

NARRACIONES  
BREVES  
PARA  
HABLAR  
**leer**

Nazaret Cantero Muñoz  
Ángeles Páez López

*Había una vez...*

# Una osita

Cuentos para mejorar la conducta  
"Celos"



# Índice

---

	<u>Págs</u>
Prólogo .....	9
INFORMACIÓN	
<i>Celos</i> .....	11
CUENTO	
<i>Había una vez... Una osita</i> .....	17
ACTIVIDADES .....	33

## 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.

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.

---

\* Nota: Aunque utilicemos 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.

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 para trabajar con el niño, una vez se haya leído y reflexionado la "historia". El nivel óptimo para la realización de estas actividades es 1º y 2º ciclo de Primaria, lo cual no quiere decir que no puedan adaptarse a otras edades.

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: "Economía de Fichas", "Reforzamiento material o social", "Contrato de conducta", "Moldeamiento", "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".

## Información

---

### *celos*

Los celos se podrían definir como *el conjunto de sentimientos y actitudes que aparecen en una persona, ante el temor de que aquél o aquélla a quien amamos, prefiera a otra persona.*

Los celos, al igual que el miedo, son algo natural en el ser humano, ya que todo el mundo, alguna vez, ha sentido esas sensaciones, forman parte de nuestras medidas de defensa y de consecución de privilegios. Sin embargo, cuando alteran la vida familiar o escolar, se deben buscar soluciones a esta situación.

Los celos pueden darse en todos los niños, no obstante, los hijos únicos son más susceptibles de sentirlos, ya que hasta la llegada de un nuevo hermano, han disfrutado de una gran dosis de atención por parte de todos, y el hecho de tener que compartir esta dedicación exclusiva puede provocar sentimientos de frustración y desplazamiento.

Cuando un niño manifiesta una actitud celosa, hay que averiguar, en primer lugar, si esta actitud está verdaderamente fundada en una situación real, ante la mayor dedicación de sus padres a un hermano, o bien obedecen tan sólo a una percepción y a un sentimiento que éste tiene.

Cuando los celos son *fundados*, es decir, cuando son verdaderamente por algún motivo especial (nacimiento, enfermedad, discapacidad...), los padres dedican más atención y cuidados a un hijo que a otro u otros, las actitudes celosas remiten con mucha más facilidad, entablando con los hijos un diálogo sobre la situación creada e intentando compensar de alguna manera la cantidad con la calidad de tiempo, además de repartir tareas y dedicación.

Estas situaciones pueden aparecer también en clase como consecuencia de la mayor atención prestada por el profesor hacia otros alumnos.

Sin embargo, cuando los celos son *infundados*, es decir, no solamente los padres no están dedicando más tiempo ni más manifestaciones de cariño hacia otro hermano, sino muchas veces todo lo contrario, esta conducta celosa es más problemática y más lenta de extinguir, ya que responde más a aspectos de la personalidad de quien siente celos (egocentrismo, inseguridad, egoísmo, baja autoestima, etc.) que a la situación real existente.

Los niños que sienten celos lo manifiestan fundamentalmente por cambios en el carácter (irritabilidad, caprichos, lloros,...) conducta regresiva (quieren volver a tener chupete, rechazan la comida, tienen un menor control de esfínteres, etc.) o con trastornos psicósomáticos (vómitos, dolor de barriga ...), pudiéndose dar en muchos casos una mezcla de manifestaciones.

Estos comportamientos de “príncipe destronado” son normales, es como si fuera una válvula de escape para el niño, y no hay que evitarlos, sino “reconducirlos” con amor y cariño hacia otros comportamientos más adaptados.

Normalmente, estas manifestaciones desaparecen en pocos meses cuando el niño se da cuenta de que todo aquello que teme no ocurre y que sus padres le siguen queriendo igual.

Aunque las actitudes de celos pueden estar provocadas por diferentes situaciones, tanto el cuento que narramos como la mayoría de consejos y actividades están basados en el nacimiento de un nuevo hermano, ya que es la situación más generalizada y frecuente en la aparición de celos; esto no quiere decir que no puedan ser adaptados o extrapolados a otros casos.

### **¿Qué pueden hacer los padres para prevenir los celos?**

- Fomentar actitudes generosas en el niño como compartir juguetes con otros niños, prestar su ropa, ofrecer su comida (patatas fritas, golosinas,...) a los demás, etc. Cuando comparta, hay que felicitarle por ello.
- Procurar no hacer coincidir la llegada de un nuevo hermano con otros cambios afectivos importantes: cambio de niñera, de guardería, eliminación del pañal, chupete, etc.
- Hay que hacer que se sienta útil y capaz, desarrollando al máximo sus capacidades o habilidades (contar, aprender canciones, montar en bici...) de forma que tenga confianza en sí mismo y mejore su autoestima, lo que contribuirá a disminuir sentimientos de frustración y envidia.
- Pedirle que participe “a su manera” en los preparativos para la llegada del nuevo bebé.

### ¿Qué pueden hacer los padres ante la aparición de los celos?

- En primer lugar *paciencia*, para que por parte de todos exista una adaptación progresiva a los cambios.
- Hay que *hablar con él*, explicándole que el bebé es un miembro más de la familia al que hay que querer y atender, pero que a él se le quiere igual que antes. Ponerle ejemplos de otros modelos de familias de varios hermanos y hablarle de las ventajas que luego tendrá el ser varios hermanos, para divertirse, jugar etc.
- *Permitirle expresar sus sentimientos* bien verbalmente o bien mediante dibujos o juegos.
- Cuando un niño manifieste una conducta celosa (rabieta, caprichos, etc.) *no hay que premiarlo* con algún juguete o regalo para que se sienta mejor, ya que estaremos reforzando este comportamiento. El niño en seguida asocia “si hago esto y recibo atenciones y juguetes, lo tengo que hacer más veces”.
- Procurar *no alterar* demasiado la *rutina familiar*.
- Dejarle de vez en cuando *que coja en brazos al pequeño*, (con vigilancia para evitar cualquier accidente) para ir fortaleciendo los lazos de unión entre ambos.
- *Repartir el tiempo con la pareja*, de forma que, mientras uno se ocupe del pequeño, otro lo haga del mayor, alternativamente.



- Se le deben *dar responsabilidades* con respecto al hermano pequeño, como darle el biberón, ponerle el chupete, empujar el carro, etc., de manera que esto le haga sentirse mayor e importante dentro de la familia. Hay que elogiarlo cuando lo haga.

Las responsabilidades deben adecuarse a la edad y nunca ser excesivas, ya que esto podría ser contraproducente.

- *A las visitas* se les puede advertir que no sean exageradas en las atenciones y alabanzas al bebé.
- Hay que hablar con él sobre las *ventajas que tiene ser mayor* y la cantidad de cosas que puede hacer con respecto a su hermano.
- Aunque las demostraciones de amor son distintas porque ellos son distintos, el niño celoso *debe percibir que los padres quieren* a todos sus hijos, sólo cambia la forma de atenderlos, que se adapta a las necesidades de cada uno.
- *Evitar comparaciones* entre hermanos.
- Es necesario *reforzar la autoestima* y la seguridad de quien siente celos. Con la lectura y actividades del cuento de esta serie: "*Había una vez... Una tortuga*", podemos trabajar este valor.

*Había una vez...*

## Una osita

*Esta historia ocurrió hace muchísimos años en un lugar habitado por osos. En la actualidad, ese lugar es una hermosa ciudad que a ellos debe su nombre.*



Había una vez, en unos cerros con muchas cuevas y arbustos, una osera grande y escondida donde vivía una pareja de osos y su hija llamada Flor.



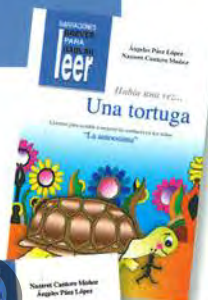
Nuestra familia de osos había elegido para vivir esta escondida cueva, con la intención de estar a salvo del rey Pirros y su esposa, aficionados a la caza de osos por estos lugares.

**Flor** es una osita que se siente mal y cambia de actitud ante el nacimiento de una hermana.

Tanto con el cuento como con las actividades propuestas, pretendemos que el niño/a reflexione sobre determinados comportamientos o actitudes, a la vez que aumente su seguridad y su autoestima, tan necesarias para la **prevención** y el **tratamiento de los celos**.

Este libro pertenece a la serie:

*"Había una vez..."*



ISBN 84-7869-547-8



CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL

General Pardiñas, 95 - 28006 Madrid

Tel.: 91 562 65 24 - Fax: 91 564 03 54

clientes@editorialcepe.es • [www.editorialcepe.es](http://www.editorialcepe.es)