

NARRACIONES

BREVES  
PARA  
HABLAR

leer

Nazaret Cantero Muñoz  
Ángeles Páez López

*Había una vez...*

# Una abeja

Cuentos para ayudar a mejorar la conducta

“Autocontrol”



# Índice

---

	<u>Págs.</u>
Prólogo.....	9
INFORMACIÓN	
<i>Falta de Autocontrol</i> .....	13
CUENTO	
<i>Había una vez... Una abeja</i> .....	17
ACTIVIDADES .....	35

# Prólogo

---

La serie de cuentos “*Había una vez...*” está pensada como un instrumento más, para padres\* y profesores preocupados en la difícil tarea de educar, de manera que sirvan como orientación para aquellas conductas que deseen mejorar o desarrollar en los niños.

En nuestra experiencia como psicólogas, tanto en clínica como en educación, hemos constatado la preocupación de los padres en todo lo que concierne a la conducta y al comportamiento de sus hijos.

Cada uno de estos cuentos intenta dar respuesta a estas inquietudes, tratando algunos de los asuntos más demandados en orientación psicológica.

Hemos escogido el cuento como recurso de intervención conductual, por el carácter lúdico y de fascinación que ejerce tanto en niños como en adultos y porque creemos que será una herramienta accesible, útil y de ayuda, a la vez que se educa en la animación a la lectura.

---

\* Nota: Aunque utilizemos el término masculino en la mayoría de los textos, es extensivo a los dos géneros (profesor-profesora, niño-niña, etc.). El uso de incluir uno en otro es para dar fluidez a la lectura.

No es una serie de cuentos para ser leídos, sino más bien para ser contados, pues cada vez que un niño escucha un cuento, el momento mágico que comparte con la persona que lo cuenta, la buena entonación con la que se realiza y la forma en la que éste se recrea, hace que la historia se comprenda aún mejor.

Hemos elegido como protagonistas animales, para hacer más fácil la identificación del niño con los personajes, de manera que puedan reflexionar sobre las consecuencias de sus comportamientos y proyecten sobre ellos sus deseos, preocupaciones, inquietudes etc.

En cada libro, se incluye información sobre la conducta a modificar, a continuación un cuento y luego una serie de actividades a trabajar con el niño, una vez se haya leído y reflexionado la “historia”. El nivel óptimo de realización de estas actividades es 10 y 20 ciclo de Primaria, lo cual no quiere decir

También hemos incluido de manera más o menos implícita, algunas “Técnicas de modificación de conducta” que nos han sido muy efectivas en nuestro trabajo con niños, por ejemplo: “Contrato de conducta”, “Modelamiento”, “Control de estímulos”, “Role-playing” etc.

Queremos reseñar que estos libros están dirigidos al público infantil en general. Somos conscientes de que la reflexión de estos cuentos y la realización de las actividades que aquí se proponen, no suponen el tratamiento en sí de una conducta, sobre todo en el caso de niños que presenten una “alteración más considerable”, sin embargo sí creemos que serán de gran ayuda para quienes buscan orientaciones y pautas que ayuden a sus hijos o alumnos a modificar comportamientos.

Esperamos que encuentren en ellos lo que buscan.

ESTOS CUENTOS NO ESTÁN PENSADOS PARA  
DORMIR A LOS NIÑOS  
SINO PARA “DESPERTARLOS”.

editorialcepe.es

## Información

---

### *Falta de Autocontrol*

El autocontrol emocional es la capacidad que tenemos las personas para controlar nuestras emociones y nuestros impulsos ante determinadas situaciones.

Este control de nuestras emociones y de nuestros impulsos se va produciendo de forma progresiva, de modo que conforme vayamos creciendo como personas, debido a la influencia social y a la educación, iremos teniendo un mayor control de nuestra conducta.

Aun siendo más normal en niños que en adultos la falta de autocontrol, no todos los niños reaccionan igual ante determinados estímulos, de manera que mientras algunos reaccionan de forma más controlada, otros en cambio tienen reacciones excesivas e impulsivas. A veces estas reacciones excesivas, tienen un origen neurológico y/o están asociadas a la hiperactividad, lo cual debe ser valorado por los especialistas.

En general los niños que tienen poco autocontrol, suelen ser niños que se frustran muy fácilmente, son irritables, rebeldes y nerviosos, lloran con frecuencia y a menudo se pelean. Estas conductas pueden ir acompañadas de agresividad, pero no en todos los casos estos niños son agresivos.

En estas reacciones de falta de control emocional, influyen dos variables fundamentales: por una parte la carga genética, es decir el temperamento que ha heredado, y por otra la carga ambiental, es decir, educación que recibe en casa, modelos a imitar, compañeros de juegos, televisión, etc. que van formando su carácter.

Tanto en casa como en el colegio, se deben seguir unas pautas educativas que contribuirán sin duda a mejorar estas conductas.

### **Pautas escolares**

- Sentarlo cerca del profesor y rodeado de niños tranquilos.
- Establecer unas normas claras de convivencia en clase.
- Darle órdenes simples y breves estableciendo contacto visual.
- Alternar el trabajo de pupitre con otras actividades que le permitan levantarse y moverse un poco.
- Reforzarle y alabarle sus buenos comportamientos, haciéndole ver que no llama nuestra atención sólo cuando se porta mal.
- Evitar humillarlo o etiquetarlo.
- Tener contacto permanente con la familia para establecer criterios y normas de actuación comunes tanto en casa como en el colegio.

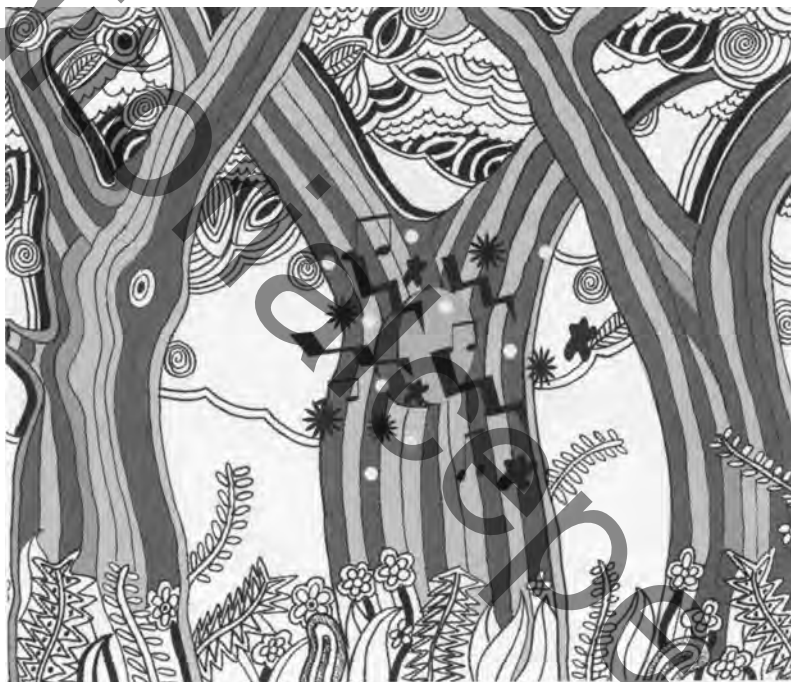
- Entrenarlo en habilidades sociales con un programa elaborado en colaboración con la familia.

### **Pautas familiares**

- Normas claras y bien definidas.
- Ambiente relajado, sereno y sin gritos.
- Cumplir siempre los premios y castigos.
- Felicitarlo y elogiarlo cuando su comportamiento sea el correcto.
- Ofrecerle modelos de reacciones tranquilas cuando las cosas no nos salgan como pensábamos. El enfado es normal, lo que hay que hacer es aprender a manejarlo.
- No dejarse manipular por sus caprichos.
- Ante reacciones de rabietas no hacerle excesivo caso, dejarlo que se calme y después hablar con él.
- Fomentar sus habilidades y capacidades para que aumente su autoestima.
- Realizar ejercicios de relajación
- Inculcarle valores acerca del respeto, la amistad, el diálogo, etc.



*Había una vez...*  
Una abeja



Había una vez un bosque muy frondoso, cubierto de flores y árboles. Uno de estos árboles tenía el tronco hueco y lleno de vida y ruido. Esto era así, porque dentro había una gran colmena de abejas.

Entre todas las abejas, había una que siempre estaba llamando la atención y era la más famosa, pero no por cosas buenas, sino por todo lo contrario, siempre estaba metida en líos, peleas y discusiones. Esta abeja se llamaba Meli.



La colección

NARRACIONES BREVES  
PARA HABLAR, LEER Y HACER

*Meli* es una abejita peleona y con poca paciencia que tiene problemas de convivencia con las demás abejas de la colmena.

Con las aventuras que aparecen a lo largo del cuento, así como con las actividades propuestas, pretendemos que el/la niño/a reflexione acerca de los inconvenientes que ocasiona la falta de control sobre nuestra conducta, aportando también ideas y ejercicios para mejorar su autocontrol.



ISBN: 978-84-7869-497-8



CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL

General Pardiñas, 95 - 28006 Madrid

Tel.: 915626524 - Fax: 915640354

clientes@editorialcepe.es

[www.editorialcepe.es](http://www.editorialcepe.es)