

EL MONSTRUO DE LOS NERVIOS Y EL DIARIO DEL VALIENTE



Ejercicios
para
favorecer la
confianza y
disminuir la
ansiedad en
niños de 6 a 12
años

Fidel Hdez

Había una vez un niño llamado Leo, que vivía en una casa con muchas plantas, libros y un gato dormilón llamado Copito.

Leo era curioso, cariñoso y le encantaba dibujar.

Pero había algo que últimamente no lo dejaba tranquilo...

Un día, justo antes de ir a la escuela, apareció un visitante.

Era pequeño, peludo, con ojos redondos como botones, y hablaba muy bajito:



“¿Y si hoy se ríen
de ti cuando leas
en voz alta?

¿Y si no puedes
contestar la
pregunta del
maestro?

¿Y si...?”



Leo lo miró sorprendido y pregunto:

**¿Y tú quién
eres?**



A cartoon illustration of a young boy with brown hair, looking distressed with wide eyes and a frown. He is sweating, with droplets on his face and arms. He wears an orange t-shirt featuring a purple, furry monster with yellow eyes and horns. The background is a warm, orange-toned room with a hanging pineapple and a potted plant.

**“Soy el
Monstruo de los
Nervios
Me gusta esconderme
en tu estómago,
hacerte sudar
las manos y
llenarte la cabeza
de preguntas
feas.”**

Esa tarde, Leo le contó a su mamá lo que pasaba. Ella lo escuchó con mucha atención, sin interrumpirlo, y luego le dijo:

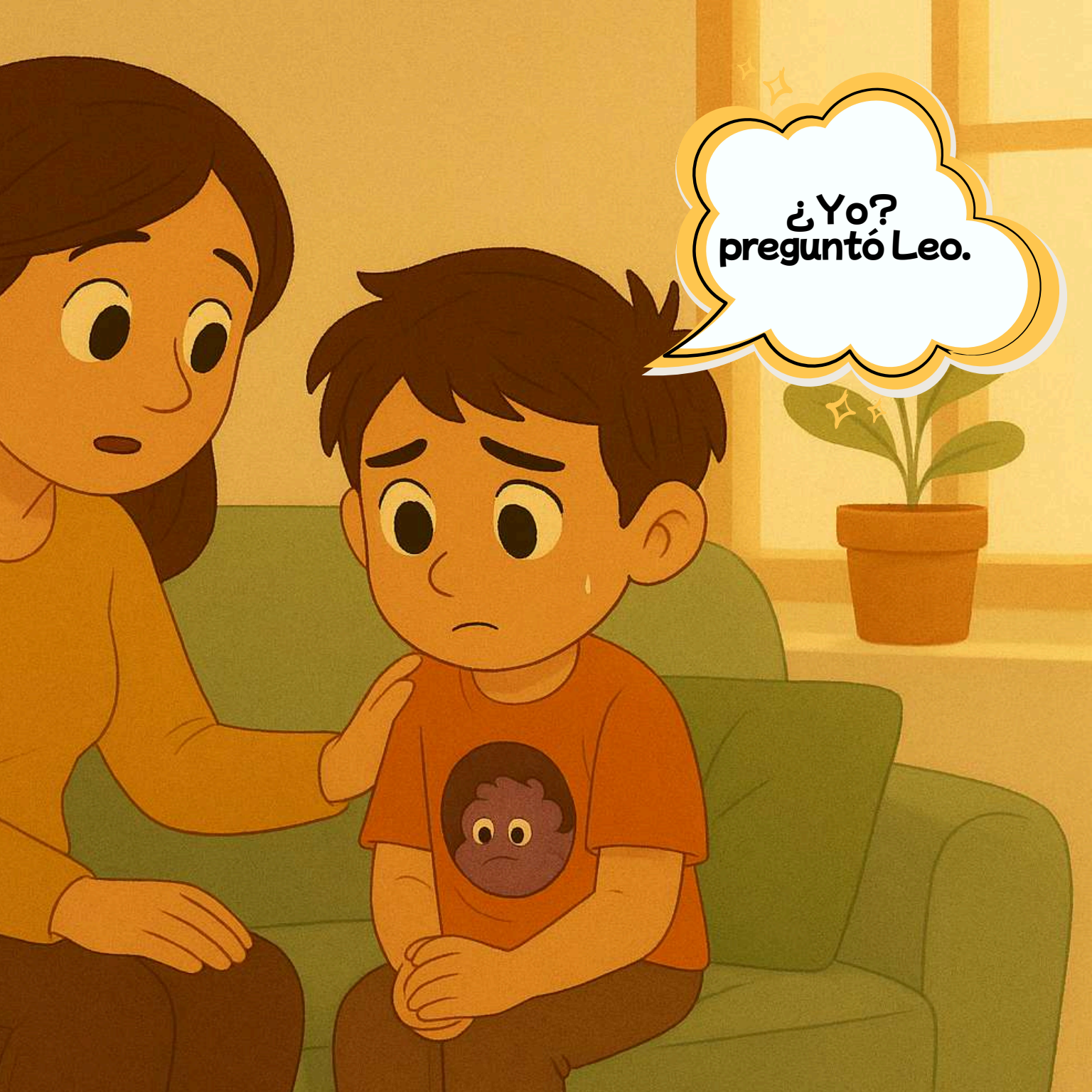


A woman with long dark hair, wearing an orange sweater, sits on a green couch. She has a concerned expression and her hand is on the shoulder of a young boy. The boy, with short dark hair and wearing an orange t-shirt, looks sad with a tear on his cheek. His t-shirt features a circular graphic of a purple monster with a sad face. A large speech bubble with a yellow border and a white background is positioned to the right of the woman. The background is a warm, yellowish-orange wall.

**Leo, ese monstruo
solo quiere asustarte,
pero no es parte de ti.**

**El te visita, pero tú
tienes algo que él no
tiene...**

¡historias valientes!



¿Yo?
preguntó Leo.



**Sí, como la vez
que entraste al
salón nuevo sin
llorar, o cuando te
animaste a
preguntarle algo
a la directora.
¿Lo recuerdas?**

Leo asintió lentamente.

Vamos a hacer algo —dijo su mamá, sacando un cuaderno de la repisa

**Este será
tu
“Diario
del
Valiente”**



An illustration of a woman with dark hair in a bun, wearing a green shirt, and a young boy with dark hair, wearing an orange shirt. They are both smiling and looking at a brown book held between them. The book has the text 'DIARIO DEL VALIENTE' on its cover. A speech bubble from the boy contains the text 'Aquí vamos a escribir cada batalla que le ganes al Monstruo de los Nervios.' The background is a warm, orange-toned room with a potted plant and a bookshelf.

**Aquí vamos a
escribir cada
batalla que le
ganes al
Monstruo de los
Nervios.**

**DIARIO
DEL
VALIENTE**

ESTE DIARIO DEL VALIENTE LE PERTENECE A





Actividad 1- Mi monstruo y su nombre



Mi monstruo se llama: _____



Él trata de hacerme creer que: _____





Actividad 1 - Mi monstruo y su nombre



Mi monstruo se llama:



Él trata de hacerme creer que: _____



Actividad 1.



Mi personaje valiente y su nombre



Mi personaje se llama: _____



Él me da el poder o poderes para:



Actividad 1.1

Mi personaje valiente y su nombre

Mi personaje se llama: _____

Él me da el poder o poderes para:



Actividad 1- Mi monstruo y su nombre



Mi monstruo se llama: _____



Él trata de hacerme creer que: _____



**Si tengo miedo
puedo contarle a:**

Si quiero contar algo
importante puedo decirle a:

Si estoy triste
puedo decirle a:

Si estoy feliz
puedo contarle a:

Si tengo una idea
maravillosa puedo
platicarle a:

Si tengo una idea maravillosa
puedo platicarle a:





★ GUÍA PARA MADRES, PADRES, CUIDADORES, PSICÓLOGOS Y EDUCADORES ★

Acompañamiento emocional a
través del cuento:

**“El Monstruo de los Nervios y
el Diario del Valiente”**

Edad recomendada: 5 a 11 años





Nota de bienvenida

Esta guía fue diseñada con mucho amor y cuidado para todas las personas que desean acompañar emocionalmente a un niño o niña que enfrenta momentos de miedo, tristeza, vergüenza, ansiedad o baja autoestima.

Sabemos lo difícil que puede ser ver a nuestros hijos, nietos, alumnos o pacientes apagarse poco a poco por emociones que no saben cómo expresar. Esta guía es una herramienta práctica y accesible para abrir el diálogo desde la ternura, la empatía y el juego, usando el cuento como punto de partida para transformar las emociones difíciles en fortalezas narrativas.

“El Monstruo de los Nervios y el Diario del Valiente” permite que cada niño nombre, dibuje, cuente y transforme su historia con ayuda de un adulto que lo acompañe con respeto y sensibilidad.

Esta guía está pensada para usarse con acompañamiento de:

- Madres o padres
- Abuelos, tías, nanas
- Psicólogos, terapeutas o docentes





ÍNDICE DE LA GUÍA

Instrucciones para madres, padres o cuidadores	Pág. 4
Guía de preguntas para después de leer el cuento	Pág. 6
Si tu hijo no quiere dibujar ni escribir: cómo acompañarlo	Pág. 7
Si tu hijo sí desea tener su propio Diario del Valiente	Pág. 10

Actividades guiadas paso a paso:

Actividad 1: Mi monstruo y su nombre	Pág. 12
Actividad 1.1: Mi personaje Valiente y su nombre	Pág. 13
Actividad 1.2: Aprendiendo a activar los superpoderes de... ..	Pág. 13
Actividad 2: Diario narrativo de 10 eventos con superpoderes	Pág. 14
Actividad 2.2: Tabla de seguimiento de superpoderes	Pág. 15
Actividad 2.3: Carta a mi personaje valiente	Pág. 17
Actividad 3: Reescribir mi historia: Cómo vencí a mi monstruo	Pág. 18
Actividad 3.1: Decirle adiós al monstruo	Pág. 20
Actividad 3.2: Si tengo miedo, puedo contarle a... ..	Pág. 21

Conclusión para el adulto acompañante	Pág. 23
---	-------------------------

Acerca del autor	Pág. 25
--	-------------------------





Instrucciones para madres, padres o cuidadores

(da clic en el título para regresar al índice)

Esta guía fue creada con mucho cuidado para ayudarte a conversar con tu hijo o hija sobre la ansiedad de forma segura, respetuosa y amorosa, usando el cuento **"El Monstruo de los Nervios y el Diario del Valiente"** como punto de partida, con la guía amorosa de sus cuidadores, pueden nombrar, dibujar, hablar y transformar su experiencia con la ansiedad y otras emociones difíciles como el nerviosismo, la timidez, el llanto, los berrinches, los miedos o las preocupaciones que a veces parecen demasiado grandes para ellos.

Inspirado en los principios de la **Terapia Narrativa**, este material parte de una premisa poderosa:

 *"Tú no eres el problema. El problema es el problema."*

Esto significa que el niño no debe definirse por sus emociones difíciles, sino que puede **separarse de ellas y comenzar a construir una nueva historia** donde sus recursos, fortalezas y avances sean los protagonistas.

Cómo utilizar esta guía como herramienta emocional en casa

¿Qué es esta guía?

Es un conjunto de preguntas, reflexiones y espacios para dibujar o escribir, que sirven como puente de comunicación emocional entre tú y tu hijo/a. Se basa en enfoques de terapia familiar y narrativa, que nos invitan a ver los problemas como visitantes, no como identidades.

¿Cómo usar esta guía?

1. Lean el cuento juntos

Antes de comenzar con la guía, lean con calma el cuento de *Leo y el Monstruo de los Nervios*. Puede ser una lectura única o dividida en capítulos, dependiendo de la edad y el interés del niño.

 **Tip:** No es necesario "explicar" todo. Deja que el cuento haga su trabajo simbólico y emocional.





2. Tómense su tiempo

La guía está dividida en dos partes. Puedes hacer los ejercicios sugeridos uno por semana, uno por día o según el ritmo del niño. No hay prisa. Lo importante es crear un momento de conexión, no “terminar” la guía.

3. Haz las preguntas con curiosidad, no con corrección

Las preguntas no buscan “sacar la verdad” ni “evaluar” al niño. Son un espacio para explorar y construir sentido. A veces solo querrán dibujar. A veces responderán con historias. Todo está bien.

✓ Frases útiles:

- ¿Cómo te gustaría que fuera esta parte del cuento contigo?
- ¿Te gustaría que lo dibujemos juntos?
- ¿Puedo escribir lo que tú me digas?

4. Validen los logros y emociones

Cuando el niño comparta una respuesta, por pequeña que parezca, reconócela con sinceridad. Valida el esfuerzo, la valentía y la creatividad. Eso construye confianza emocional.

5. Guarda la guía como un tesoro

Este cuadernillo puede formar parte del *Diario del Valiente* de tu hijo. Revísenlo juntos cuando vuelva el “monstruo”, para recordar que ya antes lo han enfrentado, junto con el muro del valiente se convertirá en un recurso valioso.

También puede servir para mostrarle a un terapeuta si buscan acompañamiento profesional.

🌱 Recuerda:

Tu hijo no necesita que elimines todos sus miedos. Necesita saber que no está solo, que puede hablar contigo sin ser juzgado, y que juntos pueden inventar nuevas formas de ser valientes.





Guía de preguntas que puedes usar al finalizar la lectura del cuento y que te ayudarán a trabajar la sección 2 del diario del valiente:

NOTA: Puedes anotar las respuestas en los espacios en blanco para que en la siguiente sección te sea más fácil apoyar a tu pequeño o pequeña.

¿Alguna vez sentiste algo parecido a lo que le pasa a Leo?

¿Dónde sientes al Monstruo de los Nervios en tu cuerpo?

¿Cómo sabes que está cerca? ¿Qué cosas hace o dice?

¿Te gustaría tener tu propio diario del valiente?

*Si el niño o la niña **responde que sí**, pueden comenzar con las actividades de la segunda sección del diario del valiente.*

Si **responde que no**, no pasa nada. No lo presionen. Pueden simplemente continuar con la conversación, volver a leer el cuento juntos, o usar algunas de las preguntas que vienen más adelante solo como guía para dialogar y acompañar.

 *No es necesario completar todas las actividades de una sola vez. Pueden dosificarlas en diferentes momentos, según cómo se sienta el niño. Lo más valioso es que se sienta escuchado, comprendido y acompañado.*

 *Recuerda que no todos quieren dibujar o escribir. Si el niño prefiere hablar, jugar o inventar historias, también está bien. La valentía se puede expresar de muchas formas.*

Aún así te compartimos una guía con preguntas para trabajar con los niños que no deseen dibujar o llevar su diario del valiente





Actividad 1: Mi monstruo y su nombre (da clic en el título para regresar al índice)

Instrucciones para quien acompaña la actividad:

En la primera sección usted como adulto debe acompañar pero no influir en la decisión del niño para dibujar su monstruo y ponerle nombre, esta es una actividad en la cual el niño es el que debe nombrar al monstruo para identificar las características internas proyectadas en el dibujo del niño.

Al igual que el dibujo, el nombre proyecta la manera en cómo el niño está interpretando el problema. Evite hacer comentarios a pesar de que usted encuentre similitudes entre el dibujo y el nombre que puso el niño sobre objetos, personas o animales con los que él tenga contacto, recuerde que el dibujo es una externalización de cómo el niño interpreta el problema.

Evite hacer comentarios como: se parece a nuestro perro, se parece a tu tío etc.

Ya que este tipo de comentarios puede desalentar al niño ya que pondrá en evidencia que sus dibujos y nombres tienen una relación directa con el mundo real.

Respecto a completar la sección 1, en el apartado: “El trata hacerme creer que”

Si se trata de niños pequeños que se les dificulta escribir puede brindar apoyo, pero no interfiera con frases como:

¿Es el monstruo que te hace mojar la cama?

¿Es el monstruo que te hace tener miedo?

Ya que estará influenciado las ideas que puede tener el niño sobre el monstruo, permita al niño expresar sus ideas y **cuando las escuche puede realizar preguntas o afirmaciones del tipo:**

¿No sabía que eso te hacía pensar? pero juntos podemos darle una lección a ese monstruo

¿Que pesado puede ser ese monstruo? pero tú eres muy valiente porque hasta ahora lo has enfrentado sin que yo supiera, te agradezco que compartas este momento conmigo, te quiero, te amo. De esta manera el niño comenzará a externalizar el problema al colocar el nombre y usted como su padre/madre y/o cuidador ya estará de camino a ayudarlo a ver su problema como algo externo a él.





- **Ubicar relaciones de apoyo y cuidado reales** en la vida del niño/a.
- **Reducir la sensación de aislamiento o soledad** frente a los miedos.
- **Reforzar la confianza interpersonal** y la idea de que *no tiene que enfrentar todo solo/a*.
- Ayudarle a **nombrar vínculos seguros**, construyendo así una narrativa más protegida y conectada con los demás.



Conclusión para el adulto acompañante

(da clic en el título para regresar al índice)

Acompañar desde la escucha, no desde la corrección

Esta segunda parte del libro no es sólo un conjunto de actividades. Es una invitación a que los adultos acompañantes —padres, madres, cuidadores o profesionales— se conviertan en **testigos activos de las historias de valentía de los niños**, desde una postura amorosa, no invasiva y profundamente humana.

En el enfoque de la **Terapia Narrativa**, creado por Michael White y David Epston, se parte de una premisa poderosa: **los niños no son el problema, el problema es el problema**, y ellos ya cuentan con habilidades que pueden fortalecerse cuando son vistas, escuchadas y validadas.

¿Qué implica acompañar narrativamente?

- Implica **nombrar sus logros**, no sólo observarlos. Decirle a un niño: “Vi cómo usaste tu respiración para calmarte, eso fue muy valiente” tiene un poder transformador.
- Es estar presente **sin tratar de resolverlo todo**, sino con disposición para preguntar, escuchar y construir nuevas historias juntos.
- Es recordar que **cada dibujo, cada palabra escrita, cada estrella en la tabla de seguimiento, es un acto de agencia del niño sobre su experiencia emocional**.

¿Qué se espera de ti como acompañante?

- Que seas un espejo que refleja no los errores, sino los avances.

