

Cuento terapéutico

Tema: Adaptaciones sensoriales: gestionar estímulos sensoriales, mostrando estrategias útiles para afrontar ruidos, luces o texturas.

Cuento: El viaje de Valentina y el Bosque Sonoro

Había una vez, en un pequeño pueblo, una niña llamada Valentina. Valentina tenía un superpoder muy especial: sus sentidos eran tan agudos que podía escuchar el crujido de una hoja a kilómetros de distancia y sentir la suavidad de una pluma con solo rozarla.

Un día, su escuela organizó una excursión al Bosque Sonoro. Todos estaban emocionados, pero Valentina sentía un poco de miedo. Sabía que en el bosque había muchos sonidos y luces diferentes, y que algunas texturas del camino podían ser incómodas para ella.

—No te preocupes —dijo su mamá mientras preparaban la mochila—. Llevemos nuestras "herramientas de superhéroe".

Valentina puso dentro unos auriculares suaves, unas gafas de sol, guantes de algodón y su peluche favorito, que le daba calma al abrazarlo.






Al llegar al bosque, el grupo empezó a caminar. De repente, unos pájaros comenzaron a cantar muy fuerte y Valentina sintió que los sonidos la rodeaban como una nube. Rápidamente, se puso los auriculares. El ruido bajó, y pudo seguir escuchando a sus amigos.

Más adelante, pasaron por un claro donde entraba mucha luz. Valentina sintió que le molestaba en los ojos, así que se puso sus gafas de sol como si fuera una exploradora. Ahora, con menos luz, podía ver mejor el camino.

Después, caminaron por un sendero lleno de hojas secas. A Valentina no le gustaba sentirlas bajo sus pies, así que se puso los guantes de algodón y agarró fuerte a su mamá. Se sintió más segura y tranquila.

Al final del día, Valentina se sintió orgullosa. Había usado sus herramientas para disfrutar el Bosque Sonoro y, lo más importante, había encontrado maneras de sentirse bien en medio de tantos estímulos.

Aquella noche, mientras se abrazaba a su peluche antes de dormir, Valentina pensó: “¡Ser diferente es también ser especial!”.

Preguntas para los niños:

1. ¿Cómo crees que se sentía Valentina cuando los sonidos o las luces eran demasiado fuertes?
2. ¿Has sentido alguna vez que un ruido, una luz o una textura te molesta? ¿Qué has hecho cuando eso pasa?
3. ¿Qué cosas te ayudan a sentirte tranquilo/a cuando hay algo que te molesta?
4. Si tuvieras una mochila de herramientas como Valentina, ¿qué pondrías dentro?

Preguntas para los padres:

1. ¿Qué señales muestran los niños cuando algo sensorial les molesta?
2. ¿Qué recursos o herramientas han resultado útiles para ayudar a su hijo/a a gestionar los estímulos sensoriales?
3. ¿Cómo pueden prepararse juntos para situaciones nuevas donde haya estímulos sensoriales que podrían ser incómodos?
4. ¿Qué sienten al ver a su hijo/a usar sus propias estrategias para adaptarse?