

Vida · Guía para familias

Ideas para leer «Vida» en casa y hablar de lo que sentimos.

David Codina Fuillerat · cuentovida.es

Para empezar

Por qué leerlo en casa

Los niños y las niñas aprenden a hablar de lo que sienten viendo a los adultos hacerlo. «Vida» os da una excusa para empezar esas conversaciones: no hablamos de nosotros, hablamos de Emma, de Martín o de Julia… y, sin darnos cuenta, acabamos hablando de nosotros.

Cómo leerlo

Un capítulo por semana es un buen ritmo. Leedlo juntos, en voz alta o por turnos, en un momento tranquilo (antes de dormir funciona muy bien). Al terminar, no hace falta hacer todas las actividades: elegid una pregunta y dejad que la conversación vaya sola.

Qué hacer y qué evitar

Escuchad sin corregir, nombrad la emoción («parece que eso te dio rabia») y contad también vuestras experiencias. Evitad quitarle importancia («eso no es nada»), juzgar («no deberías enfadarte») o convertir la lectura en un examen. Si no quiere hablar, no pasa nada: el libro también trabaja en silencio.

Si algo os preocupa

Si notáis que una emoción se repite mucho, que algo le cuesta especialmente o que hay un tema que le remueve (una pérdida, un miedo intenso), comentadlo con su tutor o tutora. El libro es una puerta para hablar, no sustituye la ayuda de un profesional cuando hace falta.



CAPÍTULO 1 · LAS EMOCIONES

Un grupo, un lugar, mil emociones

De qué trata

Suena el timbre del recreo y siete compañeros se juntan, como cada día, en la esquina del patio junto al gran olivo. Emma enseña sus piedrecitas pintadas, Martín relee en silencio una carta a medio escribir, Julia llega con una hoja enorme que parece un mapa del tesoro, Nico y Ariadna discuten junto al grifo, Pablo se queja de que todo le molesta y Hugo dibuja en el polvo. Ariadna propone un juego y acaban inventando una búsqueda del tesoro llena de pistas absurdas. No pasa nada extraordinario, pero el capítulo deja claro que en lo pequeño de cada día caben muchas emociones.

Ideas clave

Lo cotidiano también importa · Cada persona siente a su manera · El grupo como lugar seguro · Presentación de los siete protagonistas y del olivo

Para hablar después de leer

- ¿Con quién estás en el recreo? ¿Qué os gusta hacer?
- ¿Qué personaje te ha caído mejor y por qué?
- ¿Cuál es tu rincón favorito del cole o de casa?

Para hacer juntos

Haced juntos un «mapa de los sentires» de casa: un plano sencillo donde cada uno marca con un color el sitio donde se siente tranquilo, contento o protegido.

Un consejo

No esperéis respuestas largas. A esta edad muchas emociones se cuentan dibujando o jugando: si dibuja, pregunta por el dibujo.

¿Qué son las emociones?

Son lo que sentimos por dentro cuando nos pasan cosas: a veces son suaves como una brisa y a veces fuertes como una tormenta. Ninguna es buena ni mala: todas nos cuentan algo. **En el cuerpo:** cosquillas, nudos, calorcito, temblores… el cuerpo también habla.



CAPÍTULO 2 · ALEGRÍA

Emma y la chispa de la alegría

De qué trata

En clase de Plástica, el maestro David pide un trabajo libre «usando el corazón». Emma dibuja una gran flor naranja con la frase «Hoy puede ser un buen día para alguien si tú le regalas una sonrisa» y, en el recreo, la deja doblada sobre la papelera para que la encuentre quien la necesite. Un niño de primero, que pasea solo y cabizbajo, la recoge y sonríe. Al día siguiente, Emma encuentra una nota anónima de agradecimiento. Siente una alegría tranquila, de las que no gritan, y empieza otro dibujo.

Ideas clave

La alegría que se comparte crece · Dar sin esperar nada a cambio · Alegría ruidosa y alegría tranquila · Fijarse en quien está solo

Para hablar después de leer

- ¿Qué te ha hecho sonreír hoy?
- ¿Alguna vez alguien te ha alegrado el día sin saberlo?
- ¿A quién te gustaría dejarle una sorpresa bonita?

Para hacer juntos

Escribid entre todos notas cortas y bonitas y escondedlas por casa (en un abrigo, en la nevera, bajo una almohada). Al final de la semana, hablad de cómo os sentisteis al encontrarlas.

Un consejo

Valorad la alegría tranquila, no solo la euforia. Señalad los momentos en que vuestro hijo o hija alegra a otros: «He visto que…».

¿Qué es la alegría?

Es esa luz que se enciende cuando algo nos hace bien: un juego, un abrazo, un dibujo que nos sale bonito. Y crece cuando la compartimos. **En el cuerpo:** sonrisa, ganas de saltar, el corazón ligero.



CAPÍTULO 3 · TRISTEZA

Martín y la nube de la tristeza

De qué trata

Martín está más callado que nunca: su perro Tuno, con el que vivía desde los cinco años, ya no está. No llora en clase, pero siente un nudo que no sabe soltar. En el taller de escritura le sale una carta: «Querido Tuno: hoy te echo de menos». Al escribir, el nudo se afloja un poco. En el recreo se sienta bajo el olivo; Hugo se sienta a su lado sin hablar y Pablo llega después y hace una figurita con una hoja. Ese silencio compartido es el primer rayo de luz: se puede estar triste y estar acompañado.

Ideas clave

La tristeza no se esconde ni se corrige: se acompaña · El duelo por una mascota · Escribir para soltar lo que pesa · Acompañar en silencio también es ayudar

Para hablar después de leer

- ¿Qué haces tú cuando estás triste?
- ¿Hay alguien o algo a quien eches de menos?
- ¿Quién te acompaña cuando estás triste? ¿Cómo lo hace?

Para hacer juntos

Escribid o dibujad juntos una carta para alguien a quien echéis de menos (una persona, una mascota, un lugar). No hace falta enviarla: guardadla en una caja de recuerdos.

Un consejo

Si en casa hay un duelo reciente, leed este capítulo cuando os sintáis preparados y avisad al tutor o tutora. Evitad frases como «no llores» o «ya tendrás otro»: mejor «es normal que estés triste, estoy aquí».

¿Qué es la tristeza?

Aparece cuando perdemos algo o a alguien que nos importa. No hay que esconderla: nos pide calma, tiempo y compañía. **En el cuerpo:** nudo en la garganta, ojos que pican, ganas de estar quietos.



CAPÍTULO 4 · AMOR

Ariadna y el calor del amor

De qué trata

Ariadna llega al cole con una caja atada con lana roja. Es para su abuela, que está enferma y vive ahora en una residencia. Su abuela le contaba historias, le enseñó a tejer y le regaló su primer microscopio: «lo pequeño también tiene mucho que contar». En Plástica, Ariadna termina un «jardín para llevar», una casita con flores secas y semillas de margarita, y deja dentro una nota: «Donde estés tú, abuela, también florece la primavera». En el recreo, bajo el olivo, Hugo le regala una hoja con forma de corazón. A veces el amor no necesita palabras: solo estar.

Ideas clave

El amor se demuestra con gestos pequeños · Cuidar a quien está lejos o enfermo · La relación con los abuelos · Amor y tristeza pueden ir juntos

Para hablar después de leer

- ¿A quién cuidas tú? ¿Quién te cuida a ti?
- ¿Cómo sabes que alguien te quiere aunque no te lo diga?
- ¿Qué te gustaría regalarle a una persona mayor de la familia?

Para hacer juntos

Plantad unas semillas en un vaso o maceta con una etiqueta «Para…» y regaládsela a un abuelo, una abuela o una persona mayor. Si está lejos, mandadle una foto o una carta.

Un consejo

Es un buen momento para hablar de los mayores de la familia, de la enfermedad o de la distancia con naturalidad y sin dramatizar.

¿Qué es el amor?

Es el cariño que sentimos por las personas, los animales o las cosas que cuidamos. Se nota en los gestos pequeños más que en las palabras grandes. **En el cuerpo:** calorcito en el pecho, ganas de abrazar.



CAPÍTULO 5 · SORPRESA

Nico y el ¡oh! de la sorpresa

De qué trata

Nico llega preparadísimo a la clase de Ciencias para presentar «Los bichos del patio del colegio». Pero al abrir la carpeta descubre que no es la suya: solo hay deberes de Matemáticas. Le invade una mezcla de nervios, susto y frustración. Sus amigos le ayudan a buscarla y Pablo la encuentra en el rincón de lectura. Al abrirla, sale andando una cochinilla de verdad. Nico la observa con su lupa y decide presentar «con una pequeña modificación»: lo inesperado también enseña, por ejemplo, que los amigos están ahí cuando los necesitas.

Ideas clave

La sorpresa dura poco y se convierte en otra emoción · Tolerar los errores y los imprevistos · Flexibilidad: plan A, plan B, plan C · Pedir y aceptar ayuda

Para hablar después de leer

- ¿Cuál ha sido la mayor sorpresa de tu vida?
- ¿Qué haces cuando algo no sale como lo habías planeado?
- ¿Te ha ayudado alguien alguna vez cuando te equivocaste?

Para hacer juntos

Salid a buscar «bichos» al parque o a una maceta con una lupa (o con la cámara del móvil ampliando). Dibujad lo que encontréis y poned un nombre inventado a cada uno.

Un consejo

Contad vuestros propios errores y cómo los resolvisteis. Ver que los adultos también se equivocan les quita mucho peso.

¿Qué es la sorpresa?

Es lo que sentimos cuando pasa algo que no esperábamos. Dura muy poquito y luego se convierte en otra emoción: alegría, susto o curiosidad. **En el cuerpo:** ojos muy abiertos, la boca en forma de «¡oh!», un saltito.



CAPÍTULO 6 · ASCO

Pablo y el fruncido del asco

De qué trata

Es el Día de la Diversidad Culinaria y en el comedor hay platos del mundo. A Pablo le sirven una crema verde con arroz y un pan en espiral de la India; lo prueba y grita «¡Puaj! ¡Sabe a colonia mezclada con barro!». Algunos se ríen, Emma le pide que lo diga de otra forma y él se pasa la comida enfurruñado. Después, en la crónica del comedor, escribe con sinceridad y respeto que no le gustó, que a Ariadna le encanta y que quizá otro día pruebe el pan. El maestro le contesta: «Eso también es ser valiente».

Ideas clave

El asco nos protege, pero no da permiso para herir · Decir «no me gusta» con respeto · Respeto a otras culturas y costumbres · Atreverse a probar

Para hablar después de leer

- ¿Qué comida no te gusta nada? ¿La has probado alguna vez?
- ¿Cómo se puede decir que algo no te gusta sin hacer sentir mal a nadie?
- ¿Qué comida de otro país te gustaría probar?

Para hacer juntos

Cocinad juntos una receta de otro país (un pan en espiral, por ejemplo). Cada uno la prueba y dice lo que le parece con una frase respetuosa: «A mí me sabe…».

Un consejo

No obliguéis a comer. El mensaje del capítulo es probar con curiosidad y opinar con respeto, no que todo tenga que gustar.

¿Qué es el asco?

Nos avisa de algo que puede sentarnos mal, como una comida en mal estado. Pero a veces se equivoca, y lo nuevo solo necesita una oportunidad. **En el cuerpo:** nariz arrugada, ganas de apartarse, el estómago revuelto.



CAPÍTULO 7 · ENFADO

Julia y la llama del enfado

De qué trata

Julia, Emma, Hugo y Nico llevan días construyendo un refugio para animales con cartón reciclado y un cartel que dice «Ellos también merecen un hogar». El viernes lo encuentran destrozado: alguien lo empujó sin querer al recoger las sillas. Julia siente que le hierve el pecho, grita «¿Quién lo ha tocado?», da una patada a una caja y sale al pasillo. Hugo se sienta a su lado en las escaleras y le dice que se enfadó porque le importaba. Julia respira, pide perdón y, entre los cuatro, reconstruyen el refugio. Deja el cartel con sus arrugas: ahora cuenta dos historias.

Ideas clave

El enfado aparece cuando algo nos importa · Señales del enfado en el cuerpo · Calmarse antes de actuar · Pedir perdón y reparar

Para hablar después de leer

- ¿Qué te hace enfadar mucho?
- ¿Dónde notas el enfado en tu cuerpo?
- ¿Qué te ayuda a calmarte? ¿Y a mí?

Para hacer juntos

Cread juntos un «kit del enfado» en una caja: plastilina, una pelota antiestrés, papel para dibujar, una tarjeta con «respira y cuenta hasta cinco». Poned la caja en un sitio a mano.

Un consejo

El enfado no es malo; lo que hay que trabajar es cómo se expresa. Esperad a que pase lo más fuerte antes de hablar, y después buscad juntos cómo reparar.

¿Qué es el enfado?

Aparece cuando algo nos parece injusto o no sale como queríamos. Es como un volcán: no está mal sentirlo, lo importante es cómo lo sacamos. **En el cuerpo:** cara caliente, puños apretados, ganas de gritar.



CAPÍTULO 8 · MIEDO

Hugo y la sombra del miedo

De qué trata

El viernes hay «Micrófono abierto» en clase. Hugo lleva en la mochila un poema sobre una gata que vive entre libros y sueña con volar, pero al ver la fila se le hace un nudo en el estómago: ¿y si se le traba la voz?, ¿y si se ríen? Echa de menos a su labrador, que se tumba a su lado en las tormentas. Emma se queda junto a él sin insistir y Martín le da una carta: «Cuando yo estuve triste, tú te sentaste a mi lado. Si hoy decides leer tu poema, aquí estaremos. Y si no, también». Hugo se levanta, lee temblando y la clase le escucha con respeto.

Ideas clave

El miedo nos protege, pero a veces nos frena · La vergüenza y el miedo a hablar en público · Valentía no es no tener miedo · Lo que damos vuelve: Martín devuelve el apoyo

Para hablar después de leer

- ¿Qué te da miedo hacer delante de otras personas?
- ¿Qué o quién te hace sentir seguro o segura?
- ¿Recuerdas algo que te daba miedo y que conseguiste hacer?

Para hacer juntos

Organizad un «micrófono abierto» familiar: cada uno lee, canta o cuenta algo de un minuto. Quien no quiera actuar puede ser el presentador o la presentadora.

Un consejo

No obliguéis a «ser valiente». Acompañad el paso pequeño y celebrad el intento, no el resultado.

¿Qué es el miedo?

Nos protege cuando algo parece peligroso o desconocido. A veces nos frena demasiado, y se hace más pequeño cuando alguien camina a nuestro lado. **En el cuerpo:** temblor, corazón que corre, manos frías.



CAPÍTULO 9 · LA AMISTAD

El puente de los sentires

De qué trata

Un viernes por la tarde, los siete se sientan en círculo bajo el olivo, «el árbol de las historias». Uno a uno sacan su objeto: Emma dibuja al grupo con la frase «Estamos aquí», Martín deja su carta en el centro, Ariadna guarda en el jardín para llevar la hoja de corazón de Hugo antes de dárselo a su abuela, Nico pasa su lupa, Julia mira su cartel arrugado, Hugo sostiene su poema y Pablo confiesa que ha probado el pan en espiral: «No está tan mal». El maestro David los mira de lejos. Entre todos han construido un puente invisible donde caben todas las emociones.

Ideas clave

Todas las emociones tienen su lugar · La amistad como red de apoyo · Cada personaje ha cambiado sin dejar de ser él mismo · Cierre del viaje: el lector también forma parte

Para hablar después de leer

- ¿Qué personaje se parece más a ti? ¿Por qué?
- ¿Qué emoción te ha costado más entender?
- ¿Qué te llevas de este libro?

Para hacer juntos

Haced juntos una pulsera con siete hilos o cuentas de colores, una por emoción. Cada vez que alguien de casa hable de cómo se siente, puede tocar el color de esa emoción.

Un consejo

Releed la carta final y entregad el certificado de viajero emocional. Es un buen cierre para hablar de todo lo que habéis compartido durante la lectura.

¿Qué es la amistad?

Es tener a alguien con quien compartir lo que sentimos: lo alegre y lo difícil. Un amigo no siempre arregla las cosas, pero se queda a tu lado. Es el puente que une todas las emociones del libro. **En el cuerpo:** risas compartidas, abrazos, sentirse tranquilo al lado de alguien.