



Cuento terapéutico breve

Tema: Miedo a dormir sola / inseguridad

Título: La luz que vivía en su corazón

Había una niña llamada Alma que tenía miedo de dormir sola. Cuando apagaban la lámpara, sentía que su cuarto se volvía gigante y los ruidos se hacían más fuertes que nunca.

Una noche, su abuela se sentó a su lado y le susurró un secreto:
—Alma, dentro de ti vive una luz especial. No se ve con los ojos, pero brilla cuando respiras despacio y te dices cosas bonitas.

Alma se quedó pensando. Esa misma noche se tumbó en su cama, puso una mano en su pecho, cerró los ojos y probó. Susurró suavemente:
—Estoy segura, soy valiente.

Al principio, la luz era apenas una chispa. Pero cada vez que respiraba profundo y repetía sus palabras, esa chispa parecía crecer.

Pasaron los días, y todas las noches Alma encendía su luz interna. A veces seguía sintiendo miedo, pero la luz la ayudaba a calmarse y a recordar que no estaba sola: su corazón la acompañaba siempre.

Hasta que una noche, algo mágico ocurrió. Se dio cuenta de que ya no necesitaba la luz del pasillo para sentirse protegida. Su luz del corazón brillaba lo suficiente. Y desde entonces, Alma descubrió que, incluso en la oscuridad, podía sentirse fuerte, segura y acompañada por esa claridad interior que nunca se apaga.

Preguntas para niños/as después del cuento

- ¿Cómo crees que se sentía Alma cuando estaba sola en su cuarto?
- ¿Alguna vez tú también has sentido miedo de dormir solo/a? ¿Qué te ayuda en ese momento?
- Si tuvieras una luz en tu corazón, ¿de qué color o forma te la imaginas?
- ¿Qué palabra bonita te gustaría decirte cuando tienes miedo, igual que Alma?

Preguntas para madres/padres

- ¿En qué momentos tu hijo/a necesita recordar que tiene una luz dentro de sí?
- ¿Qué palabras, gestos o rutinas pueden ayudarle a sentirse más seguro/a al dormir?
- ¿Cómo puedes recordarle, incluso a distancia, que sigues cerca y disponible para él/ella?