

Sé que puedes

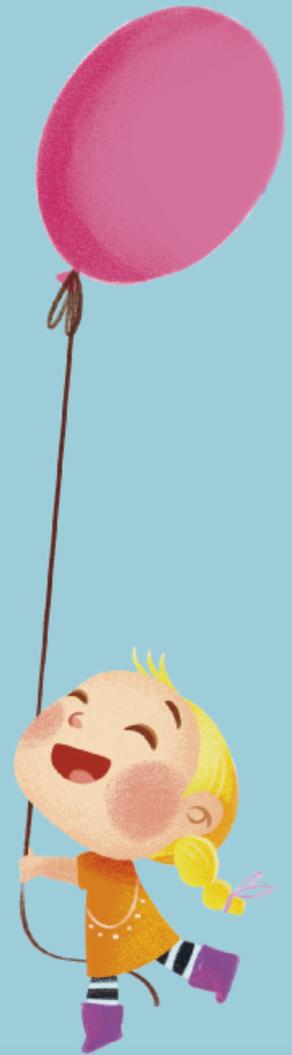
Cuentos para crecer
con autoestima

**MONTSE
EROSTARBE**
Departamento
de Neuropediatría
Clínica Universidad
de Navarra

Ilustración:
**MÓNICA
CALVO**







Sé que puedes

Cuentos para crecer
con autoestima

MONTSE EROSTARBE

Ilustración:
MÓNICA CALVO

 **Bruño**

© Texto: Montserrat Erostarbe Pérez, 2023
© Ilustraciones: Mónica Calvo Gil, 2023

© Grupo Editorial Bruño, S. L., 2023
Valentín Beato, 21
28037 Madrid

Dirección editorial: Begoña Lozano
Edición: Bárbara Fernández
Preimpresión: Pablo Pozuelo
Diseño: Óscar Muinelo

ISBN: 978-84-696-4021-0
Depósito legal: M-29892-2023

Reservados todos los derechos.
Quedan rigurosamente prohibidas,
sin el permiso escrito de los titulares
del *copyright*, la reproducción
o la transmisión total o parcial
de esta obra por cualquier procedimiento
mecánico o electrónico, incluyendo
la reprografía y el tratamiento informático,
y la distribución de ejemplares mediante
alquiler o préstamo públicos.
Pueden utilizarse citas siempre
que se mencione su procedencia.

Printed in Spain

www.brunolibros.es



Sé que puedes

Cuentos para crecer
con autoestima

**MONTSE
EROSTARBE**
Departamento
de Neuropediatría
Clínica Universidad
de Navarra

Ilustración:
**MÓNICA
CALVO**



B Bruño

PRESENTACIÓN



Mi nombre es Montse Erostarbe, madre de dos, amante de los cuentos infantiles, licenciada, máster y doctora en Psicología.

Tras dedicar una tarde entera a la búsqueda de un cuento sobre celos entre hermanos para leerles a mis hijos, pensé en idear el mío propio con el mensaje que justamente yo quería transmitirles.

Como madre y psicóloga con una dedicación profesional centrada en el neurodesarrollo de los más pequeños, mis cuentos nacen cargados de contenidos basados en toda mi formación académica, mi experiencia profesional y mi sensibilidad de madre.

He tejido cada uno de los cuentos que recoge este libro de una manera sencilla pero real, con el fin de que los niños disfruten identificándose con sus personajes a la vez que los padres puedan disponer de unas herramientas fabulosas con las que poder hablar de ciertos temas con sus hijos. Además, de manera muy breve y concisa, los cuentos permitirán a los padres crecer en el conocimiento sobre el neurodesarrollo de los niños y entender el papel tan imprescindible que desempeñan en él.

Y es que, aunque el programa genético de cada uno es importante, el cerebro del niño es plástico, moldeable por las experiencias tempranas de la infancia que

dejan huellas en el sustrato neurológico, huellas que pueden acompañarnos a lo largo de toda la vida. Por eso es tan importante fortalecer las vías de la confianza y el apego seguro, en lugar de recurrir a otras, como el miedo.

Los cuentos que surgen de mi interior con mayor fuerza tienen en común la preocupación de crear vínculos sólidos entre padres e hijos como base esencial para la construcción de personalidades seguras, capaces de vivir en confianza consigo mismas y con el mundo. Para los niños es fundamental crecer confiando en que sus padres son su mayor fuente de seguridad. Si un niño vive esta seguridad día a día en la relación con sus padres, entonces muy probablemente crecerá teniendo autoconfianza, que es la base de la autoestima.

Por ello, en estos seis cuentos siempre se refleja una escena familiar de diálogo entre padres e hijos, y los títulos siempre implican al «yo» y al «tú», figuras esenciales de ese vínculo.

Los temas que subyacen en cada cuento pretenden trabajar aspectos que puedan favorecer el desarrollo en una adecuada autoconfianza en nuestros hijos. Dichos temas son el sentimiento de celos entre hermanos y la necesidad de cada niño de ser mirado por sus padres; el sentimiento de miedo ante un estímulo concreto; la angustia ante la separación del hijo de sus padres; la rabia y la frustración; la vergüenza y el sentimiento de incapacidad o la anticipación de fracaso.

Santa Teresa de Calcuta dijo una vez: «Para los niños, el mayor castigo es que no se los mire». Por ello, deseo de corazón que estos cuentos nos ayuden a mirarlos mejor; con esa mirada que facilita el vínculo sano, el crecimiento y la autoestima.



Montse Erostarbe

Sé Que puedes



A Lisa le gusta bailar y cantar. Cuando suena la música, ella se deja llevar. En la familia todos piensan que algún día será artista.

A Guito le encanta investigar e inventar. Siempre hace muuuchas preguntas porque quiere saber más y más. Por eso todos piensan que algún día a la luna va a llegar.





Hoy es el cumpleaños de uno de sus primos. Con ellos, Guito y Lisa siempre se lo pasan genial.

De repente, alguien empieza a cantar:

—Cumpleaños feeliz...

Todos cantan fuerte, pero a Lisa se la escucha más. No lo puede remediar. Aunque no era su intención, todo el mundo la mira.







Tras soplar las velas y comer la tarta, papá se levanta.

—¡Vamos, chicos! —dice—. Ha llegado el momento del tradicional concurso de baile. ¡Este año los mayores también bailamos!

Suena la música y el abuelo se anima a empezar. Después, uno a uno se van uniendo hasta que todos se ven bailando.

Todos menos Guito. Como no quiere ser el peor, se siente inseguro, así que prefiere mirar a los demás y quedarse un poco atrás.

