

MÓDULO IV

Relación entre regulación emocional
y *mindfulness* en niños

4.1. Interconexión entre la regulación emocional y el *Mindfulness*

La práctica del *Mindfulness* nos invita a aceptar las emociones, ya sean agradables o desagradables, permitiéndolas existir sin depender de nuestro deseo de experimentarlas. En este contexto, ayudamos al niño a expresar lo que siente en el momento presente, articulando sus sensaciones y emociones en palabras.

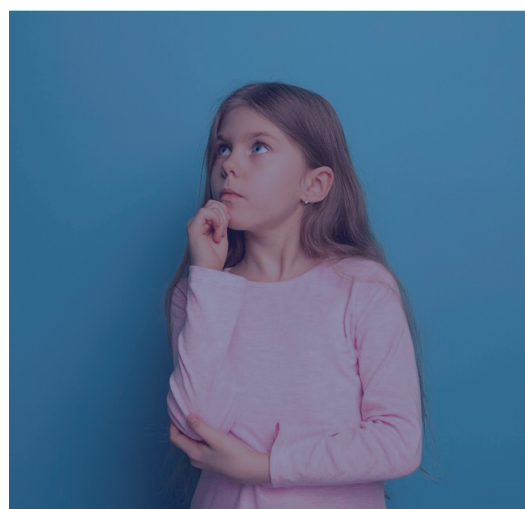
Es como traducir y dotar de un lenguaje a algo que, al principio, el niño puede no comprender completamente. De esta manera, validamos y respetamos lo que siente, incluso si la reacción nos parece exagerada. Los sentimientos nunca son negativos, simplemente son lo que experimentamos, pero las conductas que elegimos para expresarlos pueden ser adaptativas o perjudiciales.

Ofrecer apoyo, estar presente, aceptar y contener son acciones clave en este proceso. A veces, esto puede resultar desafiante para los adultos. Estar disponibles para los pequeños, acompañarlos y aceptar lo que sienten nos enfrenta a brindar lo que quizás no recibimos o no tenemos.

En el ajetreo de la vida actual, corriendo de un lado a otro para cumplir con nuestras responsabilidades personales y laborales, a menudo perdemos la conexión con nuestras acciones y emociones. Esto nos lleva a vivir en piloto automático, un término que hemos explorado en capítulos anteriores. El *Mindfulness* se presenta como un recurso valioso para aprender a estar presentes. Al estar atentos, podemos notar y gestionar nuestras emociones.

Solo al practicar e integrar el *Mindfulness* de manera concreta en la vida cotidiana, los adultos podemos introducirlo de forma efectiva a los niños. Como afirmó Albert Einstein, "Dar el ejemplo no es la principal manera de influir en los demás, es la única manera".

Desde esta perspectiva, el *Mindfulness* nos proporciona herramientas para relacionarnos con nuestros pensamientos y emociones, desarrollando habilidades para responder a las experiencias de la vida de manera adaptativa y con confianza en uno mismo. Nos enseña a no evadir, sino a notar las emociones, aceptar lo que experimentamos momento a momento y regular aquellas que necesitamos ajustar para adaptarnos mejor al entorno.



La regulación emocional y el *Mindfulness* están estrechamente interconectados en el desarrollo de los niños. A continuación, se destacan algunas formas en que estas dos áreas se vinculan:

- 1. Conciencia emocional:** El *Mindfulness* fomenta la conciencia emocional al enseñar a los niños a prestar atención a sus emociones sin juzgarlas. Al estar conscientes de sus estados emocionales, los niños pueden identificar y comprender mejor lo que están sintiendo, lo que constituye un paso fundamental para regular esas emociones.
- 2. Atención plena a las sensaciones físicas:** A menudo implica prestar atención a las sensaciones físicas, incluidas las asociadas con las emociones. Esta atención plena puede ayudar a los niños a reconocer las señales físicas que acompañan a diferentes estados emocionales, lo que facilita la regulación al intervenir antes de que las emociones se intensifiquen.
- 3. Reducción del estrés y la ansiedad:** La práctica regular ha demostrado reducir los niveles de estrés y ansiedad en los niños. Y es que, al aprender a enfocarse en el momento presente, los pequeños pueden disminuir la reactividad emocional ante situaciones estresantes, lo que contribuye directamente a la regulación emocional.
- 4. Desarrollo del autocontrol:** El *Mindfulness* fortalece la capacidad de autocontrol al enseñar a los niños a tomar conciencia de sus pensamientos y emociones antes de reaccionar. Lo que les brinda la oportunidad de elegir respuestas más reflexivas en lugar de actuar impulsivamente, esencial para la regulación emocional.
- 5. Empatía y relaciones interpersonales:** La atención plena también fomenta la empatía y la comprensión, tanto hacia uno mismo como hacia los demás. Al entender y regular sus propias emociones, los niños están mejor equipados para comprender y responder a las emociones de los demás, fortaleciendo así sus habilidades sociales y emocionales.
- 6. Enfoque en el momento presente:** Finalmente, el *Mindfulness* se centra en el presente, ayudando a los niños a liberarse de pensamientos preocupantes sobre el pasado o el futuro. Aspecto que contribuye a un estado emocional más equilibrado, ya que los niños pueden concentrarse en las circunstancias actuales y responder de manera adecuada.



4.2. ¿Cómo facilita el *Mindfulness* la regulación emocional?

Comprender, gestionar y canalizar nuestras emociones displacenteras es un proceso esencial para el desarrollo emocional saludable. A menudo, nos encontramos diciéndoles a los niños cosas como "no llores" o "no te enfades", generando así una tendencia a negar sus emociones. Este patrón de comportamiento los lleva gradualmente a desconectarse de sus sentimientos, percibiéndolos como positivos o negativos según la respuesta que reciben de su entorno.

Los niños, siendo seres emocionalmente intensos, tienen la capacidad única de transitar de una emoción a otra con facilidad. Es probable que hayas presenciado cómo dos niños pueden pasar de una acalorada discusión por un juguete a abrazarse y jugar juntos en cuestión de minutos, sin aparente residual emocional.

Y es que, los pequeños son maestros innatos de la atención plena, experimentando emociones como el miedo, la alegría, la frustración o la ira de manera profunda y auténtica. La respuesta más eficaz ante estas emociones es validarlas, ponerles nombre y estar presentes a su lado. Transmitirles comprensión respecto a su tristeza o enojo les permite aceptar y reconocer todas sus emociones sin juicios, cultivando una conexión consciente con el presente.

La tranquilidad mental es un componente crucial para la claridad de pensamiento. Cuando la mente se ve abrumada por pensamientos y emociones desordenados, pensar con claridad se convierte en una tarea ardua. En este contexto, el *Mindfulness* emerge como una herramienta valiosa que nos permite tomarnos el tiempo necesario para que los pensamientos y emociones se asienten, proporcionando una nueva perspectiva sobre las situaciones.

Además, facilita la toma de consciencia sobre la utilidad y el origen de nuestras emociones. Plantear preguntas reflexivas como "¿De dónde viene esa tristeza?" o "¿Cómo se siente tu cuerpo?" promueve la reflexión consciente sobre lo que se siente y cómo se experimenta cada emoción.

Ahora, es importante destacar que el *Mindfulness* no se limita a una serie de ejercicios; más bien, se convierte en un estilo de vida. Sus técnicas, filosofía y enfoque tienden a generar cambios significativos en nosotros, ofreciendo perspectivas renovadas y enriquecedoras.

En el caso de los niños, esta práctica temprana de la atención plena les capacita para gestionar de manera más efectiva sus emociones *negativas*, comprendiendo el origen de su rabia o tristeza y canalizándolas de manera apropiada. Así pues, esta habilidad mejora sustancialmente sus capacidades sociales, afectando positivamente sus interacciones y, en última instancia, contribuyendo a evitar situaciones de violencia y agresividad.

4.3. Importancia de una comunicación emocional abierta y honesta en la regulación emocional

Las emociones tienen un valor enorme: nos ayudan a guiarnos, nos conectan con nuestros deseos y necesidades, proporcionan motivación. Su expresión aporta información al resto, y dota de autenticidad las relaciones con los demás y con uno mismo.

Con esto, la comunicación fluida y libre de las emociones facilita los sentimientos de conexión con los demás y el encuentro auténtico. Esta comunicación emocional evita los sentimientos de soledad, desamparo y abandono emocional que pueden existir aun cuando las necesidades físicas están cubiertas.

Ahora, no es difícil que algunas personas, o en algunas familias, exista un rechazo a las emociones, más aún a las displacenteras, pero no por rechazarlas dejarán de existir.

Cuando podemos hablar de las emociones con naturalidad, los niños aprenden que las emociones forman parte de nuestra naturaleza humana. Esto le ayudará a una mejor gestión emocional en un futuro.



4.3.1. Comunicación abierta

Sin duda, la comunicación emocional abierta y honesta representa uno de los fundamentos esenciales en la construcción de relaciones humanas sanas y enriquecedoras. Es importante entender que esta forma de comunicación no solo nos proporciona un medio para expresar nuestros pensamientos y emociones de manera sincera, sino que también desempeña un papel vital en nuestra capacidad para comprender tanto a nosotros mismos como a los demás. Por ende, brinda la oportunidad de ser sinceros en la expresión de nuestras emociones y también contribuye a crear un ambiente en el que la vulnerabilidad se percibe como un acto de coraje y la autenticidad se valora como un tesoro.

Esta forma de comunicarnos funciona como un nexo que enlaza las mentes y los corazones de las personas en empatía y comprensión mutua. A través de esta manera de comunicación, las palabras y los gestos se entrelazan para formar una red que nos permite ponernos en el lugar del otro, sentir lo que sienten y comprender sus pensamientos más íntimos. Se trata de un proceso mediante el cual dejamos de lado las máscaras que solemos portar y compartimos nuestras experiencias de una manera que fomenta la aceptación y el apoyo, mientras brinda a nuestros seres queridos el regalo de nuestra autenticidad y presencia genuina.

A medida que profundizamos en este tema, vemos cómo la comunicación emocional abierta y honesta puede servir como una herramienta invaluable para abordar y resolver conflictos de manera efectiva. La expresión sin reservas de nuestras emociones, complementada por una escucha activa y empática, allana el camino para superar los desafíos y alcanzar soluciones que satisfagan las necesidades de ambas partes. De esta manera, no solo aprendemos a entendernos a nosotros mismos y a los demás, sino que también descubrimos la capacidad de crecer juntos a través de las adversidades.

La comunicación abierta nos permite ser auténticos en nuestras relaciones, y a que nos permite revelar nuestras verdaderas esencias sin temor al juicio o a la crítica. El acto de despojarnos de las máscaras emocionales crea un espacio en el cual todos se sienten aceptados tal y como son, sin la necesidad de ocultar sus pensamientos y emociones. En este sentido, nos guía hacia la autenticidad, es decir, hacia una conexión emocional profunda en la que nuestras voces y experiencias no solo apreciadas, sino también valoradas.

Todo esto es esencial para la construcción de relaciones saludables y significativas. Nos dota de las habilidades necesarias para entendernos a un nivel más profundo, construir confianza, resolver conflictos de manera constructiva y fomentar la autenticidad y la conexión emocional. En última instancia, esta práctica nos permite crear un entorno en el que las emociones son valoradas y donde las relaciones pueden florecer basadas en la comprensión mutua y el apoyo.

4.3.2. Beneficios

Facilita la comprensión

La importancia de una comunicación emocional abierta y honesta es innegable en nuestras relaciones. En el corazón de esta comunicación se encuentra la clave para facilitar la comprensión mutua. Un proceso que va más allá de las palabras y que involucra la transmisión de nuestras emociones más profundas, pensamientos e inquietudes. Pues no hemos de olvidar que cuando comprometemos nuestra comunicación de esta manera, construimos un puente que conecta directamente con el entendimiento mutuo y la creación de conexiones genuinas y auténticas.

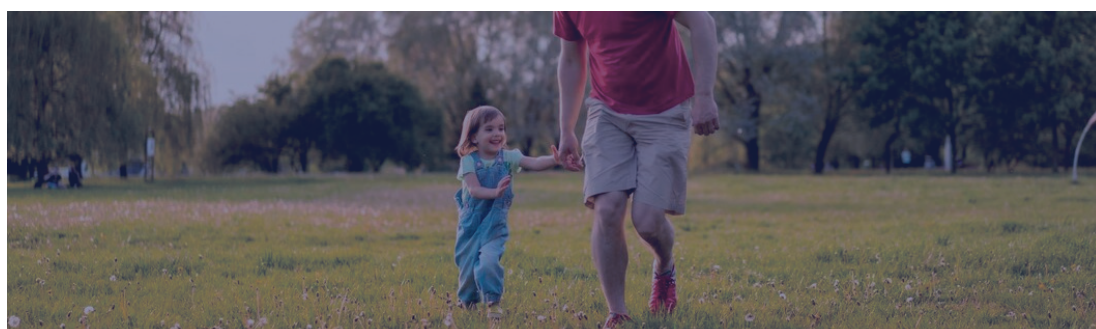
Así pues, la comunicación emocional abierta y honesta nos concede la libertad de expresar nuestros sentimientos y pensamientos sin restricciones. Nos permite ser vulnerables y auténticos, revelando nuestro verdadero yo sin miedo a juicios ni críticas. Al hacerlo, brindamos a los demás la oportunidad de conocernos a un nivel más profundo y comprender nuestras necesidades emocionales de manera más completa. Una sólida comprensión consolida los vínculos en nuestras relaciones y allana el camino para la resolución de conflictos.

Cuando compartimos nuestros sentimientos y pensamientos con sinceridad, creamos un espacio de empatía y aceptación. Somos escuchados y comprendidos. Esta reciprocidad emocional nutre nuestras relaciones y enriquece nuestras vidas. Fortalece la conexión emocional en nuestras relaciones, permitiendo que todas las partes involucradas se sientan valoradas y comprendidas en su totalidad.

La comunicación emocional abierta y honesta es un faro que guía nuestras relaciones hacia aguas más tranquilas. Nos ayuda a construir la confianza, ya que compartir nuestras emociones con sinceridad demuestra nuestra vulnerabilidad y autenticidad. Por ello, la confianza es esencial para establecer relaciones sólidas y duraderas, donde las personas se sientan seguras para ser ellas mismas y expresar sus emociones sin temor.

En conclusión, la comunicación emocional abierta y honesta actúa como un puente hacia la autenticidad y la conexión emocional. Si empezamos a incorporarla en nuestras relaciones, notaremos cambios que serán favorables a la hora de vincularnos con los demás.

Desde la resolución de conflictos hasta el fortalecimiento de lazos emocionales, esta forma de comunicación es un regalo que nos permite experimentar relaciones más ricas, significativas y saludables.



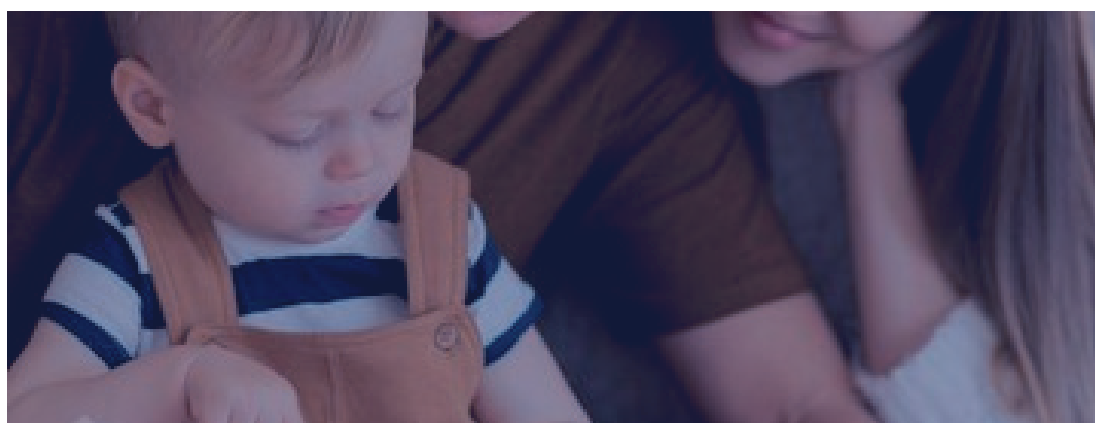
Construcción de confianza

La construcción de confianza es una de las dimensiones fundamentales de la comunicación emocional abierta y honesta. En el tejido de nuestras relaciones, la honestidad desempeña un papel esencial. Cuando nos abrimos y compartimos nuestras emociones con sinceridad, mostramos nuestra vulnerabilidad y autenticidad, lo que se convierte en el cimiento firme sobre el cual se erigen relaciones duraderas y sólidas.

La confianza es como el *pegamento* que une los vínculos entre las personas. Así, al compartir emociones y pensamientos con honestidad, estamos enviando un mensaje claro de que somos auténticos y dignos de confianza. Mostramos nuestra verdadera esencia, y esto genera un sentido de seguridad en los demás. Con lo que la confianza permite a las personas sentirse cómodas siendo ellas mismas porque son conscientes de que sus emociones son valoradas y respetadas en su totalidad.

En un mundo donde, a menudo, ocultamos nuestro mundo interior por temor a ser juzgados o malinterpretados, la comunicación emocional abierta y honesta se destaca como un pilar de sinceridad y franqueza. Y es que, las relaciones basadas en la confianza son relaciones más ricas y significativas, donde las personas se sienten libres para expresar sus emociones sin temor al juicio.

Ahora, la construcción de confianza a través de la comunicación emocional es un proceso bidireccional. No solo estamos permitiendo que los demás confíen en nosotros al mostrarnos vulnerables, sino que también estamos aprendiendo a confiar en los demás al sentirnos escuchados y comprendidos. Esta reciprocidad nutre aún más la confianza en nuestras relaciones, y crea un ambiente de apertura, aceptación y autenticidad.



Resolución de conflictos

La resolución saludable de conflictos es un elemento esencial en la construcción y el mantenimiento de relaciones sólidas. La comunicación emocional abierta y honesta se erige como un soporte fundamental en este proceso, brindándonos las herramientas necesarias para abordar los desacuerdos de manera efectiva y constructiva.

Cuando enfrentamos un conflicto es natural experimentar una variedad de emociones y pensamientos. Por ello, la comunicación emocional nos permite expresar estos sentimientos de manera clara y respetuosa. Al hacerlo, evitamos que los resentimientos se acumulen y que los malentendidos se profundicen. En lugar de dejar que el conflicto se arraigue en nuestras relaciones, lo enfrentamos de frente.

La comunicación abierta nos permite abordar los conflictos con un enfoque constructivo. Con lo que, en vez de ver el conflicto como una lucha de poder, lo percibimos como una oportunidad para buscar soluciones y compromisos que satisfagan las necesidades de ambas partes. Esta mentalidad colaborativa promueve la comprensión mutua y el respeto, en lugar de la confrontación.

Así, cuando expresamos nuestras necesidades y preocupaciones, estamos creando un espacio donde ambas partes pueden comunicarse con franqueza. Esto permite que se escuchen las perspectivas de cada uno y se busquen soluciones que tengan en cuenta las emociones y necesidades de ambas partes involucradas. Antes que luchar contra el conflicto, lo enfrentamos juntos como un equipo.

La comunicación emocional abierta y honesta en la resolución de conflictos es una muestra de madurez y compromiso en las relaciones. Nos facilita abordar los desacuerdos con respeto y empatía, lo cual tiene el potencial de fortalecer considerablemente las relaciones entre las personas que participan. A medida que trabajamos juntos para resolver los conflictos de manera saludable, cultivamos una mayor comprensión y fortalecemos nuestra conexión emocional.



Autenticidad y conexión emocional

Sin dudas, la comunicación emocional abierta y honesta habilita para revelar nuestra verdadera esencia y ser auténticos en nuestras relaciones. Al compartir emociones con sinceridad, creamos un ambiente de aceptación y apoyo mutuo. Por lo que dicha autenticidad fomenta una conexión emocional profunda donde las personas se sienten completamente comprendidas y valoradas.

Si no conectamos emocionalmente con los demás, no podremos recomodar nuestra conducta en relación a nosotros mismos y a los otros para que podamos establecer vínculos sanos. Es como la piedra angular de las relaciones saludables y significativas. Nos dota de las herramientas necesarias para entendernos a un nivel más profundo, construir confianza, resolver conflictos y fomentar la autenticidad.

4.4. Regulación, *Mindfulness* y resolución de conflictos en niños

La infancia es una etapa vital donde es frecuente que aparezcan conflictos entre iguales, ya sea entre hermanos, primos, compañeros de clase, amigos, etc. Pero... ¿Cómo resolver un conflicto entre niños aplicando todo lo que hemos aprendido en este curso?

La inteligencia emocional es una herramienta muy significativa en la habilidad de las personas para resolver conflictos. Su desarrollo debe iniciarse a edades muy tempranas para prevenir conductas antisociales. Por ello, para enseñar a los más pequeños a negociar, debemos concretar qué destrezas y qué experiencias en toma de decisiones tiene para luego introducir la idea de resolución de conflictos y proporcionar oportunidades, para ponerla en práctica.

Ojo, debemos tener cuidado, porque si obligamos a negociar a un niño que no tenga estas destrezas desarrolladas será frustrante para nosotros y el pequeño.

4.5. Los conflictos en la infancia

Es totalmente normal que los niños presenten conflictos entre ellos durante esta etapa vital que es la infancia. Los conflictos, disputas o discusiones son frecuentes en tales edades y, además, son necesarios para que poco a poco la personalidad y la autodeterminación del niño se vayan construyendo.

El hecho de tener cada uno sus propios deseos, necesidades e ideas, hace probable este tipo de situaciones. Más allá de las mismas, lo importante será que ellos mismos (con soporte del adulto, cuando sea necesario) aprendan a gestionar, tolerar y afrontar este tipo de soluciones.

Y es que, deben entender que de la diversidad de opiniones y deseos nacen muchas disputas, y que la importancia de acercar posturas, escuchar y empatizar, son elementos clave para resolver este tipo de conflictos.

A través de los conflictos, los niños pueden aprender nuevas maneras de interactuar, de conocer al otro y de conocerse a sí mismos, de escuchar, de empatizar, de abrir su mente... Cada conflicto será una oportunidad para ellos para crecer y evolucionar.

Además, dicho tipo de situaciones nos abre las puertas a trabajar con ellos diferentes tipos de valores relacionados con la comprensión, la educación y la socialización. Por otro lado, nos permiten trabajar, a su vez, trastornos de conducta, rigidez mental, asertividad, dificultades en la expresión de deseos y necesidades, etc. Sin embargo, para poder trabajar todos estos aspectos, es importante que antes aprendamos cómo resolver un conflicto entre niños.

4.5.1. ¿Cómo ayudar a resolver un conflicto entre niños?

Aquí veremos varias pautas para hacerlo. Se trata de estrategias, técnicas y herramientas psicoeducativas que podrá aplicar el adulto para favorecer esta resolución de conflictos, pero que finalmente pueden integrar los niños y aplicar de manera autónoma en su día a día, una vez se les haya enseñado y lo hayan podido poner en práctica.

Es decir, aquí la figura del adulto será más de modelo/mentor y de acompañamiento, pero el trabajo, al fin y al cabo, lo tendrán que hacer los niños. Lógicamente, dependiendo de la edad de estos (y de su nivel madurativo) podremos adaptar estas pautas a una metodología u otra.

1. Identificar el problema

¿Qué es lo que ha ocurrido? Es importante **que ellos mismos puedan verbalizar qué es lo que ha ocurrido, y puedan ponerse de acuerdo en la versión de los hechos.**

Si no puede conseguirse esto, al menos que expliquen cada uno qué cree que ha pasado, cómo se ha sentido, etc. Identificar el problema de base es la primera clave sobre cómo resolver un conflicto entre niños.

2. Ofrecer un espacio para que se expresen

En línea de lo anterior, otra idea clave sobre cómo resolver un conflicto entre niños es ofrecer un espacio de expresión emocional. Es decir, debemos darles espacio suficiente para que expresen cómo se han sentido en el momento del conflicto y cómo se están sintiendo en este momento.

¿Cómo le ha hecho sentir la otra persona? ¿Cree que ha actuado bien? ¿Y él mismo, ha actuado bien? Aquí será importante también que el otro niño le escuche (que se escuchen mutuamente sin interrumpirse).

3. Fomentar la comprensión mutua

Será importante que, además de escucharse entre ellos, los niños puedan poner en práctica la empatía y llegarse a entender mutuamente. Si *a priori* no pueden entenderse, al menos que lo intenten.

Para ello, el adulto podrá intervenir ofreciendo explicaciones sobre por qué ha actuado de esta manera u otra cada uno de ellos. Si no llega a producirse una comprensión absoluta del comportamiento del otro, ha de existir el respeto entre ambos.

4. Buscar soluciones conjuntas

Otra idea clave sobre cómo resolver un conflicto entre niños es ayudarlos a que busquen soluciones conjuntas. Es decir, cada uno puede aportar posibles soluciones al conflicto, pero lo interesante sería también que, llegaran a una solución conjunta (por ejemplo, a través de una *lluvia de ideas*).

Aquí, el adulto también puede intervenir y acompañar. Será un buen momento, además, para *sacarle hierro* al asunto (si no ha sido un conflicto grave) y para acercar posturas, relativizar, etc.

5. Enseñarles a manejar las emociones

La educación emocional es un factor clave que nos permitirá ayudar a nuestros alumnos, familiares, pacientes, etc., en su gestión emocional. Las emociones, especialmente las emociones intensas (como la rabia, la ira...), pueden llevarnos a cometer acciones impulsivas, poco acertadas o que causen daño a los demás.

Es por ello, que debemos practicar con el ejemplo y mostrarles maneras alternativas de actuar (evitando pegar, gritar, autolesionarse...). Conductas alternativas pueden ser: reflexionar antes de hablar o de gritar y pegar, hablar con calma, respirar antes de actuar, ponerse en el lugar del otro, mantener la calma, etc.

6. Fomentar la negociación

Otro punto clave que nos permitirá trabajar cómo resolver un conflicto entre niños es fomentar la negociación entre ambos. Sería un punto similar al de buscar soluciones conjuntas, aunque no el mismo.

Aquí se trata de fomentar una especie de trato que incluya la comprensión de lo que ha sucedido y una pauta para actuar a partir de ahora: por ejemplo, repartirse los turnos para ver la televisión, no molestar al otro cuando esté tranquilo, escucharlo antes de hablar, etc. En este sentido, debemos transmitirles la importancia de ser flexibles y abiertos con el otro, y lo bien que pueden llegar a sentirse llegando a un acuerdo que luego deberán respetar.

7. Pedir disculpas en caso necesario

Está muy bien que los niños puedan llegar a acuerdos, negociar, escucharse mutuamente... Pero, a veces, cuando uno de los dos ha actuado mal (o más de uno), es importante que pueda disculparse y ser consciente de la gravedad y/o consecuencias de sus actos.

Así, debemos transmitir la importancia del perdón y del arrepentimiento, y que puedan verbalizar ese perdón. El objetivo es que lo expresen de forma sincera, no "porque les estamos obligando". "Equivocarse es de humanos, pero rectificar es de sabios".

8. Realizar un seguimiento de la situación

Puede ser que la situación haya consistido en un conflicto puntual, o puede ser también que se trate de conflictos recurrentes entre los mismos niños. Es importante detectar este tipo de dinámicas en caso de que existan, y actuar en consecuencia.

De esta manera, realizar un seguimiento de la situación se convertirá en otro factor clave sobre cómo resolver un conflicto entre niños, en este caso, enfocado a prevenir posibles conflictos o discusiones.

4.5.2. Ideas de actividades para enseñar a los niños a solucionar sus problemas

En casa, podemos utilizar cuentos, juegos, o partir de situaciones cotidianas para favorecer la adquisición y desarrollo de habilidades que ayuden a nuestro hijo a solucionar problemas y conflictos.

Las lecturas y los cuentos son una herramienta muy útiles para los padres de cara a enseñar y ayudar a los más pequeños a resolver problemas y conflictos. Así, pueden incluirse en su rutina diaria de lectura o en la hora del cuento antes de dormir. Podemos leerlo nosotros o que lo lean ellos, y mientras leemos o después de la lectura podemos hacer algunas preguntas, como estas:

- ¿Qué le ha pasado al protagonista o los protagonistas?
- ¿Cómo ha solucionado el problema?
- ¿Qué podría haber hecho? Otras soluciones o alternativas.
- ¿Nos ocurre esto alguna vez a nosotros?
- ¿Qué haríamos nosotros o qué hacemos en una situación parecida?

El cuento nos ayuda a plantear problemas sin necesidad de focalizar en el niño, sino que se plantean las soluciones a través de otro personaje, y eso les ayuda a reflexionar y a buscar soluciones creativas a los conflictos y problemas.

En definitiva, se trata de que los niños a través del juego o de las lecturas puedan adquirir habilidades o practicar cómo resolver problemas del día a día, o conflictos con otros niños, los hermanos, o con los propios padres, que se paren a pensar y analicen las situaciones para llegar a una solución satisfactoria.