

LA NUBE DE JULIA

Cuento y guía para padres, madres,
hijas, hijos y sus miedos

Escrito por Roberto Buil

Ilustrado por Beatriz Entralgo

Idea original: Julia Buil Terraz e Irene Buil Terraz



Octubre 2022

Escrito por Roberto Buil
(psicólogo sanitario AFDA)

Ilustrado por Beatriz Entralgo
www.beatrizentralgo.com

Idea original: Julia Buil Terraz e
Irene Buil Terraz

Autoría

Este cuento tiene una finalidad de sensibilización pública y está prohibido comercializarlo o reproducirlo sin la autorización de asociación AFDA.

Agradecimientos

Este cuento no estaría en vuestras manos sin la ayuda de Beatriz González Vergara, Ignacio Fajardo Portera, Marta Ester Tabuena y muy especialmente sin la insistencia de mis **nubes negras**.

AFDA

Es una asociación sin ánimo de lucro reconocida de utilidad pública destinada al tratamiento psicoterapéutico de la ansiedad y la depresión, así como a la promoción de la salud en competencias emocionales en la infancia y en la adolescencia.

Trabajamos para mejorar el bienestar y la salud anímica y emocional de las personas bajo los valores de apoyo mutuo, cooperación, participación y accesibilidad.

Con la filosofía de aportar tratamientos especializados, interdisciplinares, comunitarios y accesibles económicamente.

Contamos con un centro sanitario en Zaragoza y otro en Huesca y un equipo formado por psicólogos/as sanitarios/as, neuropsicóloga, farmacéutica, fisioterapeuta, psiquiatra y trabajadores sociales. Donde se prestan atenciones individualizadas, grupos terapéuticos y talleres saludables.

Cuide su presente,
en él vivirá el resto de su vida

www.asociacionafda.com • info@asociacionafda.com
976443754 // 691846596



Julia acaba de cumplir 6 años. Ayer sopló 6 velas y le tiraron 6 veces de las orejas, ¡más de 6 personas!, con más de 6 regalos. Ayer fue un buen día. Le gustan los días con sorpresas y misterios. Le gusta ser valiente.

Julia tiene una amiga muy especial, no tiene cuerpo, o, mejor dicho, tiene un cuerpo hecho de vapor de agua, y que cambia como quiere. Su amiga ¡es una nube! Y la acompaña absolutamente a todos los sitios, ayer incluso le ayudó a soplar las velas y, menos mal, porque eran muchas.

Lo que más le gusta a Julia de Nube es que cambia de color. La mayor parte de las veces es blanca y tiene un arcoíris, otras veces, se lo están pasando tan bien, que la nube se pone de todos los colores a la vez.

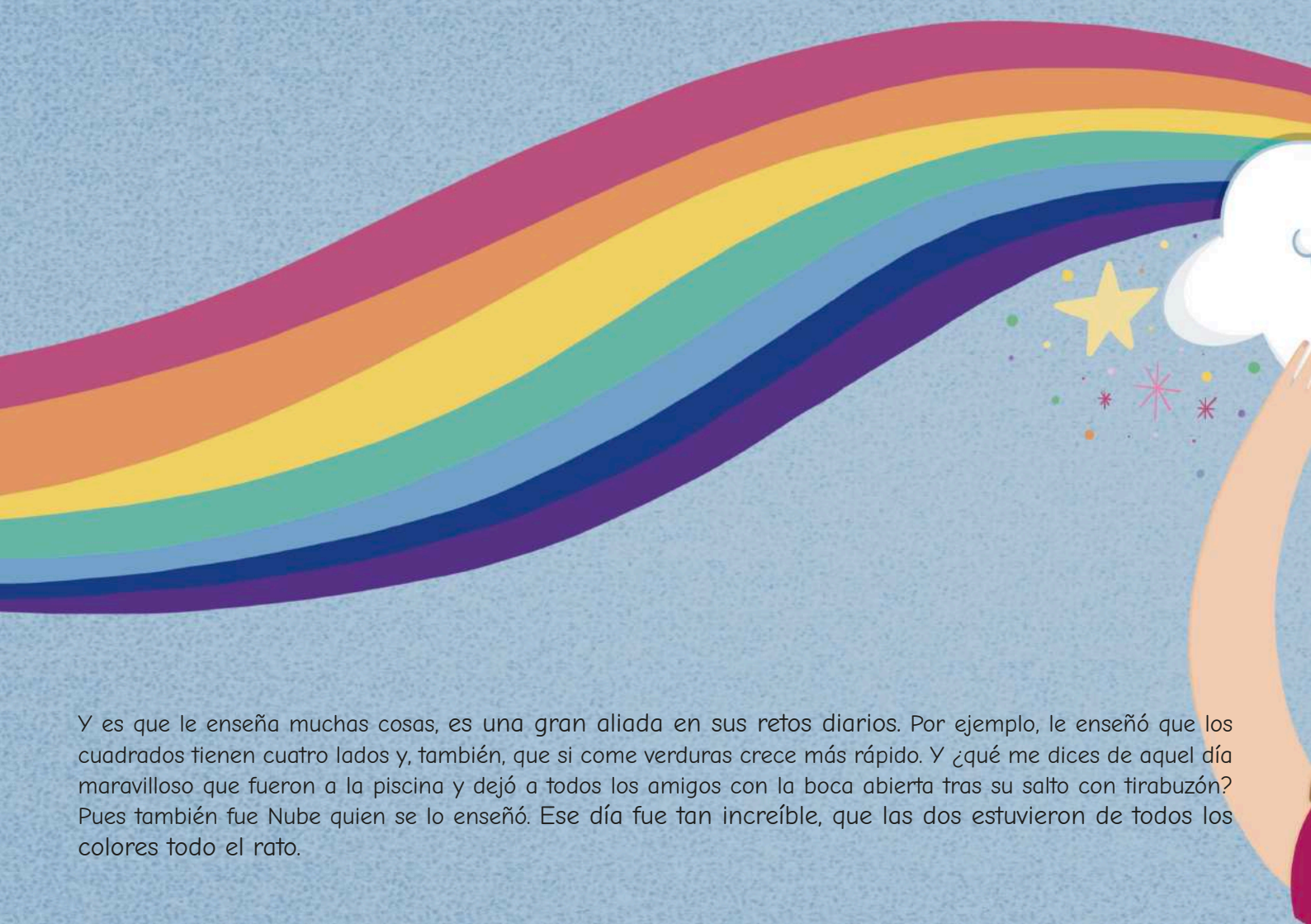
En ocasiones se pone negra y le saltan rayos. Esto pasa muy poco, solo cuando su hermana Irene se mete con ella y le enfada, y tiene ganas de gritarle, y de darle su merecido.





Ayer vino un niño que no conocían mucho y Nube se puso un poco roja, y le dijo que igual era mejor que se escondiesen detrás de su mamá. Le hizo caso. Pero su madre le hizo salir y jugar y, casi sin darse cuenta, notó que Nube estaba otra vez llena de colores, y ella también se sentía contenta.

Su amiga también le ayudó a abrir los regalos, y, menos mal, porque el de su abuela era muy grande y no sabía por dónde empezar. La nube se puso naranja de darle vueltas.



Y es que le enseña muchas cosas, es una gran aliada en sus retos diarios. Por ejemplo, le enseñó que los cuadrados tienen cuatro lados y, también, que si come verduras crece más rápido. Y ¿qué me dices de aquel día maravilloso que fueron a la piscina y dejó a todos los amigos con la boca abierta tras su salto con tirabuzón? Pues también fue Nube quien se lo enseñó. Ese día fue tan increíble, que las dos estuvieron de todos los colores todo el rato.



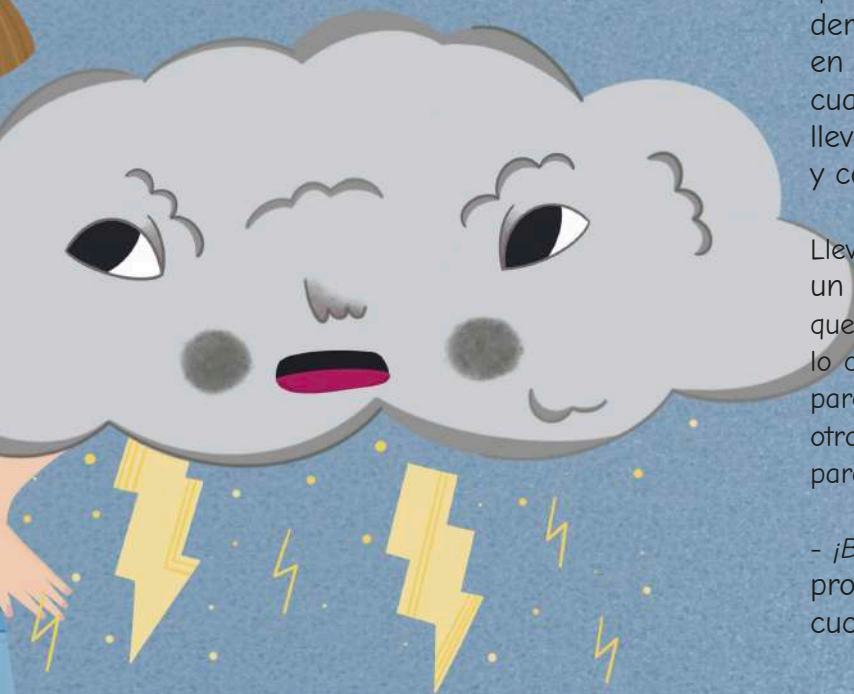
Nube le enseña tantas cosas porque es muy lista; sabe tanto que le avisa de muchos peligros. Ayer le avisó a tiempo para que no tocara la llama de la vela y, menos mal que si no...

Y es que las dos juntas viven historias muy divertidas, como aquella vez con la canicola... o esa otra en la que les perseguían unos caracoles salvajes. Entonces, Nube se pone amarilla y se infla de tantas ideas que se le ocurren, ¡son fantásticas! Pero estas historias os las contaremos otro día.

Nube también es muy buena recordándole cosas; Por ejemplo, ahora Nube le está hablando bastante de ayer y, cuando lo hace, Julia se pone contenta y a Nube se le suben todos los colores. A veces no es tan guay y se empeña en recordarle otras cosas con las que no lo pasa tan bien, como cuando le recuerda que su muñeco favorito, el oso Finn, se rompió el mes pasado... -lo echan mucho de menos- Nube se pone gris y espesa, y Julia suele tener pocas ganas de hacer nada.

Hoy le ha dado por recordarle que pronto irán al mar y se ha puesto de color negruzco. La verdad es que tiene dudas. Tendrán que bañarse y, debe ser importante, porque todos los adultos le preguntan que si lo hará, aunque en el cole le han hablado de tiburones... Además, la última vez una ola las tiró al suelo... Así que Nube no quiere bañarse. Tiene miedo y está intentando convencer a Julia de que tampoco lo haga... Pero a Julia le gustan los días con sorpresas y misterios. Le encanta ser valiente y el mar parece un lugar ideal para eso.





Así que hoy llevan todo el día discutiendo. Nube cree que deberían ir a hablar con mamá y decirle que no quieren ir, pero Julia no lo ve igual. Si no van, se perderán la oportunidad de saborear la sal que queda en los labios después de bañarse, de saltar las olas cuando llegan y reírse con sus amigos cuando les lleva hasta la orilla... y, lo mejor: ir al cole el lunes y contarles sus aventuras a todos.

Llevar un buen rato discutiendo, y empiezan a estar un poco cansadas la una de la otra. Julia preferiría que se callase... o que se fuese. Pero, cada vez que lo consigue, Nube vuelve y le recuerda lo grande que parece el mar en las fotos, y lo profundo, y esto y lo otro... y le pide que, por favor, por favor se las arregle para no ir.

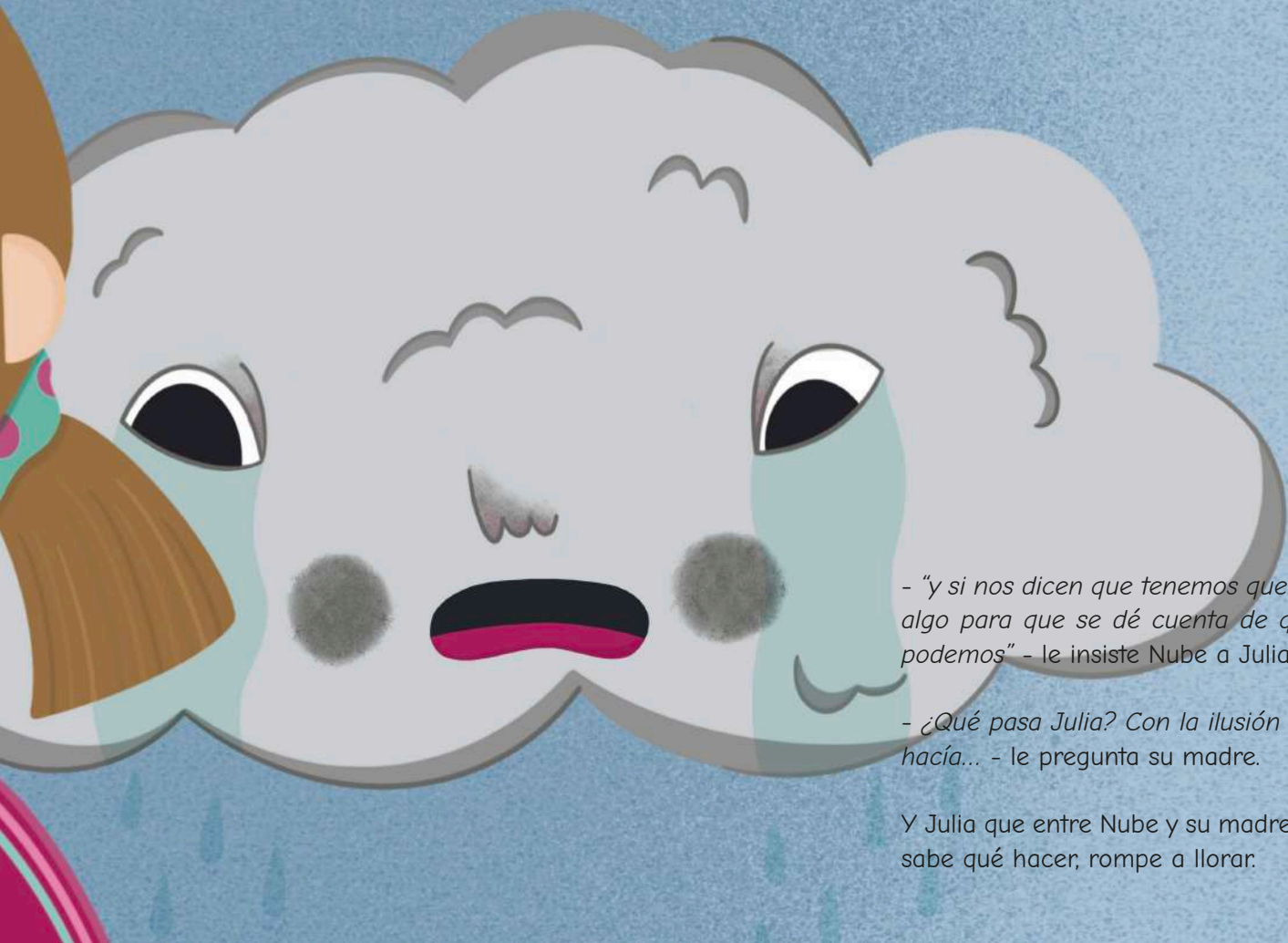
- ¡Buff, qué pesada!... Julia, ya no sabe qué hacer. Ha probado de todo: a taparse las orejas para no escucharla, a soplarle a ver si se va... ¡pero nada!

Así que ha decidido ceder y decirle a su madre que le da miedo y no quiere ir, a ver si así Nube la deja tranquila.

- Mamá, creo que será mejor si no voy a la playa- le dice Julia a su madre.

Entonces parece que Nube se deshincha y el color negruzco se aclara un poco. Aunque, rápidamente, vuelve a coger aire y ennegrecerse.





- "y si nos dicen que tenemos que ir, haz algo para que se dé cuenta de que no podemos" - le insiste Nube a Julia.

- ¿Qué pasa Julia? Con la ilusión que te hacía... - le pregunta su madre.

Y Julia que entre Nube y su madre ya no sabe qué hacer, rompe a llorar.

- ¡Me da miedo, mamá! - No sé si quiero bañarme, y mi amiga Nube está todo el rato diciéndome que va a ser terrible y que una ola se nos puede llevar-.

- ¿Así que tú también tienes una amiga Nube que te avisa de las cosas? - comenta su madre.

- Sí, ¿tú también, mamá? -pregunta Julia asombrada-

- ¡Claro, Julia!, todos tenemos una. No sabía si ya habías conocido a la tuya. Ellas siempre nos acompañan allá donde vamos y nos avisan de cosas, nos ayudan con los problemas y nos dan ideas...

- ¡Pero la mía no para de meterme miedo y no me deja en paz!...





- A veces hace eso, sí. Es un poco exagerada ¿sabes? Es que Nube es muy miedosa, y eso a veces nos ayuda y otras, como a ti hoy, nos fastidia un poco.

- ¿Y qué puedo hacer para que me deje en paz?



- Eso es lo mejor: no tienes que hacer nada. Nuestra amiga nos puede dar buenos consejos, pero no tienes por qué seguirlos; ni por qué discutirlo con ella, ni convencerla. Puedes escucharla y, a veces puedes dejarte llevar por ella, pero otras preferirás elegir por ti misma. Tienes un corazón valiente al que le gustan los retos, las aventuras y las cosas nuevas, así que puedes obedecer o elegir hacer lo necesario para vivir sorpresas, aunque tu amiga no esté de acuerdo y se empeñe en insistir...

A colorful illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a purple shirt, standing on a wooden playground structure with a red, scale-like roof. She is looking up at a large, white, fluffy cloud that has a smiling face. The background shows a park with green grass, several trees, a swing set, and a bright yellow sun in a blue sky with light clouds. A red and yellow striped object, possibly a slide, is visible in the lower right corner.

- Entonces... ¿mi amiga no siempre sabe lo que va a pasar? - piensa Julia en voz alta...

Esto le asombra. Siempre se ha llevado bien con su nube, pero acaba de descubrir que no tiene por qué hacerle caso siempre. Imagina que es como en el parque, cuando le avisa de que se puede caer al subir al castillo. Pero aun así sigue subiendo, aunque a veces su amiga haga que le tiemblen las piernas, porque desde lo alto el parque se ve mejor.



- *Gracias por el aviso Nube- le dice Julia en la orilla, mientras las olas mojan sus pies y nota la arena en los dedos, mientras se pone el chaleco, - ¡Tendré cuidado, pero me voy a vivir esta aventura y tú te vienes conmigo!*

La ola o cómo entender el miedo

Mi nube me dictó palabra por palabra este cuento. Basándose, claro está, en las magníficas ideas de mis hijas Julia e Irene. Es curioso porque, a la vez que me dictaba, me lanzaba otro tipo de mensajes. Cito textualmente: “¿Dónde vas?”, “¿qué te has creído?”, “estás perdiendo el tiempo”, “la gente se te va a reír”. Y, cuando estuvo terminado, la cosa se recrudeció: “has tirado el tiempo”, “mejor ni lo enseñes”. De forma que quedó archivado aproximadamente 2 años.

Como seres humanos, los padres y madres no somos ajenos al miedo. Experimentamos en nuestras carnes lo que el miedo implica, en los líos en los que nos mete y la cantidad de cosas que nos impide hacer. Por supuesto que podemos transmitir a nuestros hijos formas estereotipadas, deseables, pero, a veces, poco realistas de afrontar el miedo, como “¡no hay que tener miedo!”, “¡no ves que no pasa nada!” ..., pero creo que antes debemos preguntarnos si con nosotros mismo funcionan o han funcionado.

Lo que este cuento trata de transmitir, y el método que en las siguientes líneas ofrecen, no es un método para no tener miedo que vaya a conseguir que tus hijos se sientan

siempre confiados, ¡Ojalá lo tuviera para mí!, me hubiera hecho ganar 2 años. Al igual que tú, sienten miedo y a veces les flaquea la confianza. Pero puedo entender que cualquier padre o madre, cuando lo ve en los ojos de sus hijos e hijas, tiemble como la gelatina e intente salvarlos lo más rápidamente posible. Nuestro miedo, al miedo de los que queremos, nos hace buscar soluciones rápidas, a veces, altamente inefectivas.

Ofrece más bien, este texto, una forma de mirarnos como seres humanos e intentar que el miedo no nos impida ser de tal forma que, al mirar atrás, nos gusta recordar. Y es una forma de transmitírselo a los más pequeños. Pero no servirá si los mayores no nos exponemos a lo mismo.

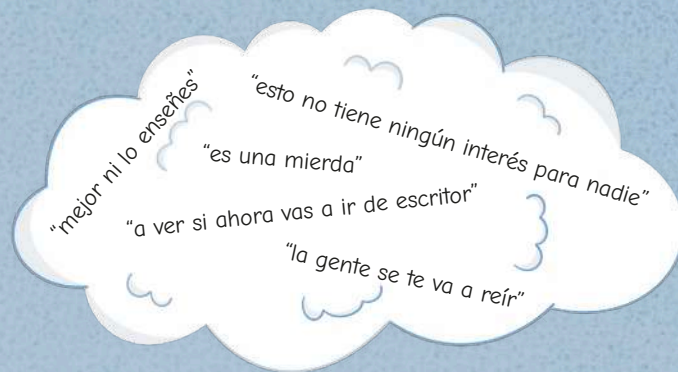
Un último consejo: empieza por algo pequeño, no quieras solucionarlo todo hoy. Date y dales el tiempo que necesitan. Permite que sean las múltiples repeticiones con pequeñas cosas y con las oportunidades de entrenar en la vida ordinaria las que hagan efecto. No lo conviertas en algo específico. Intégralo en vuestra vida. A veces saldrá y a veces no.

La nube o tomar una perspectiva distinta con los pensamientos

Los pensamientos son algo complicados a veces. Otras, maravillosos. Y es normal confundirlos con la realidad, lo cierto, lo correcto... (a esto se le llama fusión cognitiva); pero todos tenemos experiencias en las que esto no es así. Intentamos predecir y fallamos; nos ensoñamos con cosas que no van a pasar; creemos hacer lo correcto y nos equivocamos... y esto no es algo controlable. Nos relacionamos con ellos como si fueran la realidad y así viviremos la mayor parte del tiempo.

Algunas veces se situarán como una barrera para lo que queremos. Entonces existe la posibilidad, durante un instante, de mirarlos como lo que son: palabras, imágenes, sensaciones... y nada más. Para hacer eso, necesitamos tomar perspectiva y distancia con ellos, y mirarlos a ellos en lugar de mirar el mundo desde ellos.

La nube es una metáfora de este proceso en particular. Una posibilidad es hacer una nube de fieltro en la que puedas escribir y pegar esos pensamientos que el miedo te sugiere, "¿Y si hay tiburones?", "¿Y si la ola me tira y me hago daño?", "¿Y si os pierdo de vista y no podéis ayudarme?". hazlo con tu hijo o hija, y enséñale a hacerlo solo.



- *¿Qué te está contando la nube?*
- *Que se me van a reír.*
- *Vamos a escribirlo y ponerlo en la nube.*

Valdría cualquier metáfora que implicase que los pensamientos están fuera. No porque estén fuera, sino para ayudarnos a distinguirlos de la realidad. Para darnos cuenta de que son algo que podemos observar y luego hacer caso, o no. Es decir...

Elegir o cómo notar la sal en los labios y el sol en la piel

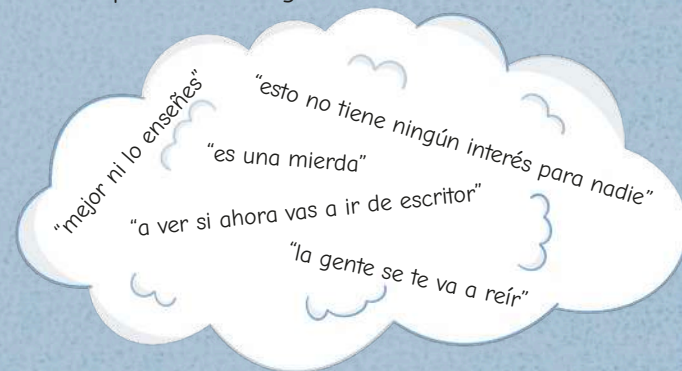
El miedo nos protege de muchas cosas. Sin miedo, nuestra especie se hubiera extinguido hace mucho tiempo. Todas las especies superiores sienten y tienen reacciones parecidas. Pero es cierto que, en la mente humana y con la intervención del lenguaje, la cosa se complica. Así que la pregunta que debe regir es: ¿Qué pierdo si obedezco?

Es habitual que, cuando esto pasa, tratemos de convencer, - *¿y si una ola me tira?* - *ya verás como no*, - *¿Y si hay tiburones?* - *¡qué cosas tienes!* - Pero yo no soy muy partidario porque, al fin y al cabo, no lo sabemos, puede que, en alguna ocasión, a la persona con la que hablas, la ola le dé un revolcón. Así que es mejor observarlo como un pensamiento y asumir (si se quiere) el riesgo. A esto lo llamamos elegir en base a valores...lo que realmente anhelamos.

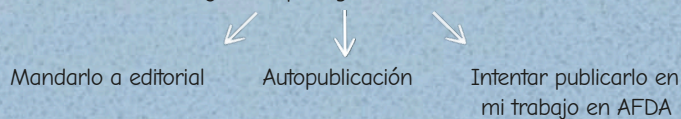
Para asumir el riesgo, al otro lado tiene que haber algo que lo merezca y muchas veces lo hay, pero la nube lo tapa. Así que es importante enseñar a mirar a través. De hecho, la razón de tomar perspectiva no es otra que poder mirar a través. Es decir, ¿qué me pierdo?

La mayor pérdida que podemos tener es dejar de ser lo

que queremos ser. A veces, mi miedo a no ser un buen padre o madre, me hace presionar demasiado, o intentar convencer muy rápido o intimidar. Pero cuando miro atrás ¿me siento orgulloso de mi actuación?, ¡Ojo!, lo normal es no sentirme muy orgulloso muchas veces y la idea es reducir las, pero nunca llegaremos a 0.



Me encantaría que mis hijas viesan esto publicado,
a ser posible con algún dibujo suyo.
Creo que puede servirle de ayuda a muchos padres e hijos,
y eso me hace sentir orgulloso.
¿Quiero protegerme de esto?



Lo mismo tenemos que hacer con los más pequeños: Enseñarles a mirar en esas cualidades que les gusta tener. Que hay en esos momentos que disfrutan y temen al mismo tiempo, rara vez nos hace sufrir algo que no nos importa. Y, quizá, si es posible, empezar a mirar a nuestros hijos e hijas, más como a un amanecer, que como un problema a resolver.

- ¿Y si la ola me tira? -

- ¿Eso te está contando tu nube? -

- Si-

- La verdad es que puede pasar y, a veces te puede hacer daño y dar un susto-

- No quiero que eso pase-

- Normal, nadie quiere pasar un mal rato, no pasa nada si no te quieres bañar, puedes quedarte en la toalla viendo como los demás nos bañamos. Pero no podrás hacer tu salto de tirabuzón desde la colchoneta.

Así que te toca elegir si le haces caso a la nube o si vives esta aventura. -





Una iniciativa de



Con la colaboración de

