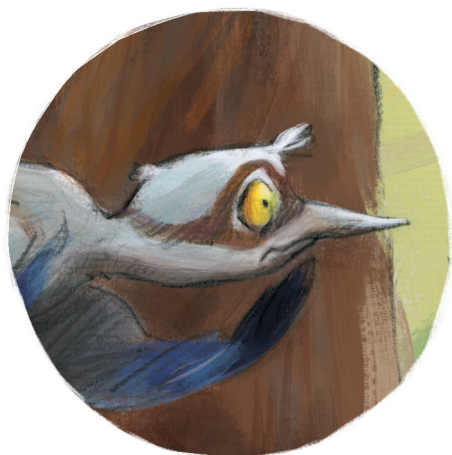


PEQUEÑA GUÍA DE LECTURA DE

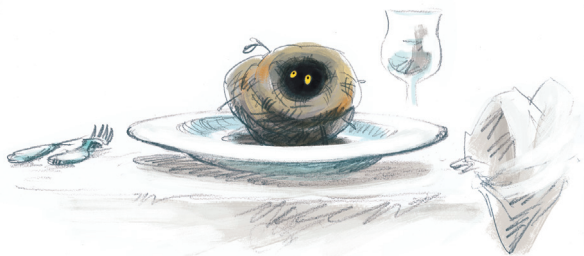
El león jardinero



Esta fábula es una herramienta poética y ligera para que las familias y los profesores puedan hablar de forma amena con los niños y jóvenes de cómo somos por dentro, de por qué sentimos y decidimos de una determinada manera, de cómo resolvemos conflictos y nos relacionamos con los demás...

Podemos comprender y gestionar las emociones básicas y universales que nos arrastran y nos invaden. Esto es lo que llamamos inteligencia emocional, y es una llave de libertad y serenidad para todos, mayores y pequeños. Leer, crear e imaginar es una forma natural para los más jóvenes de asimilar y comprender lo que les rodea.

Los niños son pequeños filósofos. Quieren comprender el mundo que les rodea y participar en él. Necesitan poder hablar y reflexionar acerca de todas estas cosas, pero desde su perspectiva. Poder trasladar ideas y sentimientos a un mundo familiar, como el de los animales de la llanura, les permite discutir temas de fondo en un contexto que les resulta muy natural. Y es que **a los niños les interesa no sólo distraerse y divertirse, sino también comprender lo que les rodea para encontrar su lugar en el mundo.**



El libro sugiere varios temas y preguntas que podemos compartir con nuestros niños...

Lo cotidiano puede ser mágico. En la fábula del león jardinero, la aventura no depende de que pasen cosas extraordinarias, sino que está en la vida misma, en descubrir que lo cotidiano puede ser mágico. Cada día podemos celebrar la magia que nos rodea. Celebrar por ejemplo que entre cientos de millones de espermatozoides, sólo uno logró fecundar el óvulo de mi madre y que allí, misteriosa y mágicamente, empecé a asomar yo. Cada niño debería celebrar la magia de nacer y de ser único, de poder hacer tanto bien o tanto mal. Debería celebrar los misterios de la física cuántica y de las partículas que se comunican de forma fantasmagórica, la magia de despertar cada mañana en un minúsculo planeta cubierto por un manto de vida verde que cruza el espacio a doscientos cincuenta kilómetros por segundo, celebrar la magia de que a su vida puedan llegar otros seres que de repente le comprendan y le amen, celebrar que haya flores y frutas para saciar su hambre y agua para apagar su sed, que vuelan las abejas y los aviones, que escrutamos impacientes el universo con inmensos telescopios buscando

más vida, que nos preguntamos incesantemente qué nos espera después de la muerte, que inventamos canciones y enlazamos palabras hasta crear poemas... ¿Hay mayor magia que todo lo que nos rodea a diario? Cita algunas cosas extraordinarias que te rodean ahora mismo.

El amor que no se expresa no sirve de nada. El amor, el afecto, la amistad y la compasión son variaciones y grados de un mismo sentimiento básico para todos los seres vivos... ¿Puedes definirlo o describirlo? El amor es tan poderoso que lo traspasa todo. Pero como dice el pájaro, el amor que no se expresa no sirve de nada. El amor es ante todo acción, palabra, movimiento. ¿Cómo has expresado tú este sentimiento hoy?

Es mucho más lo que nos une que lo que nos separa. El niño sabe intuitivamente, cuando es pequeño, que todos los seres vivos nos parecemos mucho. Tiene razón, porque compartimos emociones básicas y universales y estamos dotados de empatía, es decir de la capacidad extraordinaria de sentir, emocionalmente y físicamente, por los demás. Sin embargo, a los niños les entrenamos para fijarse sobre todo en las diferencias que nos separan. ¿Somos iguales o diferentes? Haz una lista de tres especies diferentes de animales y di en qué se parecen y en qué se diferencian. Haz lo mismo con tres personas que conozcas. Las diferencias que has encontrado ¿son importantes?

Es fundamental aprender a encajar nuestra individualidad en el mundo. No somos sólo seres individuales, y tampoco somos únicamente seres sociales. Estamos a medio camino

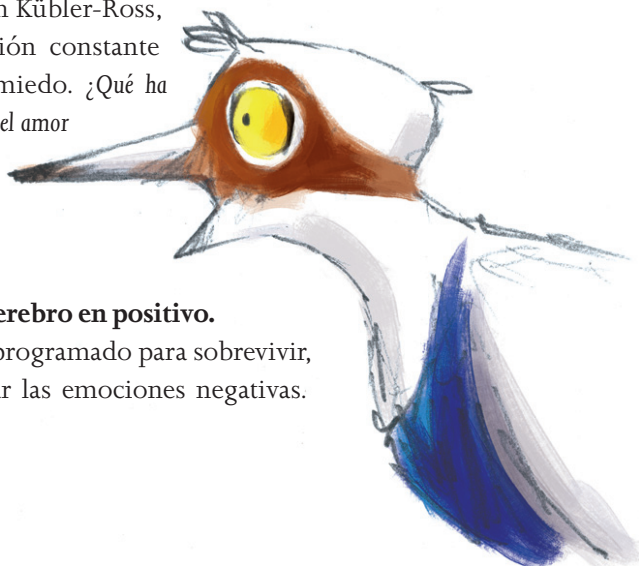
entre una cosa y otra. Cada cultura entiende que hay que resolver este equilibrio de una forma distinta. ¿Qué culturas conoces que dan mucha importancia a lo individual? ¿Y a lo social? ¿Eres importante, o es más importante la sociedad que te rodea?

El amor es el elemento que más dispara nuestra capacidad de superar obstáculos. Pero para que el afecto pueda florecer, necesitamos crear entornos transparentes, en los que podamos reconocer las diferencias que hay entre personas y especies. Sólo entonces, cuando las respetamos, podemos bajar la guardia y centrarnos en lo que nos une. ¿Qué crees que hace falta para crear un entorno transparente?

Vivir es elegir entre el amor y el miedo. Es extraño que nos enseñen todo tipo de cosas pero prácticamente nada acerca del sentimiento que rige nuestro bienestar y nuestra forma de relacionarnos con los demás. Como el amor nos hace vulnerables, dispara nuestra tendencia a protegernos, a acotar los afectos para que no duelan. Por eso, como decía la psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross, la vida es una elección constante entre el amor y el miedo. ¿Qué ha pesado más en tu vida hoy, el amor o el miedo? Ambos tienen un impacto fisiológico en ti. ¿Sabes reconocerlos?

Puedes entrenar tu cerebro en positivo.

Tenemos un cerebro programado para sobrevivir, que tiende a agrandar las emociones negativas.



La tristeza y la ira, el desprecio o la desesperanza nos inundan químicamente y distorsionan nuestra visión del mundo. Si somos conscientes de ello, podemos potenciar deliberadamente una mirada más constructiva. ¡El pájaro nos da algunas claves en este sentido! Él sabe centrarse en el presente y poner límites a sus miedos. ¿Cómo lo hace? ¿Quieres intentarlo?

Somos lo que sentimos. Nada cambia tanto la estructura física del cerebro como cambiar tus pensamientos y tu comportamiento. Es lo que llamamos «plasticidad cerebral», es decir la capacidad que tu cerebro tiene de modificarse a sí mismo. Hace unas décadas, aprendimos a entrenar el cuerpo en positivo con el ejercicio físico. De la misma forma, también puedes entrenar tu cerebro en positivo, generando pensamientos y comportamientos que activan las partes del cerebro que tienen que ver con la alegría, la compasión, la serenidad... ¡Está en nuestras manos! Haz un menú de buenas intenciones que te ayuden a generar emociones positivas. Aplica esta semana algo de este menú a tu vida, y evalúa de qué forma te ha afectado.

La sabiduría se puede encontrar en cualquier ser humilde, incluso en un pequeño pájaro. Decía la madre Teresa: «No puedes hacer grandes cosas en este mundo, sólo pequeñas cosas con mucho amor.» ¿Estás de acuerdo? ¿Qué cosas pequeñas o grandes te gustaría hacer? ¿Cómo son las personas fuertes?

Eres único. Debilitamos nuestra autoestima cuando nos comparamos y dependemos de las expectativas de los demás, en

vez de aceptarnos y saber qué nos hace únicos. ¿Qué te hace especial? Si no lo sabes, ¡descúbrela!

¿Por qué tiene el león los ojos azules? Todos tenemos algo especial, aunque no siempre sea tan evidente como un león con ojos azules... Piensa en qué hace especial a las personas que conoces.

¡Complicate la vida! Una vida rica en afectos y proyectos es sin duda más difícil de gestionar, pero también es una vida incomparablemente más atractiva y provechosa. Eso sí, tenemos una energía limitada y hay que elegir bien cómo y dónde queremos emplearla. ¿Qué proyectos y personas valoras mucho en tu vida, aunque te cuesten esfuerzo? ¿En qué tipo de proyectos y acciones crees que no te merece la pena emplear tu tiempo?

Dice el pájaro: «Nunca puedes saber qué día será especial. Siempre te sorprende...» Para mí, un día especial debe tener montones de ternura, espacios concretos a lo largo del día para agradecer las cosas bellas por pequeñas que parezcan, y la sensación de que he hecho algo que contribuye a construir un mundo mejor. ¿Y para ti? ¿Qué debe tener para ti un día para que sea especial?



El final de esta fábula no está cerrado. Será como quiera cada lector. En *El león jardinero* hablamos de todo tipo de emociones, de las más positivas y también de las que más nos preocupan, como

el miedo, la tristeza, la desconfianza... Vivimos en un mundo que encierra todas estas emociones y podemos aprender a reconocerlas y a gestionarlas. ¿Cómo te gustaría que acabase esta fábula? ¡Tú decides! Escribe un final que te guste y compáralo con los de los demás. ¿Por qué crees que son diferentes?