

Guía para padres

Mi mamá es verde, mi vecino naranja

Tiene usted entre sus manos....

Algo más que un cuento, una colección nueva que trata de recuperar la filosofía de las historias con enseñanza, dando una oportunidad a los padres para disfrutar con sus hijos, al tiempo que potencian el poder educativo de los cuentos.

Cada cuento contiene una atractiva historia, que se acompaña de bonitas ilustraciones y una enseñanza final que se presenta al niño en forma de una actividad sencilla para realizar con papá y mamá.

La colección está dirigida a aquellos niños y niñas más inquietos, impulsivos, que tienen más dificultades para controlar sus emociones, a los que les resulta más difícil ponerse en la perspectiva de los demás y que necesitan cierto entrenamiento en habilidades sociales. Son especialmente indicados, por tanto, para niños con Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) o Asperger.

La actividad que se propone al final de cada cuento, ayuda al niño a entender el mensaje central de la historia y a conectarlo con su propia realidad, proporcionando a los padres un soporte para ayudar a sus hijos a adquirir nuevas estrategias con las que manejarse mejor en el futuro.

El tema de las historias ha sido elegido cuidadosamente por un grupo formado por especialistas en educación y por padres, y se basan en experiencias reales. Abordan, de forma muy original, problemas cotidianos importantes en la vida de los niños y escasamente tratados en la literatura infantil.

Una guía para padres, en pequeño formato independiente, acompaña a cada cuento para orientar las actuaciones educativas.

Primeros títulos de la colección:

— **Cuento 1: MI MAMÁ ES VERDE, MI VECINO NARANJA**, que enseña a los niños cómo deben tratar y relacionarse con las personas conocidas y con las extrañas en función de la confianza y familiaridad que tengan con ellos.

— **Cuento 2: ELENA Y EL CAMINO AZUL**, ayuda a los niños a tomar conciencia de cómo una mala decisión puede conducir a muchos errores y a llevarnos por un mal camino; y cómo, adelantarse a las consecuencias, puede ayudarnos a tomar perspectiva y a cambiar a tiempo.

— **Cuento 3: PREPARÁNDOME PARA IR DE CUMPLEAÑOS**, ayuda a los niños impulsivos a manejarse mejor en los cumpleaños, evitando los conflictos que les llevarían al rechazo por parte de sus compañeros.

— **Cuento 4: LA GYMKANA DE EMOCIONES**, sugiere a los niños una serie de pasos-guía que les pueden resultar muy útiles para saber cómo salir de situaciones problema cuando se dan cuenta de que no han hecho las cosas como deberían.

Le proponemos disfrutar con el cuento junto a sus hijos, dialogar con ellos sobre el tema propuesto y realizar conjuntamente la actividad que se propone al final de cada historia. En la guía de padres encontrará algunas sencillas sugerencias que le podrán ser de mucha utilidad y le ayudarán a enriquecer las relaciones con sus hijos.

Cuento 1

Mi mamá es verde, mi vecino naranja

Objetivo de este cuento

El cuento “*Mi mamá es verde, mi vecino naranja*”, está especialmente indicado para enseñar a los niños el modo en que deben relacionarse y tratar con las personas en función de la confianza y familiaridad que tienen con ellas.

Resumen de la historia

Jorge pasa las vacaciones en casa de su tía y sus primos. Como se mete en problemas por tratar a conocidos y extraños del mismo modo, su tía le propone un truco: asignarán un color a las personas en función del grado de familiaridad y confianza que tengan con ellas. El color verde será para las personas de la familia y los amigos más íntimos. El color amarillo para las personas que conoce pero que no son íntimas, como sus compañeros de clase o su profesor. El color naranja para las personas que conoce de vista, como los vecinos o el tendero y el color rojo para los desconocidos. Jorge aprende que, con las personas de color verde, puede actuar con total confianza. Las puede besar, abrazar, “achuchar” e incluso pedir favores mientras que a los de color naranja es mejor saludarles con la mano o darles un beso cortés. En un día de playa, Jorge tendrá la oportunidad de poner en práctica las enseñanzas de su tía y ajustar adecuadamente su comportamiento a cada situación.

¿A quién va dirigido?

Este cuento está especialmente pensado para los niños más extrovertidos, espontáneos, impulsivos, sensibles y cariñosos. Aquellos niños y niñas inteligentes

y despiertos que se muestran algo inmaduros en las relaciones sociales y tienden a tratar con la misma familiaridad a un primo, al vecino de toda la vida o a un extraño del autobús. Aquellos niños extremadamente confiados que no entienden por qué ante lo que ellos creen que es amabilidad, sus padres se azoran, les llaman la atención o les regañan.

¿Qué aprenderán?

Esta historia ayudará a los niños a:

- Comprender que las personas se pueden distinguir por el grado de confianza y familiaridad que se tiene con ellas.
- Que no se puede tratar del mismo modo a los familiares, los conocidos y los extraños.
- Que actuar de forma muy cariñosa y familiar con una persona poco conocida puede hacer que esa persona se sienta incómoda, e incluso, que muestre rechazo.
- Aprender qué es adecuado hacer en cada momento dependiendo de la persona con la que se esté tratando.
- Finalmente, también les enseñará a pensar antes de actuar y a felicitarse a sí mismos por los logros conseguidos.

Consejos para papá y mamá...

— Recuerda que ningún niño nace sabiendo cuáles son las pautas aceptables de comportamiento so-

cial. Del mismo modo que les enseñamos a vestirse o a hacer los deberes, debemos enseñar a nuestros hijos cómo relacionarse adecuadamente.

- Para aprender, los niños necesitan modelos que les sirvan de ejemplo, como la historia del cuento que acabamos de leer. Necesitan practicar con la confianza de saber que los mayores entenderán y tendrán paciencia con sus errores de principiantes. Necesitarán, además, ánimo y felicitaciones por las pequeñas mejoras conseguidas.
- La mayoría de los niños aprenden espontáneamente de lo que ven a su alrededor, pero otros, tienen más dificultades para ajustar su comportamiento social y necesitan recomendaciones explícitas. Un pequeño grupo tiene severas dificultades y se les podría describir, incluso, como “ciegos sociales”.
- Cuando un niño comenta felizmente las intimidaciones de la familia fuera de casa, hace comentarios inapropiados sobre la raza o discapacidad de una persona, se confía a desconocidos, pide descaradamente regalos o se ofrece a hacer favores a quien no conoce, los padres pasan de la vergüenza a la desesperación. Castigar o regañar al niño por hacer todas estas cosas sin haberle enseñado **cómo** debe comportarse, **cuándo** debe hacerlo y **por qué**, sólo sirve para desconcertarle y hacer que se sienta mal.
- Para ayudar a los niños a entender este cómo, cuándo y por qué, ideamos la estrategia de asignar a las personas, colores en función del grado de confianza y familiaridad que se puede tener con ellas. Los colores permiten al niño visualizar algo tan difícilmente perceptible como la intensidad de las relaciones. Elegimos los colores del semáfo-

ro para que el código resulte más claro. De este modo, daremos “luz verde” al comportamiento con las personas de mayor confianza y frenaremos cualquier acercamiento con un “prohibido color rojo” para los extraños. El amarillo y naranja nos servirán para describir las relaciones de intensidad y confianza media.

Actividades para realizar con nuestros hijos

Leeremos el cuento tantas veces como nos lo pidan los niños. Cuando creamos que han asimilado el sentido de los colores introduciremos como novedad las siguientes actividades.

- Primero, realizaremos la actividad que se propone en la última página. Pondremos en la diana de colores, los nombres de las personas que consideremos más significativas para representar una relación de color verde, amarillo, naranja y roja.
- Mas adelante confeccionaremos nuestra propia diana gigante sobre una gran cartulina que colgaremos en la habitación. Eso nos permitirá ampliar el número de personas, matizar las relaciones y poner ejemplos concretos.
- Identificaremos nuestras personas de colores. En la diana deberán aparecer ejemplos de personas para cada color. Al nombre y parentesco uniremos claves, pequeñas fotos o un dibujo alusivo que resulte significativo para el niño. Por ejemplo, la manguera para describir a los bomberos, el uniforme para el policía, las gafas para la profesora, el bastón de los ancianos...
- Describimos qué se puede y qué no se puede hacer con las personas de cada color. Esto no siempre

resulta fácil pero podemos ayudarnos con las orientaciones del cuadro siguiente:

- Nuestra diana se irá completando a lo largo de los meses, con las vivencias del día a día y con ejemplos concretos.
- Aprovecharemos pequeñas situaciones para hacer de modelo para nuestro hijo o hija. Tras salir a un recado el fin de semana resultaría fácil, por ejemplo, hacerle reflexionar sobre el modo que papá saludo a un amigo que se encontró por la calle, la diferencia con el saludo que dedicó al panadero de siempre, la sonrisa de lejos para el vecino que tan sólo conoce de vista y el gran beso que dio a mamá al regresar a casa.
- Le ayudaremos a ponerse en el lugar de los demás. Cuando abrace o salude a alguien, animadle a que analice la reacción que ha tenido esa persona. Si le cuesta, podemos ayudarle con algunas preguntas:
 - ¿Cómo ha reaccionado la maestra?
 - ¿Cómo se sentirá?
 - ¿Cómo te has sentido tú?
 - ¿Qué harías tú si estuvieras en su lugar?
 - ¿Podrías haber hecho otra cosa?
- Si nuestro hijo parece tener especial dificultad para interpretar las emociones de los otros, le ayudaremos jugando a discriminar expresiones faciales. Podemos buscar fotografías con caras que expresen diferentes sentimientos, jugar a imitarlas sobre el espejo y a proponer situaciones que pueden hacernos sentir de uno y otro modo.
- Poco a poco trataremos de ir poniendo a prueba todo lo aprendido hasta el momento. Aprovecharemos los paseos cotidianos o las salidas al parque para preguntar al niño por las personas que nos vamos encontrando, qué color tendrían, cómo se les podría saludar o a quién de los que vemos a nuestro alrededor sería apropiado contarle que vamos a tener un primo nuevo o que estamos tristes porque no nos han invitado a un cumpleaños.
- Seremos constantes pero tratando que lo que comenzó como un juego no se convierta para el niño en algo obligado.
- Le felicitaremos siempre por los pequeños progresos conseguidos. Lo haremos si se aproxima a lo adecuado cuando le planteamos situaciones hipotéticas, pero también estaremos muy atentos a cualquier interacción adecuada que él tenga espontáneamente con los demás. Es muy importante que el niño se de cuenta de que la mayor parte de las veces sabe actuar adecuadamente.
- Seremos pacientes con sus errores. Nos ayudará acordar con el niño una señal que le indique que no está haciendo o diciendo las cosas correctamente. Eso le ayudará a pararse a pensar. En los casos en los que esté actuando de forma desfasada y no responda a las señales convenidas, le retiraremos inmediatamente de la situación y hablaremos después con él.

PERSONAS VERDES

PERSONAS VERDES SON...

Mis padres y hermanos, familiares más cercanos y amigos más especiales.

Por ejemplo:

- Papá, mamá y mis hermanos
- Los familiares con los que vivo o que trato a diario.
- Los amigos muy íntimos.

A mis personas verdes puedo...

- Tocarles cuando hablo con ellos (brazo en el hombro, coger de la mano, etc).
- Demostrarles cariño con abrazos y besos cuantas veces quiera, eso sí, sin agobiarles.
- Contarles algunos de mis secretos y preocupaciones.
- Confesarles algo que he hecho mal y de lo que arrepiento.
- Decirles lo que pienso, incluso cuando estoy muy enfadado (aunque intentaré no decírselo gritando o empujando a pesar de que se que ellos me entienden mejor que nadie).
- Pedirles un favor grande (algo que les costaría hacer por mi y que yo se que sólo lo harían porque soy un miembro de la familia o un gran amigo).
- Interesarme por ellos cuando les veo preocupados y tratar de ayudarles aunque me cueste mucho esfuerzo.
- Compartir con ellos todo aquello que yo se que ellos compartirían conmigo.

También puedo...

- Dejar que me toquen cuando hablan conmigo, que me pongan la mano en el hombro, que me den una colleja de broma...
- Dejar que me demuestren cariño con abrazos y besos siempre que quieran (si me agobian tendré paciencia con ellos pero les diré que están pesados).
- Escucharles si me quieren contar sus problemas.
- Hacer un esfuerzo por aguantarles cuando estén enfadados y si gritan, decirles que no me gusta que me traten de ese modo. Si no me hacen caso, no me quedaré quieto y me alejaré un rato.

PERSONAS AMARILLAS

PERSONAS AMARILLAS SON...

Aquellas personas que conozco y a las que trato todos los días pero que no son amigos especiales.

Por ejemplo:

- Los niños de mi clase con los que a veces juego pero que no son mis íntimos amigos.
- El vecino que a veces me invita a jugar
- Los amigos de mis padres
- Mis compañeros del equipo de fútbol.
- Mi profesor/a de este año.

A mis personas amarillas puedo...

- Darles conversación, pero sin estar tocándolos todo el tiempo porque no tengo tanta confianza con ellos y les podría molestar.
- contarles mis cosas pero no mis secretos ni mi intimidad (eso lo reservo para mis personas verdes)
- Demostrarles cariño con saludos o algún comentario bonito.
- saludarles con un beso si hace mucho que no les veo y, dándoles la mano, chocando los dedos o poniendo la mano en la espalda si hace poco que he estado con ellos.
- Puedo pedirles un favor pequeño, que no signifique una importante molestia para ellos. Por ejemplo, pedirles prestado un lápiz que les sobra o preguntar qué han puesto de deberes.
- Puedo expresarles mi enfado, pero hablando muy serio, sin gritos y sin empujar.

También puedo...

- Escuchar sus cosas, pero no me enfadaré si no me cuentan sus secretos.
- Dejar que me demuestren cariño con un saludo o diciéndome cosas agradables.
- Recibir un beso como saludo si hace tiempo que no nos vemos; o chocar las manos o una palmada en la espalda, si hace poco que nos encontramos.
- Ayudarles en alguna cosa que no suponga un importante esfuerzo
- Escucharles si están enfadados, pero no tendré tanta paciencia con ellos como con las personas verdes: si me gritan o me empujan, me largaré de inmediato hasta que se les pase.

PERSONAS NARANJAS

PERSONAS NARANJAS SON...

Personas a las que conozco muy poco, quizá su nombre y poco más.

Por ejemplo:

- Los niños de otras clases que no son mis amigos.
- El vecino al que sólo saludo cuando me lo cruzo.
- Los señores que me presentan mis padres por primera vez.
- El señor de la tienda en la que siempre compra mamá.
- Los profesores del cole que no me dan clase.
- Un niño nuevo que acaba de llegar y con el que no he hablado.
- Todos los policías o los médicos que me pueden ayudar en caso de urgencia, aunque no los haya visto nunca.

A mis personas naranjas puedo...

- Puedo tratarlas con educación, decirles mi nombre si me lo preguntan, saludarles sin les veo o darles información si me lo piden, pero no les contaré mis cosas personales.
- Les daré un beso o la mano cuando me las presentan, pero no las tocaré mientras hablo con ellos.
- No les pediré favores, ni aunque sean pequeños, buscaré a mis personas verdes si necesito ayuda.
- Les demostraré mi enfado pero si no atienden a razones, no insistiré demasiado, me iré sin más y le pediré opinión a un amigo.
- Si tienen un problema, no les ofreceré ayuda porque seguro que ellos tienen amigos verdes en quien apoyarse, a menos que se trate de una urgencia y no haya nadie más que pueda ayudar. En ese caso, buscaré una persona mayor que nos ayude.

PERSONAS ROJAS

PERSONAS ROJAS SON...

Personas extrañas, que no conozco porque no me las han presentado, aunque las haya visto alguna vez.

CON MIS PERSONAS ROJAS NO PUEDO HACER NADA NI DEBO RECIBIR NADA

- No me quedo mirándoles fijamente.
 - No me acerco a ellos, ni a sus juguetes ni a sus mascotas.
 - No hablo con ellos: ni les saludo, ni respondo a sus preguntas.
 - No les hago favores de ningún tipo.
 - No acepto regalos o caramelos.
 - No voy con ellos a ningún sitio, ni se me ocurre subirme a su coche.
 - Por su puesto, no pueden tocarme, besarme ni abrazarme.
- Sólo si no hay nadie más y un extraño tiene un accidente, buscaré corriendo a un adulto que le ayude.