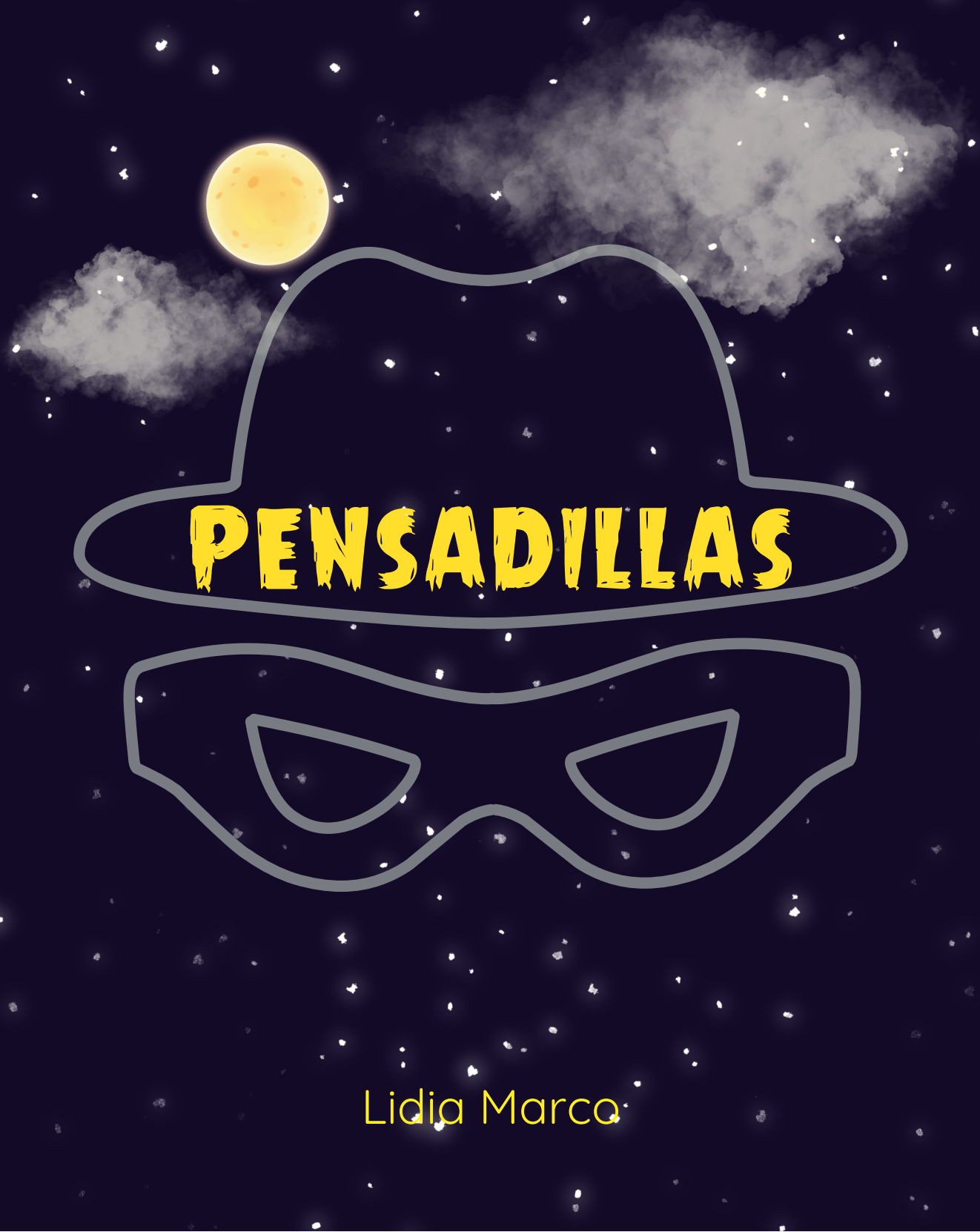




PENSADILLAS

Lidia Marco

¡Mamáaaaa! —gritó Olivia asustada.

Olivia se acurrucó bajo el edredón con el corazón latiendo fuerte.

Cerró los ojos con fuerza, pero las imágenes seguían ahí.



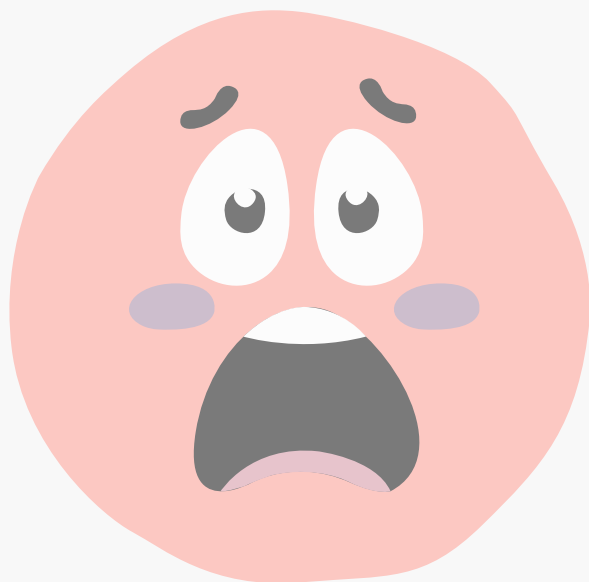


—¿Qué pasa, Olivia? —dijo la madre cuando llegó a la habitación.

—Tengo una pesadilla... tengo mucho miedo —dijo la niña debajo del edredón.

—Olivia, te acabas de meter en la cama, no te ha dado tiempo a tener una pesadilla —contestó la madre dulcemente.

—¡Mamá, cuando cerré los ojos veía cosas que me daban mucho miedo, era una pesadilla!



Olivia salió de debajo
de las sábanas y
abrazó fuertemente a
su madre.

—¿Qué veías? —le
preguntó la madre
con curiosidad.





—He oído un ruido y he
pensado que entraba alguien
a robar, ¡tengo miedo!

—¡Umm..creo que el ruido que has oído es Pompón y tu imaginación te ha jugado una mala pasada —dijo la madre mientras acariciaba suavemente la melena de Olivia.



—¡Pompón, claro, es Pompón!
¡A nuestro hámster le gusta
hacer deporte por la noche!
¡Seguro que está en su rueda
corriendo! —ríe aliviada Olivia.



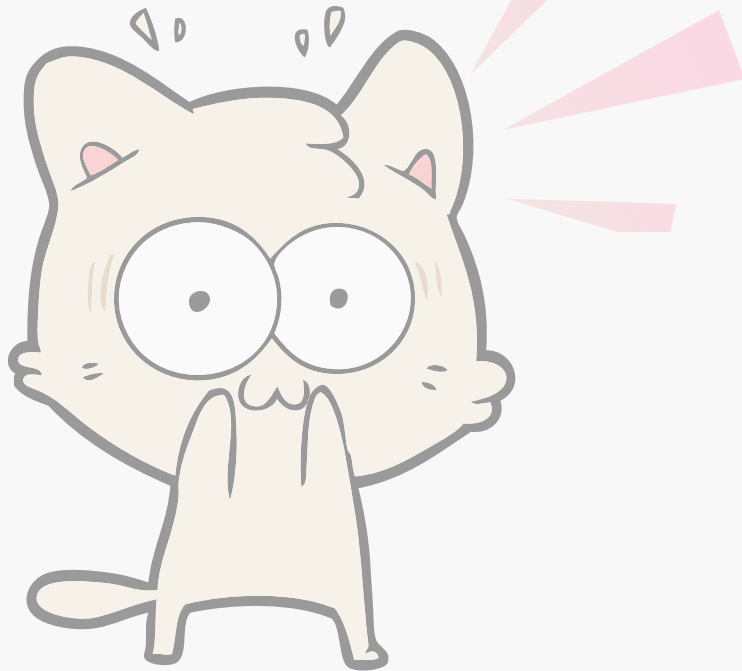
—Yo diría que lo que te ha pasado es que has tenido una pensadilla —continuó la madre.

—¿Una pensadilla? —dijo Olivia.



—Cuando estás dormida tienes pesadillas, pero cuando estás despierta tienes... pesadillas — respondió la madre.

—¡Es verdad! Todavía no me había dormido —dijo Olivia sorprendida.





—En este caso, un ruido ha provocado un montón de pensamientos negativos relacionados con el ruido, la oscuridad, un ladrón y, claro, te ha dado miedo. ¿Ha sido así? —preguntó la madre.



—Sí, he pensado un montón de cosas y he empezado a tener miedo —dijo Olivia.

—¿Te acuerdas de todos los sabores de helados que hay en una heladería?

Aunque veamos todos esos helados, sabemos que sólo podemos comer uno, ¿verdad? —continuó su madre.





—¡Claro!, no quiero que
me duela la tripa —
contestó Olivia.



—Nuestro cerebro crea un montón de pensamientos y nosotros deberíamos elegir cuál es el que queremos usar en cada momento —explicó la madre.

La madre continuó.

—Los pensamientos son opciones, como los sabores de los helados. Cuando eliges uno, le prestas atención y en ese momento tu cerebro te envía pensamientos relacionados.



—¡Ahhhh! ¡Entonces por eso cuando pienso algo feo, me vienen más cosas feas! — dijo Olivia, abriendo mucho los ojos—¿Y si elijo un pensamiento bonito... también vendrán más pensamientos bonitos?



—¡Eso es! Una vez que eliges un pensamiento, tu cerebro entiende que eso es lo que quieres pensar, ¡aunque de miedo! —dijo la madre.

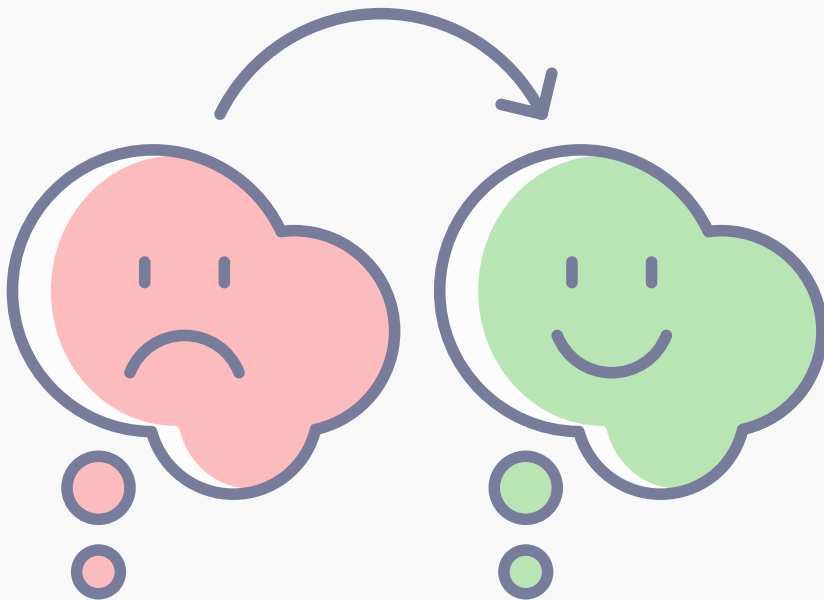


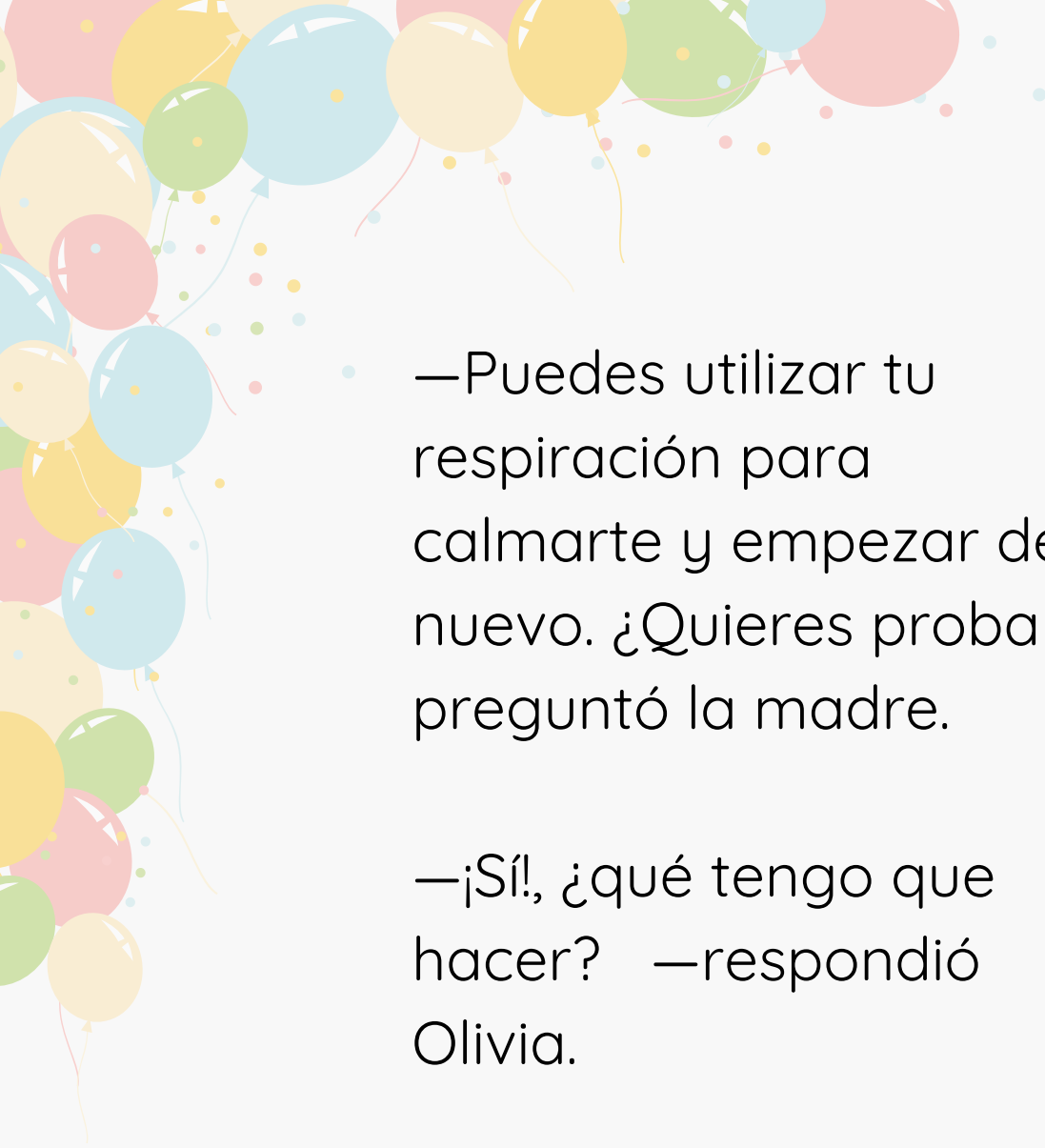


—¿Y qué puedo
hacer? —
preguntó Olivia
con curiosidad.

—Si no te gusta lo que piensas,
puedes elegir otro pensamiento, tú
decides, eres la jefa —dijo la madre.

—Pero, ¿cómo puedo pensar otra
cosa? Parece imposible —dijo Olivia
con dudas.





• —Puedes utilizar tu respiración para calmarte y empezar de nuevo. ¿Quieres probar?, preguntó la madre.

—¡Sí!, ¿qué tengo que hacer? —respondió Olivia.

La madre comenzó a guiar a Olivia.

—Túmbate boca arriba e imagina que tienes un globo dentro de tu barriga.

—Ahora coge aire lentamente por la nariz y nota como el globo se hincha, cuando ya no puedas coger más aire, suelta el aire por la boca y nota como se va deshinchando el globo.

—Puedes poner las manos en la tripa para notarlo mejor.



—Hazlo varias veces a tu ritmo, ¿sientes cómo sube y baja la tripa? —preguntó con curiosidad la madre.



—Sí, mamá —dijo Olivia con los ojos cerrados.

—¡Genial! Lo estás haciendo muy bien. Con este ejercicio le estamos pidiendo a tu cerebro que se concentre sólo en la respiración y la tripa. ¿Cómo te sientes, cariño?



—Mejor, ya no tengo miedo —dijo Olivia relajada.

—Puedes utilizar tu respiración siempre que tengas una pensadilla o cuando quieras calmarte antes de un examen —explicaba la madre mientras guiñaba un ojo a la niña.



Olivia estaba calmada, se acurrucó en su edredón, bostezó y justo antes de cerrar los ojos, susurró:

—Gracias, mamá. Ya no tengo pensadillas.

La madre le dio un beso en la frente y le deseó dulces sueños.



Hola,

Me llamo Lidia y soy la autora de este cuento.

Sé que aún hay mucho por mejorar, pero quería ser práctica y lanzarlo tal como está.

Por eso me encantaría saber:

¿Te ha gustado? ¿Les ha gustado a tus hijos?

Si la respuesta es sí, ¡genial! Eso me anima a invertir en ilustraciones para dejarlo bonito, bonito.



Si no te ha gustado, también está perfecto. Quizás tenga que seguir puliendo el texto, trabajar más la historia... o incluso buscar una temática más sencilla.

Tu opinión me ayudará muchísimo a dar los próximos pasos, en la contraportada te explico como puedes hacerlo.

No sé cómo te llegó este cuento —quizás alguien que te quiere te lo reenvió—, así que aprovecho para contarte que escribo una correo semanal con reflexiones personales sobre maternidad.

Estoy obsesionada con convertirme en una persona más consciente para acompañar a mis hijos desde el ejemplo y darles herramientas reales que les hagan la vida más fácil cuando sean adultos.

Si este tipo de contenido también te interesa, puedes suscribirte gratuitamente en lidiamarco.com.

Por cierto, tengo dos hijos: Olivia, la protagonista del cuento, de 8 años, y Teo, un niño precioso de 5. Ellos son mi mayor inspiración.

Un cuento para transformar los pensamientos que nos dan miedo

Comparte tu opinión escaneando
el código QR, eso me ayudará a
decidir si invierto en ilustraciones
o este proyecto se queda en
iniciación a la literatura infantil

