

Colección: Separación y divorcio

Acompañar con amor y presencia cuando la familia cambia de forma.

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Tema: Adaptarse a dos hogares

Cuento: Dos nidos y un cielo

Luna vivía en dos casas.
En una, los cuentos eran contados con voz bajita, como un secreto que solo ella podía escuchar.
En la otra, las historias venían con muchas risas y gestos que parecían saltar por el aire.
Al principio, Luna se confundía. Creía que debía elegir: ¿qué casa quería más?, ¿qué forma de contar era “la verdadera”?

Una tarde, al preparar su mochila, sintió que tenía que guardar su corazón en dos partes… y eso la entristeció.
Esa noche, ya acostada, levantó los ojos a la ventana y vio el cielo.
Grande, inmenso, lleno de estrellas.

Entonces entendió algo: el cielo era uno solo, aunque ella durmiera un día en un nido y otro día en el otro.
Ese mismo cielo la acompañaba siempre, en cada lugar.
Y su corazón también era uno solo.

No tenía que partirlo ni elegir: estaba entero, y en él cabían las dos casas, los dos cuentos, las dos formas de querer.

Al día siguiente, sonrió. Se dio cuenta de que ella era como un pajarito con dos nidos: podía descansar en dos lugares distintos, pero en ambos estaba a salvo y querida. Y cuando miraba el cielo, recordaba que había algo que nunca cambiaba.

Preguntas para niños/as:

- ¿Cómo te sientes tú cuando estás en cada casa?
- ¿Qué cosas te gustan de cada lugar?
- ¿Qué podrías llevar contigo para sentirte igual en ambos hogares?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Cómo puedes recordarle que no tiene que elegir entre mamá y papá?
- ¿Qué "cielo común" pueden conservar (rutinas, canciones, objetos compartidos)?
- ¿Le das permiso emocional para disfrutar de la otra casa?

Tema: Miedo a perder al otro progenitor / sentimiento de abandono

Cuento: La carta invisible

Leo se sentía más chiquito cuando su papá no estaba.
Había días en que las horas parecían largas como túneles, y el silencio de la casa lo hacía sentirse solo.

Una noche, con el corazón apretado, tomó una hoja y un lápiz.
Escribió muy despacito, como si estuviera dibujando un secreto:
"Te quiero, aunque no estés aquí."

Al terminar, dobló la hoja y la guardó debajo de su almohada.
No necesitaba que nadie la viera. Era su tesoro escondido.

Desde entonces, cada vez que extrañaba mucho, Leo cerraba los ojos, metía la mano debajo de la almohada y recordaba su carta invisible.
La leía en su mente, una y otra vez.

Y un día, mientras lo hacía, entendió algo importante: querer a alguien no desaparece porque esté lejos.
El amor puede viajar, esperar, incluso atravesar los días y las distancias.
Aunque duela extrañar, amar también es confiar en que habrá un reencuentro.

Leo sonrió. Ya no se sintió tan vacío.
Sabía que, aunque hubiera momentos de ausencia, su amor y el de su papá seguían latiendo como un hilo invisible que los mantenía unidos.

Preguntas para niños/as:

- ¿Alguna vez has echado de menos a alguien?
- ¿Qué te gustaría decirle cuando no está?
- ¿Quieres hacer tu propia “carta invisible”?

Frases útiles para madres/padres:

- “Aunque papá/mamá no esté aquí ahora, te sigue queriendo.”
- “Tus sentimientos también cuentan cuando extrañas.”
- “Podemos hacer juntos una carta invisible si lo necesitas.”

Guía para madres y padres

Frases que ayudan a tu hijo/a a sentirse seguro entre dos casas

Frases clave que contienen seguridad emocional:

- “Tienes dos casas, pero un solo amor de mamá y papá.”
- “No tienes que elegir a quién querer más.”
- “Tus emociones son bienvenidas en las dos casas.”
- “Estoy aquí para escucharte, sin juzgar.”
- “Si algo te incomoda en la otra casa, puedes contármelo.”

Consejos breves:

- No critiques al otro progenitor delante del niño/a.
- Mantén rutinas similares en ambas casas si es posible.
- Cuida tus propias emociones para no cargarlas sobre tu hijo/a.
- Valida lo que siente sin obligarle a estar bien.

Ejercicios para niños/as

1. Carta invisible

Materiales: papel, lápiz invisible (puede ser un lápiz blanco o tinta mágica)
¿Cómo se hace?
Escriben juntos una carta a la persona que extrañan. Aunque no se lea, el simple acto de escribir ayuda a expresar. Se guarda bajo la almohada.

2.Respiración del globo

Imagina que tu barriga es un globo.

- Inhala por la nariz contando hasta 4 (el globo se infla)
- Exhala suave por la boca contando hasta 6 (el globo se desinfla)
- Pueden usar un globo real para acompañar el juego

3. Mi caja de calma para cada casa

Armar una cajita con objetos reconfortantes (muñeco, pañuelo, foto, piedra, dibujo) que pueda llevarse entre casas o tener una en cada lugar. Refuerza el sentido de continuidad y pertenencia.