

Gisela Gilges

CUENTOS de AMOR PROPIO

2^a
edición



Prólogo de Maritchu Seitún
Ilustrado por Alejandra Clutterbuck

A decorative banner with a light blue background and a darker blue border. The banner is curved and contains the title 'La caja de herramientas' in a dark blue, handwritten-style font. Above the banner, there are several red hearts and colorful hands (yellow, pink, green, orange, blue) reaching upwards.

La caja de herramientas

Ese día, Pili salió bastante enojada del colegio. Al ver una cara tan distinta de la habitual, su mamá se sorprendió y le preguntó qué le pasaba.

—Nada, no me pasa nada —le respondió. Sus hermanos la miraron extrañados, ya que Pili solía estar de muy buen humor, pero nadie insistió en preguntar.

Ella tomó la mano de uno de sus hermanos, la de su mamá y emprendió el camino a casa. El viaje no era muy largo, pero el silencio de esas cinco cuadras lo hacía eterno. Su mamá trataba de sacarle temas de conversación, pero la niña seguía callada. Durante todo el viaje, mamá habló con Caro y con Paco, pero Pili no dijo nada de nada.



Al llegar a casa, dejaron las mochilas, se lavaron las manos, y mamá se dedicó a preparar la merienda como cada tarde: chocolatada con galletitas rellenas. Este era el momento favorito de Pili. Pero ese día apenas tomó un sorbito de leche sin comer ni una sola galletita. ¡Esto sí que era extraño! Ella tenía el puesto número uno en comedora de galletitas rellenas en todo el mundo. Ahora sí su mamá estaba totalmente segura: algo grave había pasado ese día en el colegio.

Volvió a preguntarle:

—Mi amor, esa pancita dice lo mismo que tu cara: que algo hoy no te gustó o no te hizo bien. ¿Me cuentas qué pasó?

—Nada, no me pasó nada.

Sin muchas galletitas en la panza y con cara de amargada, se levantó de la mesa, rumbo a su cuarto.



Mamá, preocupada, se sentó a pensar qué hacer, hasta que tuvo una gran idea. Le pidió que por favor le llevara del garaje la caja de las herramientas, ya que necesitaba arreglar un caño de la cocina. Y, claro, Pili sola no pudo cargar la caja, ¡era muy pesada!

—¡¡¡No puedo, mamá!!! —gritó desde el garaje.

—Pídeles ayuda a tus hermanos.

Los hermanos de Pili estaban cansados, además no eran mucho más grandes o forzudos que ella. Pero, entre los tres, pudieron alcanzar la caja desde el estante más alto de la repisa y cargarla hasta la cocina, donde la mamá estaba por desarmar

las tuberías de agua para
buscar la pérdida.



—¿Aprendiste algo trayendo la caja?

La niña la miró con extrañeza: entre que no tenía mucho humor y no entendía la pregunta, no sabía qué responder, así que dijo:

—Que es mejor guardar la caja en la cocina y punto.

—No, mi amor —rió la mamá—. Cuando algo pesa mucho, se nos hace difícil cargarlo solos, pero si lo cargamos con otras personas que nos ayudan, se vuelve más liviano. Esto mismo pasa con los sentimientos y con las cosas que nos hacen enojar: si las cargamos solos, pesan mucho en el corazón, pero si las compartimos con personas que nos quieren ayudar, se vuelve mucho más fácil. Tu rostro me cuenta que algo te anda pesando en el alma.



Entonces, por supuesto, pasó lo que pasa cuando uno empieza a contar lo que está guardado en el alma: primero salió por los ojos, luego por la boca. Pili no pudo contener el llanto. Al descargarse, pudo empezar a hablar:

—Lo que pasa, mami —le contó mientras todavía lloraba un poco—, es que hoy Valentino me trató mal en el colegio. Me dijo que yo soy una burra delante de todos los amigos, porque no me salen los ejercicios de Matemática.

—¿Y qué le respondiste?

—Nada, porque no sabía qué decirle, pero me quedé todo el día muy triste.

—¡Ay, mi amor! ¡Qué momento más feo pasaste! No está bien que alguien te trate así —la consoló su mamá.



Muy cerquita, escuchando atentamente, estaba Caro, la hermana más grande de Pili, que la había ayudado a bajar la caja de herramientas.

—No dejes nunca que te traten mal, Pili, porque eres una persona importante —le aconsejó su hermana, que se había sumado a la conversación—. Tienes que decirle a Valentino: “O me tratas bien o no soy más tu amiga”, ¿verdad, mamá?

—Así es —asintió orgullosa de su hija.

—¿Y si me dice que no quiere ser más mi amigo tampoco?

—Te vas; nunca debes rodearte de personas que te hacen sentir mal. Esa es mi parte favorita: recordar que tengo la oportunidad de elegir con quién compartir mi vida. Somos muchos los que te queremos: mamá, papá, Paco, tu amiga Isa, Santi, Delfi... Todos te queremos mucho, y esas son las personas a las que uno debe escuchar siempre, a las personas que a uno lo quieren.

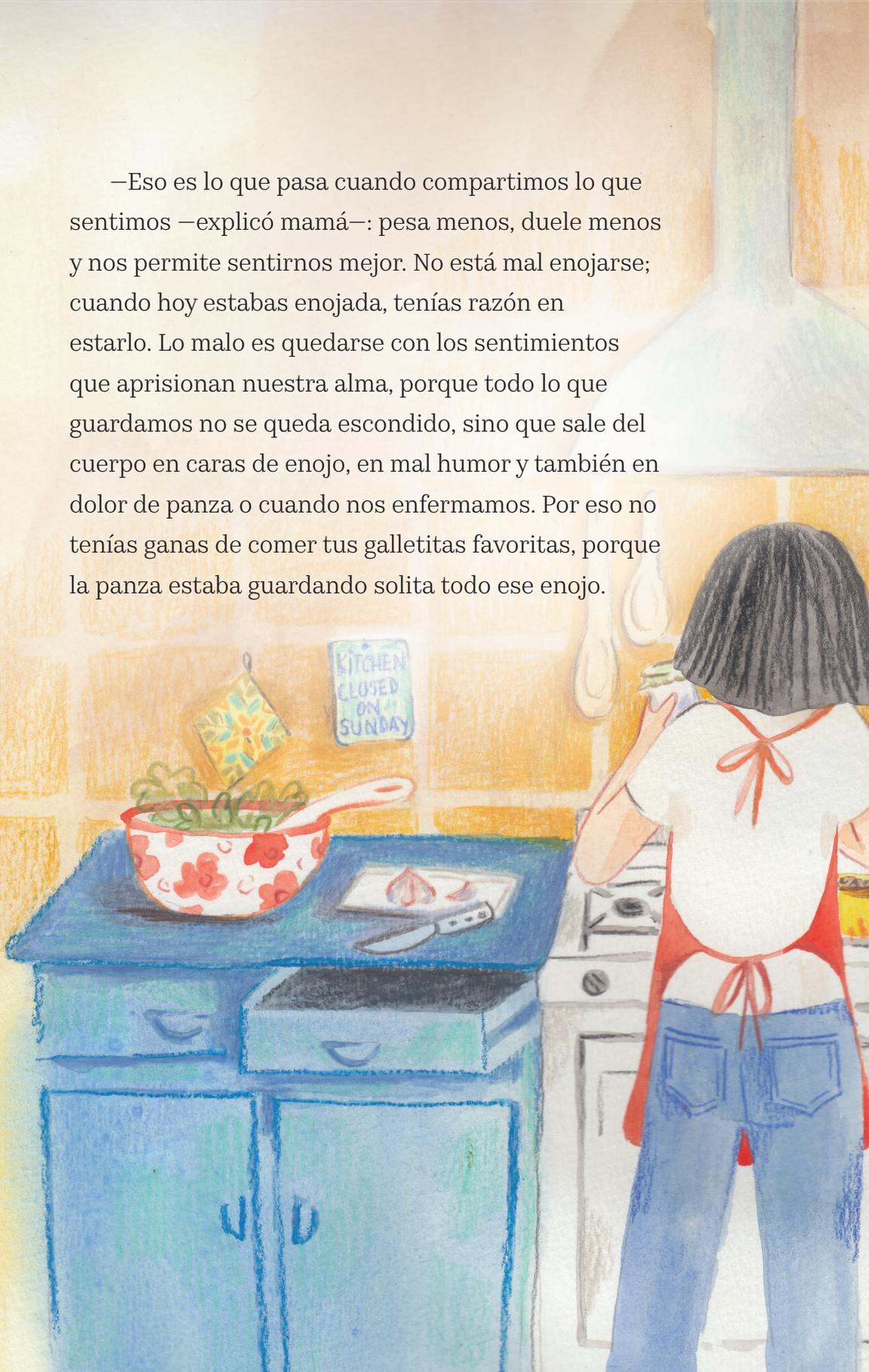
De repente, Pili se sintió aliviada.

—¿Cómo te sientes ahora, luego de contar lo que te pasó? —le preguntó mamá, aunque no necesitaba la respuesta de Pili para saberlo: podía verse en su expresión.

—Me siento mejor.



—Eso es lo que pasa cuando compartimos lo que sentimos —explicó mamá—: pesa menos, duele menos y nos permite sentirnos mejor. No está mal enojarse; cuando hoy estabas enojada, tenías razón en estarlo. Lo malo es quedarse con los sentimientos que aprisionan nuestra alma, porque todo lo que guardamos no se queda escondido, sino que sale del cuerpo en caras de enojo, en mal humor y también en dolor de panza o cuando nos enfermamos. Por eso no tenías ganas de comer tus galletitas favoritas, porque la panza estaba guardando solita todo ese enojo.



Quando terminaron de hablar, Caro y Pili salieron a jugar, pero no se fueron solas: se fueron con las galletitas, porque, como el enojo ya había sido hablado, Pili tenía muchas ganas de merendar. Mientras las chicas jugaban, mamá terminó de arreglar la cañería y se puso a cocinar para la hora de cenar.

Luego, como cada noche: la hora del baño, el momento de cenar, el cepillarse los dientes y el cuento antes de soñar. Esa noche, Pili pudo dormir muy bien, sin secretos que la hicieran sufrir. El gran desafío estaría al otro día, cuando volviera al colegio a encontrarse con Valentino.



Al despertar, por la mañana, nadie habló del tema. Todos hicieron su rutina y salieron hacia la escuela. Lo primero que hizo Pili al llegar al cole fue buscar a Valentino y, muy convencida, lo encaró:

–Ayer me dijiste que soy una burra y a mí eso me puso muy triste.

–¡Qué exagerada! Era un chiste –respondió Valentino.

–Pero a mí esa broma no me hizo reír. Por eso te pido que no lo vuelvas a hacer, porque, si no, no vamos a poder ser más amigos.

–Jajaja, burra y encima llorona –insistió Valentino.



Pili no podía más con su furia, porque no era solo que le molestaba, sino que ya se lo había pedido. Entonces, decidió no hablarle a Valentino hasta que se retractara.

No le habló por un buen rato. Valentino se dio cuenta de lo que pasaba, pero la seguía molestando. Como Pili no reaccionaba, ahora él estaba desconcertado. Fue entonces que Valentino, al sentirse ignorado, ya sin saber qué hacer para que Pili le prestara atención, le preguntó qué le pasaba.

—Ya te lo dije: no me gusta que te burles de mí, me pone triste.

—No quiero que te pongas triste.

No sabía que te había hecho mal, pensé que nos divertíamos juntos. ¿Me perdonas?

“¿Tan fácil era?”, pensó Pili.



Sí, así de fácil. Cuando nosotros nos cuidamos, les enseñamos a los demás a hacerlo. Porque algunas veces el otro no es malo, sino que, simplemente, dice cosas sin saber ni por qué. Entonces, somos nosotros quienes debemos cuidar nuestro corazón, nuestros sentimientos y nuestro amor, poniendo un freno cuando lo que estamos escuchando no nos gusta.



Me preguntará de dónde sacamos el coraje para poder hacerlo. De mi lugar favorito: del recuerdo de todas esas personas que nos quieren mucho y que siempre estarán a nuestro lado para sostener la caja de herramientas cuando pese mucho. De las personas que nos recuerdan siempre que somos buenos y que no merecemos que nadie nos trate mal. Y te doy una pista: algunos de ellos, seguro, viven en tu casa y el resto, en tu corazón.



Los cinco dedos

Nos encanta en casa jugar a los cinco dedos. Porque es un juego que hacemos grandes y chicos.

Es simple: elige una persona. Puede ser mamá, papá, un hermano, un amigo, un abuelo, un vecinito. Y ahora vas a proponerle que cada uno ponga en alto una mano con todos los dedos bien abiertos. El desafío consiste en decir al otro algo bonito por cada dedo de la mano. Serán, entonces, cinco cosas bonitas para cada uno respetando los turnos.

Este hermoso juego tiene muchos secretos. Es una forma de enseñar a mirar al otro y a cuidarlo, pero también enseña a escuchar cosas bonitas de uno mismo. ¡Qué lindo dejarse mimar y cuidar! A muchas personas les da vergüenza escuchar cosas lindas de sí mismas, y eso tampoco está bien: hay que dejar espacio para ser amados.

También podemos jugar a los cinco dedos cuando alguien se enoja con un amigo. ¿Qué cualidades tiene ese amigo? Nos ayuda a ver un poquito más allá de lo que nos ciega el enojo.





¡A veces nos cuesta tanto querernos...!

Cómo enseñarles a nuestros hijos a reconocer su valor cuando nosotros mismos no sabemos hacerlo. Cómo inculcarles amor propio si nos desvalorizamos frente a otros.

Recordar lo que valemos nos ayuda a ser más felices, desde la infancia y para siempre.

Este libro de cuentos y actividades te permitirá mostrarles a tus hijos el camino del amor propio, pero también sanar a ese niño interno que hay dentro de ti.



Gisela Gilges, *life coach*, da las herramientas para que te quieras mucho: porque la gente que se quiere es la que mejor sabe querer.

 @giselagilges

 **Editorial El Ateneo**

 www.editorialelateneo.com.ar

 /editorialelateneo

 @editorialelateneo

