



Colección: Autoestima Infantil

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Cuento: La semilla de Lía

Tema: Autoestima y confianza en sí misma

La semilla de Lía

Había una vez una pequeña semilla llamada **Lía** que vivía en un jardín lleno de flores de todos los colores. Las margaritas reían con el viento, los girasoles saludaban al sol con orgullo, y las rosas presumían de sus pétalos suaves y delicados.

Lía, en cambio, se sentía casi invisible en la tierra oscura. Se decía a sí misma:
—Yo no sirvo... Mira a esas flores, qué altas, qué bonitas. Yo soy apenas una semillita, demasiado pequeña, demasiado simple.

Pasaban los días y sus pensamientos la hacían sentirse triste y sin ganas de crecer. Hasta que una mariposa que solía pasar por el jardín se posó cerca de ella y le preguntó:
—¿Por qué estás tan callada, pequeñita?
—Porque no soy como las demás... nunca podré brillar —respondió Lía suspirando.

La mariposa la miró con dulzura y dijo:
—Todas las flores que ves aquí también fueron semillas alguna vez. Cada una tuvo que esperar su momento. ¿Sabes cuál es tu tarea? Mirarte con cariño y darte la oportunidad de crecer.

Aquellas palabras despertaron una chispa en Lía. Una mañana decidió intentarlo. Empezó a **cuidar de sí misma**: se dejó bañar por los rayos del sol, bebió con alegría cada gota de agua de la lluvia, y respiró profundo el aire del jardín. Poco a poco fue sintiendo fuerza en su interior.

El tiempo pasó y un día, casi sin darse cuenta, comenzó a asomar un pequeño tallo verde. Lía no pudo creerlo:
—¡Estoy creciendo!

Con paciencia y amor, su tallo se hizo más alto, sus hojas se abrieron, y finalmente brotó una flor distinta a todas. Sus pétalos tenían un color que nunca antes se había visto en el jardín, y su aroma era suave y especial.

Las demás flores la miraron sorprendidas y dijeron:
—¡Qué hermosa eres, Lía! ¡Eres única!

Y Lía sonrió. Ya no quería compararse, porque entendió que **no necesitaba ser como las demás para brillar**. Descubrió que dentro de ella había algo valioso que merecía salir, solo necesitaba confiar en sí misma, cuidarse y esperar su momento para florecer.

Desde entonces, cada vez que una semillita se sentía pequeña, Lía se acercaba y le recordaba:
—No importa cuánto tardes, ni cómo te veas al principio. Todos tenemos un brillo diferente. Lo importante es animarse a crecer.

Preguntas para niños/as:

- ¿Alguna vez te sentiste como Lía, sin saber si valías?
- ¿Qué cosas crees que te hacen especial?
- ¿Qué necesitas para crecer con fuerza?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué mensajes le das a tu hijo/a sobre su valor?
- ¿En qué momentos puedes reforzar su autoestima sin elogios vacíos, sino con reconocimiento genuino?
- ¿Puedes recordarle que crecer lleva tiempo y que cada uno florece a su ritmo?

Cuento: El espejo de los animales

Tema: Aceptarse tal y como uno/a es

En medio del bosque había un **espejo mágico**. Cada animal que se miraba en él podía ver, más grande que nunca, la parte que más le gustaba de otro.

El león suspiraba al verse fuerte, pero deseaba ser tan ágil como el mono. El elefante miraba su reflejo deseando ser tan pequeño y ligero como la ardilla. El ciervo admiraba la melena del león, y la ardilla soñaba con tener las alas del búho.

Cada uno pensaba que lo de los demás era mejor, y poco a poco comenzaron a sentirse tristes con lo que eran.

Un día, el espejo se quebró en mil pedazos y desapareció la ilusión. Los animales, sorprendidos, buscaron entonces otro lugar donde mirarse… y se acercaron al río.

Allí, en el agua clara, vieron por primera vez sus reflejos tal cual eran: el león fuerte y valiente, el elefante sabio y paciente, la ardilla hábil y rápida, el ciervo elegante y ligero.

Al mirarse con calma descubrieron algo que antes no veían: **cada uno tenía una belleza única, un talento necesario para el bosque**.

Ese día comprendieron que no necesitaban compararse, porque la riqueza estaba en sus diferencias. Y desde entonces, cuando alguno dudaba de sí, los demás se encargaban de recordarle:
—¡Así como eres, ya eres valioso!

Preguntas para niños/as:

- ¿Qué te gusta de ti? ¿Y qué a veces te cuesta aceptar?
- ¿Te has comparado alguna vez con otro niño o niña?
- ¿Qué crees que los demás valoran en ti?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué mensajes (directos o indirectos) recibe tu hijo/a sobre cómo debe ser?
- ¿Puedes destacar sus cualidades sin compararlo con nadie más?
- ¿Le das espacio para ser quien es, incluso si es diferente a ti?

Guía para madres y padres

Cómo fortalecer la autoestima de tus hijos/as día a día

Frases que construyen:

- “Me encanta cómo piensas eso, es muy tuyo.”
- “No necesitas hacerlo perfecto, solo necesitas intentarlo.”
- “Tu valor no cambia, aunque te equivoques.”
- “Te quiero tal como eres, no por lo que haces.”

- “Confío en ti, incluso cuando lo estás aprendiendo.”

Consejos breves:

- Reemplaza el elogio vacío (“¡Muy bien!”) por el reconocimiento concreto (“¡Has sido muy paciente esperando!”)
- No corrijas todo: permite que se sientan capaces de encontrar sus propios caminos
- Evita comparaciones entre hermanos/as o con otros niños
- Acompaña sus frustraciones sin salvarlos de todo: confiar en su capacidad también es amor

Ejercicios para niños/as

1. Mi estrella interior

Materiales: una estrella recortada en papel o cartulina
Cómo se hace:
Escriben o dibujan en la estrella 3 cosas que hacen bien, 2 cosas que les gustan de sí mismos y 1 deseo para crecer.
Pueden guardarla en un lugar visible como “recordatorio de su luz”.

2. Juego del espejo positivo

Cómo se hace:
Se miran al espejo y repiten frases como:

- “Soy valiente.”
- “Estoy aprendiendo cada día.”
- “Soy importante.”
  Pueden hacerlo juntos como ritual de la mañana o la noche.

3. El dibujo de mis fortalezas

Cómo se hace:
Dibujar una figura humana o un escudo y escribir en cada parte del cuerpo una fortaleza (ej. en las manos: “ayudo a otros”, en el corazón: “soy cariñoso”, en la cabeza: “tengo ideas creativas”).