

WONDERS & WORRIES

# Utilizando libros para facilitar conversaciones



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.



Las historias pueden ser terapéuticas, ya que ayudan a los niños a procesar información, abrir diálogos y/o provocar una mayor autorreflexión y comprensión. El uso de libros de esta manera se conoce como biblioterapia. A través de las historias, los niños pueden abordar temas desafiantes desde una distancia segura. Pueden aprender cómo los personajes pueden responder a situaciones similares y pensar de manera natural en cómo aplicar esas ideas a sus propias experiencias.

Por ejemplo, en el libro “El beso de la mariposa” (de Audrey Penn), se presentan los sentimientos que experimenta un joven mapache cuando se enfrenta a la separación de su madre al ir a la escuela. El libro luego presenta un método para mantener una conexión

continúa con el mapache padre mientras están separados (que un niño puede aplicar en situaciones en las que un padre está hospitalizado, en citas médicas, etc.). La biblioterapia y el uso de metáforas son una forma poderosa de involucrar suavemente a los niños, especialmente cuando están atravesando una situación difícil.

### OBJETIVOS DE LA BIBLIOTERAPIA:

- Identificar y validar sentimientos: “Tantos sentimientos a la vez pueden ser difíciles de manejar.”
- Normalizar los sentimientos: “Otros niños que tienen padres con cáncer se han sentido de la misma manera.”
- Estimular una discusión: “Me pregunto si alguna vez te has sentido así.”
- Fomentar los pensamientos y la autoconciencia: “Nombrar como te sientes es el primer paso para lidiar con un sentimiento. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste triste?”
- Descubrir posibles habilidades de afrontamiento y soluciones. En el libro, el personaje principal se sintió mejor después de hablar con su amigo sobre lo que le preocupaba. ¿Qué crees que podría ayudarte cuando te sientes preocupada?

### LA BIBLIOTERAPIA EN ACCIÓN:

- Identifica las necesidades de un niño en particular o de un grupo de niños. Esto te ayudará a determinar el libro que ayudará a cumplir los objetivos mencionados anteriormente.
- Una vez que hayas encontrado un libro adecuado en cuanto a edad, madurez y antecedentes, asegúrate de haberlo leído detenidamente. La historia y los personajes deben ser realistas y ofrecer ideas útiles para resolver problemas. Si un tema en particular no está disponible en formato de texto, también puedes buscar material en otros formatos (como videos, audiolibros, etc.).
- Determina la mejor manera de que los niños escuchen el contenido. Dependiendo del tema que se esté discutiendo, del nivel de desarrollo, etc., puede ser mejor leer el libro en voz alta. En otras situaciones, puede funcionar bien que los niños lo lean de forma independiente o en grupos pequeños.
- Después de la lectura, brinda oportunidades para explorar más a fondo el contenido a través de discusiones y actividades. Puedes hacer preguntas, pedir a los niños que compartan sus interpretaciones de aspectos de la historia, utilizar títeres para representar ciertas partes o cualquier otra actividad que permita adentrarse más en la historia.

A través de la lectura del libro y la interacción con el contenido de diferentes formas, los niños pueden comprender mejor:

- Otros niños que están en una situación similar tienen sentimientos similares.

- Todos los niños (y personas) experimentan dificultades a lo largo de la vida)
- Todos tienen fortalezas y áreas en las que están trabajando
- Enfrentar un problema es el primer paso para poder manejarlo
- Puede haber muchos desafíos, pero también existen muchas herramientas para resolver problemas
- Ideas para empoderar y promover la resiliencia

La biblioterapia es una herramienta poderosa, aunque para situaciones especialmente difíciles, es mejor utilizarla junto con apoyo adicional (como asesoramiento o un recurso que se adapte bien a tu situación única). Aquí tienes nuestra (lista de recursos) [resource list](#) – también disponible en esta aplicación.

*\*La información anterior ha sido adaptada de un artículo [article](#) de Leah Davies (M.Ed.).*

