idioma del cuerpo

Cuentos para leer con tus hijos



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

unicef 

para cada niño

© Pontificia Universidad Católica del Ecuador - PUCE

Septiembre 2020

Coordinación:

Psic. Cl. Dorian Chávez, Facultad de Psicología - PUCE

Autores:

Psic. Cl David Mosquera Oleas

MRes. PhD (c) Sofía Torres

Psic. Cl. Dorian Chávez

Ilustración:

Ricardo Salvador

Diagramación:

Correvedile Diseño & Multimedia

José Antonio Valencia / (593) 99 923 8399

©Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF

UNICEF Ecuador

Edificio Titanium Plaza, Av. República E7-61,
entre Alpallana y Martín Carrión

Teléfono: (593-2) 2460330

www.unicef.org/ecuador

Quito - Ecuador

Emilia es una pajarita muy alegre, le gusta pasear con sus amigos en el bosque y volar entre los árboles. Un día, la pajarita y sus amigos decidieron jugar a las escondidas, uno de sus pasatiempos preferidos. A Emilia le emocionaba mucho buscar a sus amigos, quienes cada vez encontraban escondites más difíciles.

—...Ocho, nueve y diez... ¡Listos o no, allá voy! —gritó emocionada. «¿Dónde se habrán metido?, este lugar es muy grande y va a ser difícil encontrarlos».

Emilia voló alrededor del bosque buscándolos, se asomó detrás de los árboles, miró entre las piedras y fue hasta las montañas observando atentamente, pero no encontró a nadie. Pronto empezó a sentirse sola y eso le dio miedo.

«¡Necesito ayuda!, este juego es muy difícil» pensó, mientras se movía de un lado a otro, volando y arrastrando sus patitas por el suelo. Estaba preocupada y quería gritar muy fuerte para que todos la escuchen, pero no podía hacerlo. Brincaba, se ponía de cabeza y de pie, parecía que su cuerpo gritaba lo que su voz no podía.



Cansada de buscar a sus amigos vio a su mamá, la señora Águila, posada en una rama. «¡Al fin alguien que puede ayudarme!», se dijo así misma con alivio.

—Ma-ma-ma-mami, ¡que-qué bueno que te encuentro! —susurró Emilia con voz temblorosa.

La señora Águila parecía estar tensa y preocupada, y no respondió.

«Creo que está enojada conmigo», pensó la pajarita y ya no supo cómo seguir hablando. Se sintió insegura y no pudo pronunciar más palabras.

La señora Águila no miraba a su hija, su atención se perdía entre los árboles. —Emilia, ahorita estoy ocupada. Apúrate, dime qué necesitas, no tengo mucho tiempo, tengo que ir a trabajar—. La pequeña Emilia no sabía cómo decir lo que sentía, así que por los nervios y el miedo se puso a llorar.

Su mamá, molesta, le dijo —¿Por qué lloras, pajarita? No te he dicho nada malo —y se quedó esperando una respuesta.



Al ver la escena, el búho Martín, un vecino que volaba de regreso a su casa, decidió detenerse y preguntar qué sucedía.

—¡Hola, pajarita!, ¡hola, señora Águila! —dijo el búho con voz cálida y afectuosa.

Él, que tenía mucha experiencia como padre, se dio cuenta enseguida del problema y decidió bajar de su rama para poder ver los ojos de Emilia mientras le hablaba.

—Pajarita, veo que estás llorando, ¿me quieres contar qué pasó?

—Me siento ma... me sient... —intentó responder, pero no pudo y siguió llorando aún más fuerte. Aunque quería dejar de llorar, no podía hacerlo, y no sabía por qué.

—Emilia, si quieres llorar puedes hacerlo, no tiene nada de malo. Recuerda que me puedes contar lo que sientes o porqué estas llorando, y así podré ayudarte.

La pajarita Emilia, entre lágrimas, le contó que no encontraba a sus amigos y que se sentía un poco perdida. —Traté de pedirle ayuda a mi mamá, pero ella está enojada y muy ocupada. Y ahora ya no sé qué hacer.



Al escuchar esto, la señora Águila se dio cuenta de que no había puesto atención a lo que le sucedía a su hija.

—Pajarita mía, no sabía qué te pasaba —dijo avergonzada.

El viejo búho, con una sonrisa comprensiva, miró a la señora Águila y le dijo:

—Esto suele pasar. Al estar ocupados con la casa o el trabajo, a veces no vemos los pequeños detalles que muestran nuestros hijos. El llanto, la ansiedad o el mal humor, son formas que los niños encuentran para decirnos que algo les sucede. Nosotros podemos ayudarles a poner en palabras eso que están sintiendo, solo debemos escucharlos y darles confianza para que nos lo cuenten.

La señora Águila escuchó atenta las palabras de Martín y se dirigió a la pajarita:

—A veces yo también lloro y me siento triste, eso me pasa cuando tengo miedo y no tengo a quién contar mis cosas, ¿también te pasa a ti, Emilia?

—Si, a mí también me pasa eso —dijo Emilia— y para sentirme mejor me gusta que me escuchen, que me pregunten cómo me fue y poder conversar de todo.



En ese momento, Emilia sonrió y dejó de moverse de un lado a otro. La señora Águila notó de inmediato el cambio en su hija: sus alitas dejaron de moverse tan rápido, su voz sonaba más tranquila, sus lágrimas dejaron de caer y la tristeza desapareció de su rostro. La señora Águila comprendió que su hija se comunicaba con actos, emociones y sentimientos, y no solo con palabras.

El búho y la señora Águila decidieron ayudar a la pajarita a buscar a sus amigos. Buscaron debajo del agua, entre los arbustos y detrás de las montañas, hasta que por fin los encontraron en un frondoso árbol milenario.

Desde aquel día, la pajarita Emilia y su mamá conversan mucho. A veces lo hacen mientras vuelan por el bosque, otras mientras barren las hojas secas y algunas veces, solo se sientan a conversar en su rama favorita. Siempre buscan el tiempo para saber cómo les fue en su día y qué están sintiendo.



Muchas veces los niños y niñas, al igual que los adultos, no encuentran palabras para decir lo que sienten y piensan, pero de alguna forma logran expresarlo por medio de acciones y emociones. En ciertos momentos, esta forma de expresión puede presentarse como dolores en el cuerpo, episodios de miedo, ansiedad o irritabilidad.

Los padres, madres y otros adultos cercanos al niño o niña pueden ayudarle a poner en palabras aquellas acciones y emociones, que en ocasiones pueden frustrar al adulto al no entender qué les sucede y pensar que son caprichos o “malcriadeces”; cuando en realidad son formas de expresar que algo le está sucediendo.

El cuento *“El idioma del cuerpo”* busca sensibilizar y dar a los padres y madres pistas importantes para formar lazos sostenidos en el afecto, el entendimiento y la confianza.

El cuento ha sido creado en el marco del trabajo que realizan **PUCE** y **UNICEF** para brindar apoyo psicosocial a madres, padres, cuidadores, docentes y trabajadores sociales, con el objetivo de darles herramientas para construir relaciones armónicas y prevenir la violencia contra niños, niñas y adolescentes.

