

La mochila de Lois

*Un cuento para soltar
las preocupaciones*

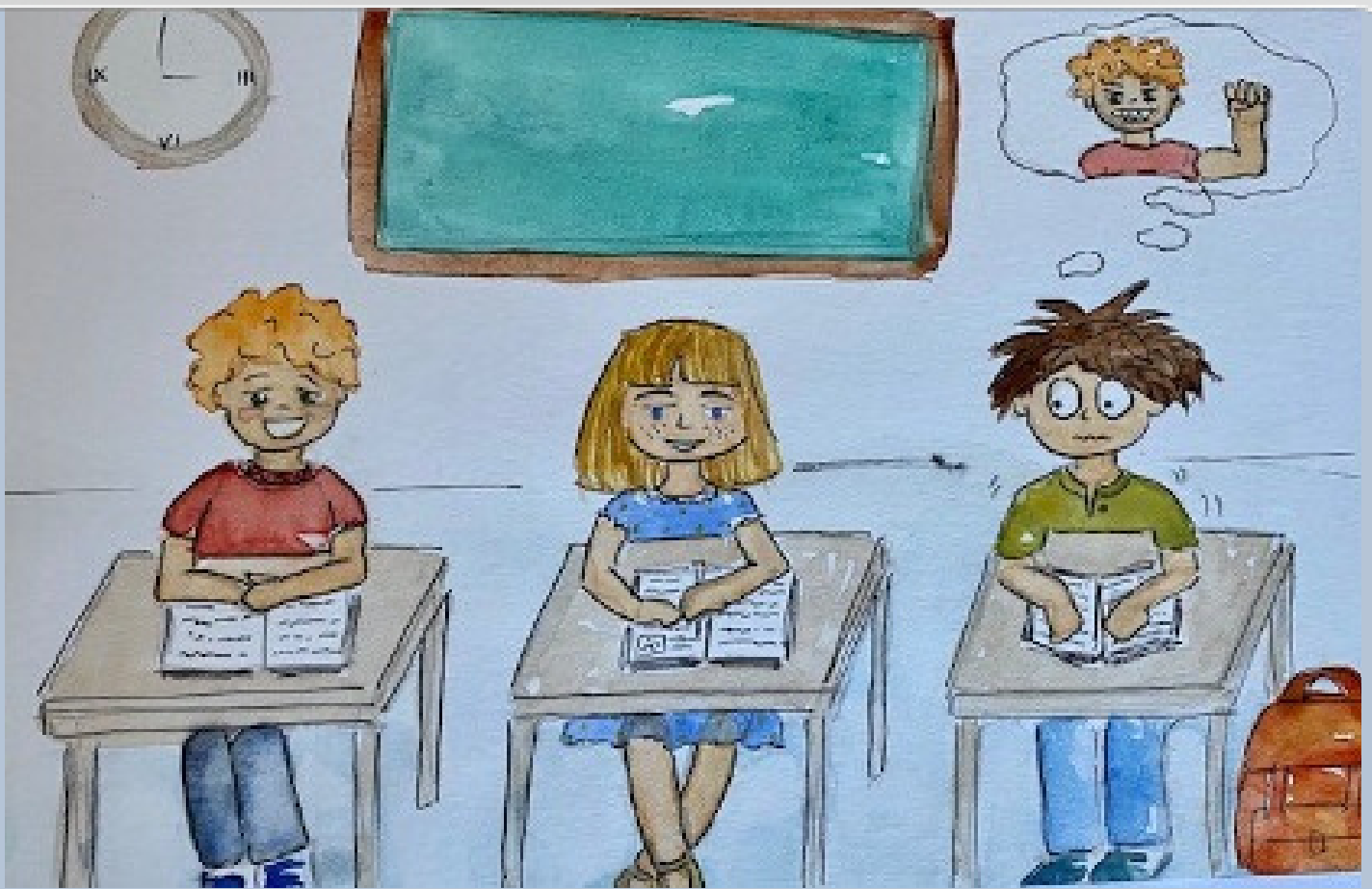




Era un día muy soleado. El mejor día del mundo mundial en la vida de Lois...
...hasta que se convirtió en el peor día de su vida!

Andrés, su más, mejor y único amigo lo había invitado a dormir a su casa. Era la primera vez que alguien lo hacía y se sentía muy feliz. Sería una noche genial!

Pero después de un rato pensando en la idea ya no se sentía tan seguro, empezaron a surgirle preguntas, dudas, y ya no sabía si sería capaz de ir.
¿Y si se despertaba de noche? ¿Y si sentía miedo y quería ver a sus padres?
¿Y si se enfadaba con su amigo? ¿Podría volver a su casa? A medida que pasaba el tiempo empezó a sentirse fatal.



Andrés llegó nuevo al colegio este año y le tocó en la clase de 3º, justo en la suya!. Lo primero que Lois pensó fue : - ¿Será un abusón?, ¿se burlará de mi? Pero nada de eso ocurrió! Cuando estaba jugando, en el recreo, Andrés se le acercó y le propuso jugar con las peonzas.

Lois no se lo podía creer. De todos los niños de clase lo había elegido a él ! Al principio desconfió de sus intenciones, pero después de un par de batallas se tranquilizó y se concentró en la partida. Desde ese día juegan juntos a muchas cosas. Andrés es un amigo genial y tiene miles de ideas, con él es imposible aburrirse.



Y ahora que por fin lo invita a dormir su casa para celebrar su cumpleaños no sabe si va a poder ir!

Andrés se pasó todo el recreo diciéndole todo lo que podrán hacer, cómo se van a divertir, los juguetes que tiene en su casa... Pero cuanto más animado está Andrés más nervioso se siente Lois. No se atreve a decirsele por miedo a que se enfade y ya no quiera ser más su amigo.

Estaba tan furioso que lanzó la mochila por los aires de una patada. Tenía ganas de gritar pero no podía.



Se sentó en un banco desanimado y sin saber qué hacer mientras esperaba a que lo recogieran para ir a casa.

De pronto escuchó una voz: - Hola, soy Lara. Qué te pasa?

Lois quería desaparecer y que nadie lo viera, pero su voz sonó tan suave que en cuanto se sentó a su lado y lo miró, no pudo evitar que las lágrimas resbalasen por sus ojos. Ella se quedó allí, esperando, sin decir nada. Poco a poco las palabras fueron saliendo de la boca de Lois, primero muy despacio de una en una y en un tono de voz muy bajito hasta que pudo contarle lo que le ocurría.

Para su sorpresa Lara dijo:

- Ah, vaya, así que ahora Nerviones te molesta a ti!

Eh? Lois pensó que se burlaba de él. Ya estaba a punto de coger su mochila para irse. Pero antes de que pudiese decir nada



Lara continuó hablando:

- Ya lo conozco, me molestaba a mi cuando era pequeña. Me preguntaba a dónde iría y a quien estaría molestando ahora! A mi no me dejaba en paz. Tanto que ni me atrevía a hablarle a las personas mayores, ni ir a las excursiones del cole o jugar tranquilamente al parque.

Lois miraba al suelo pero escuchaba con atención todo lo que decía.

- Me ponía tan nerviosa que no era capaz de moverme, las palabras no salían de mi boca y me quedaba quieta como si fuera una estatua! Me moría de ganas de hacer todas esas cosas pero mi cuerpo no respondía. Lo pasaba fatal.

Lara seguía hablando de cuando era pequeña y de repente dijo:

- Pero aprendí a dominarlo y lo eché de mi vida!



En ese momento Lois levantó la mirada del suelo y se atrevió a decir :

- ¡ Qui- Qui Quién es Nerviones?

- Pues es el nombre que yo le puse a esos nervios abusones que me decían todo el rato que podía pasar algo malo, que los niños se reirían de mi, que mis padres no me vendrían a buscar...

Lois no se lo podía creer! Cómo podía saber ella lo que le pasaba en su cabeza? Y Además sabía cómo librarse de "eso" que llevaba tanto tiempo molestandole. El tenía tantas ganas de conseguirlo que estaba dispuesto a hacer cualquier cosa.

- Y qué tengo que hacer? Puedes ayudarme? Ni siquiera lo pensó antes de hablar.

- Claro! Respondió ella muy animada.



Lo primero que necesitamos es conocer a Nerviones. Le gusta cambiar de forma.

Lo mejor es que lo dibujes y mañana me lo traes.

-Pero cómo? No puedo, Yo no sé hacerlo!, dibujo muy mal y no ...

-Tranquilo, le dijo ella, sólo tienes que pensar cómo es, su forma, su color, lo que hace ... y dibujarlo cómo te salga . No tiene que salir bien el dibujo, sólo hazlo.

Dijo Lara mientras se alejaba con una sonrisa, la habían venido a buscar .

Lois se quedó tan pensativo que su madre tuvo que llamarlo tres veces para que subiera al coche.

Esa tarde se metió en su habitación dispuesto a dibujar. Enseguida llegaron las preguntas : Y si no me sale bien? Y si no soy capaz? Uff, qué difícil, pensó mientras se ponía cada vez más nervioso. Pero cerró los ojos y recordó a Lara diciendo "Lo eché de mi vida" y eso es lo que él quería! Y empezó a dibujar.



Está claro que es fuerte y muy pesado. Debe tener poder de transformación por lo que dijo Lara. Si, seguro! Y será pegajoso porque es muy difícil despegarse de el. Creo que el mío tiene muchos ojos, porque siempre está vigilando...

Sin darse cuenta Lois le estaba dando forma a "eso" que Lara llamaba Nerviones y lo tenía tan agobiado.

...- y seguramente tenga sensores por todo el cuerpo y una sirena en vez de cerebro.

Ya está, Lois se quedó sorprendido de lo que había hecho y se sintió bien. Guardó el dibujo en su mochila y se fue a merendar.



Al día siguiente, cuando acabaron las clases, Lois esperó a Lara en el Banco. Nerviones o como se llamara estuviera molestándolo desde que se despertó. Cuando apareció Lara con su sonrisa se tranquilizó un poco, aunque le preocupaba que se riera de su dibujo. Pero lo que hizo Lara fue mirarlo atentamente y felicitarlo.

- Has hecho un gran trabajo, ya veo que parece muy fuerte y musculoso. Eso lo tranquilizó aún más a y se animó a explicarle todas las características que tenía.

- Voy a contarte un secreto le dijo Lara: Nerviones es en realidad un cobardica y un abusón, y sólo molesta a los niños que se sienten inseguros. Le enseñó una caja de madera con una libretita dentro y siguió hablando.



Lois escuchaba con atención

-se aprovecha cuando a un niño le pasa algo que le hace sentir mal y no sabe cómo resolverlo o no recibe ayuda de los mayores cuando la necesita. En ese momento es como si empezara una pequeña semilla de preocupación. Si no consigue entender y calmar lo que le pasa, es cuando empieza a meterse en sus pensamientos, le hace imaginarse cosas peores y que sus emociones sean tan fuertes que lo asustan cada vez más. Esa es su técnica!

Después sólo tiene que aprovecharse de que los niños tenemos mucha imaginación y repetirnos esas cosas una y otra vez...hasta que nos las creemos.



Se acordó de las cosas que le habían pasado de pequeño y cómo empezó a sentir cada vez más miedo y preocupación.

- La buena noticia es que si sabes sus trucos puedes aprender a no hacerle caso y fiarte más de ti.

- Pero cómo? Preguntó Lois

- Cuanto más seguro te sientas tú, más se debilita él.

Empezaremos a practicar hoy mismo! Y le dio la pequeña libreta que había en la caja. En la portada estaba escrito: "Cómo librarse de Nerviones"

- Sigue las instrucciones!!! Le gritó mientras se alejaba. De nuevo habían venido a buscarla y no podía decirle todas las preguntas que rondaban su cabeza.



Lois comió a toda prisa y se fue corriendo a su habitación. Estaba deseando descubrir el secreto de la libreta. Cuando la abrió y leyó lo que ponía sus ojos se abrieron muchísimo.

PRIMERA REGLA: NERVIONES DICE MENTIRAS A MONTONES

Y unas instrucciones debajo escritas con muy buena letra: Apunta en esta libreta las cosas que te dice Nerviones y después sólo comprueba si es verdad o miente.

Lois se quedó pensativo un rato y siguió leyendo, había una nota debajo

* Recuerda que es un mentiroso y un exagerado y la mayoría de las cosas que dice "seguro que...", "va a pasar..." y "Ya verás..." en realidad no ocurre nunca o casi nunca.

Lois hizo lo que le decía y anotó los pensamientos de ese día. Por la noche, antes de acostarse comprobó que Lara tenía razón. Eso hizo que se sintiera más tranquilo y animado.



Estaba deseando ver a Lara para contárselo y cuando llegó al banco ella ya lo esperaba. Le preguntó por su experiencia con la 1ª regla y lo felicitó muchísimo.

- Muy bien, te voy a contar la 2ª, y escribió en la libreta

SEGUNDA REGLA: CON HUMOR SE LLEVA MEJOR

- Qué?, Cómo? Lois no entendía nada

- Nerviones se aprovecha de meter miedo, no?

- Si, contestó el

- "Vale, pues la mejor arma para vencerlo es ... la diversión", ya verás. Hoy, además de anotar sus mentiras te vas a imaginar a Nerviones con cosas graciosas, que te den risa, y lo dibujas así." Y se despidió de el.

Esa tarde Lois se acordó del día que a su madre un pájaro le hizo caca en la cabeza ¡Eso si fue gracioso! Y de cuando se disfrazaba con sus primos. Y así, poco a poco lo empezó a vestir con peluca, sombrero, alas e incluso se imaginó que una gallina le daba picotazos y le dió mucha risa. Lara tenía razón, ya no daba tanto miedo!



Lois no podía esperar más para enseñarle a Lara el nuevo "look" de Nerviones. En cuanto lo hizo les dio un ataque de risa. Se sentía orgulloso.

- Buen trabajo, dijo Lara. Te escribiré la **3ª REGLA**:

"SI ESCUCHAS TU EMOCIÓN TE ENSEÑA LA DIRECCIÓN"

Ahora si que está claro, escuchar la emoción? Está chiflada, pensó

- Piensalo, para que crees que sirve el miedo?

- Para fastidiarme? Respondió rápidamente Lois

- Fijate, si vieras una hoguera tocarías el fuego?

- No, claro, me quemaría

- Eso es! El miedo nos avisa cuando hay peligros y nos protege. El problema es cuando vemos peligros por todas partes. La próxima vez que lo sientas nótaló, respira y recuerda que está para ayudarte. Eso te calmará y podrás ver si realmente estás en peligro o es una falsa alarma.



Lois vio como Lara se marchaba mientras le sonreía y le deseaba suerte. Era el momento de la verdad! Esa noche era la fiesta y Andrés se había pasado el recreo hablando de ello. Él sentía mezcla de ilusión y nervios; pero ahora que se acercaba la hora el miedo volvió con fuerza, hizo latir fuerte su pecho y se puso en su cabeza.

Notó como Nerviones quería coger los mandos pero se acordó de Lara y sus reglas. Cerró los ojos y respiró despacio, su corazón empezó a latir mas lentamente, puso las manos sobre su pecho y pensó: "el miedo sólo quiere protegerme" y eso le calmó un poco más. Y tú Nerviones, déjame en paz! Es la casa de mi amigo, no hay ningún peligro, voy allí a divertirme.



Se imaginó que le cambiaba a Nerviones las sirenas y sensores por luces de navidad, que lo rodeaba de cintas de colores y le colgaba el calcetín de las chuchas de la nariz. Echó una carcajada al imaginárselo.

Su madre lo llamó desde abajo:

- Andrés ya está aquí para recogerte, estas listo?

- Siiiiii ¡ contestó Lois y bajó corriendo las escaleras. Antes de irse miró hacia atrás para despedirse de Nerviones.

Esa noche fue la más divertida de su vida. Jugó tanto y a tantas cosas que no recordaba ni cómo se quedó dormido. Solo que se despertó con una sonrisa dibujada en su cara.

FIN

PAUTAS PARA PADRES

La mochila de Lois es un cuento para ayudar a los niños y a las niñas, de una forma muy concreta, a manejar la ansiedad.

Tener preocupaciones y dudas durante la infancia, igual que en la adultez, es normal.

Pero si esas preocupaciones y dudas comienzan a afectar en el bienestar cotidiano se necesita ayuda profesional para determinar si es un problema de ansiedad.

¿Qué puede causar ansiedad en l@s niñ@s?

Los niños y niñas viven inmersos en un mundo que no entienden, con preocupaciones e incertidumbres.

Muchas veces los propios padres y madres tienen ansiedad y este es un factor que influye enormemente en la ansiedad infantil. La ansiedad aparece cuando nos sentimos amenazados, desbordados o muy inseguros.

Puede ocurrir a cualquier edad y manifestarse de diferente manera.

Desde un punto de vista evolutivo, la ansiedad por separación en niños pequeños es muy frecuente, y además esperable.

Durante la etapa preescolar aparecerán las fobias o miedos específicos. Los miedos comunes en esta etapa son a los animales, los insectos, las tormentas, las alturas, el agua, la sangre y la oscuridad. Estos miedos son evolutivos y suelen disminuir con el tiempo.

Posteriormente, otras situaciones como ir a una nueva escuela, o antes de los exámenes suelen producir ansiedad. En etapas como la preadolescencia y adolescencia la ansiedad social es bastante frecuente. En el caso de que estas manifestaciones sean muy fuertes, repercutiendo en la vida cotidiana del niño e impidiendo que, por ejemplo, haga un examen o salga con sus amistades, debemos pedir ayuda profesional, ya que esta influye muy negativamente en la confianza y autoestima.

Otros factores que pueden desencadenar ansiedad son: haber padecido experiencias traumáticas, conflictos familiares, enfermedad de un ser querido, duelos, pérdidas, cambios en la familia. En este momento tenemos la pandemia del Covid-19, factor que puede desencadenar mucha ansiedad infantil.

Signos de ansiedad

La ansiedad no siempre es evidente y clara. Muchas veces vemos conductas que nos indican que algo no va bien y sin embargo no lo identificamos como ansiedad. Los niños y adolescentes no siempre saben identificar lo que les pasa y nos mostraran su malestar de otra manera. Dolores de cabeza, barriga y otras quejas de tipo somático, son un signo frecuente de ansiedad. Cambios de hábitos en el sueño, la comida y otras rutinas son frecuentes cuando existe ansiedad. Pérdida de concentración, irritabilidad, impulsividad, pueden ser interpretados como mal comportamiento y lo que tenemos detrás pueden ser miedos y preocupaciones.

También es frecuente observar manías y tics nerviosos.

¿Cómo podemos ayudar?

1) Hablar sobre la ansiedad

El primer paso es la comunicación. Hablar sobre los miedos y preocupaciones, tratando de que no sea un interrogatorio, si no una conversación. Hablando de nuestra propia experiencia, escuchando y validando sus miedos, sean cuales sean. A veces las preocupaciones y miedos de nuestros hijos nos parecen tonterías pero sin embargo para ellos son muy importantes. Reconocer sus miedos y empatizar con su experiencia es la primera clave.

2) Reconocer los signos y síntomas

Podemos hablar sobre los síntomas de ansiedad con los niños, adaptando el lenguaje a su edad, usando metáforas y explicándole los efectos que esta tiene en su cuerpo y en su mente y así ayudar a que los reconozca.

3) Enfrentar sus miedos

Validar y comprender los miedos va de la mano de ayudar a enfrentarlos. Puede que si a tu hijo no le apetece ir a ese cumpleaños, debido a su ansiedad por separación o social, tengas la tentación de dejarlo en casa, sin embargo al hacerlo le estás enseñando que tal vez existan motivos para no ir. Recuerda que los nerviones son mentirosos. Por eso es importante trazar un plan por pasos con él, o incluso hacer pequeñas aproximaciones antes de dejarlo muchas horas.

Ayudar a externalizar sus miedos, cómo el protagonista del libro y a relajarse, son técnicas que pueden ser de gran ayuda.

Es importante no intentar razonar con un niño que está presa del pánico o inundado por la ansiedad y el miedo. Primero tenemos que ayudar a que se relaje y tranquilice para después poder hablar.

4) Celebrar cada pequeño logro

Puede que para ti pase desapercibido o te parezca normal que tu hijo se enfrente a ciertas situaciones. Pero si tiene ansiedad, enfrentarse es algo muy difícil que hay que reconocerle y celebrarlo con él. Palabras que lo alienten y animen le recordará que puede lograrlo.

Por último, recordarte que si tu hijo tiene un nivel de ansiedad elevado, que persiste en el tiempo y con el que os está costando lidiar pide ayuda. Existen Psicólogos especialistas que os pueden ayudar a superar la ansiedad.

Recurre a profesionales cualificados.

- Todos los dibujos han sido hechos con acuarela por María Martínez Cortizo y su hijo Antón Castro Martínez. Ellos son también los autores del cuento.
- Elena Piñeiro se ha encargado de editarlo, la guía para padres y convertirlo en libro digital para facilitar su acceso a las familias.
- María Martínez y Elena Piñeiro son socias fundadoras del Gabinete de Psicología Espazo Aberto en Ribeira (A Coruña). Más información en www.espazoaberto.com y www.elenapiñeiro.com