



## ORIENTACIONES Y PAUTAS EDUCATIVAS

1. FAVORECER LA AUTONOMÍA DE NUESTRO HIJO E HIJA
2. NORMAS Y LÍMITES
3. TOLERAR LA FRUSTRACIÓN

### 1. FAVORECER LA AUTONOMÍA DE NUESTRO HIJO

El desarrollo de la autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación de un niño.

- Un niño autónomo es aquel que es capaz de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de los niños de su edad y de su entorno socio cultural.
- Un niño poco autónomo es un niño/a dependiente, que requiere ayuda continua, con poca iniciativa, de alguna manera **sobre protegido**. Los niños con pocos hábitos de autonomía, generalmente presentan problemas de aprendizaje y de relación con los demás. De ahí la importancia de su desarrollo: normalmente cuando progresan en este aspecto, también lo hacen en su aprendizaje y relación con los demás.

**¿QUÉ HÁBITOS ENSEÑAR?** Como norma general **todo aquello que el niño pueda hacer solo, siempre que no entrañe peligro, debe hacerlo él mismo**. Como guía, pueden servir los siguientes hábitos que están expuestos de menos a más en distintas áreas:

**HIGIENE:** Todo lo referido a la higiene y auto cuidado personal: por ejemplo: control de esfínteres, lavarse las manos sólo, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse, usar los productos de higiene...

**VESTIDO:** Todo lo que se refiere al uso de las prendas y su cuidado: ponerse distintas prendas (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones...), guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria.

**COMIDA:** Relacionado con la conducta alimentaria: Comer solo, uso de los distintos instrumentos, respetar unas normas básicas de educación en la mesa, prepararse una merienda...

**VIDA EN SOCIEDAD Y EN EL HOGAR:** Son hábitos referentes a la relación con los demás, el uso de algunos servicios comunitarios y la conducta en el hogar: van desde saludar a la gente conocida, escuchar, pedir por favor y dar las gracias; respetar turnos en juegos, pedir prestado, conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros (enchufes, productos tóxicos), ordenar sus pertenencias, usar el teléfono, comprar, usar el transporte público o disfrutar de servicios de ocio (ir al cine).

**¿CÓMO SE ENSEÑA?** La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, luego lo ideal será conseguir que esos hábitos se conviertan en rutinarios. Con una práctica adecuada, los hábitos se adquieren de 20 a 30 días.



1º DECIDIR QUÉ LE VAMOS A EXIGIR Y PREPARAR LO NECESARIO: decidir lo que vamos a exigir evitando en nosotros mismos pensamientos como: “prefiero hacerlo yo, lo hago antes y mejor”. Comenzar cuanto antes.

- Que le exijamos algo adecuado a su edad.
- Hacedlo siempre y en todo lugar: todos los días.
- Todos a una: no vale: “con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no”.
- Preparad lo necesario: si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.

2º EXPLICARLE QUÉ TIENE QUE HACER Y CÓMO: en pocas palabras y de forma muy clara explicarle lo que queremos que haga, eso le va a dar seguridad: “Desde hoy vas a ser un chico mayor y te vas a lavar la cabeza tú solito, **sé que lo vas a hacer muy bien**”.

- Enseñadle realizándolo vosotros primero.
- Pensad en voz alta mientras lo hacéis: “Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano...”
- Aseguraos de que comprende las instrucciones: pedidle que os la repita.

3º PRACTICAR: Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecedle muchas ocasiones de práctica. Recordadle los pasos de lo que tiene que hacer: “Primero mojarle la cabeza, después el champú...”

- Elogiadle los primeros avances.
- Poco a poco disminuir la ayuda.
- Las prisas no son buenas: preparad el tiempo necesario, al menos al principio.

4º SUPERVISAR: Hay que revisar cómo va realizando lo que se le encomienda. Si un niño está aprendiendo a peinarse tenemos que revisar que ha quedado bien. Elogiar y valorar su realización. Si no está del todo bien, decidle en qué puede mejorar.

**¿Y SI NO QUIERE?** Valorar si no quiere porque no está a su alcance o por comodidad.

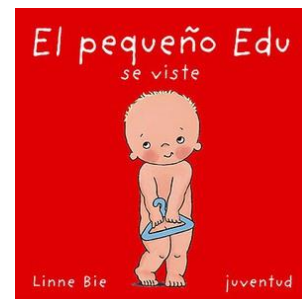
- Por lo general si se lo ofrecemos como un privilegio (“Ya eres mayor...”) lo aceptará mejor que si lo hacemos como un mandato sin más.
- Si no lo hace por comodidad, decidle que ya es mayor, que debe hacerlo por sí sólo e ignorar las quejas.
- Si todavía se sigue negando podéis adoptar varias medidas: sufrir las consecuencias (por ejemplo si no quiere prepararse la merienda), retirarle algún privilegio (algún juguete o actividad) o utilizar la sobre corrección: practicar y practicar la conducta adecuada.



Cuatro pájaros  
y un pato sobre  
el cable de la luz



CUENTOS PARA TRABAJAR LA AUTONOMÍA:

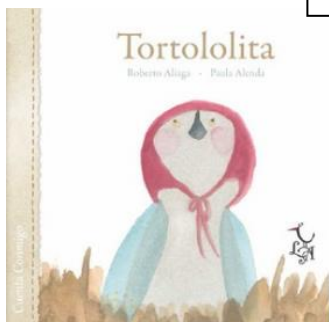


Cuento educativo sobre autonomía y responsabilidad. Lo publica CEAPA y está escrito por Clara Redondo. Para Primaria

Iniciativa de Rastro Solidario. Cuenta la historia de Álex, al que le encanta dar paseos por el campo y disfrutar de la naturaleza.

Ed. Juventud escrito por Julia Donaldson. el Zorro quiere vestirse, tendrá que recorrer toda la casa para ir encontrando su ropa. Buen hábito de ser organizado y responsable. Infantil

Autora, Linne Bie, se inspiró en su hijo para crear este personaje. Tiene que ponerse el pañal, el body, los calcetines, el jersey. Infantil.



Historia que nos habla sobre la curiosidad innata de los más pequeños, de sus ganas por descubrir el mundo. Mamá Tórtola sale a buscar comida y deja a Tortololita en el nido, que no se resiste a asomarse a una rama y... ¡zas! Se cae y se parte el pico. Infantil

El mundo es grande, mucho más grande que la bolsa de mamá canguro. Ella le muestra paisajes y animales, pero pequeño canguro prefiere quedarse a su lado. Es más seguro, más cálido, más fácil. Esta es la historia de un pequeño canguro que no quería separarse de su madre.

La pequeña Amelia nos propone un paseo por su mundo, en el que todo es muy, muy grande. ¿O acaso ella es muy pequeña? Un delicioso cuento con escenas en pop-up sobre la fascinante aventura de crecer.

Un niño de cinco años, que un día encontró una cuerda. Movido por la curiosidad, Nicolás va en busca de su madre para preguntarle para qué sirve esa cuerda. Y tú, ¿quieres saber para qué sirve?... A través de él, podremos explicarles lo que es el apego y la empatía.



## 2. NORMAS Y LÍMITES

<u>Estilos Parentales</u>			
<b>Autoritario</b>	<b>Democrático</b>	<b>Negligente</b>	<b>Permisivo</b>
Normas rígidas	Normas acordes	Ausencia de los padres	Poca supervisión
Obediencia Disciplina	Valores Afecto	Abandono de la responsabilidad	Hay afectividad pero no restricciones
Escaso apoyo emocional	Responsabilidad	Indiferencia	Flexibilidad
Castigo	Comunicación asertiva	Frialdad	Falta de autoridad
PSICOLOGIADULCE © 2017			

### CÓMO TRABAJAR LA DISCIPLINA: LÍMITES EDUCATIVOS

*“Educar a un niño/a es como sostener una pastilla de jabón, si aprietas mucho sale disparada, si la sujetas con indecisión se te escurre entre los dedos. Una presión suave pero firme la mantiene sujeta”*  
(Isabel Orjales).

Lo difícil radica en traducir esa presión “suave y firme” en recetas caseras de aplicación diaria. **Para los niños tener puntos de referencia claros sobre lo que se debe hacer o no, es tan importante como alimentarse**, por tres razones fundamentales:

- **LES AYUDA A ENTENDER E INTEGRAR LAS NORMAS:** Un sistema de normas que no sea cambiante ayuda a predecir las consecuencias de su propia conducta, les ofrece la seguridad de saber a qué atenerse en todo momento.
- **LES AYUDA A SENTIRSE SEGUROS:** Todos necesitamos puntos de referencia. Un camino señalado por donde crecer ayuda a los niños a orientarse en la vida.
- **LES AYUDA A TENER UN BUEN CONCEPTO DE SÍ MISMOS:** Les ayuda a portarse bien, a ser mejores personas. Todos los niños desean portarse bien porque les hace sentirse válidos y buenas personas. Cuando un niño se porta mal, aunque no lo manifieste abiertamente, se siente malo y su autoestima se deteriora.

### ¿CÓMO PONER LÍMITES EDUCATIVOS?

- Orientaciones sencillas.
- Razonar el límite propuesto
- Dejar clara cuál será la consecuencia si el límite no es cumplido.

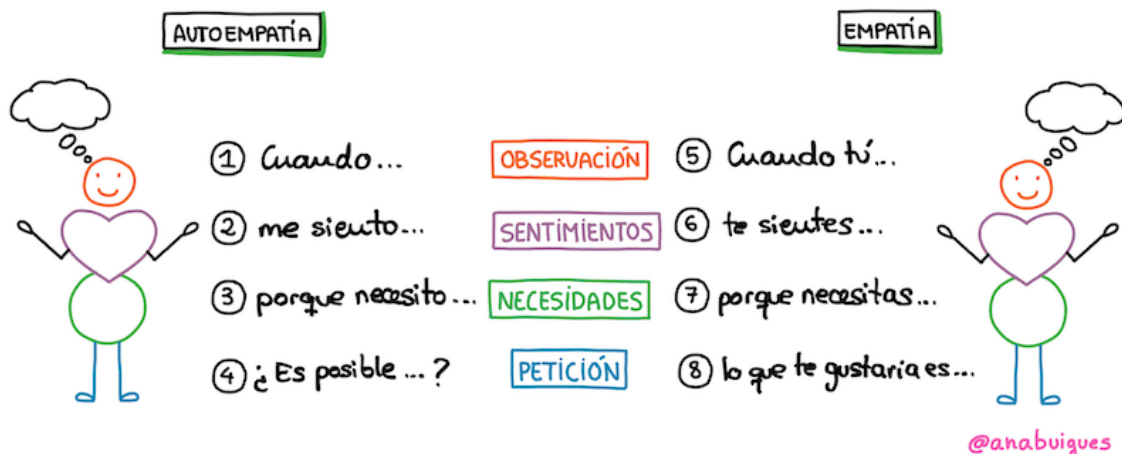


## ¿CÓMO DEBEN SER LAS NORMAS Y LOS LÍMITES PARA FACILITAR SU CUMPLIMIENTO?

- **Apropiados y razonables:** Hay que considerar su edad y el nivel de exigencia debe ir de menos a más.
- **Poder cumplirse:** No debemos establecer un límite sin garantizar su cumplimiento.
- **Ser fijados de antemano:** Por ejemplo, puedes jugar en el jardín de casa, pero no cruzar la calle.
- **Explicar las razones del mismo:** En el jardín de casa estás seguro y así no puede atropellarte un coche.
- **Simple y usar siempre los mismos términos:** Pocas palabras, asegurarnos que lo ha entendido, pidiendo que lo repita.
- **Específicos:** Por ejemplo, guarda los juguetes antes de ir a dormir, así no tropezarás si te levantas por la noche, en lugar de decirles que deben ser ordenados.
- **Darle las normas de forma directa y de una en una.**

## CONSEJOS DE UTILIDAD

- **NO GRITAR**  
Las órdenes deben darse cerca del niño, mirándole a los ojos, en tono amable y razonable.
- **ASEGURARSE DE QUE LO HA ENTENDIDO**  
Pedir que lo repita y, si es necesario, que concrete lo que significa.
- **NO REPETIR LAS ÓRDENES MIL VECES Y DEJAR CLARA LA CONSECUENCIA**  
Si no obedece, utilizar pocas palabras y aplicar la consecuencia.
- **NO ENTRAR EN DISCUSIONES**  
Explicar el por qué es importante pero sólo una vez y de forma previa.
- **DAR APOYOS DURANTE SU REALIZACIÓN Y VALORAR EL FINAL**  
Sobre todo cuando la tarea es un poco larga o de difícil cumplimiento.
- **CONFIAR EN QUE LO VA A CUMPLIR Y MOSTRAR SATISFACCIÓN**  
Una vez que lo haya hecho.
- **OFRECER SEGURIDAD Y CONFIANZA.**





### 3. TOLERAR LA FRUSTRACIÓN

Aprender a tolerar la frustración desde pequeños permite que los niños puedan enfrentarse de forma positiva a las distintas situaciones que se les presentarán en la vida. Hay muchos niños y niñas que no saben tolerar la frustración, que ante cualquier impedimento se desaniman, se bloquean o se enfadan cuando no consiguen a la primera aquello que quieren. Esto influye negativamente en su autoconcepto, su autoestima, su forma de relacionarse con los demás y también en sus aprendizajes.

La frustración es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llega a satisfacer o a cumplir. Cuando un deseo o una ilusión no se cumplen, a causa de la frustración, los adultos -y también los niños- experimentan en mayor o menor medida una serie de emociones como el enfado, la tristeza, la angustia, la ansiedad, etc. Al mismo tiempo, se trata de vivencias personales, por lo que cada uno puede enfrentarse y reaccionar ante estos hechos o eventos de manera diferente.

**Tolerar la frustración significa ser capaz de afrontar los problemas y limitaciones que nos encontramos a lo largo de la vida**, a pesar de las molestias o incomodidades que puedan causarnos. Por lo tanto, se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse. Es un estado transitorio y, por tanto, no permanente: no hay que confundir la tolerancia a la frustración con la tolerancia al fracaso.

En la vida, hay situaciones en las que conseguimos nuestros objetivos, deseos, etc., y otras en las que no. En la etapa infantil, los niños suelen pensar que el mundo gira a su alrededor, que lo merecen todo y que consiguen al momento lo que piden. No saben esperar porque no tienen desarrollado el concepto del tiempo ni la capacidad de pensar en los deseos y necesidades de los demás. Es entonces cuando hay que empezar a enseñar a los niños a tolerar la frustración. Si los padres siempre dan a los hijos todo aquello que piden, los pequeños no aprenderán a tolerar el malestar que provoca la frustración y a hacer frente a situaciones adversas. Por ello, en la edad adulta, seguirán sintiéndose mal cada vez que no consigan aquello que se han propuesto.

**Intentar complacer siempre a los niños y evitar que se sientan frustrados ante cualquier situación no favorece su desarrollo integral como persona, ya que cuando sean adultos deberán enfrentarse a circunstancias tanto de éxito como de fracaso.** Existen teorías que defienden que, si no se enseña a los niños a aceptar los fracasos, es posible que desarrollen una actitud agresiva reincidente.

En general, los niños con poca tolerancia a la frustración:

- ✓ Tienen dificultades para controlar las emociones.
- ✓ Son más impulsivos e impacientes.



- ✓ Buscan satisfacer sus necesidades de forma inmediata, por lo que, cuando deben enfrentarse a la espera o postergación de sus necesidades, pueden tener rabietas y llanto fácil.
- ✓ Son exigentes.
- ✓ Pueden desarrollar, con más facilidad que otros niños, cuadros de ansiedad o depresión ante conflictos o dificultades mayores.
- ✓ Creen que todo gira a su alrededor y que lo merecen todo, por lo que sienten cualquier límite como injusto ya que va contra sus deseos. Les cuesta comprender por qué no se les da todo lo que quieren.
- ✓ Tienen una baja capacidad de flexibilidad y adaptabilidad.
- ✓ Manifiestan una tendencia a pensar de forma radical: algo es blanco o negro, no hay punto intermedio.

Muchos padres intentan reducir o evitar las fuentes que causan frustración en el niño, y terminan por convertir cualquier de sus fracasos en un nuevo éxito. Para prevenir esta situación y conseguir que el niño tolere la frustración, los padres deben evitar la sobreprotección y no abusar de la permisividad. La conducta permisiva se manifiesta, con frecuencia, al ceder ante cualquier requerimiento del niño, de modo que este siempre consigue lo que quiere y nunca se enfrenta a situaciones negativas, problemáticas o frustrantes.

Técnicas para tolerar la frustración:

- ✓ **Dar ejemplo.** La actitud positiva de los padres a la hora de afrontar las situaciones adversas es el mejor ejemplo para que los hijos aprendan a solventar sus problemas.
- ✓ **Educarle en la cultura del esfuerzo.** Es importante enseñar al niño que es necesario esforzarse. Así aprenderá que el esfuerzo es, en muchas ocasiones, la mejor vía para resolver algunos de sus fracasos.
- ✓ **No darle todo hecho.** Si se le facilita todo al niño y no se le permite alcanzar sus retos por sí mismo, es difícil que pueda equivocarse y aprender de sus errores para saber cómo enfrentarse al fracaso.
- ✓ **No ceder ante sus rabietas.** Las situaciones frustrantes derivan, en muchos casos, en rabietas. Si los padres ceden ante ellas, el pequeño aprenderá que esa es la forma más efectiva de resolver los problemas.
- ✓ **Marcarle objetivos.** Hay que enseñar al niño a tolerar la frustración poniéndole objetivos realistas y razonables, pero sin exigirle que se enfrente a situaciones que, por su edad o madurez, sea incapaz de superar.
- ✓ **Convertir la frustración en aprendizaje.** Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para que el niño aprenda cosas nuevas y las retenga. De esta forma, podrá afrontar el problema por sí mismo cuando vuelva a presentarse.
- ✓ **Enseñarle a ser perseverante.** La perseverancia es esencial para superar situaciones adversas. Si el niño aprende que siendo constante puede solucionar muchos de sus problemas, sabrá controlar la frustración en otras ocasiones.



Ante la frustración, hay que enseñar a los niños formas positivas de hacer frente a estos sentimientos adversos. Para ello, se pueden utilizar distintas estrategias:

- **Enseñarle técnicas de relajación.** Todos nos enfrentamos a las situaciones adversas de una forma más positiva si estamos relajados. Un buen consejo es enseñar a los pequeños a aumentar su tolerancia a la frustración a través de la relajación del cuerpo.
- **Enseñar a identificar el sentimiento de frustración cuando aparezca.** Por ejemplo, “Juan está rabioso porque no ha hecho bien esta resta. Inténtalo con otra y tómate más tiempo”.
- **Enseñar al niño cuándo debe pedir ayuda.** A algunos pequeños les cuesta pedir ayuda, mientras que otros la piden constantemente y de inmediato. Hay que enseñar al niño a intentar encontrar una solución primero. Si se siente frustrado al realizar alguna tarea, debemos intentar enseñarle a evitar la frustración: “¿qué podrías hacer en lugar de enfadarte o abandonar la tarea?”.
- **Representar papeles.** Se puede jugar con el niño a interpretar una situación frustrante. Por ejemplo, el pequeño tiene que hacer los deberes pero quiere irse a jugar al parque. Primero, el niño interpretará la frustración y luego adoptará el rol opuesto. Se le puede animar a que hable consigo mismo de forma positiva y busque una manera de resolver el problema.
- **Reforzar las acciones apropiadas del niño.** Es importante elogiarlo cuando retarde su respuesta habitual de ira ante la frustración, y cuando utilice una estrategia adecuada.
- **Modificar la tarea.** Enseñar al niño una forma alternativa de alcanzar el objetivo.

En resumen, cabe recordar que la frustración forma parte de la vida. Aunque no se puede evitar, se puede aprender a manejarla y superarla, y aumentar de esta forma la tolerancia a la misma. Aprender a tolerar la frustración facilita que nos enfrentemos con éxito a la vida. Por ello, cuanto antes aprendamos, mejor.

Esto puede hacerse fácilmente a través de los cuentos. A través de la identificación con sus personajes los niños pueden aprender a afrontar situaciones frustrantes, identificar sus emociones, pedir ayuda y encontrar formas alternativas y eficaces de reaccionar.

### **Trabajar la baja tolerancia a la frustración a través de los cuentos:**

Para ayudar a los niños a tolerar las pequeñas frustraciones cotidianas podemos enseñarles a ver en cualquier situación existen opciones alternativas y deben buscarlas así como ayudarles a ser más positivos: de cualquier situación, por dolorosa que sea, podemos buscar (y encontrar) algo bueno, está en nuestra manos cambiar los pensamientos e ideas negativas por afirmaciones positivas que nos darán confianza, seguridad y más felicidad.





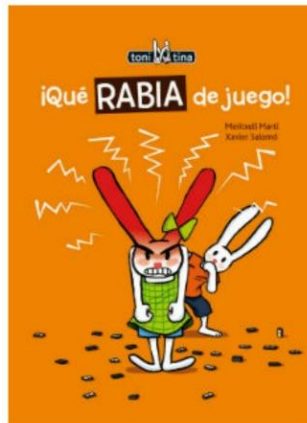
A continuación presentamos una selección de libros que ayudan a trabajar con los niños la baja tolerancia a frustración:



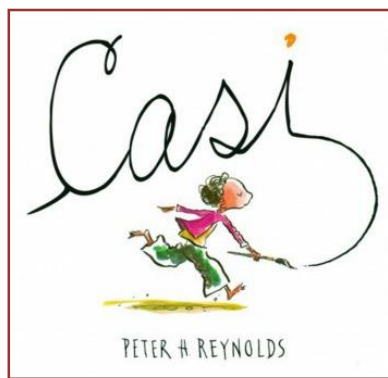
“Yo pienso, yo soy” Louise, L. Hay y Kristina Tracy. Editorial Miau. Pensado para que los más grandes puedan compartirlo con los más pequeños, y en definitiva que sea una herramienta de cara a enfrentarse a los conflictos internos que se nos presentan en nuestro día a día. Tus pensamientos hacen tu vida, este es el mensaje que Louise L. Hay lleva enseñando durante casi 30 años. Ahora pensando en los niños, sale al mercado un título con el que los más pequeños podrán aprender y comprender la poderosa idea de que son ellos quienes deben tener el control de sus pensamientos y de sus palabras, y ser quienes llevan las riendas de sus vidas. En estas páginas se encontrarán la diferencia entre pensamientos negativos y afirmaciones positivas. Divertidas ilustraciones y textos sencillos con ejemplos de los efectos de los pensamientos positivos. Felicidad y confianza que los niños deberán llevar con ellos el resto de sus vidas.



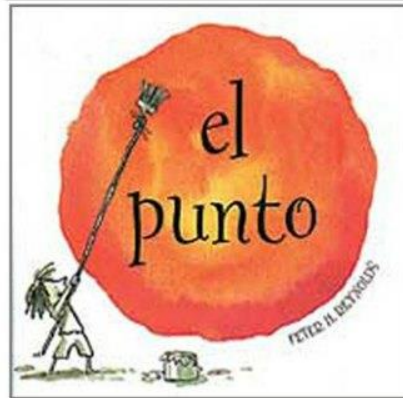
“Mapache quiere ser el primero”, Susanna Isern y Leire Salaberria, NubeOcho ediciones (+5 años). Mapache tiene un problemilla: es muy muy competitivo, siempre quiere ser el primero en todo y se esfuerza mucho para conseguirlo. Pero un día aparece el Zorro y Mapache ya no es el primero en todo y eso le hace sentir mucha rabia y tristeza. Pero gracias a su amigo Pato, descubrirá que hay otras cosas aparte de ser el primero.



"¡Qué rabia de juego!", Meritxell Martí y Xavier Salomó, ed. Aladraba (+3 años). Es un cuento estupendo para trabajar la tolerancia a la frustración que el niño siente cuando pierde en alguno de sus juegos. Dos amigos están pasando una tarde divertida compartiendo juegos de mesa. Pero, de repente, parece que Tina ya no se lo pasa tan bien. Las cosas no le salen como ella querría, pues hace unas cuantas jugadas que no gana. Cuando vuelve a perder al dominó, Tina coge una buena rabieta, grita enfadada y lanza las fichas al suelo. El libro pertenece a la colección Toni y Tina, unos libros que a partir de historias divertidas y cotidianas quieren ayudar a los niños a identificar sus propias emociones, hablar de ellas y afrontarlas. Además incluyen unas propuestas para generar el diálogo, algunos juegos y unas orientaciones para el adulto.



"Casi", Peter H. Reynolds, ed. Serres (+3 años). Un cuento para no desanimarnos frente a las burlas de los demás y seguir nuestro camino, haciendo lo que realmente nos apasiona, porque tampoco hace falta ser el mejor, lo importante es ser feliz. Al protagonista le encanta dibujar, lo hace a todas horas. Hasta que un día su hermano le hace un comentario desagradable sobre uno de sus dibujos. Su primera reacción será no parar de dibujar hasta conseguir el dibujo "perfecto", pero pronto se dará cuenta que eso es imposible. Por suerte su hermana pequeña le hará ver que igual no es el mejor, pero "casi". Un cuento para pequeños perfeccionistas.



"El punto", Peter H. Reynolds, ed. Serres (+3 años):

Del mismo autor que el anterior, es este caso se remarca el valor de un halago, la fuerza que tenemos como padres o maestros para dar coraje a los niños, conseguir que se vean capaces de afrontar retos nuevos y alcanzarlos con éxito.

Un niño no es capaz de dibujar nada más que un punto en su hoja en blanco y se siente muy abatido por eso. Aquí su frustración se manifiesta con tristeza e impotencia. La profesora de arte, en lugar de darle una reprimenda, enmarca el cuadro y lo cuelga como si fuera una auténtica obra de arte. Lo que eso provocará en el niño ya es imparable.



"Sofía, la vaca que amaba la música", Geoffroy de Pennart, ed. Corimbo (+4 años).

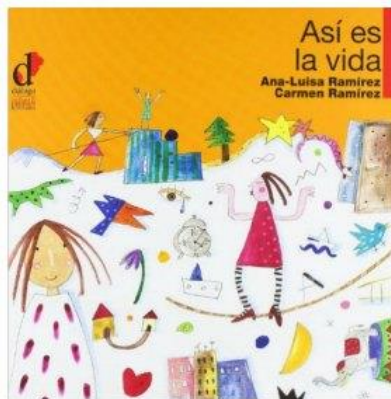
Precioso cuento para trabajar la frustración, así como la resiliencia, la perseverancia y el esfuerzo como aliados para conseguir nuestros objetivos y anhelos.

Sofía toca el piano de forma magistral. Ella ama la música y quiere vivir de ello, así que toma una decisión muy valiente y se va a la ciudad para encontrar trabajo en una orquesta y participar en un gran concurso de música. Pero las cosas no saldrán como ella espera y deberá enfrentarse a muchas dificultades. Gracias a su perseverancia logrará hacer realidad su sueño.

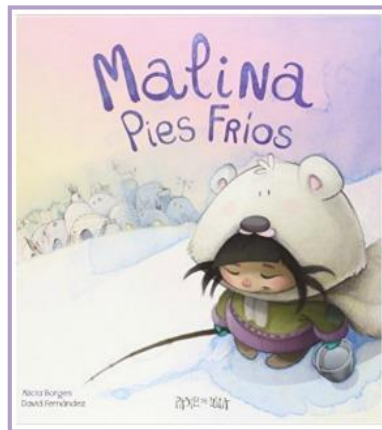


"La niña que nunca cometía errores" Mark Pett y Gary Rubinstein, ed. Picarona (+4 años). La protagonista de este cuento nunca ha cometido un solo error, por eso la mayoría de gente no la conoce por Beatriz, su nombre, sino que la llaman "la niña que nunca cometía errores". Pero un día tropieza y casi se le rompen los 4 huevos que llevaba, eso le crea mucha inseguridad y miedo al error, tanto que al final acaba fallando en medio del concurso de talentos. Todo parece a punto de desmoronarse pero luego se da cuenta de lo absurdo de todo y empieza a reírse.

A partir de ese día ya no es tan perfecta y eso hace que disfrute más de la vida, de los amigos, la familia, los juegos y las risas compartidas. Ideal para pequeños perfeccionistas.



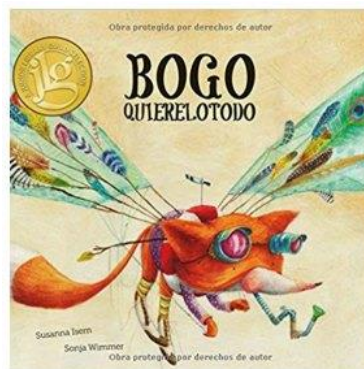
"Así es la vida", Ana-Luisa Ramírez y Carmen Ramírez, ed. Diálogo (+3 años). Un libro que nos invita a pensar y reflexionar, pero, sobre todo, a hablar y dialogar con los más pequeños. Porque "así es la vida" y así nos la muestra el libro: algunas veces llena de alegrías e ilusiones y otras, llena de decepciones, tristeza y frustración. Con este libro podremos explicar a los niños que a veces, por más que deseamos o hasta necesitamos algo, no lo podemos conseguir. Por eso, la frustración es natural y tenemos que aprender a aceptarla y convivir con ella. Las situaciones difíciles de la vida y las decepciones no se pueden evitar, pero podemos superarlas e, incluso, extraer algo positivo de todo lo que nos está pasando.



"Malina pies fríos", David Fernández y Alicia Borgia, ed. Pastel de Luna (+3 años).

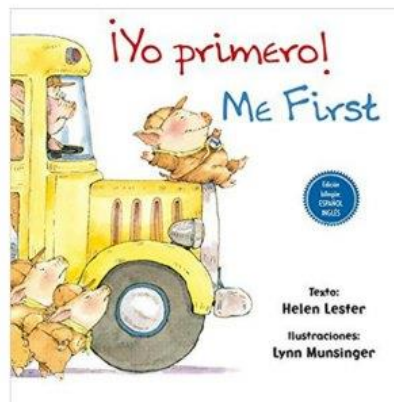
Un cuento precioso y tierno, de lo más cálido aun estar ambientado en el Polo Norte. Sus ilustraciones son muy expresivas.

Destaca porque es uno de los pocos cuentos infantiles en los que la protagonista no consigue lo que se propone. Malina odia el frío así que decide irse a la playa, pero primero deberá demostrar que ya es adulta construyendo ella sola un iglú. Lo intentará con todas sus fuerzas, será muy perseverante, pero al final no lo logrará. Aun así aprenderá una gran lección: cuando fracasas, estas triste y cansado, sin aliento o muerto de frío, siempre puedes volver a casa. Ahí la familia te apoyará y reconfortará mientras recuperas fuerzas para seguir luchando por tus sueños.



"Bogo quierelotodo", Susanna Isern, Sonja Wimmer, ed. NubeOcho (+4 años).

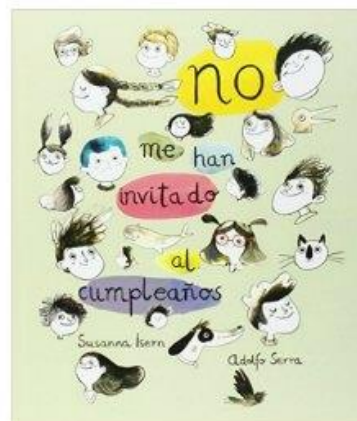
Bogo el Zorro observaba a los animales del bosque, algunos eran tan increíbles que hacían que Bogo no se sintiera nada especial. Por eso decidió construir varios inventos y poder hacer cosas asombrosas y tener todo lo que quisiera: unas alas para poder volar, unas gafas para ver en la oscuridad o unos zancos para saltar bien alto. Pero resulta que todos los inventos de Bogo acaban por no funcionar y Bogo se siente realmente frustrado y abatido, tanto que abandona sus ocurrencias y se encierra en su casa. Hasta que un día sucede algo en el bosque y Bogo descubre que también él tiene muchas cualidades asombrosas y realmente útiles.



"¡Yo primero!, me first", Helen Lester y Lynn Musinger, ed. Picarona (+4 años).

Un cuento ideal para esos pequeños que siempre quieren ser los primeros en todo, para que aprendan a esperar su turno y descubran que ser el primero no siempre es lo mejor.

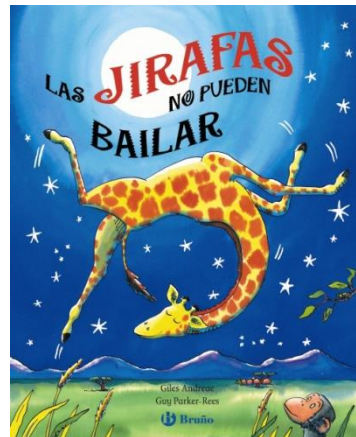
Pinkerton es un cerdito muy gracioso que siempre quiere ser el primero en todo, sin respetar a sus compañeros lo más mínimo. En una excursión a la playa conocerá una extraña criatura que le dará una buena lección.



"No me han invitado al cumpleaños", Susanna Iserm y Adolfo Serra, ed. NubeOcho (+5 años).

Al salir de clase están todos alborotados, hay un cumpleaños y todos van. Bueno, todos menos Marc, que no está invitado. Se queda solo y triste en el parque. Pero pronto descubrirá que eso no es el fin del mundo, ¡¡sino el inicio de una gran aventura!!

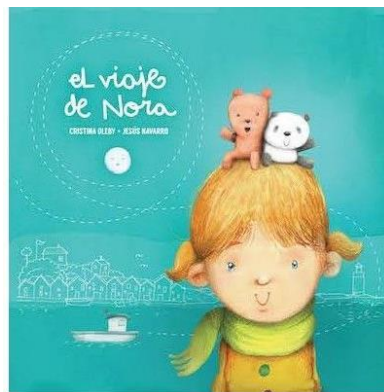
Es perfecto pues hace ver a los niños que a veces las adversidades son oportunidades para iniciar grandes cosas.



"Las jirafas no pueden bailar", Giles Andreae y Guy Parker-Ress, ed. Bruño (+ 4 años).  
Es una historia preciosa en versión pop-up sobre el respeto las diferencias, la aceptación de uno mismo y la superación de las dificultades.

Una jirafa quiere participar en el baile que se organiza en la selva, pero las cosas no salen como ella querría. Parece ser que ella no puede bailar, así que se va muy triste y abatida. Por suerte un pequeño saltamontes la ayudará a superar sus dificultades y a encontrar un baile que sí puede bailar.

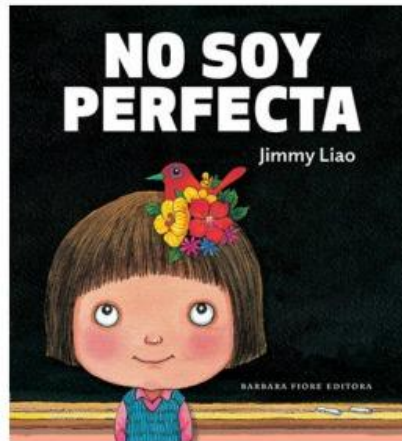
Nos insta a ser conscientes de nuestras limitaciones pero también a luchar por nuestros sueños, porque con esfuerzo y determinación podemos llegar a hacer casi cualquier cosa, quizás no de la misma manera que lo hacen los otros.



"El viaje de Nora", Cristina Oleby y Jesús Navarro, autoeditado (+6 años):

Una leyenda cuenta que en la línea que separa el mar del cielo hay un tesoro que da la felicidad, así que Nora y sus dos amigos se embarcan en un viaje lleno de aventuras en busca de esa preciada felicidad y seguro que la encontrarán pero de una manera que no se esperan.

Los protagonistas no alcanzan exactamente el objetivo que se habían propuesto, pero descubren que llegar a su meta no es tan importante como disfrutar del camino. Dar valor al esfuerzo más que al resultado final, como te comentaba al principio, y disfrutar de cada paso que damos, porque eso nos aporta más bienestar y felicidad que la meta en sí.



"No soy perfecta", Jimmy Liao, Barbara Fiore editora (+8 años).

Este cuento es perfecto para hacer reflexionar a niños de primaria sobre la perfección, si es posible o no alcanzarla o si en sí nos puede hacer más felices. Con muchos matices filosóficos y a modo de diálogo interior, la protagonista del cuento se pregunta sobre aspectos cotidianos y a la vez transcendentales como su aspecto, su familia, sus relaciones sociales, su modo de ser o de pensar,... Todo nos lleva a la conclusión que la perfección no es necesaria, tampoco eran perfectos ciertos personajes históricos (que se nombran en el cuento) que llegaron a ser genios.