

Te enseñaré a Floreecer

La sorprendente potencia de tu Yo-Real
Prohibido leerlo sin los hijo/as desde los 2 a los 18 años

Alejandra Sánchez Yánkez madre de Catalina
Dra. Paloma González-Peña psicóloga sanitaria y educativa
Chavela Gil de barroeta ilustradora

#floreciendo

Los ingresos de este cuento serán destinados al Programa de Apoyo Psicológico Online de la Fundación Alpe
<https://www.youtube.com/watch?v=z-eK0iOZA&list=PLUDSwsK1FW4fLKBlQ50u1Mt50g8QfeM4X&index=3&t=4s>

Esto era una vez una preciosa niña con
nombre grande igual que ella.

Se llamaba **C**atalina.

Antes de nacer su mamá ya sabía
que **C**atalina sería muy especial
y no se equivocaba.





Catalina nació con una displasia que hacía que sus huesos crecieran más despacio y por eso era más bajita que los demás. Tenía además unos inmensos ojos que se asemejaban al corazón de las **f**lores y por eso su mamá entendió rápidamente que **C**atalina era una **f**lor.

Cuando cumplió 4 años **C**atalina no entendía porque no podía ser igual a los demás.

Así que un día su mamá preparó una rica merienda, se puso unas zapatillas cómodas, le puso otras iguales a **C**atalina y juntas se fueron de excursión.

Pronto llegaron a un precioso bosque lleno de altos pinos que crecían por todos lados.

Había muchísimos árboles, no todos eran iguales, pero todos presentaban un tamaño considerable.



El paisaje era realmente precioso.

Sin embargo, si prestabas un poquito de atención, rápidamente descubrirías que los árboles no estaban solos. Junto a ellos crecían arbustos de todos los tipos y muchas **f**lores preciosas.

Sin duda aquel paisaje no sería tan bonito

sin todo ese conjunto de árboles, arbustos y
flores.



Después de un gran paseo **C**atalina y su mamá se sentaron a merendar y la mamá de **C**atalina

le dijo

lo siguiente:



“**C**atalina, no estés triste, tu sí eres como todos los demás solo que además eres diferente”.

“Fíjate en este bosque: tus amigos del cole, tus hermanas e incluso tus papás somos como esos árboles, muy altos y parecidos y hasta un poco sosos todos tan iguales”.

“Pero también hay **f**lores en el bosque, se ven menos y no son tan grandes, pero sin duda son preciosas y llenan de colorido el paisaje.”



“Pues bien, **C**atalina, tu eres **f**lor. Como verás no eres la única y formas parte del bosque como los árboles y demás arbustos. Al igual que ellos recibes los rayos del sol, las gotas de agua, el rocío por las mañanas, la brisa caliente en verano e incluso las heladas en invierno”.

“Lo recibes todo igual que los árboles, no hay nada que te pierdas. Sin embargo, también eres diferente, como esas **f**lores que son más pequeñas, un poco más delicadas y con pétalos de colores increíbles con los que cualquier árbol podría soñar.

Tanto los árboles como las **f**lores son necesarias para que el bosque sea lo que es. Nadie decide si va a nacer **f**lor o árbol, pero no hay ni una sola **f**lor que sienta tristeza o ganas de ser árbol o un árbol de ser **f**lor”.

Una vez **C**atalina escuchó esta historia
entendió rápidamente que ella era **f**lor al igual
que lo había hecho su madre algunos años
atrás.

La mamá de **C**ata también le enseñó a
distinguir los capullos.

“Mira **C**ata, esto es un capullo.
Una futura **f**lor que aún no ha abierto sus
pétalos y no podemos saber ni su color
ni su aspecto. Es como los brotes de los árbo-
les o de las plantas del campo”.

Catalina le preguntó a su madre

“¿entonces un capullo no sabe cómo es?”

“Así es hija” –le contestó su madre

“un capullo es como un bebé que no sabe que características tiene ni como le verán los demás.

Además, si no identificas como eres, no sabes que cosas puedes o no puedes hacer”.

Y también le advirtió,

“Mi querida **C**ata, hay personas mayores que se comportan como capullos, porque a pesar de ser **f**lor, arbusto o árbol, no lo saben y su vida consiste en quejarse o meterse con los demás”.

La pequeña **C**atalina le pidió a su mamá que le ayudase a reconocer los capullos en el bosque.

Jugaron entonces buscar y abrir un poquito los capullos para adivinar que color tendría esa futura **f**lor.

“Yo digo que es rojo....no es rosa, mmmm...”;

“va a ser blanco....Ohh!!! siiii acerté”;

“rosa..... acerté”.....

La mamá de **C**atalina sabía que tendría que hacerse mayor para poder identificar a las personas que se comportaban como capullos. Pasaron los años y **C**atalina se convirtió en una jovencita preciosa y alegre llena de sueños e ilusiones.

Pasó a ser también la
hermana mayor de cuatro
hermanas, Beatriz, Inés
y Carmen,
muy divertidas y graciosas.



En su vida había muchos árboles, también flores y arbustos. Tenía muchísimos amigos a los que adoraba y ellos a ella. Y ni unos ni otros sentían tristeza o malestar por ser una cosa u otra. De hecho, muchos amigos de **C**ata, gracias a su arrolladora personalidad empezaron a fijarse cada vez más en

todas las especies del bosque, cada una
necesaria y especial y
no sólo en los árboles,
como venían
haciendo hasta
ahora.



Cuando **C**atalina empezó a salir sola con sus amigas, las sabias lecciones de su madre le ayudaron cuando comenzó a ver que había gente que, sin conocerla, cuchicheaban sobre ella, por pura ceguera y desconocimiento.

Y se dio cuenta que.... ¡eran capullos!

Esas personas son las que no distinguen sus características personales y pretenden que todo el mundo seamos iguales los unos a los otros. Y no saben que, como el bosque está compuesto por **f**lores, arbustos y árboles, en el colegio, la universidad, el trabajo o en la calle, también hay diversidad, y eso es lo que hace

que el paisaje sea tan increíble.

Hay altos-bajos, rubios-morenos,

sociables-tímidos, valientes-temerosos,

generosos-egoístas.... Pero lo peor de todo

es que no reconocen sus propias

características, y eso les hace ignorantes y

pobres en sus virtudes y las de los demás.

Catalina no permitió ni un solo instante que los capullos que se encontró le empañaran o entristecieran lo más mínimo su corazón.

Esas personas que murmuran se comportan como unos capullos que no saben lo que son, ni aceptan a los demás. En cierto modo sintió lástima de ellos, y por toda la gente buena buena que se estaban perdiendo.



Ya sabes que **C**atalina es una **f**lor,
¿y tú qué eres?

Catalina es una flor... ¿y tú qué eres?



Reflexiones para los niños adultos

¿Alguna vez te has preguntado cuales son tus rasgos distintivos?

¿Cómo te ven los demás?

¿Se asemeja la opinión de los demás con la que tú tienes de ti mismo/a?

¿Te sientes capaz de hacer las cosas que te propones?

¿Reconoces tus puntos de fortaleza y de debilidad?

Todas estas preguntas están relacionadas con el autoconcepto, es decir, el conocimiento que tengo de mis características personales y de cómo me ven los demás.

La idea que tengo de mi mismo/a tiene que estar bien definida, ser clara, estable y congruente con lo que soy en realidad, solo así podré tener confianza en mi mismo/a.

Si soy realista y conozco bien mis características, habilidades y debilidades, tomaré decisiones proporcionadas a mi realidad y no sufriré con la evaluación de mis rasgos en el caso de que sean negativos, sino que modificaré el entorno para no tener consecuencias que me perjudiquen.

“Si soy baja no podré competir en basket con mis amigas, así que iré con ellas a baile”.

“Si la gente me mira, es porque nunca ha visto a una persona de talla baja”.

La realidad es que tenemos un Yo-Ideal y un Yo-Real. El primero es cómo me gustaría ser y el segundo como soy en realidad, como me ven los demás.

Con dos años empezamos a definir el autoncocepto, sólo de los rasgos físicos, con la información que nos proporciona nuestro entorno afectivo: padres fundamentalmente y educadores.

“que fuerte eres”,
“eres igual que mamá”,
“que ojos tan grandes tienes”.

Hacia los 9 años, la interacción con nuestros amigos/as o compañeros empieza a definir nuestro Yo-Real. Me comparo con ellos y veo que cosas comparto y en que me diferencio:

“soy bajo”

“corro muy rápido”

“soy alegre”

Reconocemos nuestras características físicas y también psicológicas.

Los padres tenemos la tentación de ocultar los rasgos negativos de nuestros hijos/as, y crearles un Yo-Ideal; pero los amigos y compañeros, espontáneos y desinhibidos, devuelven el Yo-Real. En la adolescencia sólo se procesa la devolución de los amigos y el joven ya evalúa con independencia de lo que le dicen sus padres.

El autoconcepto influye en la construcción de la identidad de la persona, forma parte de su personalidad adulta, influye en su motivación, en su capacidad de desempeño y en la estabilidad psicológica. El Yo-Real integra las diferencias y facilita la adaptación de su condición, cualquiera que sea ésta: dislexia, TDAH, acondroplasia...

“Yo soy mucho más que una apariencia”

(eslogan de la Fundación Alpe)

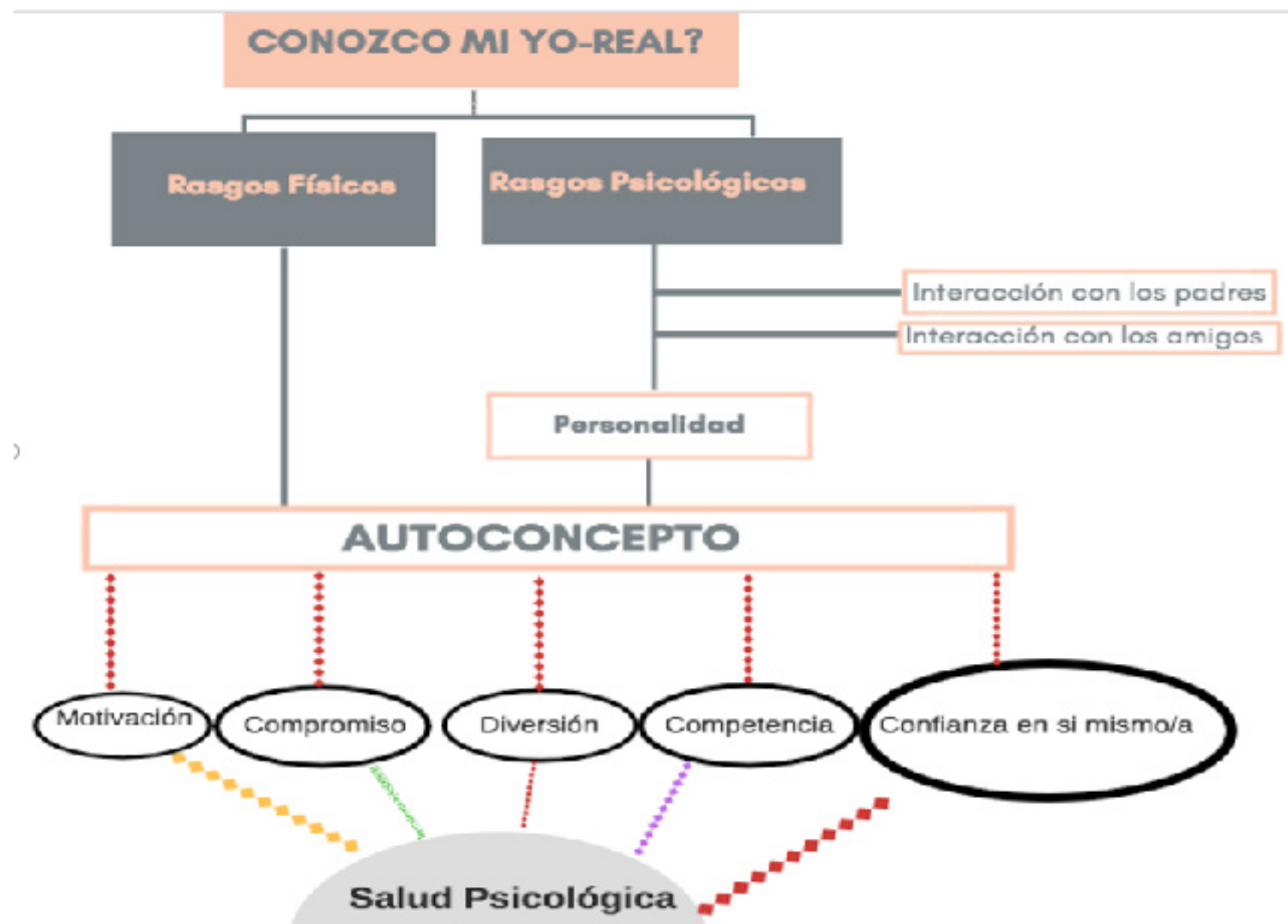
Los padres debemos ayudar a formar el Yo-Real porque la salud psicológica se alimenta de la capacidad de autodeterminación para decidir y hacer lo que más me convenga, a mi y a mi entorno. Si soy realista con mi potencial, tendré éxito en gran parte de mis retos; si me exijo ser como mi Yo-Ideal, sin conocerme, lo más probable es que fracase en los retos para los que no tengo recursos.

Cuando leas el cuento con tu hijo/a pregúntale porque **C**atalina es una **f**lor. Ayúdale a identificar sus rasgos físicos y su forma de actuar y que los compare con los de sus hermanos, amigos o primos. No tengas miedo a reconocer con el/ella que hay rasgos que le limitan determinadas acciones, pero ayúdale a buscar alternativas y, si no las hubiera, a aceptarlo y potencian sus rasgos positivos.

Te animamos como adulto/a a reflexionar sobre tu autoconcepto, rasgos físicos y psicológicos, y analizar si lo tienes condicionado a límites o potencialidades.

Es bueno hablar de forma desinhibida con los hijos de mi Yo-Real, para despertar el interés y análisis consciente, con el objetivo de la superación constante.

Atención: La valoración que hago de mi mismo/a, si me gusta o no, es lo que llamamos autoestima. Nace del autoconcepto, alimentado en la infancia por el amor y aceptación incondicional de los padres o figuras de apego. Pero recuerda que tener una buena autoestima no significa ser el Yo-Ideal, si no estar a gusto con mi Yo-Real para tomar buenas decisiones y mejorar día a día.



Este cuento es el relato que Alejandra utilizó para explicar a su hija **C**atalina, con una displasia ósea, porque siendo diferente a sus amigas, era insustituible e importante. Paloma le propuso añadir el punto de vista psicológico para que pudiera sensibilizar a los padres de la importancia de ayudar a los hijos/as a construir su Yo-Real. Chavela se sintió muy identificada con este proyecto, de joven siempre fue “diferente” por una escoliosis que le obligó a llevar una cédula rígida de los 8 a 17 años.

Los ingresos de este cuento irán destinados a sufragar el Programa de Atención Psicológica Online a las familias de la Fundación Alpe

#cuentodecata