

# Cómo CAZAR SOMBRAS

## GUÍA DE LECTURA



En esta guía de lectura ofrecemos claves para interpretar el cuento *Cómo cazar sombras* y ayudar a los niños y niñas a identificar y manejar situaciones de violencia.

Los cuentos tienen la magia de hacer aflorar aquello que necesitamos sanar y hacer volar nuestra imaginación para lograrlo. Os invitamos a regalar este cuento a la persona que elijáis y leerlo juntos, dejando que su poesía haga asomar todas aquellas emociones y vivencias que necesitemos compartir.

### LA TRAMA

#### La metáfora de la sombra

Simboliza emociones como la rabia, la ira, la tristeza o el miedo, que si no regulamos adecuadamente nos pueden llevar a ejercer violencia.

También simboliza las emociones que emergen cuando nos vemos inmersos en una situación de violencia.

**PARA REFLEXIONAR...** La sombra puede crecer en cada uno de nosotros. A medida que nos relacionamos, creamos vínculos y construimos afectos. Podemos ser dañados y hacer daño. Cuando alguien a quien queremos nos grita o nos trata con desdén, nos hace daño.

#### Oler sombras

Aprender a oler las sombras permite detectar la violencia a través de las emociones. De ahí la importancia de trabajar la educación emocional, que nos da herramientas para identificar —oler— las dinámicas de la violencia, a prevenirla y a afrontarla.

#### Protegerse de las sombras y pedir ayuda

Es muy importante que transmitamos a los niños y niñas que la sombra puede crecer en cualquiera de nosotros. La violencia se da en muchas situaciones de la vida cotidiana y todos podemos ejercer o sufrir violencia según el momento o el contexto.

#### Qué favorece que surja la sombra

La comunicación violenta, la falta de amor y de cuidado pueden hacer que aparezca la sombra. En cambio, otros entornos reducen la posibilidad de que crezca: el respeto y el amor como forma de relacionarse o la confianza en las personas que queremos para pedir ayuda.

#### Cazar sombras

Cuando ya sabemos oler sombras, entonces es necesario cazarlas. Cazar sombras significa emplear nuestros recursos y acudir a las personas en las que confiamos para detener la violencia y superarla para seguir nuestro camino de vida.

Este es el mensaje principal que le da la abuela a Dani: *Saber escuchar tu cuerpo, oler las sombras que hacen daño y cazarlas.*

**Cazar las sombras significa evitar las situaciones de violencia o pedir ayuda si no se ha podido evitar esa situación. Si tengo emociones que no me hacen sentir bien, debo huir del peligro y pedir ayuda.**

### PREGUNTAS PARA CONVERSAR

¿Qué representa para ti la sombra?

¿En qué situaciones del cuento aparecen las sombras?

¿Has olido alguna vez una sombra? ¿Qué pasó? ¿Qué hiciste?

Daniela se siente segura y querida en compañía de su abuela. ¿Qué personas de tu entorno te hacen sentir aceptado, querido, protegido y seguro?

Describe tres situaciones que te hacen sentir triste o que te dan miedo. ¿Se parecen a las del cuento?

Ahora describe tres situaciones que te hacen sentir seguro, contento y con confianza.

¿Crees que alguna vez has hecho sentirse triste a alguien? ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentiste?

¿Qué podemos hacer si sentimos rabia? ¿Y si sentimos alegría?

¿Te cuesta pedir perdón?

¿Qué puedes hacer para que alguien se sienta bien?

### MENSAJES CLAVE

- **Los niños y niñas reproducen lo que ven y no lo que les dicen.** Las personas adultas debemos ser las primeras en educar nuestras emociones y regular aquellas que pueden llevarnos a ejercer violencia.
- **La cultura de buen trato es la base de una relación afectiva sólida** y de confianza que dará a nuestros hijos e hijas la seguridad de que pueden acudir a nosotros cuando se sientan amenazados
- La violencia es aquella **acción intencionada que causa daño** y se basa en el abuso del poder por parte de quien la ejerce. Puede ser física, psicológica o sexual, pero **siempre que hay violencia se produce un daño psicológico y emocional** en la víctima.
- **Según la frecuencia y la intensidad de esa violencia, hablaremos de maltrato.**
- La violencia implica siempre una **violación de los derechos humanos** de la víctima.
- **La violencia siempre daña** a quien la experimenta, independientemente de si es víctima, agresor o testigo.

