# Te quiero como eres

## Historias inspiradoras para crecer en autoestima, confianza, empatía, resiliencia...

Pedro Vieira
Mikaela Övén



narcea

primeros años

# Te quiero como eres

# Te quiero como eres

HISTORIAS INSPIRADORAS PARA CRECER EN AUTOESTIMA, CONFIANZA, EMPATÍA, RESILIENCIA...

**Pedro Vieira**
**Mikaela Övén**

NARCEA, S. A. DE EDICIONES
MADRID

© NARCEA, S. A. DE EDICIONES, 2026
Paseo Imperial 53-55, 28005 Madrid. España

**www.narceaediciones.es**

© Pedro Vieira e Mikaela Övén e Porto Editora S.A.
Título original: *Tu és Brilhante. Adoro-te tal como és. Acredita, tu consegues. Tu fazes a diferença.*

Traducción: Genara M.ª González Alonso

Cubierta: Roser Bosch

ISBN papel: 978-84-277-3397-8
ISBN ePdf: 978-84-277-3398-5
ISBN ePub: 978-84-277-3399-2

Nota del Editor: Nota del Editor: En la presente publicación digital, se conserva la misma paginación que en la edición impresa para facilitar la labor de cita y las referencias internas del texto. Se han suprimido las páginas en blanco para favorecer su lectura.

**Todos los derechos reservados**
*Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.*

# Índice

**INTRODUCCIÓN** ..... 7

**1. ERES BRILLANTE. Historias sobre autoestima, coraje y el valor de confiar en uno mismo** ..... 11
TIAGO, el niño que tenía miedo a la oscuridad ..... 13
IMANI, la niña que no se sentía guapa ..... 19
PEDRO, el niño que pensaba que la culpa era suya ..... 25
IGOR, el niño del que todos se reían ..... 31
JUAN, el niño que solo pensaba en jugar ..... 37

**2. ERES AUTÉNTICO. Historias sobre responsabilidad, aceptación y el orgullo de ser uno mismo** ..... 43
ARIANA, la niña que no quería ayudar en casa ..... 45
GUILLERMO, el niño que siempre se quedaba en el banquillo ..... 51
VALENTINA, la niña que no quería cambiar de colegio ..... 57
BIANCA, la niña que no estaba de acuerdo con la profesora ..... 63
GASPAR, el niño que no sabía controlar su rabia ..... 69
JOANA, la niña que quería ser mayor ..... 75

© narcea, s.a. de ediciones

**3. ERES CAPAZ. Historias sobre empatía, resiliencia y la alegría de descubrir todo lo que puedes hacer** ... 81
CARLOS, el niño que no podía jugar al fútbol ..... 83
MÍA, la niña que no fue invitada a la fiesta..... 89
ANDRÉS, el niño que pensaba que leer era un rollo..... 97
LUIS, el niño que no soportaba perder..... 105
SARA, la niña que tenía dos casas..... 111

**4. ERES IMPARABLE. Historias sobre atrevimiento, sinceridad y la satisfacción de superarse a uno mismo**..... 117
DANIELA, la niña que no sabía elegir ..... 119
FRED, el niño que no se atrevía a hablar..... 125
RAFAEL, el niño que no conseguía prestar atención ..... 131
MARÍA, la niña que no se atrevía a decir la verdad..... 137


© narcea, s.a. de ediciones

# Introducción

Todos nos enfrentamos a momentos difíciles en la vida. Seamos niños o adultos*, a veces miramos los retos que tenemos por delante y nos entra el miedo, la angustia o incluso la sensación de que no vamos a poder. En esos momentos, alguien nos dice «¡tú puedes!» o «si lo deseas con fuerza, lo conseguirás». Y aunque se dice con la mejor intención, la verdad es que no siempre basta con querer. Lo que sí podemos hacer es construir una confianza real en nuestra capacidad para hacer frente a lo que nos toca vivir, por difícil que sea. Podemos aprender a encontrar la manera de seguir adelante, aunque las cosas no salgan como esperábamos. De esa confianza en uno mismo, de ese atreverse a buscar nuevos caminos, hablan las veinte historias que recoge este libro.

En estas páginas encontraréis a niños y niñas que quieren ser vistos, reconocidos y queridos. Niños que están aprendiendo a orientarse en un mundo a veces desconcertante, que se preguntan si valen lo suficiente, poniendo a prueba su autoconcepto, que cargan con miedos que no saben muy bien cómo explicar, que se sienten solos o incomprendidos. Niños, en definitiva, como los que todos conocemos. Y como los que, en muchos momentos, fuimos nosotros mismos.

---

* Para facilitar la lectura, a lo largo del libro se hace uso genérico del masculino para hacer alusión tanto al género masculino como femenino, de acuerdo con las indicaciones más recientes de la Real Academia Española.

© narcea, s.a. de ediciones

Cada historia gira en torno a uno de los retos más frecuentes de la infancia: el miedo a la oscuridad, la inseguridad con el propio cuerpo, la culpa injusta, el acoso, la adicción a las pantallas, la dificultad para aceptar los cambios, la autorregulación emocional, la timidez, la indecisión o el miedo a decir la verdad. En el fondo, los mismos desafíos con los que seguimos topándonos en la vida adulta.

Pero en todas estas historias hay algo más: siempre hay un adulto —un padre, una madre, un tío, un hermano mayor, un profesor, un primo— que acompaña al niño, que le escucha de verdad y que le ayuda a mirar su situación con otros ojos. Porque uno de los mensajes más importantes de este libro es precisamente ese: la relación es parte fundamental de la solución. No hace falta tener todas las respuestas. Basta con estar presente, con mostrar curiosidad de verdad y con demostrar que el niño no está solo.

Este libro tiene tres lecturas que se entrelazan. La primera son las historias en sí, pensadas para que los niños se identifiquen con los personajes y descubran, a través de ellos, nuevas formas de entenderse a sí mismos y al mundo. La segunda son los mensajes que subyacen a cada relato, orientados a ayudar a los más pequeños a reconocer sus emociones, a poner nombre a lo que sienten y a encontrar sus propios recursos para afrontar las dificultades. Y la tercera, no menos importante, está dirigida a los adultos que acompañan la lectura: padres, madres, educadores y docentes que encontrarán en estas páginas ejemplos concretos de cómo hablar con los niños, cómo escucharlos y cómo ayudarles a crecer desde el respeto y la confianza.

Las veinte historias están organizadas en cuatro capítulos. En el primero trabajamos el coraje, la autoestima y la confianza en uno mismo. En el segundo, la calma, la responsabilidad y el orgullo de ser como uno es. En el tercero, la empatía, la resiliencia y la alegría por todo lo que puedes lograr. Y en el cuarto, la serenidad, la imaginación y la valentía de atreverse a dar el primer paso. Cuatro formas distintas de mirar los mismos retos de siempre.


© narcea, s.a. de ediciones

Cada historia comienza con una nota, *Para familias y educadores,* con claves y orientaciones para entender mejor lo que siente el niño o la niña protagonista y cómo acompañarle. Y se cierra con unas preguntas, *Para pensar juntos,* orientadas a compartir y abrir conversaciones entre los más pequeños y los adultos.

Os recomendamos que, en los días siguientes a la lectura de cada historia, volváis a comentarla con la niña o el niño para comprobar que ha entendido bien el mensaje. Es importante hacerlo con un lenguaje cercano y adecuado a su edad, y dejar siempre que sea él o ella quien saque sus propias conclusiones, sin imponer una moraleja determinada.

El mundo necesita cada vez más personas empáticas, valientes y comprometidas, que sepan construir buenas relaciones y vivir con autenticidad. Ojalá este libro sea un hermoso punto de partida para que los más pequeños crezcan rodeados de ejemplos inspiradores: niños, adultos y familias que aprendieron a hacer precisamente eso, en medio de sus dudas, sus miedos y sus imperfecciones.

© narcea, s.a. de ediciones

1

# ERES BRILLANTE

## Historias sobre autoestima, coraje y el valor de confiar en uno mismo


✶ **TIAGO**
**El niño que tenía miedo a la oscuridad**

✶ **IMANI**
**La niña que no se sentía guapa**

✶ **PEDRO**
**El niño que pensaba que la culpa era suya**

✶ **IGOR**
**El niño del que todos se reían**

✶ **JUAN**
**El niño que solo pensaba en jugar**

# TIAGO



## El niño que tenía miedo a la oscuridad

© narcea, s.a. de ediciones

## PARA FAMILIAS Y EDUCADORES

*Los miedos surgen por razones muy diversas: a veces tienen una explicación lógica; otras, no tanto.*

*Cuando aparecen, lo primero y más importante es reconocerlos tal como son, sin quitarles importancia, pero sin hacer tampoco un drama de ello.*

*Una forma muy útil de trabajar el miedo es intentar identificar qué es exactamente lo que lo provoca, pues el miedo suele tener una representación interna bastante vaga y abstracta —como en esta historia, «la oscuridad»—. Cuando nos preguntamos qué es lo que nos da miedo de verdad, muchas veces descubrimos que no tiene una base tan sólida como creíamos. Por ejemplo, cuando le preguntamos a alguien con fobia a las arañas qué es exactamente lo que le asusta de ellas, suele quedarse un momento sin saber qué decir. Ese es justo el momento para ayudarle a construir una nueva relación emocional con aquello que le da miedo.*


© narcea, s.a. de ediciones



Papá, deja la luz encendida, por favor. ¡Ya sabes que me da mucho miedo la oscuridad!

Tiago se tranquilizó en cuanto su padre encendió la lucecita quitamiedos de la habitación. Así se sentía mucho mejor, porque no le gustaba nada la oscuridad. Es más, ¡le daba miedo!

Más de una persona le había dicho que debía plantarle cara a ese miedo, pero a él eso le parecía una tontería. Si le daba miedo, ¿por qué iba a enfrentarse a ello? ¡Eso sí que le daría miedo de verdad!

La mayoría de las veces, vérselas con ese miedo era muy fácil: bastaba con dejar la luz encendida. Durante el día, desde luego, no había ningún problema. Por la noche se sentía más incómodo y, en cuanto empezaba a oscurecer, evitaba las zonas menos iluminadas de la casa. En el fondo, no era un problema grave, porque siempre encontraba una solución sencilla: encendía la luz y listo.

Hasta que una noche tuvo una pesadilla de las de verdad: soñó que estaba de vacaciones en un hotel con sus padres y sus

© narcea, s.a. de ediciones