

Una pedagoga y una periodista han escrito una colección de libros infantiles sobre emociones. Con el título 'Emociónate' y dirigidos a niños entre 2 y 6 años, abordan problemas frecuentes a estas edades como los celos, las pesadillas o la frustración

Los celos o el miedo no son un cuento

SONSOLES ECHAVARREN

Pamplona

CÓMO trato a mi hijo que está muy celoso desde que nació su hermanito y que se comporta mal para llamar la atención? ¿Qué hago si mi hijo no se quiere dormir o se despierta asustado porque tiene miedo a la oscuridad? ¿Qué le digo a mi hija que llora como una loca cada tarde porque no se quiere marchar de los columpios a casa? La pedagoga y orientadora Leticia Garcés Larrea escuchaba estas y otras preguntas en casi todas las charlas que imparte a grupos de padres. Como vio que eran problemas muy recurrentes en casi todas las familias con hijos pequeños, decidió ofrecer una respuesta adaptada a la edad de los niños. Y así se gestó *Emociónate*, una colección de ocho cuentos infantiles y un CD que abordan otros tantos sentimientos habituales en la infancia (los celos, el miedo, la tristeza, la frustración, la añoranza de la madre...). Cada libro cuesta 10 euros y la colección completa, 72.

Experta en educación emocional e impulsora de *Padres formados* (una asociación que imparte formación en colegios y guarderías y agrupa a más de 200 familias en toda Navarra), esta pamplonesa de 32 años y madre de dos hijos de 7 y 3 acaba de alumbrar este proyecto. Y lo ha hecho en equipo, con la colaboración de la periodista e ilustradora Asun Egarza Hernández y la profesora de música y musicoterapeuta María Peralta Fernández. Los cuentos, escritos en verso, están protagonizados por animales (el oso, el burro, el león...) y van dirigidos a niños entre 2 y 6 años.

"En mi contacto directo con las familias, vi que los padres me planteaban siempre los mismos problemas. Y pensé en darles respuesta con una colección de libros dirigidos a los niños", apunta Leticia Garcés, que lleva cinco cursos impartiendo formación. La periodista Asun Egarza, vecina de Barañáin, de 35 años y madre de dos niños de 9 y 4, participaba en uno de los grupos. Y propuso a Leticia escribir la colección. "Siempre me ha gustado escribir poesías y ahora he descubierto que mi vocación es la literatura infantil", dice. "Tuviéramos las ideas muy claras y en tres meses habían terminado los libros", añade Leticia. Para hacerlos más cercanos a los pequeños crearon personajes que tradicionalmente representan un sentimiento (el oso, el cariño; el burro, la tristeza; la tortuga, la vergüenza; la oveja, el miedo; el león, la rabia; el gato, los celos; el búho, la serenidad y la sabiduría y el mono, la alegría). La editorial Eunate ha publicado 3.200 ejemplares Edelvives va a traducirlos ahora al euskera, el gallego, el catalán y el valenciano.

Uxua Otazu Ardanaz, directora del centro infantil *La Guardare de Villava* y colaboradora con *Padres formados*, ya ha utilizado los



De izda a dcha: María Peralta Fernández (profesora de música y musicoterapeuta), Leticia Garcés Larrea (pedagoga y educadora) y Asun Egarza Hernández (periodista e ilustradora), con la colección de cuentos. CALLEJA

libros con los niños que acuden a su centro. "Hemos actuado como un laboratorio de emociones".

Educar desde el afecto

Leticia Garcés explica que esta colección nace ligada a una forma de educar, que es la que impulsa en sus charlas; la educación desde el afecto. "Los cuentos no se deben leer como un libro más un día aislado, sino que tienen que formar parte de un trabajo conjunto. Los adultos tenemos que aprender a entender a los niños, a identificar sus emociones y no juzgarlos como

niños malos". Y pone un ejemplo. "Los padres debemos saber en qué momento intervenir. Si la conducta de los niños nos supera, hay que esperar antes de reñirles y no actuar desde la ira".

SU FRASE

Leticia Garcés

PEDAGOGA Y EDUCADORA

"Si la conducta de los hijos nos supera, debemos esperar antes de reñirles y no actuar desde la ira"

Así, añade, si un niño, en una rabia, ha tirado todos los juguetes por la habitación y está muy enfadado "no es momento de reprimirle". "Es mejor pararse y corregirle después, cuando esté tranquilo".

Algo similar opina Asun Egarza. "He descubierto una nueva forma de educar que me fascina". Y apunta que hay que cambiar el lenguaje al dirigirnos a los hijos. "Estamos constantemente dando órdenes y lo que tenemos que hacer es cambiar el lenguaje. En vez de decir gritando: 'que no hagas eso', deberíamos decir: 'no te permito que hagas eso'".

Un musical en junio en Civican

El proyecto *Emociónate* no incluye solo los cuentos. También se ha lanzado un CD con canciones relacionadas con cada uno de los títulos, compuestas por la corellana María Peralta Fernández, profesora de música en el colegio Santísimo Sacramento-Santa Catalina Labouré de Pamplona y musicoterapeuta. Con un hilo argumental, las canciones se irán entrelazando en un musical, que se representará en Civican el 14 de junio a las 18 horas. Dirigido por María Peralta en colaboración con Uxua Otazu Ardanaz (directora del centro infantil *La Guardare de Villava*), cuenta con la participación de veinte niños de 3 a 8 años. "Es un reto precioso. La música ayuda a los niños a solucionar sus problemas", confiesa María Peralta, madre de tres niños de 6, 4 años y 20 meses.

EMOCIÓNATE

Las autoras La ideóloga del proyecto es la pedagoga Leticia Garcés Larrea (impulsora de la asociación *Padres Formados*). La autora de los textos y los dibujos es la periodista e ilustradora Asun Egarza Larrea.

Puntos de venta En www.padresformados.es y en librerías de Pamplona

Precio: 10 euros cada libro (72 euros, la colección completa).

La editorial Eunate ha lanzado una tirada de 3.200 ejemplares.

OCHO LIBROS, OCHO EMOCIONES



'Estoy celoso' Aborda el sentimiento de los celos-avidez entre amigos y hermanos. "Son un motivo frecuente de conflicto", apunta Leticia Garcés. "En el libro aprendemos a expresarlos y pedir ayuda".



'¡Qué pereza!' En este cuento, el niño aprende a identificar la sensación de **desgana, desánimo y malestar** que se tiene por la mañana. "Hay que aprender a dejarla a un lado y empezar el día con alegría".



'Tengo miedo' Tener **pesadillas o miedo a la oscuridad** aterroriza a muchos niños. "Con este cuento, aprenderán a comprender que el miedo existe, pero no todo lo que lo genera", explica Leticia Garcés.



'Mamá, te echo de menos' Se aborda la **añoranza** de muchos niños ante el nacimiento de un hermano o la adaptación al colegio. "Aprenden que su mamá no siempre está con ellos pero su cariño, sí".



'¿Y tú? ¿En qué eres bueno?' Aborda el sentimiento de la **autoestima**. "Los niños no siempre saben en qué son buenos. Tenemos que ayudarles a identificar sus gustos, sus habilidades y capacidades".



'No quiero irme a casa' Este cuento aborda la **frustración** que sienten los niños cuando tienen que dejar de jugar. "Los adultos tenemos que ayudarles a gestionar ese momento dándonos cuenta de lo que sienten".



'¿Estás triste?' Aborda el sentimiento de la tristeza, "una emoción con la que nos cuesta convivir". "Los niños necesitan vaciarse de ella llorando y sintiendo la comprensión del adulto", insiste Garcés.



'El amor es contagioso' Se ofrecen muchas **formas de expresar el afecto** por medio "de un abrazo, una sonrisa o un beso". "Los niños deben expresar lo que sienten y compartirlo porque el amor se multiplica".