



# GRITOS SILENCIOSOS



Co-funded by  
the European Union

Barbara Gregorič Gorenc ● Darinka Kozinc ● Saša Šega Crnič ● Mateja Gomboc ● Andrej Brvar ● Cvetka Bevc  
● Amadeja Godina ● Jurij Popov ● Kaja Kramar ● Maja Centa ● Aksinja Kermauner ● Tanja Jelenko ● Benjamin  
Žnidaršič ● Cvetka Sokolov ● Vinko Möderndorfer ● Liljana Jarh ● Slavica Remškar ● Tjaša Zorc Rupnik

# GRITOS SILENCIOSOS

Ilustrado por Mira Uršič



Maribor 2026

# GRITOS SILENCIOSOS

Editado por: Anej Sam

Ilustrado por: Mira Uršič

Revisión experta por: Dan Podjed, Maksimiljana Marinšek, Janek Musek, Mojca Mihelič

Diseñado por: Ksenija Konvalinka

Revisión de la traducción: Leandro Fervier

Publicado por: Jasa, Kopitarjeva 1, Maribor, Eslovenia

www.onezimosvet.si; jasa@onezimosvet.si

Teléfono: +386 (0) 41 787 228

© Jasa, creado dentro del proyecto MindnArt\_Empowering Teachers to manage students stress through Emotional Intelligence and Creative Art interventions, 2023-1-ES01-KA220-SCH-000155569 (Empoderar a los profesores para gestionar el estrés de los estudiantes a través de la inteligencia emocional y las intervenciones de arte creativo), 2023-1-ES01-KA220-SCH-000155569

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI-ID 278850051](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:si:hb:2023-1-ES01-KA220-SCH-000155569)

ISBN 978-961-95297-6-8 (PDF)



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.



*El proyecto «MindnArt\_Empowering Teachers to manage students stress through Emotional Intelligence and Creative Art interventions, 2023-1-ES01-KA220-SCH-000155569» está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación solo comprometen a sus autores (los socios del proyecto) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.*

# ÍNDICE

PRÓLOGO 5 ¿Cómo educar adultos?

## ESCUCHANDO LO INESCUCHADO 7

Barbara Gregorič Gorenc	9	MIRA, MIRA – AUMENTANDO DE PESO
Darinka Kozinc	16	NIKO, EL NIÑO MALCRIADO
Saša Šega Crnič	20	LA MANTA AMARILLA CON FLECOS
Mateja Gomboc	24	PALABRAS, PALABRAS, PALABRAS
Andrej Brvar	27	LA TELENOVELA
Cvetka Bevc	30	ÉXITO
A madeja Godina	34	ATRAPADA EN LA WEB
Jurij Popov	38	ESOS OJOS DE CACHORRO
Kaja Kramar	41	NOCHE
Maja Centa	45	UN CORAZÓN BONDADOSO
Aksinja Kermauner	48	LA CAJITA DE ORFEO
Tanja Jelenko	51	CÓMO MOJCA VENCIO SU MIEDO
Benjamin Žnidaršič	55	DE UN TETRAPLÉJICO A OTRO
Cvetka Sokolov	58	UNA ESTRELLA EN LA MANTA
Vinko Möderndorfer	62	UN TIEMPO SIN ÁNGELES
Liljana Jarh	68	EL ALMA DE UN NIÑO
Slavica Remškar	71	¿UNA MADRE DE VERDAD?
Tjaša Zorc Rupnik	74	PORQUE SOY, PREGUNTO

## EXPERTOS EN LO NO ESCUCHADO 77

Mira, Mira – Aumentando de peso	78	Kaja Krajc
Niko, el niño malcriado	79	Tanja Pristovnik
La manta amarilla con flecos	80	Mojca Ojstrež Kogovšek
Palabras, Palabras, Palabras	81	Edin Duraković
La telenovela	82	Saška Roškar
Éxito	83	Alenka Tančič Grum
Atrapado en la Web	84	Špela Selak
Esos ojos de cachorro	85	Sabina Košir
Noche	86	Tanja Pristovnik
Un corazón bondadoso	87	Polonca Teršek
La cajita de Orfeo	88	Matej Žnuderl
Cómo Mojca venció su miedo	89	Marta Macedoni Lukšič
De un tetraplégico a otro	90	Natalija Kirbiš
Una estrella en la manta	91	Saška Roškar
Un tiempo sin ángeles	92	Hermina Zlobko
El alma de un niño	93	Ana Kastelic
¿Una madre de verdad?	94	Nataša Banko
Porque soy – Pregunto	95	Spomenka Hribar

## OBSERVACIONES OFICIALES SOBRE EL LIBRO 97

### REFLEXIÓN SOBRE LA REALIDAD

Assoc. Prof. Dr. Dan Podjed, antropólogo	98
Maksimiljana Marinšek, psicóloga y terapeuta asistida por animales	100
Prof. Dr. Janek Musek, psicólogo	101
Mag. Mojca Mihelič, presidenta de la Asociación de Directores Eslovenos	102

# PRÓLOGO

## ¿Cómo educar adultos?

Si le dices a un adulto que has visto una hermosa casa de ladrillo rojo con flores en las ventanas y pájaros en el tejado, es probable que no le impresione. Pero si le dices que has visto una casa que vale cien mil euros, exclamará: «¡Es *una* casa preciosa!»

Los jóvenes lectores saben que esta verdad proviene directamente del corazón infantil de El Principito, un corazón que se emociona con el canto de los pájaros y el aroma de una flor, pero que no le da importancia al dinero.

Los adultos sabios, aquellos que han conservado al niño que llevan dentro, saben que el dinero no suaviza nuestra mirada ni calienta nuestros corazones. Al contrario, el dinero trae nuevas preocupaciones y alimenta los deseos básicos. Por eso los sabios siempre nos han advertido: El dinero nos distrae de la belleza de la vida. Hace más de dos mil años, el poeta Virgilio exclamó: ¡Maldita sed de oro!

Desafortunadamente, la mayoría de los adultos creen que el dinero es el valor más importante. Por eso, se comportan como si todo, o casi todo, estuviera permitido en la búsqueda de riqueza. Incluso los políticos, a menudo, se comportan como si una nación fuera solo un negocio destinado a obtener ganancias.

El resultado es un mundo con más injusticias, más hambre y sufrimiento, más guerras y crímenes atroces.

Incluso en países que no han sido afectados por la guerra, cada vez más niños y adultos viven en la confusión, el miedo y la desesperanza.

Lo más preocupante de todo es el creciente número de niños y adolescentes que comienzan a odiar a sus compañeros y a sí mismos. La agresión, el acoso y la extorsión están aumentando entre los jóvenes. También lo están haciendo las autolesiones y las ideas suicidas. Esta ausencia de voluntad de vivir es una nueva tendencia aterradora. Todos debemos despertar.

¿Cómo vamos a darle sentido a esto? ¿Qué podemos hacer para ayudar a los jóvenes a enamorarse de la vida?

Este libro (parte del proyecto *MindnArt* financiado por la UE) busca respuestas a estas preguntas.

Los escritores que comprenden el mundo emocional de los niños y adolescentes han compartido sus profundas reflexiones con los jóvenes lectores en la primera sección. Sus palabras son claras y accesibles.

Sus mensajes cobran vida gracias al ilustrador, que los refleja a través del brillo de una lágrima, una expresión tensa o la suave luz en los ojos de un niño.

Estas historias merecen toda nuestra atención. Son esenciales para comprender las fuerzas oscuras que crean miedo, confusión y sufrimiento emocional en los jóvenes.

Las luchas internas de los niños y adolescentes retratadas por los escritores e ilustradores en la primera parte son profundizadas por expertos de los campos de la salud y el bienestar social en la segunda parte. Estas reflexiones están destinadas especialmente a padres, cuidadores y educadores.

Esto es lo que hace que el libro sea tan valioso. Léelo. Ayudará a muchos. Puede aliviar el dolor de alguien, aportar claridad donde había confusión y hacernos mejores, aunque solo sea en un grado pequeño pero significativo.

ESCUCHANDO LO  
INESCUCHADO



# Barbara Gregorič Gorenc

## MIRA, MIRA – AUMENTANDO DE PESO

¡Nuestro nuevo profesor de ciencias es increíble! A todo el mundo le cae bien, y ¡a mi también! Tiene el pelo largo y rubio, y todas las chicas de la clase están un poco enamoradas de él. Lo mejor es que, además del contenido de la lección, también nos cuenta datos fascinantes sobre los animales. Podría pasarme todo el día escuchando esas historias tan reales.

Como se acercan las vacaciones, el otro día nos habló de las estrellas de mar. Nos mostró un breve vídeo en Internet en el que se explicaba que la boca de las estrellas de mar se encuentra en la parte inferior de su cuerpo. Además, las estrellas de mar pueden tener diferentes números de brazos: como mínimo cinco, a veces incluso cuarenta.

También habló de los caballitos de mar: nunca había sabido que podían cambiar de color como los camaleones.

Luego, nuestro profesor nos mostró algunos tipos de peces y, como mis compañeros ya estaban de ánimo vacacional, empezaron a ponerse nombres de peces.

«¡A partir de hoy soy una anguila!», gritó Uroš.

«¡Y yo soy una anchoa!», intervino Ivan.

Bine eligió la lubina, Henrik escogió un bagre (y rápidamente dibujó un bigote bajo su nariz), Broni se convirtió en un dragón marino, y nuestro bromista Jack se llamó a sí mismo un pez pañuelo.

Por supuesto, las chicas también se unieron: Melani se convirtió en un espadín, Sashka una sardina, Gitica en un alburno, Paula en un lábrido, Ida en un pez aguja, y Mia en un tiburón gato ...

Entonces sucedió algo terrible.

«¡Mira es un pez luna!»

No sé quién lo dijo primero, pero de repente todo el mundo rio a carcajadas y empezó a corear:

«¡Mira es un pez luna! ¡MIRA ES UN MOLA MOLA!»

En la pantalla apareció una imagen del mola mola, también llamada pez luna. ¡Es el PEZ MÁS FEO DEL MAR! ¡EL PEZ MÁS FEO DEL MUNDO! ¡EL PEZ MÁS FEO DEL UNIVERSO! Antes de que sonara la campana, salí corriendo del aula y rompí a llorar.

¡El mola mola es ENORME! Es el pez óseo más pesado que existe. Es enorme, plano, con un peso superior a dos toneladas ...

Soy el pez mola mola.

...

Soy Mira. Lleva el nombre de la madre de mi madre, a la que llamamos abuela.

Soy muy tranquila. Puedo tumbarme en el sofá y leer durante horas, porque me encanta leer. Cuando leo, me evado a otro mundo donde todo es posible. Mientras leo, picoteo galletas, las que tienen mermelada y cobertura de chocolate. Son las mejores.

También me gusta sentarme bajo el castaño del jardín y hacer ganchillo. Para hacer ganchillo se necesita un gancho y lana, o hilo. El hilo es de algodón o lino, y se utiliza para hacer tapetes o ropa de verano. Este año están de moda los tops de ganchillo, sin mangas. Podría hacer uno. Pero... no puedo llevar tops sin mangas. Tengo arañazos y costras en mi brazo.

También sé tejer pulseras de la amistad. Son bonitas y coloridas... Pero... no tengo amigos.

...

Soy Mira: «mir» significa «paz» en nuestro idioma.

Tal vez debería haber tenido un nombre diferente. Si me llamara Zhiva, por ejemplo, como la antigua diosa eslava de la vida, quizás sería más alegre, saltaría por todas las partes, jugaría al fútbol y al tenis, montaría en bicicleta y esquiaría ... Y le caería bien a todo el mundo.

Sí, quizás todo sea culpa de mi nombre.

«La pequeña y tranquila Mira», se burlan Melani y Sashka.

O bien: «Mira, Mira: ¡estás engordando!», gritan Bine y Broni por la escalera de la escuela.

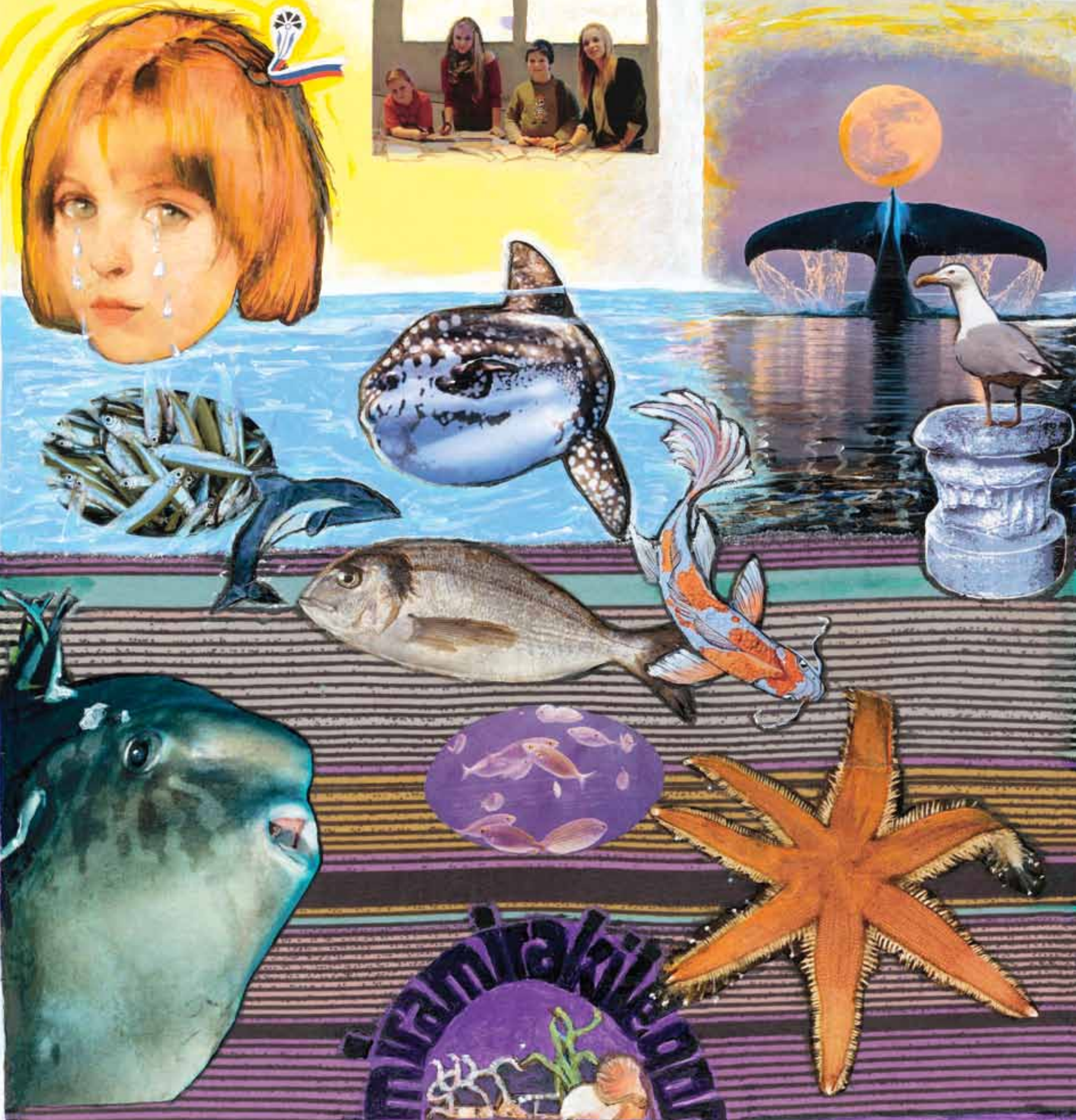
A veces viene alguien. Para ver mi nuevo teléfono. Tengo dos teléfonos y una tableta. Mi padre está loco por los aparatos electrónicos: puedo tener el último modelo en cualquier momento, aunque no lo quiera. Pero, como he dicho, no tengo amigos y no envío mensajes a nadie.

No tengo hermanos ni hermanas. Ni siquiera un perro o un gato. Ni siquiera un pez dorado. Mamá dice que no tenemos espacio para animales. Ni tiempo para ellos. La verdad es que no tiene mucho tiempo: siempre está a dieta y probándose ropa. ¡Incluso lo hace en el trabajo! Antes era modelo...

Pero yo tengo tiempo. Mucho tiempo. Cada vez tengo más tiempo libre.

...

No le he dicho a nadie que en las últimas semanas ya no puedo estudiar. Mis notas siempre fueron las mejores y todavía lo son, porque, bueno, simplemente sé y recuerdo muchas cosas. Siempre me ha gustado estudiar. Siempre he sido la mejor. Porque quería ser la



mejor, nunca me ha costado aprender y comprenderlo todo. Y no soporto perder. Compito conmigo misma.

Pero los exámenes y las preguntas orales realmente me ponen de los nervios. Siempre tengo las manos sudorosas y frías. Siento el estómago lleno de piedras. El corazón me late con fuerza y me cuesta concentrarme.

Una ansiedad insoportable se apodera de mí. Siento que tengo que hacer algo: me arañó con fuerza el cuello y luego el brazo. Las marcas rojas tardarán mucho en desaparecer. Pero, por un momento, solo un instante, se calma y aguanto hasta el final de las clases.

Últimamente no puedo leer, ni hacer ganchillo.

Ahora, en el colegio, me quedo mirando la pared y, en casa, me siento, me acuesto y espero. No tengo ni la más remota idea de qué estoy esperando. Tengo la cabeza completamente vacía.

...

Corro al baño del colegio. Me tapo los oídos. Llora.

«Mira – mola mola», resuena en mi cabeza. O tal vez siguen siendo las burlas de mis compañeros de clase.

Me apoyo contra los azulejos fríos, me deslizo hasta el suelo y llora.

...

«Mira, ¡abre! ¡Abre la puerta! ¿Qué pasa?»

Escucho la voz de mi profesora Nada. Sus clases de inglés son mis favoritas.

«Ha salido corriendo de clase... Últimamente parece aún más callada...», oigo la voz preocupada del profesor de ciencias. «Los niños se burlaban de ella... No lo sabía...»

«¿Por qué no sabía nada de esto?», dice el orientador escolar.

Sus voces resuenan en mi cabeza. Me acuesto en el suelo y me arañó el brazo hasta dejarlo en carne viva.

El director intenta en vano llamar al conserje que «hace un momento» se ha llevado los manteles escolares a la lavandería.

«Hazte a un lado», dice y él mismo quita la puerta del baño de sus bisagras.

La señorita Nada se inclina hacia mí y me abraza.

...

Empieza una nueva película... Mamá viene al colegio a recogerme. Vamos a ver a mi médico. El médico me envía a otro médico, llamado psiquiatra infantil.

Yo duermo. Y duermo. Duermo mucho.

Todo el mundo habla mucho. Mamá y papá también susurran. A veces discuten sobre



quién tiene la culpa de que yo sea tan »extraña«. La abuela viene a visitarme. Todo el mundo es infinitamente amable.

Vuelvo con el médico y el psiquiatra.

«Exceso de peso, autolesiones...»

Las palabras zumban a mi alrededor. Todo el mundo quiere hablar. Pero yo realmente no sé qué decir. ¿De qué debería hablar? Sigo estando muy cansada.

Pero también oigo palabras: «Tal vez podríamos intentarlo ...» Mamá explica que yo nunca quise hacer dieta. Que ella me lo sugirió MIL VECES ...

«No estamos hablando de hacer dieta, señora», dice el médico con firmeza. «Sino de llevar un estilo de vida saludable. Si Mira está interesada en el campamento, por supuesto ...»

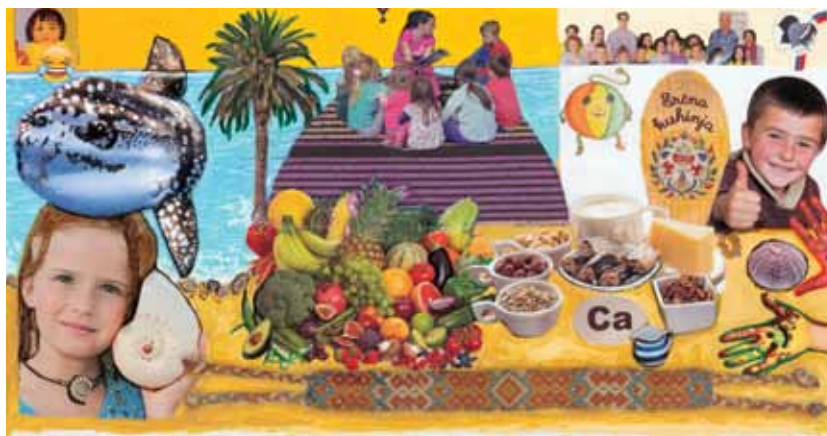
Pasa el tiempo. Son vacaciones, pero todos nos quedamos en casa. La abuela nos compra a todos los abonos anuales para el zoológico. A mí me gustan más los animales que se pueden acariciar: cabritas, corderitos y cerditos.

Al principio mamá se niega a tocarlos. Incluso les tiene miedo. Mira con recelo al avestruz y comprueba si puede saltar por encima de la valla. Papá se ríe y le trae café de la máquina expendedora. Lo que más le entusiasma es el elefante, que tiene una nueva piscina para chapotear alegremente.

La abuela y yo también observamos a los animales que llegan al zoológico como invitados: cuervos, garzas y pequeñas aves del bosque que se acercan a comer.

Juntos vamos a un arroyo cercano, a las afueras de la ciudad y nos bañamos en el lago. Bueno, solo yo me baño, porque mamá no se moja el pelo y papá... ni siquiera puedo imaginarlo en pantalones cortos. Prefiere sudar en vaqueros. Pero nos hace fotos todo el tiempo.

Estas vacaciones son mejores que los viajes que solíamos hacer.



Me siento un poquito mejor. Quizás dos poquitos...

...

La abuela me da su sombrero de paja con una cinta azul descolorida. Mamá cree que es feo y me compraría inmediatamente diez nuevos, pero a mí siempre me ha gustado el de la abuela. En mi mochila también llevo dos libros, hilos de colores y un ganchillo.

«No tendrás tiempo para tus aficiones», suspira papá mientras mete la mochila en el coche.

Varios padres con hijos de diferentes edades se reúnen en el patio de una antigua casa señorial.

«Bienvenido al campamento EL OBJETIVO ES: ¡EL VIAJE! ¡Pasaremos dos semanas juntos!», nos saluda el equipo del campamento. Nos presentan al médico, al nutricionista, al psicólogo, al fisioterapeuta, al kinesiólogo y a los líderes de nuestro grupo.

«Nuestro programa está dirigido a niños y adolescentes que luchan contra el exceso de peso y quieren cambiar su estilo de vida. Se centra en la actividad física y una alimentación sana y equilibrada. El programa también contribuye a reforzar el bienestar mental y a reducir la depresión».

No escucho. Miro a mi alrededor.

«Padres, no lo olviden: el próximo fin de semana también participarán en el programa».

Estoy un poco asustada. No porque mis padres se vayan, sino porque hay muchas cosas nuevas.

Una chica de mi edad me sonrío.

«Soy Zhiva».

«Me llamo Mira», le respondo y le devuelvo la sonrisa.

...

El campamento está bien. Es interesante. Siempre pasa algo.

A veces vuelve la ansiedad, pero incluso hablamos de eso en los talleres. Aprendo un ejercicio de respiración que me calma. Respiro con el abdomen: inhalo por la nariz y exhalo lentamente por la boca, como si apagara suavemente las velas de una tarta de cumpleaños. Repito varias veces.

A veces me retiro a mi habitación y cojo mi ganchillo y mi lana.

A veces hablo con el psicólogo.

Pero la mayor parte del tiempo estoy fuera con el grupo. Lo que más me gusta es la natación y jugar al voleibol. ¡También probamos el tiro con arco! ¡Y fuimos de excursión en barco! ¡Incluso tienen un gimnasio al aire libre!

Pero, sinceramente, lo que más me interesa son los talleres de nutrición. Preparamos algunas comidas nosotros mismos: una vez incluso hicimos una pizza, pero en lugar de masa, la base era de coliflor triturada. Casi no habría adivinado que los ingredientes eran distintos. Nuestras ensaladas son coloridas y a veces llevan nueces y trigo sarraceno.

Una tarde de lluvia, nos sentamos en círculo. Cada uno de nosotros puede compartir algo interesante: lo que nos ha impresionado o lo que nos ha gustado.

Pero yo no escucho. Observo las gotas de lluvia y pienso en lo bonito que es este lugar. Y sé que en casa también estaré bien. No voy a cambiar milagrosamente. Pero sé que puedo encontrar ayuda.

De repente oigo a Rok decir:

«¿Sabías que incluso en nuestro mar ya han encontrado un mola mola? También se llama pez luna, pez luna gigante o pez cabeza. Estos peces pueden sumergirse hasta 600 metros de profundidad, pero a veces toman el sol en la superficie para calentarse después de largas inmersiones.

Y una cosa más: los buceadores pueden ver la maravillosa bioluminiscencia que ilumina al mola mola por la noche. La bioluminiscencia la producen los parásitos que viven en su piel y emiten luz. Algún día iré a bucear donde vive el pez luna y lo veré. ¡El mola mola es sin duda el pez más bonito y fascinante del mundo!»

...

La última noche celebramos una fiesta con bailes y regalos que nos hemos hecho nosotros mismos. Yo dibuje una cuerda con piedrecita de playa con un agujero en él. Veo a Rok guiñarme un ojo. Le devuelvo el saludo y me pongo el collar.

¡Y Zhiva recibe mi regalo! Una pulsera de la amistad de colores. Ya nos seguimos en las redes sociales. También hemos descubierto que no vivimos lejos la una de la otra.

Prometemos volver a vernos mañana.

Darinka Kozinc

## NIKO, EL NIÑO MALCRIADO

Estoy sentado en el suelo de mi habitación, enfurruñado. Mamá acaba de dar un portazo. No me gusta que esté enfadada conmigo. Pero se niega a entender que odio ordenar. De hecho, lo detesto. Ni siquiera me doy cuenta del desorden que me rodea, y no me molesta en absoluto. En esto, mi madre y yo estamos tan lejos como Marte y la Tierra.

Justo antes de que cerrara la puerta, escuché lo que le dijo a papá:

«¡Ese chico es igual que tú! Dejando los calcetines por todas partes, le estás dando un mal ejemplo».

Suspiro profundamente. Miro a mi alrededor. En la esquina del suelo hay una toalla, enrollada como una bola de trapos. Cuando volví de nadar, la dejé caer al suelo con el bañador mojado todavía dentro. Mi mochila del colegio está tirada al lado del escritorio. Una gorra sobresale del bolsillo sin cerrar. Las piezas de Lego para el avión que estoy construyendo están esparcidas alrededor de la hoja de instrucciones abierta. Mis calcetines siguen debajo de la silla. La cama está sin hacer. Los pantalones del pijama están encima de la almohada y la camiseta está debajo de la cama. Mis ojos recorren el escritorio: los cuadernos están apilados unos encima de otros, mi libro de ciencias está abierto, esperando a que lo estudie, y mi estuche de lápices parece el vientre de un pez destripado, con lápices de colores asomando por todas partes.

Por un momento, admito que tal vez mamá tiene razón. Pero sólo por un segundo. Entonces me asalta otro pensamiento: ¿Por qué mamá no recoge? Siempre ha limpiado lo que yo ensuciaba, y ahora, de repente, ha decidido que ya soy lo suficientemente mayor como para hacerlo yo mismo.

Sigo sentado en el suelo, dándole vueltas a los pensamientos rebeldes de mi cabeza. Entonces... con un suspiro, me levanto, cojo la toalla mojada y el bañador, y los llevo al baño, dejando una mancha húmeda en el suelo. Echo un vistazo a través de la puerta entreabierta; mamá me da la espalda, está ocupada en el fregadero de la cocina. Resoplo por la nariz, lo suficientemente fuerte como para que ella me oiga. No se da la vuelta. Vuelvo a mi habitación.

Más tarde ella entra. Echa un vistazo a la habitación ordenada y dice:

«¡Después de todo, no estás tan malcriado!»



No respondo. No me considero un niño mimado. Especialmente cuando me comparo con mis compañeros de clase. Bueno, algunos podrían estar incluso menos mimados que yo, como Anisa, por ejemplo. Ella y su madre viven solas, sin padre. O Nejc, que vive en una granja. Son viticultores y, aunque solo está en cuarto año, Nejc no se libra de las tareas domésticas. Probablemente no tenga mucho tiempo para jugar, si es que lo tiene. También pienso en Tina, que vive con sus abuelos porque su madre no puede cuidar de ella y su padre desapareció en algún lugar en el extranjero.

Pero nunca imaginé que me encontraría tan pronto con un caso real y grave de niño malcriado. Era el primer día de clase después de las vacaciones de invierno. Nuestra profesora entró en clase con un chico de nuestra edad.

«Este es Niko, y desde hoy es vuestro nuevo compañero», dijo.

Antes de las vacaciones, la profesora había mencionado que quizá tendríamos un nuevo compañero. Lo había dicho de pasada, así que no nos lo habíamos tomado en serio.

Nuestra clase tiene fama de ser buena, sin problemas. En las reuniones de profesores nunca necesitamos ningún debate especial. Otros profesores envidian a la nuestra y le dicen que tiene suerte. Al menos hasta que llegó Niko. Con él, todo cambió. Incluso ese primer día, de pie junto al profesor con todos mirándolo, algunos sentimos que nos miraba por encima del hombro. ¡Casi con desprecio! Como si fuéramos menos que él.

«Su padre es dueño de una cadena de tiendas», nos dijo Nejc en el recreo.

«Han tenido problemas con él en todos los sitios», nos susurró Kati. «Está muy malcriado y todo tiene que ser como él quiere».

Ese mismo día Niko se metió con Anisa.

«¿Has conseguido esas zapatillas gastadas en la Cruz Roja o en Caritas? ¿O en un mercadillo?», se burló, levantando el pie derecho con zapatillas nuevas, probablemente súper caras.

Anisa bajó la cabeza y no dijo nada.

Al día siguiente, Niko saltó con ambos pies sobre la mochila que Anej había dejado en el suelo. Se rompió. Rompió su estuche. A Anej se le llenaron los ojos de lágrimas. Había tenido que suplicarle a su madre que le comprara ese estuche con dibujos de motos porque ella pensaba que era demasiado caro.

«No pasa nada», se rió Niko. «¡Podría comprar diez de esos!»

Después de eso nunca supimos quién sería su próxima víctima. Niko se pavoneaba por la clase como si fuera el jefe. Le puso la zancadilla a Tina durante la clase de educación física. Sacó mi cuaderno de la mochila y lo escondió en la mochila de Barje. No somos una clase

de chivatos y al principio nos contuvimos, pero luego Nejc contó en casa cómo Niko le había quitado la merienda de las manos, y Tina se atrevió a hablar, y luego Barbara ... Las acusaciones comenzaron a llegar, pero nuestra profesora nos tranquilizó, y nos dijo que tuviéramos un poco más de paciencia con él.

«Veréis», dijo, «Niko tiene todo y más, pero no lo que realmente necesita. Solo conoce la imagen que sus padres le han inculcado de sí mismo. Como no se conoce a sí mismo, no se gusta y no es capaz de ser amable con los demás. De hecho, depende de vuestra atención, y en el fondo lo sabe».

Nos sorprendió su explicación. Pero Niko se volvió aún más grosero y agresivo con nosotros. Seguía presumiendo de lo que su familia podía permitirse y nos llamaba don nadie. El ambiente en clase se tensó. Y un día, estalló.

Niko estaba jugando con su móvil debajo del pupitre.

«¡Ya basta! ¡No se permiten teléfonos móviles y punto! ¡Y menos en cuarto curso!», exclamó la profesora y le quitó el teléfono de las manos.

Niko se levantó de un salto y se abalanzó sobre ella. Le golpeó con ambas manos: «¡Devuélvemelo! ¡Es mío!»

Ni siquiera sabemos cómo logró sacarlo del aula y llevarlo al director.

Nos quedamos solos. Estuvimos en silencio un rato, hasta que Anej, imitando la voz de nuestra profesora, dijo:

«¡Tened paciencia, niños! Aún no sabe por qué está en el mundo, no sabe renunciar a las cosas, tiene que tener todo lo que quiere».

Mantuvo una cara seria, y nosotros nos echamos a reír. Pero no era gracioso. ¡En absoluto!

Después de ese incidente Niko nunca volvió a nuestra clase. Por su culpa, los adultos tuvieron reuniones interminables... En resumen, las acusaciones iban y venían. Entonces, tras consultar con todos los expertos en educación infantil, decidieron que Niko recibiría clases en casa.

«Ya veis a dónde lleva el exceso de mimos», solían decirnos otros profesores.

Cuando Niko se fue de nuestra clase, todos respiramos más tranquilos; volvió la paz habitual. Solo que ahora éramos más ricos por la experiencia. Y si alguien llamaba a otro «mimado» en voz alta, nos quedábamos paralizados.

Mi madre volvió a poner los ojos en blanco cuando entró en mi habitación. Sin oponer mucha resistencia, empecé a ordenar inmediatamente, aunque realmente no me gusta. Para mí es una tortura. Pero estaba decidido a evitar que me dijera:

«¡No seas tan mimado como Niko!»

Saša Šega Crnič

## LA MANTA AMARILLA CON FLECOS

Nezha volvía a casa desde el colegio. Caminaba despacio, porque había muchas cosas que le llamaban la atención por el camino. Quería fijarse en todos los detalles: cómo los pájaros recogían ramitas para sus nidos, cómo dos mariposas de colores jugaban al pilla-pilla por el prado, cómo las primeras flores se abrían tímidamente a las abejas. Deambulaba por el campo maravillada por toda la vida que la rodeaba.

En casa, abrió la puerta y entró directamente en la cocina.

«¿Dónde has estado tanto tiempo? ¡Llegas una hora tarde!», le gritó su padre, señalando el gran reloj de pared.

Klara se sentó en la mesa de la cocina y miró con ansiedad a su hermana pequeña. «Solo estaba mirando...», comenzó Nezha, pero sus palabras se desvanecieron al encontrarse con la mirada fulminante de su padre.

No dijo que estuviera preocupado por si le hubiera pasado algo., siguió gritando: «¡No me importa lo que estuvieras viendo! ¡Sabes muy bien a qué hora tienes que estar en casa! ¡Como castigo, ponte de rodillas!».

Señaló la esquina de la cocina. «¡Y no te levantes hasta que vuelva!»

Cogió su chaqueta, abrió la puerta de un tirón y la cerró de un portazo detrás de él.

Por un momento, Nezha miró impotente a la puerta cerrada. Luego se volvió hacia su hermana mayor desesperada.

»Ya lo has oído«, susurró Klara. Incluyó la cabeza hacia la esquina; ambas sabían que no había otra opción.

Nezha se arrodilló en la esquina de la cocina. Obediente, enderezó su espalda; no debía sentarse sobre sus talones, eso siempre enfurecía a su padre. Estuvo arrodillada durante una hora, dos, tres. Las frías baldosas le presionaban dolorosamente las rodillas. En la escuela se burlarían de ella otra vez por sus «rodillas magulladas». Tenía frío y hambre. Empezó a llorar, y sus lágrimas se mezclaron con los mocos de su cara.

«¿Qué hora es? ¿Cuándo volverá mamá?», sollozó, limpiándose la nariz con la manga.



«Las seis en punto. Mamá trabaja hasta las ocho», contestó Klara. «¿Cómo estás? ¿Te traigo algo?»

«Me duelen las rodillas... y me estoy congelando», gimió Nezha, casi sin voz. No mencionó lo fuerte que le rugía el estómago.

Klara subió corriendo al ático, donde compartían un sofá a modo de cama. Cogió la suave manta amarilla con flecos.

«Toma, sé que es tu favorita».

«Gracias», susurró Nezha, envolviéndose en ella. Solo entonces se fijó en las diminutas rayas azul pálido que atravesaban el amarillo. Bostezó.

«Estoy muy cansada. Y tengo sueño», se quejó, otra vez al borde de las lágrimas.

Ni siquiera pensó en levantarse. Si su padre volvía ahora, seguramente le daría una bofetada, una de esas bofetadas fuertes, de hombre, que hacen que las estrellas exploten ante tus ojos, la sangre brote de tu nariz y te caigas de tu silla.

Klara se sentó a su lado y la abrazó, acariciando su cabello.

«Mamá volverá pronto», dijo.

Después de unos minutos, se oyó el sonido de una llave en la cerradura. Nezha y Klara se quedaron paralizadas. Nezha tensó aún más su espalda; el dolor helado en sus rodillas ya no importaba.

Su madre se detuvo en seco en la puerta.

«Por el amor de Dios... Klara, ¿qué ha pasado?» Se cubrió el rostro con las manos y negó con la cabeza.

«Llegó una hora tarde del colegio».

«Nezha, levántate. ¡Ahora mismo!», dijo mamá.

«No puedo... no hasta que él vuelva...» Lloró Nezha.

Mamá corrió hacia ella, la puso de pie, y rápidamente le bajó las mangas para ocultar sus propios moretones. Abrazó a Nezha con fuerza, limpiándole las mejillas suavemente con una mano. La manta amarilla con flecos se cayó al suelo.

¿Cuánto tiempo...? -Mamá se volvió hacia Klara.

«No lo sé... Creo que cinco, seis horas...»

Mamá soltó una palabrota. Luego otra. Y dos más. Apretó... los labios con fuerza para que sus hijas no la vieran llorar.

»Venid, las dos«, dijo, llevándolas a la mesa. «Sentaos».

Les preparó chocolate caliente y, luego miró profundamente a los ojos de cada una de ellas. «Esto no puede seguir así. En lugar de hablar con vosotras, de explicaros las cosas, os manda arrodillaros, siempre, por todo. Hablar...». Se detuvo. Después de tantos años, sabía que hablar con él era inútil. Lo había intentado demasiadas veces, solo para pagar el precio.

«He estado pensando... he encontrado un piso vacío», dijo en voz baja.

»¿Quieres decir que las tres podríamos mudarnos?«, preguntó Klara con incredulidad.

Nezha se quedó mirando fijamente. De repente, mil pensamientos se agolparon en su mente. Pensamientos brillantes, alegres, coloridos, esponjosos y cálidos. Que podían irse las tres. Sin más miedo constante a los gritos, los golpes, los castigos, las cosas rotas, las órdenes interminables...

Eso sería maravilloso.

Y *fue* maravilloso. Ahora Klara y Nezha tenían cada uno su propia habitación, su propia cama. A Nezha le encantaba acurrucarse en la suya con su suave manta de flecos amarillos, contando las rayas azul pálido.

Por supuesto, las hermanas a veces seguían metiéndose en líos: eran chicas sanas, llenas de energía e ideas, a veces un poco locas. Pero cada vez que las cosas salían mal, mamá se sentaba con ellas de inmediato y les explicaba sus preocupaciones, sus miedos y las desagradables consecuencias, que incluso los pequeños errores podían acarrear. Errores de los que cada una tenía que responder por sí misma.

Y al final, casi siempre, las hermanas se daban cuenta de que mamá tenía razón. Al fin y al cabo, ella llevaba mucho más tiempo que ellas en el mundo, tiempo suficiente para absorber la sabiduría del universo.



Mateja Gomboc

## PALABRAS, PALABRAS, PALABRAS

«¡Mira qué torre tan alta he construido! ¡Y qué alta!», grita Vita con orgullo.

Brrrrummm!

La torre de bloques se derrumba sobre el suelo del salón.

«Qué torpe eres», se burla mamá, sin apartar la vista de su telenovela. «¡Ni siquiera sabes construir una torre! ¡Recoge todos los bloques ahora mismo! ¡No dejes ni uno solo en el suelo!»

Vita recoge los bloques lenta y cuidadosamente y los vuelve a meter en la caja.

«Estás haciendo más ruido que un tractor. ¡Déjalo ya! Me estás poniendo de los nervios», le reprocha Liam desde detrás del ordenador.

«Ya casi he terminado...»

«Más *vale* que termines pronto», le advierte mamá, mientras se levanta del sofá, apaga la televisión y se dirige a la cocina.

Vita corre tras ella.

«Mamá, mamá, ¿puedo tomar un poco de zumo?»

«¿Zumo? ¿Estás loco? Si bebes ahora, mojarás la cama», le reprende mamá.

«Meón, charlatán, mojón», grita Liam desde el salón.

«Cállate, tu no eras mejor a esa edad», le regaña mamá.

«Pero... pero tengo sed», dice Vita en voz baja.

«Toma, dos sorbos. Eso es suficiente. ¡Y más te vale que la cama no esté mojada por la mañana»

La puerta principal se abre.

«¡Papá está en casa!», Vita corre al pasillo con Runo, el perro.

«¿Dónde está mi amor? ¿Te has portado bien hoy?», exclama papá, agachándose para rascar al perro detrás de las orejas. «¿Te has alegrado de verme, ¿eh?»

«Papá, papá, hoy he aprendido un nuevo poema de memoria. ¿Te lo recito?»

«¿No ves que estoy cansado? Quiero un poco de paz. Y tú vienes con un poema...».

Vita suspira, pero rápidamente lo intenta de nuevo: «¡Entonces te quitaré los zapatos!»



IŠČI  
SLOVENIJA



«¡Fuera de mi camino, mocosa! ¡Quítate de en medio antes de que te dé una patada! Siempre correteando como una rata...».

Va al baño a ducharse.

Vita se desploma en su rinconcito del salón y se pasa el resto de la tarde dibujando en silencio. Escucha a sus padres hablar en la cocina y a Liam aporrear el teclado.

«Vamos, niña, a la cama», dice mamá entrando en el salón, con papá justo detrás, sentándose en el sofá y volviendo a encender la televisión.

«¿Puedo recitarte primero el poema?»

«¡Todavía sigues con de ese poema! Oh, si no hay más remedio... ¡Bien!» Mamá pone los ojos en blanco.

«Llegó una carta de una tierra lejana, de una tierra lejana, de una lejana... una lejana... ¡No!... ¡De una tierra extranjera... no!... ¡De un lugar lejano...»

«¡Ni siquiera te lo sabes! ¿Por qué presumes?», se ríe Liam detrás de su pantalla.

¿A eso le llamas aprender un poema de memoria? -Papá niega con la cabeza con desdén.

«¡A la cama! Quizás las palabras correctas te vengan a la cabeza mientras duermes», mamá señala la puerta.

«No, ella no, es demasiado tonta», murmura Liam.

Vita entra en el cuarto de baño. Da dos o tres pasos. De repente, su pie resbala sobre las baldosas, aún húmedas por la ducha de papá. Cae hacia atrás, y se golpea la cabeza con el borde del inodoro. Lo último que ve es una oscuridad negra e impenetrable; oye un sonido sordo que se desvanece.

«¡Vita, cariño, no! ¿Qué ha pasado?»

«Cariño, Dios mío, ¿qué te pasa? ¿Te has golpeado la cabeza?»

«¡Rápido, moja una toalla! ¡Tenemos que ir a urgencias! Vitka, mi pequeña, ¡abre los ojos! ¡Abre los ojos, por favor!»



# Andrej Brvar

## LA TELENOVELA

Solía llamarlos tío Mirko y tía Gizela, aunque en realidad no eran mis tíos. Eran solo amigos de mamá y papá.

«¡Vuelve a visitarnos! Nos encantará verte», decían mis padres.

«Cuídate, pero no para siempre», bromeaban el tío y la tía.

El tío Mirko me compró unas cartas de tarot para mi cumpleaños y, a veces, íbamos todos a la pastelería a comprar arándanos: frescos, jugosos y recubiertos de azúcar uno a uno. Hace dos veranos, incluso fuimos juntos de vacaciones a Hvar. A través de mis gafas de buceo vi un mundo de peces y naufragios, mientras la sal se acumulaba en nuestras pestañas y nuestras cejas igual que la nieve en invierno. Por las noches, íbamos a la taberna a comer pescado y calamares a la parrilla. Cuando el tío Mirko se había tomado un par de copas, besaba a mamá en la boca, y mamá le devolvía el beso, aunque ella no estuviera nada achispada.

También hicimos un viaje, juntos, a la tierra de los molinos de viento y a Venecia, donde las calles están hechas de agua, y papá caminaba con la tía Gizela, con el brazo alrededor de su cintura. La llamaba Gizi y le decía que incluso sus zapatos rayados le parecían bonitos.

Entonces, izas!, de repente todos se pusieron muy serios. Se acabaron las bromas, se acabaron las historias. Y si alguien contaba alguna, nadie se reía. Y luego, izas!, así, sin más, el tío Mirko y la tía Gizela desaparecieron. Se acabaron los «¡Vuelve!» y los «Cuídate, pero no para siempre».

Mamá se encerraba cada vez más en sí misma, impredecible como el tiempo en abril, y a veces las lágrimas le resbalaban por los pliegues de su nariz. Papá la observaba cuando ella miraba hacia otro lado, mientras machacaba tabaco entre sus dedos, sacaba punta a mis lápices y ceras, o limpiaba el polvo de las hojas del ficus. Solían perder los estribos de vez en cuando, pero pronto pasó a ser casi todos los días. Con las venas del cuello hinchadas, se lanzaban leña bajo los pies y arena a los ojos; es decir, en lugar de admitir cuál era la verdadera causa de la discordia, rompían lanzas por tonterías sin sentido. Luego volvían a refugiarse en el silencio y salían al balcón a fumar, a fumar como turcos.



you, yes



Se convirtieron en lo que se conoce como una pareja muy conflictiva, hasta que al final ambos me lo contaron: papá se iba a divorciar y se iba a casar con la tía Gizela; y mamá, se iba a divorciar y se iba a casar con el tío Mirko.

¡Pero, caray! – ¿Y yo que? ¿Con quién y por qué, en este carrusel de locura, en esta telenovela disparatada? ¿Se supone que ahora tengo que empezar a llamar «papá» al tío Mirko y «mamá» a la tía Gizela, o qué? ¿Quién irá ahora a las reuniones de padres y profesores, quién firmará mis papeles? ¿Quién me llevará, como el que sobra, de vacaciones en agosto? ¿Dónde estaré en Año Nuevo y dónde en mi cumpleaños? ¿Vendrá mamá a arrojarme por la noche si destapo? ¿Seguiremos yendo papá y yo a las carreras de caballos, y después a los establos a verlos?

¿Sigo teniendo un hogar? ¿Alguna vez se preocuparon por mí como se supone que deben hacerlo los padres? Y, sobre todo, ¿cómo se supone que voy a vivir con este maldito equipaje? ¿Volveré a ver el mundo a todo color, brillante y claro? ¿O a partir de ahora siempre será como si el cielo fuera una gran nube, como si las golondrinas se hubieran ido y hubieran dejado el aire vacío?



# Cvetka Bevc

## ÉXITO

Andrej miró boquiabierto el folio de su examen de matemáticas. En la esquina superior estaba la nota.

Un aprobado. No dejaba de repetírselo a sí mismo.

No podía creerlo. Nunca había sacado menos de un sobresaliente, quizá un notable una o dos veces. Era el mejor alumno de la clase. Incluso había ganado el concurso de matemáticas en tercero.

«Andrej, ¿qué te pasa? Tendrás que esforzarte más», dijo la señorita Petra, sacándolo de sus pensamientos.

Pero él se había esforzado. Siempre se esforzaba al máximo. Ese día, durante el examen, le dolía tanto un diente que apenas podía concentrarse. Sin embargo, no quería admitirlo: eso habría significado reconocer que ni siquiera él era perfecto. Y él quería ser el niño perfecto, aquel del que sus padres siempre se sintieran orgullosos. Pero, ¿cómo iba a decirles que había sacado una mala nota?

«No es para tanto. Yo saqué un aprobado raspado y me alegro de no haber suspendido dijo su compañero Marko, tratando de animarlo.

Andrej lo ignoró. No podía compararse con Marko. Y Violeta, que siempre estaba justo detrás de él en el ranking de la clase, había sacado un sobresaliente. Eso significaba *que* ahora era la primera. Esa idea le provocó un ataque de pánico.

Desde que tenía uso de razón, Andrej había querido ser el primero. No solo en las notas, sino también en los torneos de ajedrez, en las carreras, incluso en quién terminaba antes de comer. Los elogios siempre le hacían sentir feliz, especialmente cuando venían de su padre. Por lo general, a Andrej le encantaba que su padre llegara pronto a casa, pero era algo muy poco habitual. Sin embargo, aquel día deseaba en secreto que su padre se fuera de viaje de trabajo durante mucho tiempo, para que quizá se olvidara del examen de matemáticas.

Pero su padre no lo hizo. Seguía muy de cerca los resultados de Andrej.

«Entonces... ¿Qué tal te ha ido en matemáticas?» fue su primera pregunta, en lugar de un saludo.



11223344556677889900  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0



Andrej murmuró algo, con la cara roja como un tomate. Papá enseguida se dio cuenta de que algo iba mal.

«Enséñame el examen», le dijo con severidad.

Andrej, a regañadientes, lo sacó de su mochila y se lo entregó.

«¡Un aprobado!» gritó papá al instante. «Estoy muy decepcionado contigo. ¿Así es como estudias? Eres vago. ¡Nunca llegarás a nada!»

Mamá salió corriendo de la cocina cuando oyó los gritos. Cuando se enteró de lo que había pasado, se le llenaron los ojos de lágrimas de decepción. Andrej casi deseaba que ella también gritara; eso habría sido más fácil. En lugar de eso, se arrastró hasta su habitación. Las discusiones de mamá y papá lo siguieron. Se cubrió la cabeza con una almohada para no oírlos, pero no sirvió de nada.

»¿Cómo va a dirigir mi empresa en el futuro con resultados como estos?«, se enfureció papá.

«Un aprobado no es el fin del mundo. Ya mejorará», intentó razonar mamá.

Eso le dio una idea a Andrej. Por supuesto que podía mejorarlo. Cogió su libro de matemáticas y se puso a estudiar de inmediato.

Pero papá no estaba convencido. Como castigo, Andrej se quedó sin cenar. Papá dijo que así lo recordaría mejor y no se atrevería a volver a sacar menos de un sobresaliente. A la mañana siguiente, Andrej tenía tanta hambre que le daba vueltas la cabeza. Mamá le puso un paquete de galletas en la mano, pero él lo tiró. *No me merezco esto*, se dijo a sí mismo.

Cuando la señorita Petra lo llamó en clase, se sorprendió. Él quería resolver los problemas de memoria, sin escribir nada. También lo había estado haciendo en casa, convencido de que eso demostraría que se merecía un sobresaliente y un elogio especial.

«Muy bien», dijo la señorita Petra. «Suma 5 a 27, resta 7 y, luego, suma 8.»

Andrej escondió las manos detrás de la espalda y comenzó a mover los dedos. Eso le ayudaba a contar. Su padre le había enseñado ese truco.

«Treinta y dos», respondió Andrej orgulloso.

«¡Error! ¡Son treinta y tres!», gritó Violeta desde su mesa.

El pánico se apoderó de él. No lo conseguiría. Todo se oscureció, la habitación empezó a dar vueltas y se desplomó.

«No llames a mis padres», le susurró débilmente a la señorita Petra cuando recuperó el conocimiento. «Por favor, pídele a mi abuela que venga.»

Lo llevaron a la enfermería de la escuela. Su abuela llegó rápidamente y le cogió la mano, con los ojos llenos de comprensión. Cuando él le contó lo que había pasado, se echó a llorar.

La abuela lo entendió enseguida.

«Me alegra que me lo hayas contado, Andrej. Estás obsesionado con el éxito, eres adicto a él. Eso no es sano. Hay cosas más importantes en la vida. Hablaré con tu profesora, y especialmente con mamá y papá. Pero debes prometerme que irás al psicólogo del colegio. Problemas como este se pueden solucionar. Y no lo olvides: para mí, eres el mejor chico del mundo», dijo, abrazándolo con fuerza.

Andrej sintió una enorme ola de alivio. Su abuela hizo exactamente lo que prometió. Se lo explicó todo a mamá y papá, y ellos empezaron a tratarlo con más delicadeza. Lo mismo hizo la señorita Petra. Hablar con el psicólogo del colegio también le ayudó.

La abuela tenía razón: Los problemas se *pueden* resolver, siempre y cuando los compartas con personas que te escuchen sin juzgar.



# Amadeja Godina

## ATRAPADA EN LA WEB

Me froto los ojos doloridos y miro el reloj. «¡Oh, no, ya es muy tarde! Tendría que haberme acostado mucho antes. Debería desconectarme», me digo a mí misma, justo cuando Evgen25 me envía otro vídeo divertido que no puedo dejar de ver. Solo uno más... y otro... y otro... Luego dejaré la tablet y me iré a dormir.

Lo siguiente que recuerdo es que suena la alarma. ¡Otra vez no! Ya es por la mañana, y tengo que ir al colegio, pero estoy agotado. Entonces escucho el ping de mi tablet, junto a la que me había quedado dormido. La saco de debajo de las sábanas y veo diez nuevos mensajes de Evgen25.

«Hola, Ina, ¿sigues ahí?

¿Quieres quedar conmigo?

Me encantaría ver tu foto, Ina.

Podríamos llamarnos mañana. ¿Una videollamada?

¿Por qué no me respondes? ¡Ina, eso no está bien!

¿¡Acaso sabes quién soy!?

Te perdonaré si me respondes mañana.

Quiero contarte un secreto especial. Solo entre nosotros».

Leer sus mensajes me hace sentir... rara. Hay algo que no cuadra..., aunque no sé explicar qué es. Aun así, en contra de mi mejor criterio, le respondo.

«Buenos días, Evgen25, lo siento, me quedé dormida.»

«Ina, eso no ha estado bien por tu parte. Pero bueno... ¿Qué tal una videollamada?»

«No puedo. Llego tarde al colegio. Me estoy vistiendo ahora mismo».

«Entonces al menos envíame una foto tuya».

«No puedo, Evgen25».

«¿Cómo que no puedes? ¿Acaso sabes quién soy?»

«¡La verdad es que no!» Le respondo rápidamente y luego dejo la tablet a un lado, inquieta, justo cuando mi madre me llama de nuevo para desayunar.



Durante dos horas, no hay respuesta. Empiezo a preguntarme si tal vez *debería* enviarle una foto, cuando me doy cuenta de que he perdido la conexión a Internet. Eso me fastidia mucho. Pero entonces oigo la voz del profesora y guardo mi teléfono en la mochila.

«A partir de hoy, todos los alumnos de esta clase dejarán sus teléfonos en la caja cada mañana. No los necesitaréis durante las clases ni en los descansos».

«¡Nooo! ¿Por qué? ¡No es justo!», nos quejamos todos.

«Os entiendo», dice la Sra. Alenka. «Así que explicadme por qué no es justo».

«Porque no podemos jugar».

«Porque no podemos ver vídeos».

«Porque no podemos ver fotos».

«Porque mi teléfono es mío».

«Porque no podemos conectarnos a Internet. ¿Qué se supone que debemos hacer entonces?»

«El tiempo sin teléfono es tiempo para usar la voz. Primero hablaréis conmigo, luego entre vosotros. Empecemos. ¿Sabéis quién soy?»

«¡Sí! ¡Eres la señorita Alenka! ¡La directora del coro, Alenka!», gritamos todos a la vez.

«Excelente. Ahora bien, ¿sabéis con quién estáis hablando realmente cuando chateáis en Internet? ¿Confiáis en esas personas?»

«No siempre. Rara vez. Normalmente, no», responden la mayoría. Yo me quedo callada.

«¿Y cómo sabéis cuándo internet os hace sentir peor en vez de mejor?»

«Cuando chatear me hace sentir raro».

«Cuando estoy agotado, pero sigo mirando la pantalla».

«Cuando me duelen los ojos de tanto jugar».

«Cuando se me olvida que he quedado con un amigo».

«Cuando ya no quiero ir a ver a mi abuela».

«Cuando no puedo dormir y escondo el móvil a mis padres».

«Cuando los vídeos me entristecen o me enfadan».

«Cuando me olvidé la bicicleta», añade alguien, y toda la clase se echa a reír.

«Matija, ¿cómo se te olvidó la bicicleta?», Preguntó desconcertada.

«Fui a comprar un sándwich y la dejé junto a la tienda. Mientras me alejaba, estaba ocupada descargando una nueva aplicación. Pasé por delante y se me olvidó. Al día siguiente, ya no estaba».

«Señorita Alenka, ¿qué podemos hacer para no sentirnos así de raros o para no olvidar cosas importantes?»

«Antes de sumergirme en el infinito mundo de Internet, juego a un juego llamado La regla de los cinco. Tiene cinco objetivos que siempre intento cumplir:

1. Nunca le digo a nadie quién soy realmente.
2. Nunca comparto mis contraseñas.
3. No me creo todo lo que veo en internet.
4. Siempre se lo cuento a un adulto de confianza si algo en Internet me preocupa.
5. Me fijo en cómo me siento y cuánto tiempo llevo usando mi teléfono o tablet».

Una se dio cuenta de que ella también solía sentirse como sus compañeras de clase cuando estaba en Internet: extraña y cansada, pero siempre volvía a por más. Si quería disfrutar de la tecnología digital, primero tenía que aprender a mantenerse segura y protegerse.



Jurij Popov

## ESOS OJOS DE CACHORRO

El día era agobiante, aplastándolo todo. El sol se había escondido detrás de las nubes, que se habían convertido en una masa gris oscura llena de agua, amenazando con descargar en cualquier momento. Incluso los pájaros parecían sentirlo; habían dejado de cantar.

Nusha (su madre a veces la llamaba Nushka, y a ella le encantaba oírlo), se sentía triste. No estaba segura de si era por el tiempo o por el peso de todo lo que cada día oprimía sus jóvenes hombros. Estaba en séptimo curso. Su estado de ánimo cambiaba con el sol. *Soy una hija del sol*, se decía a sí misma. Cuando brillaba, su corazón cantaba; cuando se ocultaba, la tristeza se apoderaba de ella. *¿Los demás también se sienten así?*, se preguntaba.

Entró en el patio de los vecinos, un lugar al que llevaba tiempo colándose a escondidas. Detrás del último cobertizo, entre este y la pared que separaba la propiedad de la casa contigua, había encontrado un pequeño rincón solo para ella. Unas tablas abandonadas, un trozo de madera contrachapada podrida, algo de basura, un cubo abollado y un montón de ladrillos, una manta vieja y un montón de malas hierbas. El techo del cobertizo se extendía lo suficiente como para cubrir su escondite, por lo que incluso podía refugiarse allí cuando llovía. Oculta a la vista, nadie la echaba ni la regañaba. Podía sentarse en paz, soñar o llorar.

«¿Quién eres? ¡Vaya, qué ojos tan grandes tienes! ¡Eres adorable!»

Las palabras salieron de su boca como una ráfaga de felicidad. Junto a su banco de ladrillo había un cachorro acurrucado, y lo primero que le llamó su atención fueron sus grandes ojos asustados.

«¿Qué haces aquí? ¿No sabes que este es mi lugar?»

Su voz era suave, nada dura. Le encantaba a los animales, y en cuanto lo vio, supo que era una criatura que sufría. Lo cogió en brazos. Él no se resistió; estaba flácido, casi sin peso, temblando, con el corazón latiendo con fuerza.

«¿Qué te ha pasado? ¿De dónde has huido? Veo que te mueres de hambre, al límite de la muerte».

Metió la mano en la bolsa que había traído. En ella había un tentempié. Arrancó un trozo de pan y lo desmenuzó en la palma de su mano.



«Toma, come. No tengas miedo. No puedo darte mucho, ni siquiera sé si debes comer pan. Tal vez un poco de salami en su lugar... Lo cogí de la nevera. Mamá me gritó: «¡No hay almuerzo mientras no subas tus notas!»

Los suspensos no dejaban de llegar, uno tras otro. El colegio ya no la quería. ¿Cómo iba a quererlo ella? Una vez se las había arreglado, pero ahora no podía seguir el ritmo. En nada. Sus compañeros se burlaban de ella. Sus profesores la despreciaban. En casa, su madre estaba rara últimamente. Un día le gritaba y le pegaba, a veces incluso con un cinturón; al día siguiente jugaba con ella y con su hermana pequeña. Luego llegaron las pastillas, y se convirtió en un cuerpo sin vida... hasta tuvieron que llevarla al hospital. Y Nusha tuvo que ocuparse de sí misma y de su hermana. No le quedaba tiempo para el colegio.

«¡Oh, no, tengo que recoger a mi hermana de preescolar! Adiós por ahora».

Volvió unos días más tarde. El cachorro le estaba esperando. Lo cogió en brazos y le susurró al oído. Le sorprendió que no hiciera ningún ruido, como si fuera mudo. Sólo esos enormes ojos, que no dejaban de mirarla. Gritó una vez, solo una vez, cuando ella le acarició el costado. No fue un ladrido, sino una especie de maullido, como el de un gato. Ella retiró la mano rápidamente. Noto algo húmedo allí. Se lo acercó a la cara: sangre diluida, o tal vez sangre y pus mezclados.

«¿Te pegan a ti también? ¿Por eso te escapaste? No te preocupes, ahora yo te cuidaré. Las cosas también me van mejor a mí. He conocido a un chico muy amable que me entiende. Me ha dado unas pastillas, azules, y me ha dicho que después me sentiría mejor. Y así ha sido, como si volviera a salir el sol. Aunque, estoy un poco preocupada. Me ha dicho que tengo que darle algo a cambio. Dinero o algo de valor. Ayer cogí veinte euros del plato que mamá tiene en la encimera. No los echará en falta, no estando en el hospital. Y también cogí algunos anillos; tiene un montón. Se los daré, y él me dará más pastillas. ¿Lo ves? Todavía hay gente amable. No te preocupes, cachorrito, yo te cuidaré. A los dos».

Se miraron fijamente, ambos con los ojos muy abiertos: él por el miedo, ella por...



# Kaja Kramar

## NOCHE

Por la noche, la gente habla en voz baja y camina con pasos más suaves. Incluso el mar se agita con más suavidad, como si acariciara las rocas y les susurrara secretos para dormir desde el otro lado del océano.

Pero lo que más me gusta de la noche no es su tranquilidad; sino su oscuridad. A veces solo ves una maraña de sombras y algunas formas vagas. A veces está tan oscuro que casi no se ve nada. La oscuridad puede ayudarte a ocultar lo que más temes. La oscuridad siempre había sido mi aliada, ocultando todo lo que me aterrorizaba. Hasta esa mañana.

Nuestra casa no es grande, pero tampoco es pequeña. Se encuentra en el límite del bosque, lejos del bullicio de la ciudad. El sendero forestal que conduce a ella está iluminado, como un rayo de esperanza, por una única farola. A medida que se acercan los días más fríos, el camino se siente aún más solitario de lo habitual. El aullido del viento otoñal me recuerda a los lobos, y el remolino de hojas que bailan en el cielo parece una celebración de la naturaleza que pone fin a otro ciclo de vida.

Me sorprende cómo la naturaleza siempre puede cambiar de forma cuando las condiciones ya no favorecen el crecimiento. Ojalá los seres humanos pudiéramos ser tan flexibles y estar tan dispuestos a hacer lo mismo.

Son más de las diez cuando la calma se ve interrumpida por el sonido de unos pasos lentos y vacilantes sobre el suelo mojado por la lluvia. Luego se oye un fuerte golpeteo en la puerta. «¡Abran! Abran, o si no...», gruñe con su voz grave.

Sé que las palabras van dirigidas a mi madre. Al ver que la puerta permanece cerrada, los golpes se intensifican. A través de la ventana veo a nuestra vecina, escondida detrás de su cortina, observando lo que ocurre afuera. Cuando nuestras miradas se cruzan desaparece, como siempre lo hace, pero sé que todavía sigue allí.

Después de unos minutos, la puerta por fin cede con un estruendo. Oigo gritos, el ruido de platos, vasos y muebles rompiéndose. Como tantas otras veces, cierro los ojos y cubro mi cabeza con la manta. Apoyo mis manos sobre el pecho y siento cómo mi corazón late con fuerza.

Entonces oigo los pasos lentos y vacilantes que suben las escaleras. No ha encontrado a mi madre. Los pasos se acercan cada vez más a mi habitación. Sé que la cerradura no resistirá su ira. Desde que mi padre se marchó, viene cada vez con más frecuencia; por eso siempre cierro la puerta con llave antes de irme a dormir.

¿Mamá? ¿Dónde estás, mamá? Pienso, aunque sé que no vendrá. Hace tiempo que dejé de esperar que ella me rescatara. Siempre es solo una cuestión de si será ella... o yo.

La puerta se abre, oigo su respiración fuerte y entrecortada. El ruido metálico de la hebilla de su cinturón al desabrocharla hace que mi cuerpo tembloroso se convierta en un caparazón sin forma, los restos destrozados de un cuerpo pálido que solo alberga las ruinas de un alma. El dolor brota de mi corazón por última vez, envenenando amargamente todo mi ser.

Me agarra del pelo y me saca a rastras de debajo de las sábanas. Su aliento apesta a alcohol, pero se suaviza un poco con la ventana abierta. Me rodea la cintura con los brazos y me agarra el camisón con los dedos grandes y torpes. Me arranca la tela del cuerpo con fuerza. Tengo las piernas tan débiles que apenas puedo mantenerme en pie. Cierro los ojos y espero a que termine, a que me aparte como si fuera basura y se marche.

Por dentro, siento un vacío. La luna sigue iluminando silenciosamente nuestro jardín, como si nada hubiera sucedido. Me acuesto cuando empieza a llover. Las gotas de lluvia golpean el alféizar de la ventana como lágrimas sobre mi almohada. Esta vez estoy decidida a poner fin a todo.

Llega la mañana. Me levanto, me visto y voy al colegio. Mamá se fue hace dos horas a la parada del autobús, se ha ido a trabajar. Es más fácil así: evitamos encontrarnos, evitamos las miradas tristes y las preguntas de cortesía sin sentido. Así hemos vivido los últimos meses, pasando de largo la una junto a la otra. No es porque no nos queramos. Sé que ella me quiere y yo la quiero a ella. Pero la vergüenza, la desesperación y la impotencia nos paralizan tanto que ya no podemos mirarnos a los ojos.

Cuando llego al colegio, no voy a clase como de costumbre. Me quedo esperando a que suene el timbre que indica el comienzo de las clases. Cuando los pasillos están vacíos y alumnos y profesores están en sus sitios, camino lentamente hacia la oficina de la señora Koder.

No es la profesora más amable ni simpática del colegio. De hecho, es la más estricta. Pero también es justa. Es la única que se da cuenta de que tengo los ojos llorosos y me pregunta en voz baja si estoy bien. Es la única que, después de ponerme un suspenso en un examen, me escribió su número de móvil en un papel y me dijo: «Si necesitas ayuda, llámame».

¡Cuántas veces he lamentado haber arrugado ese papel en un ataque de pánico y haberlo



tirado a la papelera más cercana! Siento que es la única que realmente se ha dado cuenta de que algo ha cambiado en mí. Es como si algo hubiera desaparecido y, al mismo tiempo, hubiera nacido algo nuevo. Todos los niños que pasan por lo mismo que yo maduran de la noche a la mañana. En su interior surge un monstruo invisible que no saben cómo ni tienen fuerzas para expulsar.

Dudo ante su puerta y, cuando llamo, me arrepiento al instante. Tengo la cabeza en blanco y un sudor frío me recorre las manos. ¿Y si no me cree? Siento que no voy a ser capaz de articular ni una sola palabra.

Entonces, la Sra. Koder abre la puerta y me mira con sus penetrantes ojos azules. Agradezco que no me bombardee con preguntas. Le agradezco que me deje llorar en su silla giratoria durante los primeros diez minutos. Le agradezco que me prepare un té de manzanilla, algo con lo que ocupar mis manos temblorosas. Solo entonces se desata la avalancha de palabras, aquellas que solo puedo contarle a ella.

Si no fuera por la Sra. Koder, mis secretos seguirían ocultos bajo el silencio de la noche.



# Maja Centa

## UN CORAZÓN BONDADOSO

Nin era hijo único y vivía entre las ruinas de su familia. Sus padres no hacían más que pelearse. Su madre se fue de casa y formó una nueva familia. Su padre, enfadado, pasaba mucho tiempo fuera trabajando.

Nin encontró refugio en la naturaleza. Tenía un árbol favorito, que le encantaba trepar.

Para él, cada relación sincera con sus compañeros significaba mucho, pero eran muy pocas. Se sentía muy solo. Le habían arrebatado la infancia demasiado pronto.

En la escuela se aisló. Creó mundos de ensueño en los que su madre y su padre lo aceptaban. También imaginaba que en el colegio le caía bien a todo el mundo.

Por las tardes, jugaba a videojuegos violentos en el ordenador, como forma de olvidar el dolor sufrido en la escuela. Al ser tan serio, no encajaba con sus compañeros de clase. Nunca consiguió sentirse parte del grupo.

Se enamoró por primera vez. Decidió escribirle una carta. La chica, que era muy popular, la recibió y la leyó en voz alta delante de todos los que esperaban en el pasillo antes de clase. Se rieron...

Sonja, que estaba en una clase paralela a la de Nin, no estaba entre ellos. Ella y Nin eran amigos desde la guardería y habían crecido siendo vecinos del mismo bloque de apartamentos.

Tras las burlas en el colegio, Nin se fue a casa. Entre lágrimas, se derrumbó en el suelo y lloró tan fuerte que su llanto resonaba en el piso vacío.

Entró en el baño, encontró la cuchilla de afeitar de su padre y se cortó por primera vez. Le escocía. El dolor agudo se hizo real. Pero luego desapareció. Sentía alivio. Gotas de sangre resbalaban por la delicada piel de su antebrazo...

Al día siguiente, después de clase, volvió a hacerse un corte, dejando una cicatriz paralela a la primera. Y otra vez...

Ese fin de semana hacía mucho calor. Sonja fue a buscarlo para ir juntos al río. Cuando se sentaron en el muelle, junto a la orilla, Sonja se dio cuenta de que Nin llevaba una camiseta de manga larga. Le preguntó si no tenía calor. Nin dudó...



Luego se subió la manga. Le mostró las heridas: finas líneas de sangre seca en su piel. Sonja sintió un nudo en el pecho. No sabía cómo responder. Finalmente, le preguntó: «¿Por qué?».

Nin sintió primero tristeza y después ira. Comenzó a sollozar. Entre lágrimas, le contó todo. Lo solo que se sentía en casa. Cuánto echaba de menos a su perro, que vivía con su madre. Lo mal que lo pasaba en el colegio. Lo desafortunado que era en el amor... Lloró durante mucho tiempo. Sonja le acarició suavemente la espalda.

Finalmente se calmó. Volvió a casa y se quedó dormido en el sofá.

A Sonja le impactó profundamente lo que Nin le había contado. Sabía que era un chico amable y respetuoso, y estaba muy preocupada. Le dio vueltas durante mucho tiempo, preguntándose qué hacer. Finalmente, se lo contó a su madre. Su madre le restó importancia, diciendo que no era nada grave y que probablemente Nin solo quería llamar la atención.

Aun así, Sonja no durmió en toda la noche. No dejaba de pensar en cómo ayudar a su amigo.

El lunes, durante el recreo, se encontró con Nin. Le tomó de la mano y lo llevó hasta la gran puerta amarilla. En la ventana que había junto a esta, al lado de un dibujo del sol, solo ponía una palabra: «psicólogo».

Se sentaron en el banco. Durante un rato se quedaron sentados en silencio.

Por fin, Nin se levantó y llamó a la puerta. Una joven con una amplia sonrisa compasiva asomó la cabeza.

«¡Entrad, pasad!».



# Aksinja Kermauner

## LA CAJITA DE ORFEO

El alboroto del aula se calmó en cuanto la señora Špela entró en la clase de 6º B. Los alumnos se pusieron rectos y acercaron las sillas a los pupitres, tal y como ella siempre les recordaba.

«¡Buenos días a todos! Hoy vamos a hablar de nuestra ciudad natal. Como todos sois de Ptuj, vamos a explorar su historia, sus edificios más interesantes y sus tradiciones».

Los niños se miraron unos a otros y comenzaron a hacer preguntas: «¿Podemos hablar de los kurents? ¿De los señores del castillo? ¿De los monumentos de la colina Panorama? ¿Y del santuario mitraico?».

La Sra. Špela asintió con satisfacción. «¡Claro! Todo eso, y mucho más».

Se dividieron en grupos, pero la rubia Maja quedó fuera de todos ellos.

«Ella no puede ayudarnos», susurró Tine. «¿Qué puede saber del mundo si no puede verlo?».

Maja se sentó en silencio en un rincón mientras los demás buscaban información en sus teléfonos. Escuchó atentamente sus conversaciones. Cuando empezaron a hablar del monumento a Orfeo en la plaza del pueblo, no pudo contenerse:

«Conozco muy bien la historia de Orfeo y su lira. ¡Puedo contar esa historia de amor tan especial y conmovedora!».

Sus compañeros se miraron entre sí y se encogieron de hombros. «Está bien», dijo Tine. «Pero solo la contarás tú».

Al día siguiente, cuando comenzaron a preparar su presentación, se encontraron con un problema: tenían que contar la historia de una manera que cautivara a toda la clase y no se ponían de acuerdo sobre cómo hacerlo.

«Tengo una idea», dijo Maja de repente. Sacó una pequeña caja de cartón de su bolso. «¡Esta es una caja mágica! He puesto dentro objetos relacionados con la historia. Si los tocas, puedes sentir el viaje de Orfeo».

Al principio, sus compañeras no le creyeron y Tine incluso empezó a burlarse. Pero Maja insistió. Brina fue la primera en atreverse. Poco a poco, sacó los objetos de la caja y los



colocó sobre la mesa: piedrecitas que representaban el duro camino que Orfeo recorrió por el inframundo para encontrar a su esposa muerta, Eurídice; un pañuelo de seda que simbolizaba el contacto de su amor; y una pluma de pájaro que representaba la ligereza de la canción del poeta. Por último, Maja llegó al fondo de la caja y sacó dos bolas de plata. Las golpeó una contra otra y se oyó un hermoso sonido.

Con cada objeto, Maja contaba una parte de la historia. Sus palabras cautivaron a toda la clase. Todos querían tocar los objetos y escuchar el sonido de las bolas de plata. De repente, se dieron cuenta de que Maja veía el mundo de otra manera, con unos sentidos casi mágicos.

El día de la presentación, Maja contó la historia mientras sus compañeros pasaban los objetos. Cuando terminó, toda la clase estalló en aplausos. La Sra. Špela estaba encantada.

«Ha sido algo especial», dijo. «Hemos podido sentir la historia en nuestra piel y con nuestros oídos».

Maja sonrió. Estaba feliz de poder mostrar a sus compañeros y a su profesora que su mundo era tan rico como el de ellos, solo que lo experimentaba a través de sentidos diferentes.

«Sin ti no habría funcionado», admitió Tine en voz baja después de clase.

Por primera vez, Maja sintió que la aceptaban de verdad. Su ceguera ya no era una barrera, sino un puente entre su mundo y el de ellos.



# Tanja Jelenko

## CÓMO MOJCA VENCÍÓ SU MIEDO

Una noche de agosto, Mojca no podía dormir. La noche siguiente fue igual de mala. Y la siguiente también. Y la siguiente... Algo le preocupaba. En su habitación había miedo. Pero ese miedo no tenía forma ni color. Simplemente estaba allí, en la esquina, y no dejaba de despertarla por la noche.

No era como antes, cuando una sombra le hacía pensar en un lobo aterrador que se acercaba sigilosamente para devorarla en cuanto cerrara los ojos. No, esta vez no había ninguna sombra con forma de lobo. Este miedo no tenía forma alguna. Pronto se dio cuenta de que el miedo no estaba en la esquina de su habitación, sino dentro de ella, en su pecho, en su pequeño corazón.

Durante mucho tiempo, Mojca ni siquiera supo a qué tenía miedo. No se lo contó a nadie. ¿Cómo iba a hacerlo? No sabía qué decir. Tenía miedo, pero no sabía de qué.

Día tras día se sentía más agotada. Cuando se miraba en el espejo, veía que era diferente a como era antes. Sus labios, que antes esbozaban una amplia sonrisa, ahora tenían las comisuras hacia abajo. Sus párpados estaban caídos. Gracias a la tabla de imágenes de «Sentimientos» que tenía en la pared de su dormitorio, se dio cuenta de lo que le pasaba: su rostro reflejaba *tristeza*.

Mojca comenzó a pensar en ello.

«Tengo miedo, así que no puedo dormir.

Como no duermo, estoy cansada.

Como estoy cansada, no puedo hacer nada divertido.

No puedo colorear, dibujar, cantar, bailar ni siquiera leer...

Como no puedo hacer nada divertido, estoy triste».

«Todo es culpa del miedo», dijo en voz alta. «Pero, ¿a qué le tengo miedo?».

En cuanto se lo preguntó con claridad, la respuesta apareció. Agosto estaba llegando a su fin, al igual que las vacaciones. Le daba miedo septiembre, le daba miedo el colegio.

Siempre se había sentido diferente a los demás niños. Nadie en el colegio quería sentarse

a su lado. En primero tenía una amiga, Ana, que le había ayudado y había compartido pupitre con ella. A Ana no le importaba que Mojca fuera lenta. Entendía que Mojca tuviera que levantarse y dar vueltas o que necesitara sentarse y colorear en silencio mientras los demás hacían matemáticas. Ana incluso intentaba calmarla cuando agitaba los brazos por la emoción o el estrés.

Pero el año pasado todo cambió. Ana dejó de querer estar con ella y eligió otras amigas. Hablaban de cosas que Mojca no entendía. Cuando Mojca se les acercaba, se quedaban en silencio. Una vez, Mojca vio a una de ellas señalarla y darse golpecitos en la frente con el dedo. Mojca sabía lo que eso significaba: la niña les estaba diciendo a las demás que era tonta.

Pero Mojca no era tonta. Sabía que no lo era. Había leído todas las enciclopedias de la biblioteca del colegio. Sabía cosas que sus compañeros no sabían, especialmente sobre las mansiones barrocas y sus cuidados jardines. Cuando intentaba contarles cosas interesantes sobre ellas a Ana y a sus amigos, simplemente la ignoraban, la apartaban y se golpeaban la frente.

La escuela le resultó horrible. El comienzo de las vacaciones había supuesto un alivio. Pero, a medida que agosto llegaba a su fin, el miedo volvió a apoderarse de su corazón. Miedo al nuevo año escolar. Miedo a que se burlaran de ella otra vez. Miedo a sentarse sola en su mesa. Miedo a... Todo. Y se fue poniendo cada vez más triste.

Sus párpados caídos y las comisuras de sus labios no pasaron desapercibidos para su madre. Mojca no sabía cómo explicar lo que sentía, pero su madre supo interpretar con delicadeza su estado de ánimo. Reconoció su dolor. Intuyó su historia.

Sabía que Mojca ya no podía contar con la amistad de Ana. Ana era solo otra niña que crecía con sus propios miedos. Pero también sabía que habría un adulto que podría entenderla, ¿quizás la bibliotecaria del colegio? A Mojca siempre le había encantado ir a la biblioteca.

El 1 de septiembre, su madre la acompañó al colegio, como había hecho en primero, aunque ahora Mojca estaba en tercero en el colegio Meadow. Mojca caminaba a su lado con valentía. No agitaba los brazos. No se tapaba los oídos cada vez que oía un ruido fuerte. Juntas se dirigieron directamente a la biblioteca del colegio, el refugio de Mojca.

La bibliotecaria les recibió amablemente. Mamá no tuvo que explicarle la preocupación de Mojca. La bibliotecaria la miró y la comprendió. Sin pensarlo dos veces, idearon un plan.



Mojca podría acudir a la biblioteca siempre que quisiera escapar de las miradas burlonas de sus compañeros. Podía ir cada vez que sintiera curiosidad por algo y no pudiera esperar al final de la clase. También podía acudir cuando estuviera tan preocupada que ni siquiera agitar los brazos o taparse los oídos le sirviera de ayuda. Podía acudir cuando quisiera llegar al fondo de algo.

Siempre habría una bibliotecaria amable dispuesta a buscar un libro para Mojca, porque el secreto está en el libro y el libro es un secreto. Y siempre habría tiempo para una breve charla sobre el tema más extraño. Y el bibliotecario nunca diría: «Eso es una tontería». En la biblioteca siempre habría alguien que la entendería.

En septiembre, Mojca empezó a dormir mejor. El miedo seguía intentando colarse en su corazón, pero ahora sabía cómo dominarlo.



# Benjamin Žnidaršič

## DE UN TETRAPLÉJICO A OTRO

Con lágrimas en los ojos, te envió este mensaje de ánimo.

Sé lo difícil que es. Pero también sé cuántos regalos puede ofrecer la vida a aquellos que son valientes y persistentes, a los que siguen recorriendo el camino de la superación.

Yo también sufrí lo que la gente llama un «golpe del destino». Era un hermoso domingo soleado. Después de recoger setas, quería sorprender a mis amigos con unas cerezas. Pero cuando bajaba del árbol con una cesta llena, la rama se rompió. Me quedé allí tumbado bajo el árbol, mirando las formas de las nubes como nunca antes las había visto, incapaz de hacer nada más. Algo se había roto dentro de mí. Mi cabeza y mi cuerpo dejaron de comunicarse entre sí. Se negaban a trabajar juntos.

Me dolía. No solo la cirugía, los largos días tumbado, los traslados de la cama a la silla de ruedas, la interminable fisioterapia. Lo más difícil era enfrentarme a mí mismo, enfrentarme a esta nueva vida. Una vida de dependencia que me estaba matando por dentro.

Era como si me hubieran robado toda mi juventud. Desde la ventana veía cómo mis amigos se iban de festivales, riendo y divirtiéndose. Yo me sentaba al margen, como un espectador. Mis sueños de una familia feliz se desvanecieron. ¿Cómo iba a poder, con mi aspecto, mantener a una pareja y a unos hijos? Solo era una sombra de lo que había sido.

Lo que más me dolía eran las palabras «alentadoras» de mis padres y de los médicos: que todo iría bien, que tenía que ver el lado positivo. ¿Qué sabéis vosotros de esto?, gritaba por dentro. ¿Cómo podéis comparar vuestros problemas con los míos?

Cuando mis amigos me invitaban a salir, se me hacía un nudo en el estómago. Tendría que volver a hablar de mi estado, pensaba... No, gracias. Mejor me quedo en casa. Así, la oscuridad y el vacío que me rodeaban no hacían más que aumentar. ¿Tiene todo esto algún sentido?, me preguntaba. ¿O solo soy una carga? Fueron momentos realmente desesperantes.

Pero dicen que cuando la noche es más oscura, empieza a amanecer.

Un día, mientras hablaba con mi asistente, murmuré: «¿De qué me sirve el colegio? ¡Nunca podré trabajar!». Y él saltó rápidamente: «¿Y nosotros qué? Los que estamos aquí contigo,

ayudándote, queriéndote... ¿Eso no vale nada?». No es estar en una silla de ruedas lo que va a acabar contigo, sino encerrarte en ti mismo y compadecerte. ¡Actúas como si todas las puertas estuvieran cerradas y como si fueras el único al que le ha pasado esto!».

Me quedé en silencio. Y me sentí avergonzado. Este hombre llevaba meses vistiéndome, alimentándome y cuidándome con paciencia, y yo ni siquiera me había dado cuenta. «¿Y qué me propones?», le pregunté. «Hoy te vienes conmigo», dijo. «Vamos a asar castañas y e ir a un concierto».

Fuimos en coche a Kamnik, a un centro de educación especial y rehabilitación que celebraba una jornada de puertas abiertas, iy allí me esperaba una sorpresa! Conocí a nuevos amigos con experiencias muy parecidas a las mías. Intercambiamos nuestras historias. Y se abrió ante mí un mundo nuevo. Precisamente fueron las personas a las que había estado evitando, personas con discapacidad, las que más me enseñaron sobre la vida, mostrándome nuevos caminos y nuevas metas. Me brindaron innumerables oportunidades para crecer y ver las cosas de otra manera. Decidí participar activamente en la Asociación de Parapléjicos de Eslovenia.

Y, como suele ocurrir, cuando se abre una puerta, se abren otras. Descubrí que tenía talento para escribir poesía. Mi alma volvió a encontrar una forma de expresarse. Luego aprendí a pintar con la boca y estudié informática, lo que me ha resultado de gran ayuda. He dedicado toda mi energía al trabajo comunitario e incluso al emprendimiento. He ayudado a los demás en la medida de lo posible y he seguido desarrollándome como persona.

Así que, querido compañero tetrapléjico, quiero decirte: no estás solo. No sé lo que te deparará el mañana, pero no debes perder la esperanza. Eres más que un diagnóstico, más que el dolor. *Eres tú*, con tus pensamientos, tu historia, tu voz, y eso tiene valor. Es algo que nadie te puede quitar. Tu fuerza reside en tu mente, en tu voluntad y en tu capacidad para encontrar lo que te hace feliz y te da vida.

Ser diferente no significa ser inferior. La vida no es un camino único, sino que ofrece múltiples posibilidades. Puede que sientas que todas las puertas están cerradas, pero hay muchas que aún no has abierto. No te quedes solo con eso. Busca a alguien con quien hablar: un psicólogo, un orientador o alguien que pueda ayudarte a llevar la carga y a buscar soluciones adaptadas a ti. Hay personas que realmente entienden lo que significa vivir con limitaciones físicas y saben lo que se siente al no encajar. Han encontrado su camino y pueden ayudarte a encontrar el tuyo.

Cada día es una oportunidad para algo nuevo, aunque solo sea un momento en el que te sientas mejor. Permítete tener esperanza.



I missed  
my family  
and my home

Cvetka Sokolov

## LA ESTRELLA EN LA MANTA

«¿Por qué no dibujas a tu hermanita?», preguntó Jasna.

Sentí cómo se tensaban mis labios hasta formar una fina línea. Negué con la cabeza y seguí mirando fijamente el hocico del ratón del dibujo que había sobre su cabeza.

«Si hablas de ello, te sentirás mejor», me animó Jasna.

No quiero hablar. Quiero que todos me dejen en paz. Especialmente Jasna.

«Cuando llores, te sentirás mejor», insistió. ¡Si supiera lo equivocada que está!

«Quiero a mi madre», dije.

Jasna suspiró y se levantó de la mesa. «En otra ocasión», dijo antes de abrir la puerta de la consulta. «En otra ocasión», pensé. «En una ocasión en la que yo no estaré aquí».

Mamá estaba sentada en la sala de espera con Dan en el cochecito. «¿Ya has terminado?», preguntó sorprendida. Jasna se encogió de hombros. «No tiene sentido», dijo. «Esperemos a que Mili quiera hablar». Tú espera.

Mamá me miró con ansiedad. «Jasna quiere ayudarte», dijo. «¿Por qué no la dejas?» ¡Porque no!

«No se preocupe, señora Kotar», le dijo Jasna para animarla. «El tiempo cura todas las heridas». —¡No quiero que mi herida se cure, no quiero!

De camino a casa, mamá charlaba con Dan y le hacía caricias. ¿Cómo puede sonreír? ¿Cómo puede dejar que su herida se cure? ¡Nunca más debería ser feliz!

«Mili, ¿crees que es fácil para mí?», preguntó mamá cuando llegamos a casa. «Pero la vida sigue...».

«Quizás para ti y para papá», exclamé, «¡pero no para mí! ¡Nunca olvidaré a Izi! Dan nunca la sustituirá, ¡nunca!».

«¿Qué estás diciendo?», exclamó mamá. «Ninguno de nosotros olvidará a Izi. Y, por supuesto, Dan nunca la sustituirá. Nadie puede reemplazarla. Ningún niño ni ninguna persona puede reemplazar a otra: Izi, tú, Dan... Cada uno de vosotros es especial e irremplazable».

Antes del funeral, la tía Ana le había dicho a mamá: «Al menos te queda Mili...».

Mamá levantó el rostro, cubierto de lágrimas, y miró a la tía Ana, sorprendida. Sus ojos, abiertos de par en par, preguntaban: «¿Cómo puedes pensar que alguien podría reemplazar a nuestra querida Izi?».



Aunque sabía que tenía razón, dolía. ¿Hasta qué punto el vacío que dejó Izi había absorbido a mamá, incluso el espacio que debería haber sido mío? Ahora que Izi ya no estaba enferma, ahora que había muerto, ¿seguirían enviándome a casa de la abuela en lugar de a la mía?

No, no, eso no sucedió. Pero me sentía como si estuviera sola en casa, pese a que mamá lloraba en su habitación. —Mamá. Mamá, estoy aquí —le susurré a través de la pared. Yo también tengo un vacío dentro. Yo también sufro por dentro. ¡Ojalá papá hubiera llegado antes a casa para consolarnos!

Y entonces, seis meses después de la muerte de Izi, anunciaron: «Vamos a tener un bebé». Así fue. Dan. Y mamá volvió a sonreír.

Mamá repitió: «Todos los niños son especiales e irremplazables». Hizo una pausa y luego continuó: «Pero eso no significa que...». Su voz comenzó a temblar y, lejos de sentir lástima, me enfureció.

—¡Sí, eso es lo que significa! —dije. —¡No deberías ser feliz nunca más, ¿me oyes?

—Nuestro angelito está en el cielo, es nuestra estrella —dijo mamá con lágrimas en los ojos—. Seguro que ella querría...

«¡Querría jugar conmigo! ¡Eso es lo que querría!», la interrumpí. «¡Pero no puede! ¡Querría conocer a nuestro hermanito! ¡Pero no puede! ¡Querría empezar el colegio el año que viene! ¡Pero no puede! ¡No puede porque ya no está!».

«No puede, no, pero...», comenzó mamá.

«¡Me mentiste!», grité. «¡Izi no es una estrella del cielo! Nunca viene a consolarme. ¿Y cómo podría estar en el cielo y detrás del arcoíris? ¿Cómo se llega a estar detrás de un arcoíris? Es imposible, ¡porque no existe!».

«Es solo una expresión que usa la gente», suspiró mamá. «Cuando pienso en Izi, realmente siento que está conmigo». Sus ojos se posaron en Dan, que dormía plácidamente en el carrito, ajeno a los gritos de su hermana mayor.

Mamá está mintiendo otra vez. Izi está muerta y no puede estar conmigo. Izi se ha ido y nunca volverá. Y, sin embargo, por la noche, cuando abrazo fuerte a su conejito y le susurro que la echo de menos tantísimo que me duele, a veces, me parece que va a venir a nuestra cama y nos hablará.

«Me va a estallar la cabeza», suspiró mamá, masajeándose la frente. «Voy a acostarme un rato. Si Dan se despierta, llámame enseguida, ¿vale?».

Asentí con la cabeza. Cuando cerró la puerta del dormitorio, fui a mi habitación. Hice un dibujo que nunca le enseñaría a Jasna: yo durmiendo con Ushko en brazos, una ventana llena

de estrellas y una estrella en mi manta que iluminaba la habitación como si el sol hubiera salido en mitad de la noche.

De repente, Dan empezó a llorar. Corrí hacia el carrito. Seguro que mamá aún no había dormido lo suficiente. Su cabeza podría explotar si Dan y yo la despertábamos antes de tiempo.

Meciéndolo, le di vueltas por toda la sala y le dije suavemente: «Si dejas de llorar, te cantaré la canción favorita de nuestra hermana Izi». Y así lo hice. Dan se detuvo y me miró con los ojos muy abiertos. Cuando terminé, movió las piernas y gorjeó. «Muy bien —le dije—, ahora escucha su segunda canción favorita». Después de la tercera canción, empecé a contarle lo maravilloso que había sido estar con nuestra hermana Izi antes de que enfermara y lo mucho que la echaba de menos. A veces incluso nos peleábamos, pero cuando alguien a quien quieres tanto como yo quería a Izi muere, eso no importa en absoluto. «Si los dos lo deseamos con todas nuestras fuerzas y pensamos mucho en ella, quizá algún día venga a visitarnos...». ¿Le acababa de mentir a mi hermano pequeño? No, seguro que no.

Estaba a punto de ir a mi habitación para enseñarle a Dan el dibujo de la estrella en la manta cuando vi a mamá en la puerta del dormitorio. Las lágrimas le corrían por la cara, pero tenía la sonrisa más bonita del mundo. Corrí hacia ella. Ella abrió los brazos y me abrazó.

Y entonces lloramos juntos.



# Vinko Möderndorfer

## UN TIEMPO SIN ÁNGELES

A quien más quería era a su abuela.

Cuando se quedaron solos, después de enterrar al abuelo, fue maravilloso. Le dejaba acostarse con ella mientras aún era de día. Le hacía todo tipo de preguntas.

«¿Por qué cantan los pájaros? ¿Por qué las piedras no viven? ¿Por qué siempre llega la noche al atardecer? ¿Quién se encarga de todo eso?».

Y, en medio de sus preguntas, la abuela se volvía hacia él, lo miraba a los ojos y, preocupada, repetía cada noche lo mismo:

«No siempre estaré contigo. Puede que me quede poco tiempo. Debes estar preparado. Pronto moriré. Igual que el abuelo. Entonces te quedarás solo. ¿Sabes lo que tienes que hacer cuando me muera?».

«No, abuela».

—Cuando muera, lo más importante es que no tengas miedo, ¿lo entiendes?

El niño se quedó pensativo un momento, tragó saliva y susurró: «Lo entiendo».

La abuela descansaba a su lado con los ojos cerrados.

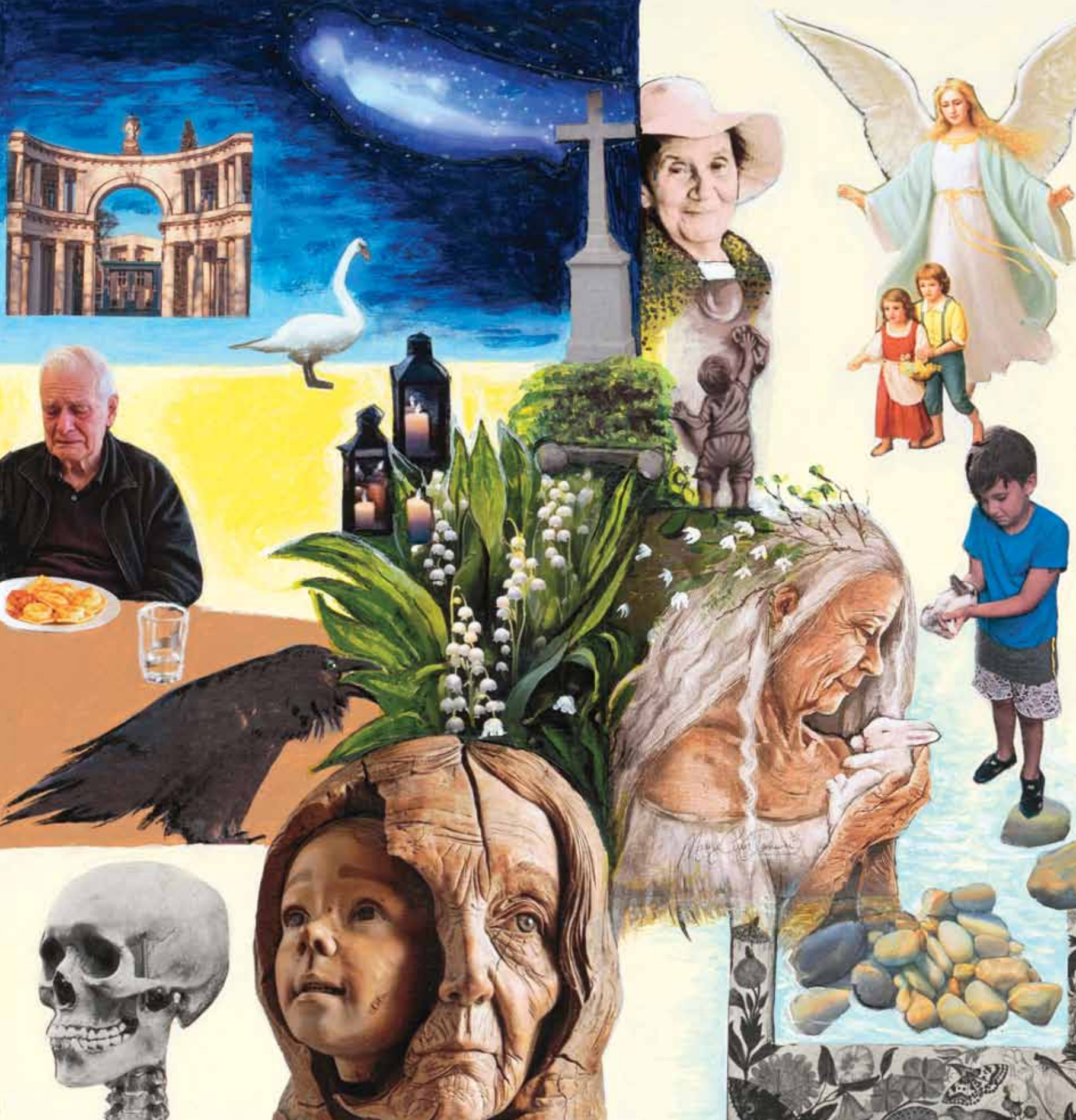
«Siempre llega un momento en el que ya nadie te cuida. Siempre llega ese momento. Un momento sin ángeles».

—¡Pero abuela, yo todavía soy un niño!

«Cuando yo muera, ya no serás un niño».

La verdad es que el niño no lo entendía. Con el tiempo, las conversaciones que mantenían noche tras noche dejaron de avergonzarle. Se limitaba a encogerse de hombros y seguir haciendo preguntas, más por el ritmo cálido y uniforme de su voz, que le tranquilizaba y calmaba, que por sus respuestas. En el fondo, sabía que aquello para lo que ella le estaba preparando sucedería algún día. Algún día se iría de verdad y él se convertiría en adulto.

«Cuando muera, tendrás que vestirte solo. ¡Asegúrate de abrigarte bien y no te olvides de la bufanda y el gorro! Cuando salgas de casa, no olvides apagar las luces y cerrar la puerta con llave. En el cajón hay un papel con la dirección de tu madre. Entrégaselo a la familia que



vive en la casa amarilla al final de la calle. No seas tímido. Ya les he pedido que te ayuden si lo necesitas. Eso es todo. Y quiéreme.

Esto se repetía todas las noches. La abuela estaba preocupada por él. Quería protegerlo de su muerte y asegurarse de que el mundo no se detuviera para su nieto de seis años cuando ya no estuviera.

Por lo demás, los días transcurrían tranquilos y felices. Cada día iban al cementerio, y cada día la abuela dejaba un ramo de flores sobre la tumba del abuelo. El niño se quedaba un poco atrás, preguntándose si debía confesar que había sido él quien había deseado la muerte del abuelo. Que había querido que se cayera, que había cerrado los ojos con fuerza y apretado los puños, repitiendo dentro de sí: «¡Como no me quieres, cae al barranco!». Sí, abuela, yo lo maté.

Por las tardes, se sentaban en la cocina y la abuela freía rebanadas de pan blanco mojadas en huevo batido. Espolvoreaba las rebanadas doradas con azúcar y las colocaba delante de él. Bebían chocolate y se reían. Eran las tardes más felices de la vida de aquel niño. Pero, a veces, cuando una extraña debilidad se apoderaba de la abuela y esta se veía obligada a ponerse una pastilla bajo la lengua, retomaba toda su historia sobre la muerte. Le preguntaba inquieta, y el niño respondía.

«Cuando muera, abrígate bien. ¿Lo harás? Y no te olvides de cerrar la puerta con llave. ¿Sabes dónde está la nota con la dirección de tu madre? ¿Lo sabes?».

Esa noche estaba más tranquila de lo habitual. Todavía había luz fuera cuando se acostaron. Ella se giró hacia la pared en cuanto se acostó, algo que nunca antes había hecho. Normalmente, le recitaba su discurso de cuento de hadas sobre su muerte y los deberes que tendría que cumplir cuando se hiciera mayor. Pero aquella noche no. Cuando le besó la frente, notó que sus labios estaban fríos. Sus manos, mientras le alisaba el pelo, eran suaves, demasiado suaves como para ser reales. Permanecieron allí tumbados un rato, mientras el anochecer se cernía sobre la ventana. De vez en cuando, el niño contenía la respiración para escuchar la suya. Ella respiraba de forma regular y tranquila. ¿Es ahora el momento oportuno?, se preguntó. ¿Debería contarle mi secreto? Volvió a contener la respiración y escuchó.

—Abuela, ¿estás dormida?

Ella no respondió. Él le dio un tirón del brazo.

—¿Estás dormida?

Ella se movió y suspiró.

—No, todavía estoy aquí.



—Sabes, abuela... —Yo maté al abuelo. No me quería, así que lo maté».

De nuevo, silencio. El niño miró fijamente el cuadrado de luz que se desvanecía en el techo, procedente de la ventana. ¡Lo que tenga que ser, será!, pensó. Si ya no me quiere, pues no me quiere. Tenía que decírselo. Para que sepa lo malo que soy.

«¡Abuela, ¿me oyes?».

La abuela no dijo nada. El niño se incorporó y se inclinó sobre ella para examinar su rostro. Tenía los ojos cerrados. Contuvo la respiración. Respiraba con regularidad. Debía de estar dormida.

«Abuela, ¿has oído lo que te he dicho?».

La sacudió suavemente del hombro. Ella se despertó ligeramente. Abrió los ojos con dificultad. Susurró con debilidad:

—Estoy cansada. —Déjame.

«¿Has oído lo que te he dicho?», insistió él.

—Sí, lo he oído —murmuró ella, y sus ojos comenzaron a cerrarse de nuevo con pequeños espasmos, como si sus párpados de plomo lucharan contra su feroz voluntad interior de mantenerlos abiertos, de seguir mirando el mundo.

—¿No estás enfadada?

—No.

Apenas movió los labios y luego se sumió en una respiración uniforme y cada vez más débil.

El niño se tumbó a su lado, contento.

Fuera, estaba oscureciendo. Notaba la espalda de su abuela contra la suya, protegiéndolo. Se sentía cómodo y seguro. Le había contado lo que le preocupaba y ella no se había enfadado. En absoluto. Satisfecho, cerró los ojos. Ya no temía nada: ni a los hombres lobo, ni a los ladrones con cuchillos ensangrentados, ni a los hombres ahorcados en descomposición que metían a los niños traviesos en sus sacos, ni a los borrachos que, sentados en las camas de los mentirosos, escupían fuego por la boca por la noche. A nada. Todo estaba fuera, detrás de la ventana segura y cerrada. Su ángel de la guarda yacía detrás de él y lo vigilaba. El ángel perdonaba todo lo malo que había hecho. No le quería menos, aun sabiendo que a veces era un duendecillo rencoroso, mentiroso y con ganas de venganza, con pensamientos feos y malvados.

Para eso están los ángeles: para querernos incluso cuando les arrancamos las alas o les sacamos los ojos por maldad. Los ángeles nos quieren tal y como somos.



Se quedó dormido.

Se despertó.

De repente. De repente. Como si alguien hubiera encendido una luz en su cabeza.

Era de noche. Detrás de él hacía frío. Era como estar tumbado junto a una piedra. Cuando se giró para tocar a la abuela, notó que la piedra se movía. Estaba fría. Muerta. No hay nada más muerto que un cuerpo humano.

«¡Yo... la he matado también!», gritó el niño, casi llorando.

«Le conté lo que le había hecho al abuelo y murió de tristeza. Soy una mala persona. Una persona muy mala».

Cerró los ojos e intentó volver a dormirse. Hasta la mañana siguiente no podía hacer nada. Hasta entonces, solo podía dormir. Mañana sería un nuevo día. Una nueva etapa. Una etapa sin ángeles.

Por la mañana se despertó. Miró una vez más a la abuela, que ahora estaba completamente pálida y fría. En sus manos, cuello y cara habían aparecido unas largas manchas rojizas. Le levantó los párpados con sus pequeños dedos. Sus iris azules pálidos se habían desplazado casi hasta debajo de las cejas y los bordes se estaban volviendo blanquecinos. Se bajó de la cama y le subió con cuidado la manta hasta el cuello. Recogió el vestido, que se había caído de la silla, y lo dobló con cuidado a los pies de la cama. No quería que las personas que fueran a ver a la abuela encontraran su ropa desordenada. Después, se vistió. Se puso una bufanda alrededor del cuello y un gorro en la cabeza. Apagó todas las luces. Lo comprobó toda una vez más. Después, abrió la puerta.

Se detuvo en el umbral y miró hacia la puerta del dormitorio, entreabierta.

—¡Abuela, me voy! —dijo.

Cerró la puerta con cuidado dos veces. A mitad de camino entre la puerta del jardín y la calle, se detuvo. ¿Se habría olvidado de algo? Decidió volver. En el cajón del armario de la cocina estaba el papel con la dirección de su madre. Lo cogió y se lo guardó en el bolsillo. Al pasar de nuevo por delante del dormitorio, se detuvo en la puerta. Cerró los ojos y apretó los puños con tanta fuerza que le dolió.

«Cuando abra los ojos, la abuela estará sentada en la cama, bostezando, y dirá: “¡Buenos días!”».

Echó un vistazo a la habitación. No pasó nada. Ella seguía allí, tumbada, cubierta hasta el cuello. Salió de puntillas de la casa y llamó a la primera puerta del gran edificio amarillo que había al final de la calle.

«Creo que mi abuela ha muerto», le dijo a la persona que le abrió la puerta.

Liljana Jarh

## EL ALMA DE UN NIÑO

En todos los pueblos y aldeas hay niños a los que les encanta que les cuenten cuentos. Las historias sobre seres mágicos y aventuras les hacen creer que pueden suceder cosas extraordinarias. En los cuentos en los que el bien triunfa sobre el mal, sus tiernos corazones encuentran paz, lo que les ayuda a conciliar el sueño y a tener dulces sueños.

Jacob llevaba mucho tiempo leyendo solo, pero aún así prefería que su madre le leyera en voz alta. Su voz era cálida y agradable, y sabía cómo cambiarla. Hacía que su voz se volviera grave y profunda cuando aparecía un oso en la historia, dulce y astuta cuando un zorro ronroneaba y persuadía, y fina y chillona cuando un ratoncito asustado chillaba.

Gracias a su lectura, el variopinto mundo de los libros infantiles le resultaba más cercano y real. Cada noche esperaba con ilusión el momento en que su madre se sentara en su cama y empezara a leer. Gracias a su voz, viajaba con seguridad a lugares extraños, entre duendes y dragones, al Gato con Botas y, con mayor frecuencia y alegría, a Pippi, Annie y Tom.

A Jacob le gustaba que le contaran las mismas historias una y otra vez, aunque ya se sabía la mayoría de memoria. A menudo, se imaginaba tan fuerte como un héroe de cuento de hadas o tan poderoso como un mago, capaz de solucionarlo todo.

Su madre siempre terminaba la lectura del mismo modo:

«Te quiero».

Y él respondía:

«Hasta el universo y de vuelta ocho veces».

Esas palabras eran su pequeño secreto, porque Jacob sabía que, al dibujar el número ocho tumbado, se convertía en el símbolo del infinito. El infinito es más grande que todas las estrellas del cielo nocturno más oscuro. Incluso el universo está lejos.

Le encantaba adelantarse a su madre y decir «te quiero» antes que ella. Entonces ella respondía: «Al universo y de vuelta ocho veces», y lo abrazaba con fuerza.

Hace unos días, la madre de Jacob volvió del hospital, donde había estado muchas veces, en una gran ambulancia. Jacob notó que esta vez estaba más pálida y cansada, y



8

8

8



que le costaba caminar. Desde entonces, se acostaba en una cama especial, dormía mucho, necesitaba ayuda para levantarse y utilizaba un andador. La grave enfermedad la había hecho sentirse más pequeña y débil. Como se le había caído el pelo, siempre llevaba un pañuelo en la cabeza. Su abuela y su tía Mija, la hermana de su madre, también la padecían. Y los médicos no habían podido ayudarlas.

Jacob no quería hablar con nadie sobre ello. Ni siquiera con sus familiares. Se volvió callado y retraído. Cuando llegaba a casa, ni siquiera saludaba a su madre, sino que se escabullía rápidamente por el pasillo hacia su habitación. Tampoco quiso visitarla en el hospital, a pesar de que ella quería verle. En el colegio, mientras sus compañeros jugaban en el recreo, él no participaba. Se quedaba apartado, solo, con ganas de huir o desaparecer.

Aquello entristecía a su madre, pero entendía que los niños se asustan ante la enfermedad y la debilidad de sus padres. Entendía que Jacob se escondiera de todo lo que le asustaba o le parecía injusto. No obstante, echaba muchísimo de menos a su pequeño. Un día, cuando él intentaba pasar a escondidas delante de la habitación donde se encontraba, ella lo llamó en voz baja, casi como un susurro:

«Te quiero».

Él se detuvo, pero no dijo nada. Se le hizo un nudo en la garganta cuando su madre repitió:

—Jacob, te quiero.

Entró lentamente, se acercó a la cama y cogió la mano que ella le tendía.

«¿Al universo y de vuelta ocho veces?», preguntó.

Su madre esbozó una pequeña sonrisa, le acarició el pelo y respondió:

«Al universo y de vuelta ocho veces».

Jacob se subió a la cama con ella. Le contó lo que había aprendido ese día en la escuela y cómo la primavera estaba llegando fuera. Las campanillas de invierno y los azafranes florecían frente a la casa. Después, abrió un libro y le leyó en voz alta su cuento favorito.



Slavica Remškar

## ¿UNA MADRE DE VERDAD?

—¿Todos habéis acabado vuestros deberes?

—¡Sí, todos!

«Podéis jugar en la zona de juegos hasta que vengan a recogeros vuestros padres», dice la señora Iza.

¡Hurra! Helga y Juri corren hacia los bloques de construcción.

Ayer por la tarde empezaron a construir un aparcamiento para sus coches de juguete.

El alto edificio, con su sinuosa rampa de acceso, tendría espacio para todos sus coches e incluso para los de otros niños. ¡Ah, sí! ¡Incluso cobrarían por aparcar!

La Sra. Iza está encantada de ver a sus alumnos jugar tan bien: algunos con bloques, otros con la cocina de juguete, otros mirando libros ilustrados... Sale al pasillo y charla con la señora de la limpieza.

A través de la puerta abierta, oye el ruido de bloques cayendo y voces fuertes, pero, antes de que pueda volver, la pequeña Mia le tira de la falda:

«¡Señora Iza, ven rápido! ¿Por qué está enfadada Hela? ¿Por qué está triste Juri?».

La señora Iza vuelve corriendo con Mia. Los bloques están desperdigados por la mitad del aula. El aparcamiento ha desaparecido. Ahora es Hela la que llora, tapándose la cara. Juri está furioso y patalea:

«¿Qué le pasa? ¡Yo no he hecho nada! ¡Ella me ha dado una patada y me ha tirado del pelo!».

Hela sigue sin descubrirse la cara. Lloro entre sollozos:

—¡Sí que has hecho algo! ¡Me has hecho daño! Has dicho que mi madre no es mi verdadera madre porque no me dio a luz».

Juri le grita:

—¡Todo el mundo lo sabe! No te pareces en nada a ella. Tu madre es blanca y rubia, y tú eres morena».

Entonces, Toni interviene:

—Mi padre dice que Hela es adoptada, así que es normal que no se parezca a sus padres.



helena

«Vamos a tranquilizarnos todos», dice la Sra. Iza con suavidad. Coge a Hela, que está triste y enfadada, con un brazo, y a Juri, que también está triste y enfadado, con el otro. Y añade: Ahora, sentémonos en círculo, nuestro círculo de conversación.

Cuando todos se han sentado en los cojines, se cogen de las manos y permanecen en silencio durante un momento. El único sonido es su respiración.

Entonces, la Sra. Iza les dice a todos los niños, incluido Juri, que la madre de Hela es su madre de verdad.

Ella no la dio a luz, la adoptó. Y adoptar a un niño es tan maravilloso como dar a luz a uno.

Hela levanta la cabeza con orgullo y mira a Juri. Después, a Toni. Después, mira a todos sus compañeros de clase.

Todos asienten y dicen que sí, que Hela también tiene una madre de verdad.

Y la pequeña Mia repite en voz baja, para no olvidarlo:

«Si adoptas a un niño, es tan maravilloso como dar a luz a uno».



# Tjaša Zorc Rupnik

## PORQUE SOY, PREGUNTO

Dios me observa.

Lo ve todo.

Eso es lo que dicen.

Me ve cuando me doy la vuelta en la cama por la noche y no rezo.

Me ve cuando pienso mal de Miha porque hoy me ha quitado la pelota en el patio.

Me ve cuando se me olvida decir «gracias» o «por favor» o cuando pienso en cosas que no debo.

En la escuela nos dicen que Dios es bondadoso y bueno. En casa dicen que es estricto.

En el catecismo dicen que es misericordioso. En misa hablan del pecado y del castigo.

Cuando pregunto por qué me castigaría si me quiere, mamá dice: «No hagas preguntas así. Confía». Pero yo no lo entiendo.

Todos los domingos me siento en un banco de la iglesia.

Todo es dorado, brillante y magnífico. El sacerdote levanta la hostia y habla del sufrimiento, la cruz y los pecados.

A veces, mis pensamientos divagan.

Me gustaría levantarme e irme fuera. O fingir que rezo.

Pero no me está permitido.

Dios lo ve todo.

Eso es lo que dicen.

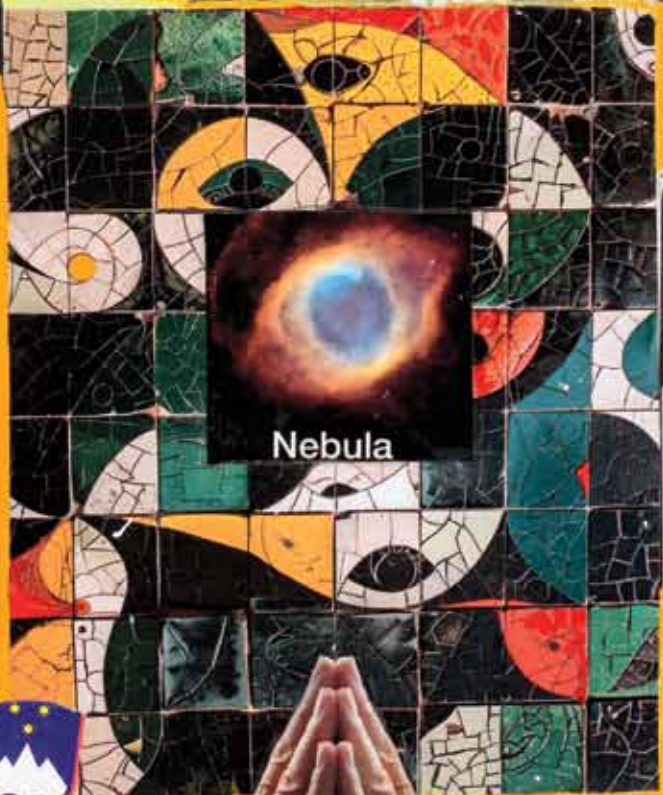
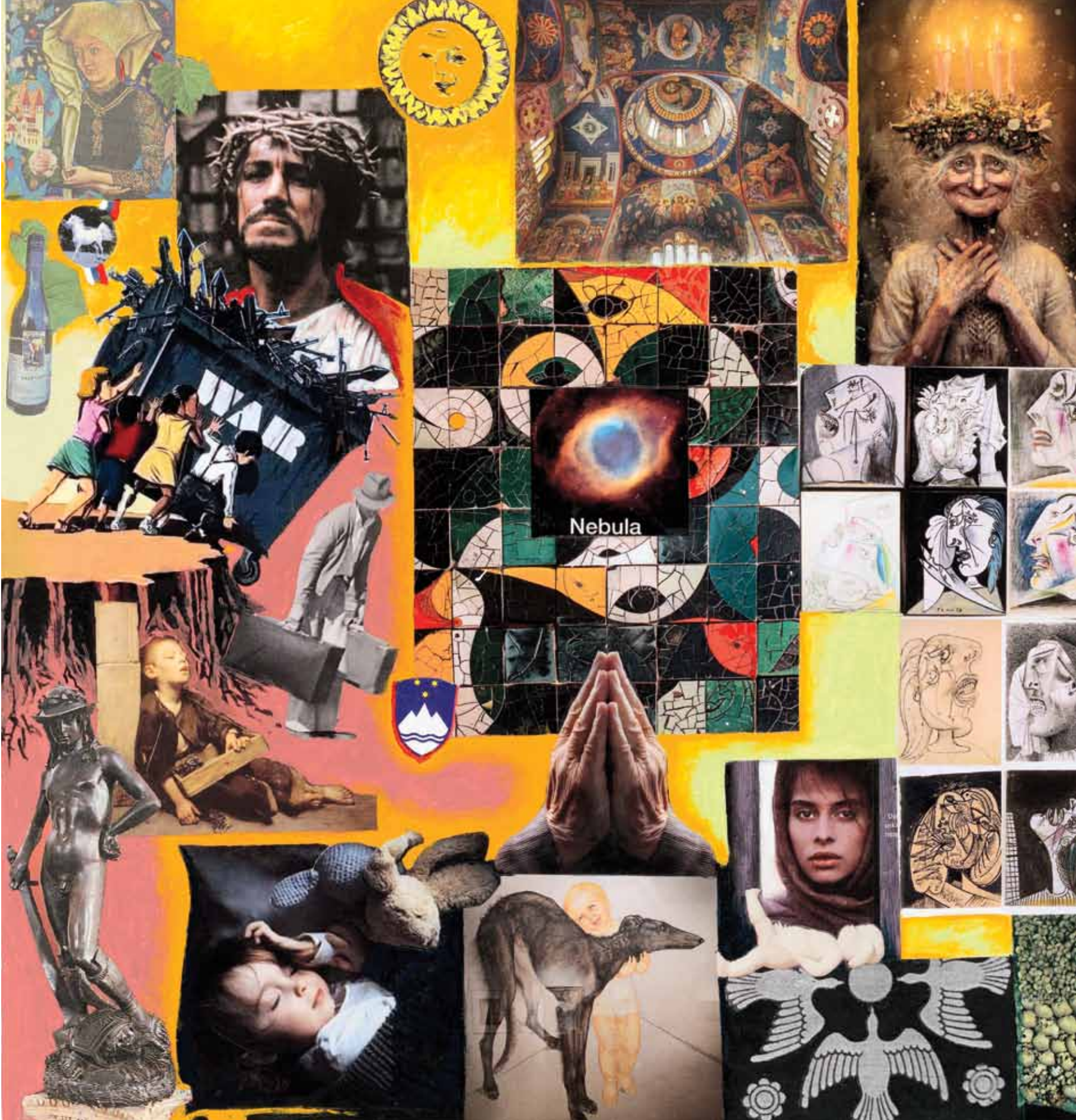
Últimamente me despierto con una extraña sensación en el estómago. Como si hubiera hecho algo malo, pero sin saber qué. Es como si alguien me estuviera observando, esperando a que cometa un error.

Dicen que es mi conciencia.

Pero, entonces, ¿por qué siento que me ahogo?

Sueño con el infierno. Sueño con caer en un vacío negro donde no hay nadie. Sueño que unas manos ardientes me alcanzan.

También sueño que estoy ante Dios, que me pregunta por qué he sido malo.





Y yo no sé qué he hecho mal.

En la calle veo a un mendigo. Entonces, mi tío me tira de la manga y me dice: «No mires, Dios lo está poniendo a prueba».

Veo a un borracho gritándole a su mujer. La abuela dice: «Su pecado lo alcanzará».

Veo en las noticias a un niño cubierto de polvo, con los ojos abiertos, pero sin respirar.

Pregunto: «¿Por qué Dios no lo salvó?».

Papá niega con la cabeza. «No hagas ese tipo de preguntas. Sus caminos son misteriosos».

Pero no puedo evitar preguntarme.

Si lo ve todo, ¿por qué no interviene?

¿Acaso mira hacia otro lado o... acaso no existe?

Por la noche, cuando me cubro con la manta, debería rezar, pero no lo hago. Y, por primera vez en mi vida, no me siento culpable.



EXPERTOS EN LO NO  
ESCUCHADO

# MIRA, MIRA – AUMENTANDO DE PESO

En una época en la que los dispositivos electrónicos asumen con demasiada frecuencia el papel de criar a los hijos, los problemas de salud mental entre los jóvenes son cada vez más habituales. Además de las dificultades derivadas de su exceso de peso, Mira se enfrenta a sentimientos de inferioridad y a síntomas de ansiedad y depresión. Su angustia se ve agravada por el acoso de sus compañeros y por la ausencia de una red social de apoyo. La comida se convierte a menudo en su principal fuente de consuelo, atrapándola en un círculo vicioso de alimentación emocional. Cuando la ansiedad se vuelve insoportable, Mira se rasca los brazos y el cuello para liberar la tensión, pero el alivio es solo temporal.

En esta historia se observa un claro elemento de impotencia parental. Constantemente ocupados, los padres de Mira no son conscientes de la intensidad de sus luchas emocionales diarias.

Sin embargo, la historia de Mira da un giro cuando el equipo profesional del colegio se da cuenta de su angustia y la incluye en un programa diseñado para fomentar estilos de vida más saludables. Este tipo de programas no solo proporcionan acceso a médicos, psicólogos, kinesiólogos, nutricionistas y terapeutas ocupacionales, sino también un enfoque multidisciplinar que aborda la complejidad de los problemas de los jóvenes con sobrepeso. Estos programas suelen suponer un punto de inflexión en historias que, de otro modo, podrían haber tenido un final mucho más trágico. Además de los cambios en el estilo de vida, ofrecen a los jóvenes y a sus familias una valiosa red de apoyo social que puede tener un efecto profundamente positivo en la salud mental.

Mira llega a una importante conclusión: sus debilidades pueden convertirse en su mayor fortaleza. Es una fortaleza que, personalmente, deseo que todos los niños puedan descubrir algún día en sí mismos.

Kaja Krajc, máster en Psicología y becaria en Terapia Cognitivo-Conductual.

Investigadora asociada y desarrolladora en el Instituto Nacional de Salud Pública.

*Kaja Krajc*



**Kaja Krajc**, Máster en Psicóloga y becaria en Terapia Cognitivo-Conductual  
Investigadora asociada y desarrolladora en el Instituto Nacional de Salud Pública

# NIKO, EL NIÑO MALCRIADO

La sobreprotección infantil es un fenómeno que encontramos cada vez con más frecuencia, tanto en las aulas como en los entornos clínicos. Se considera que un niño está malcriado cuando recibe todo lo que quiere, pero nada de lo que realmente necesita.

Desde la perspectiva de la psicología clínica, la sobreprotección surge del «exceso de lo material», pero, lo que es más importante, de la «falta de desarrollo». Si a un niño se le da todo lo que pide sin animarle a desarrollar habilidades claves para la vida, como la paciencia, la autorregulación, el sentido de la responsabilidad y el respeto por los demás, no adquiere la brújula interior que le guía para vivir en armonía con los demás. El exceso de mimos se produce cuando los niños carecen de oportunidades para aprender sobre la responsabilidad, el respeto y el sentido de la comunidad, cuando los padres son demasiado indulgentes, cuando los límites son débiles y cuando los adultos siempre ceden a todos sus caprichos. En tales casos, el niño no aprende la diferencia entre derechos y responsabilidades.

Un niño cuyos padres eliminan todos los obstáculos y lo protegen de la frustración, la tristeza o el esfuerzo no desarrolla las habilidades esenciales para la vida. La ausencia de límites y la falta de seguridad emocional suelen estar detrás de comportamientos agresivos, desprecio por los demás y dificultades para formar relaciones saludables. Un niño mimado rara vez es un niño feliz; más bien, suele quedar atrapado en una etapa temprana de su desarrollo.

La solución no consiste en ser estrictos, sino en establecer límites claros y coherentes, y hacer entender al niño que la responsabilidad no es un castigo, sino una parte natural del crecimiento. Malcriar no es algo inevitable, sino una llamada de atención para que los adultos enseñen a los niños a ser independientes, respetuosos y empáticos. Solo así podrán aprender a vivir en comunidad sin sentirse agobiados por una falsa sensación de importancia personal.

Como vemos en el protagonista de la historia, el punto de inflexión no llega a través de la ira o las amenazas, sino de la experiencia. Al comparar su propio comportamiento con el de alguien aún más malcriado, Niko se da cuenta de que no quiere convertirse en eso.

*Tanja Pristovnik*



**Tanja Pristovnik**, MSc, Psicóloga Clínica

Es especialista en Psicología Clínica en el Departamento de Pediatría del Centro Médico Universitario de Maribor. Trabaja principalmente con niños, adolescentes y sus familias. Imparte conferencias a padres y jóvenes, colabora con los tribunales en acuerdos de custodia y contacto tras el divorcio, actúa como mediadora sanitaria y asesora sobre cómo reconocer y prevenir el acoso laboral. También ha contribuido al proyecto Barnahus (Casa de los Niños), un modelo europeo líder en el apoyo a niños víctimas de abusos sexuales.

# LA MANTA AMARILLA CON FLECOS

Esta historia ilustra el impacto psicológico y social de la violencia doméstica centrándose en el abuso emocional y en los castigos que ignoran la conducta real del niño. Las acciones del padre reflejan un estilo de crianza autoritario basado en el miedo, la disciplina estricta y el castigo físico. Este tipo de crianza suele provocar en los niños sentimientos de vergüenza, miedo, ansiedad y baja autoestima. Neža, que es naturalmente curiosa y abierta al mundo, es castigada por comportamientos normales, lo que puede reprimir su espontaneidad, dañar su autoestima y provocarle experiencias traumáticas.

La historia también muestra el papel pasivo de la madre, que es víctima de violencia (como sugieren los moretones que oculta) y que poco a poco encuentra la fuerza para cambiar. Esto pone de manifiesto el ciclo de la violencia en las familias, donde las víctimas luchan por liberarse debido a los sentimientos de impotencia, miedo y dependencia económica o social. Klara, la hermana mayor, asume un papel protector, algo común entre los niños que crecen en hogares violentos.

El punto de inflexión llega cuando la madre decide marcharse, lo que simboliza su empoderamiento y la ruptura del ciclo de abuso. Cuando una víctima (con o sin apoyo) refuerza su autoestima y sus capacidades, puede acceder a los recursos internos necesarios para marcharse y reconstruir su vida. La nueva dinámica familiar subraya la importancia de una crianza positiva basada en el respeto, el diálogo y la seguridad emocional. Este entorno permite a los niños desarrollarse emocionalmente de forma saludable, sentirse seguros y establecer relaciones estables en el futuro.

Las personas que cometen actos violentos suelen carecer de la capacidad para reconocer y regular sus emociones o nunca han aprendido estrategias de comunicación no violenta. Muchos crecieron en familias en las que la violencia se normalizaba como forma de resolver los conflictos. La violencia también puede funcionar como una herramienta de control para establecer el dominio. El problema se agrava cuando la sociedad refuerza los estereotipos de masculinidad vinculados al poder, el control y el dominio, o cuando excusa la violencia. En estos contextos, los agresores no reconocen que su comportamiento es problemático.

En algunos casos, los agresores también luchan contra problemas como la adicción, traumas no resueltos que desencadenan arrebatos violentos o trastornos de la personalidad. Es importante comprender que la violencia no es el resultado de malos humores temporales, sino que refleja patrones de pensamiento, comportamiento y experiencia arraigados. La responsabilidad de la violencia siempre recae en el agresor.

*Mojca Ojstrež Kogovšek*



**Mojca Ojstrež Kogovšek**, Licenciado en Trabajo Social

Inspectora de la Oficina de Inspección Social del Ministerio de Trabajo de la República de Eslovenia. Anteriormente, trabajó en un centro de trabajo social, prestando apoyo a familias en el ámbito de la protección infantil y familiar. En la actualidad, forma a profesionales del sector del bienestar social y continúa su propio desarrollo profesional a través del Instituto de Psicoterapia Realista.

# PALABRAS, PALABRAS, PALABRAS

El caso de Vita pone de manifiesto las contestaciones duras, insultantes y abusivas de sus padres hacia ella, un comportamiento que también imita su hermano mayor, que aprende estos patrones de ellos, ya que los padres son los primeros modelos a seguir de los niños.

Las raíces del abuso psicológico son variadas. Los niños interiorizan las reacciones repetidas de sus padres y se identifican no solo con lo que se dice y se hace, sino también con la energía emocional que hay detrás de esas respuestas. Cuando estas reacciones carecen de calidez, atención, afecto, alivio y explicación, y suelen estar marcadas por la ira, el desprecio, la culpa, la hostilidad y la intolerancia, el niño lo vive como una realidad íntima llena de miedo y vergüenza simplemente por ser quien es. El niño aprende que la autenticidad y la expresión natural de sí mismo no son bienvenidas y que sus necesidades no son importantes.

Con el tiempo, estas experiencias se convierten en parte de la personalidad y la identidad del niño. A una edad temprana, los niños no pueden separar las acciones de la identidad; tienen una comprensión limitada del panorama general y deben aprender estas distinciones. A medida que crecen, se dan cuenta de que sus necesidades no son una prioridad para sus padres y comienzan a desarrollar estrategias defensivas para sobrevivir emocionalmente: complacer constantemente a los demás, rebelarse de forma persistente o retirarse por completo. Crecen con la creencia de que nunca son lo suficientemente buenos para sus seres queridos. Estos sentimientos y expectativas internalizados se convierten en la lente a través de la cual abordan sus relaciones futuras.

Naturalmente, el niño seguirá buscando cercanía, calidez y aceptación, pero es posible que su forma de hacerlo esté distorsionada. Es posible que sus compañeros no comprendan este comportamiento y lo rechacen. Sin embargo, el niño, ya acostumbrado al rechazo, repetirá los mismos patrones con la esperanza de ser visto, comprendido y ayudado de verdad para sustituir las respuestas dañinas por otras más saludables. Solo entonces podrá liberarse de los sentimientos de inutilidad, culpa, miedo y vergüenza que le transmitieron sus padres.

En la historia de Vita, sus padres solo comienzan a prestarle la atención y el cuidado que necesita después de que ocurra un accidente que les sirva de lección. En la vida real suele ocurrir lo mismo: los niños expresan primero su angustia y confusión interiores mediante un comportamiento disruptivo, sin comprenderse a sí mismos. A menos que los adultos les ayuden a reconocer estas luchas internas, es poco probable que se produzca un cambio duradero. Los comportamientos difíciles tienden a agravarse, ya que los mecanismos de defensa inconscientes son demasiado poderosos para que un niño pueda manejarlos por sí solo. Si no se resuelven, pueden manifestarse no solo en forma de accidentes, sino también de enfermedades psicosomáticas o crónicas.

*Edin Duraković*



**Edin Duraković**, Licenciado en Estudios Culturales, Matrimonio y Terapeuta Familiar  
Trabajador social en centro de servicios sociales, especializado en dificultades en las relaciones interpersonales.

# LA TELENOVELA

Las personas inician relaciones románticas con la esperanza de que duren para siempre. Sin embargo, la vida a menudo nos depara giros inesperados y desafíos. Uno de estos desafíos es el fin de una relación o un divorcio, que puede ocurrir por muchas razones: uno o ambos miembros de la pareja pueden conocer a alguien nuevo, pueden distanciarse o pueden tener dificultades para afrontar ciertas situaciones estresantes en la familia.

El divorcio conlleva pérdidas tanto intangibles —como la pérdida de un futuro imaginado, el sueño de lo que podría haber sido o el sentido de conexión y pertenencia— como muy concretas —como cambios en la situación económica o incluso la pérdida de una vivienda—. Casi siempre es un proceso doloroso para ambos miembros de la pareja, independientemente de quién lo haya iniciado o de cuál haya sido el motivo.

La situación se vuelve aún más difícil cuando hay hijos de por medio. Los padres, abrumados por su propio dolor y sus emociones, pueden no comunicarse de manera abierta y adecuada con sus hijos. Aunque rara vez es algo intencionado, puede hacer que se pasen por alto las necesidades de los niños. Al igual que sus padres, los niños también deben procesar el dolor, el miedo y la incertidumbre sobre el futuro. Les preocupa con quién vivirán, cómo cambiará su rutina diaria, cómo se organizarán las vacaciones y, a menudo, intentan reconstruir las explicaciones desde su perspectiva infantil.

Es fundamental que los niños no se enfrenten solos a estas preguntas y miedos. Los padres deben hablar con ellos abiertamente, explicarles la situación de una manera adecuada a su edad y, lo más importante, darles espacio para que expresen sus preocupaciones y hagan preguntas. Aunque los padres pueden consolarse creyendo que sus hijos no se dan cuenta de lo que está pasando, la verdad es que los niños sí se dan cuenta. Son como papel tornasol: captan y sienten cosas que los adultos dan por sentado que pasan desapercibidas.

El divorcio es, sin duda, un gran trastorno en la vida familiar, pero no tiene por qué dejar una huella permanente en el niño. Si se gestiona con respeto y cooperación entre las partes, sin culpas ni rencor, puede convertirse en una oportunidad para un nuevo comienzo para todos. En última instancia, es mejor para un niño tener dos padres que sean felices, aunque vivan separados, que dos padres que permanezcan juntos, pero sean infelices.

*Saška Rožkar*



**Profesora asociada, Saška Rožkar**, doctora en psicología

Instituto Nacional de Salud Pública de Eslovenia. Es especialista en la prevención de trastornos mentales, especialmente en lo que respecta a los enfoques de salud pública para la prevención del suicidio. Es presidenta del Comité del Programa para la Prevención del Suicidio, que forma parte de la Resolución Nacional de Salud Mental de Eslovenia. Ha publicado numerosos artículos científicos y profesionales, y es coeditora de la monografía *Suicide in Slovenia and the World* (El suicidio en Eslovenia y en el mundo).

# ÉXITO

La historia de Andrej, un alumno de primaria, transmite varios mensajes a los lectores.

Para los adultos, especialmente los padres, es un recordatorio del poder que tienen nuestras palabras, reacciones y expresiones sobre los niños. Un niño se ve a sí mismo primero a través de nuestros ojos. Nuestras respuestas se convierten en la base de su autoimagen; nuestros elogios y críticas moldean su autoestima. La frase «Florece con cada palabra de elogio» no podría ser más reveladora. Quizás lo que a veces nos falta a los padres no es el acto de elogiar en sí, sino el tipo de elogio adecuado. El verdadero elogio es realista, sincero y medido.

La historia también nos habla de cómo actuar como vecinos, profesores, entrenadores y otras personas cercanas a los niños. Nos recuerda la importancia de fijarnos en un niño angustiado, de acercarnos a él con «ojos brillantes llenos de comprensión», de escucharle, apoyarle y orientarle para que reciba la ayuda adecuada.

Por último, se dirige a nosotros como miembros de una comunidad que marca la pauta y crea el entorno. En lugar de fomentar la competencia y los logros indiscriminados, deberíamos reconocer y elogiar el esfuerzo que un niño pone en lo que hace.

Y, por supuesto, se dirige a todos los pequeños Andrejs que se esfuerzan por ser perfectos y estar siempre en primer lugar. Les recuerda que la vida no consiste solo en victorias, buenas notas o éxitos. Florecemos cuando hacemos algo que nos gusta, aunque no seamos los mejores; cuando pasamos tiempo con las personas a las que queremos; cuando hacemos algo amable por los demás.

Y lo más importante: si nos encontramos en una situación de angustia, es posible y necesario buscar ayuda y apoyo.

*Alenka Tančič Grum*



**Alenka Tančič Grum**, MSc, Psicóloga

Instituto Nacional de Salud Pública de Eslovenia. Especializada en salud mental y en la prevención de trastornos mentales (especialmente depresión, estrés y primeros auxilios psicológicos). También colabora en el diseño de programas de salud mental en los centros de promoción de la salud de todo el sistema sanitario esloveno.

# ATRAPADA EN LA WEB

Ina es una nativa digital, una de esas niñas que han nacido en un mundo de conexión constante, en el que la tablet se ha convertido en su niñera, el teléfono en su consuelo, Internet en su profesor, su entretenimiento y su amigo. Su historia no es una excepción, sino una realidad cada vez más común.

La historia de Ina es un ejemplo típico del uso problemático de los dispositivos digitales. En su caso, se observan síntomas habituales de dicho uso: alteración de los patrones de sueño, fatiga, búsqueda de validación externa a través de mensajes, exposición a riesgos de seguridad y dificultad para distinguir entre lo real y lo virtual. Estos signos no son el resultado de la debilidad del niño, sino de la falta de conocimientos que permitirían hacer un uso seguro y equilibrado del mundo digital.

La alfabetización digital implica más que saber utilizar los dispositivos y navegar por internet. Implica ser capaz de evaluar la información, proteger la privacidad, respetar a los demás y reconocer los riesgos. Se trata de una combinación de habilidades técnicas, sociales, emocionales y éticas, sin las cuales un niño sigue siendo vulnerable en el entorno digital. Y los niños no adquieren estas habilidades por sí mismos.

Un adolescente que chatea con desconocidos por la noche y se despierta agotado por la mañana necesita que alguien lo guíe. Los adultos deben ser esa guía, no solo retirando los dispositivos cuando el comportamiento es inapropiado, sino explorando juntos los diferentes aspectos del mundo digital, hablando sobre ellos y preguntando al niño cómo se siente. Cuando un niño siente que lo escuchan sin juzgarlo, es más probable que comparta lo que le está pasando. Internet en sí mismo no es peligroso; el peligro surge cuando un niño navega solo, sin conocimientos ni apoyo.

Es fundamental que, desde el primer contacto con los dispositivos digitales, se fomente un uso moderado, responsable, equilibrado y seguro entre los niños y jóvenes. Herramientas como el juego Petka pueden ayudarles a reconocer los límites y a tomar conciencia de que tienen derecho a decir «no», a dar un paso atrás, a hacer preguntas y a protegerse.

*Špela Selak*



La doctora Špela Selak es psicóloga, especialista en comunicación y directora del comité del programa de adicciones no químicas del Programa Mira del Instituto Nacional de Salud Pública. Su trabajo se centra en el desarrollo y la investigación en el campo de las adicciones, especialmente en el estudio de los comportamientos y tendencias en el entorno digital, así como en el impacto de las tecnologías digitales en la salud mental de usuarios de diferentes grupos de edad.

# ESOS OJOS DE CACHORRO

Esos ojos de cachorro.

Todas las personas comenzamos nuestra vida como niños. Durante un tiempo, la familia es el único mundo que los niños conocen. Allí es donde aprenden las primeras palabras, a nombrar los colores y las formas, a contar hasta diez y a entender cómo encajan las personas y las cosas. Incluso antes de poder hablar, perciben el estado de ánimo de sus padres y lo que eso significa para ellos. Dentro de su familia, desarrollan el sentido de la autoestima, aprenden a confiar en los demás, si el mundo les parece seguro, y a manejar los problemas y los conflictos: hablando, ignorando o atacando. Aprenden lo que significa ser mujer u hombre. Descubren lo que se siente al ser amado y aceptado incondicionalmente o no. Todo esto se convierte en su verdad, en su normalidad.

Todos crecemos con nuestro propio equipaje. Cuando entramos en relaciones y, más tarde, en las familias que creamos, llevamos con nosotros nuestros conocimientos, experiencias, sentido de la seguridad, creencias y viejas heridas. La necesidad de amor, aceptación y comprensión es tan vital para los adultos como para los niños. Si no se satisface en casa, la buscamos en otros lugares, y a veces confundimos la manipulación con el cuidado y el afecto, como en la historia de la niña y su madre «maestra». Las pastillas azules solo son un vendaje sobre una herida: alivian por un momento, pero no curan. Una herida profunda necesita cuidados adecuados para poder cerrarse.

Es difícil dar a los niños lo que nosotros mismos nunca tuvimos; por eso, los patrones dañinos suelen transmitirse de generación en generación. Pero esto no tiene por qué seguir siendo así: con la ayuda de nuestros seres queridos o de profesionales, podemos elegir cambiar aquellas partes de nosotros mismos que ya no nos sirven y que, incluso, pueden estar frenándonos. Por eso, los centros de trabajo social ofrecen asesoramiento y apoyo gratuitos a quien los necesite.

Elegir el cambio no solo es un regalo para nosotros mismos, sino también para las personas que más nos importan, especialmente nuestros hijos. Y, cuando eso ocurre, los ojos de todos pueden brillar con verdadera calidez y emoción.

*Sabina Košir*



**Sabina Košir** es licenciada en Trabajo Social y trabaja en un centro de servicios sociales especializado en protección infantil y violencia doméstica. Desde 2024, forma parte del Servicio Móvil de Expertos del CSD de Eslovenia Central-Este.

# NOCHE

Muchos jóvenes sufren traumas recurrentes o crónicos: acoso escolar, violencia familiar, violencia entre compañeros, abuso sexual, etc. El abuso sexual infantil no solo es una desgracia personal, sino también una herida para la sociedad. Con demasiada frecuencia tiene lugar en silencio, a puerta cerrada, en la supuesta seguridad del hogar. Rara vez ocurre de forma repentina o en público. Por lo general, es silencioso, repetitivo y está envuelto en vergüenza, manipulación, poder e impotencia. Además, ocurre precisamente en el lugar donde un niño debería sentirse más seguro: su propio hogar.

El abuso no ocurre porque los niños sean débiles o no sean «suficientemente cuidadosos». Ocurre porque los adultos se aprovechan de la confianza, la inocencia y la dependencia de los niños. No siempre se utiliza la fuerza; a menudo son el silencio, la vergüenza, las amenazas, los regalos o la manipulación lo que mantiene al niño atrapado. Los niños suelen guardar silencio por miedo a ser castigados, a romper su familia o porque creen que nadie les creerá. Es posible que empiecen a aislarse, que se vuelvan más callados, rezagados en el colegio, que tengan pesadillas o que tengan dificultad para concentrarse.

Es importante comprender que no hay un comportamiento único que revele el abuso, ya que cada niño lo procesa de manera diferente. Nuestra responsabilidad como adultos no consiste en esperar a que los niños «lo digan» (muchas veces no saben cómo hacerlo), sino en percatarnos de los cambios que no podemos explicar con razones comunes. El abuso deja huellas que pueden no ser visibles en el cuerpo, pero que están profundamente grabadas en la mirada, la postura y la presencia del niño. El abuso sexual no es algo del pasado. Puede ocurrir en cualquier lugar, incluso en tu calle o en el aula de tu hijo.

La autora ha escrito una historia de valentía y determinación: la valentía de empezar a liberarse. Que sirva de estímulo para que nos fijemos, preguntemos, creamos y, siempre que sea posible, ayudemos a llevar la luz a la oscuridad.

*Tanja Pristovnik*



**Tanja Pristovnik** es psicóloga clínica y especialista en esta disciplina, y trabaja en la Clínica Pediátrica del Centro Médico Universitario de Maribor. Su trabajo se centra en apoyar a niños, adolescentes y sus familias. Imparte charlas a padres y jóvenes, colabora con los tribunales en casos de custodia y contacto durante los procesos de divorcio, ejerce de mediadora en el ámbito sanitario y ofrece asesoramiento sobre cómo reconocer y prevenir el acoso laboral. También ha colaborado en el proyecto Barnahus (Casa de los Niños), el modelo líder en Europa para apoyar a niños que han sufrido abusos sexuales.

# UN CORAZÓN BONDADOSO

La historia narra el sufrimiento emocional de Nin, un niño que debe afrontar el fracaso de su familia. Su madre se marcha y él se queda con un padre cuya ira le resulta muy abrumadora. Nin se siente invisible para ambos padres, que están demasiado absortos en sus propios mundos como para darse cuenta de que necesita amor, seguridad y apoyo emocional.

Nin se refugia en su imaginación y crea un mundo interior en el que sus padres son perfectos. En este espacio imaginario, le ven, le escuchan, le aceptan y le aman. Los juegos de fantasía oscura le ofrecen una vía de escape, pero, de forma inconsciente, aumentan su estrés y le llevan a un mayor aislamiento. El mundo virtual termina por sustituir a la interacción social real.

Su alejamiento de la realidad también le aleja de sus compañeros de clase, que no le incluyen en sus círculos, lo que supone otro rechazo doloroso.

Cuando Nin se atreve a compartir una sincera carta con la chica que le gusta, se convierte en objeto de burlas. Muchos jóvenes no son conscientes de que las burlas y los chismes son formas de violencia emocional que pueden dejar cicatrices duraderas.

En un breve lapso de tiempo, Nin experimenta varios acontecimientos angustiosos que afectan profundamente a su identidad y perturban el desarrollo saludable de esta y de su autoestima. Su dolor interior alcanza su punto álgido cuando se autolesiona con una cuchilla de afeitar.

En la historia, una compañera de clase llamada Sonja destaca por ver las cualidades positivas de Nin. Cree en la bondad que aún queda en él y, con delicadeza, lo anima a buscar ayuda.

Todos necesitamos a alguien que nos vea tal y como somos, que nos acepte plenamente y nos acoja sin condiciones. Esa necesidad es un anhelo profundo, a menudo inconsciente. Esa aceptación nos enseña a confiar en nosotros mismos y nos ayuda a comprender que el malestar emocional y los comportamientos que este genera son, en ocasiones, solo respuestas protectoras ante situaciones vitales abrumadoras.

Con la atención adecuada y el apoyo profesional, los jóvenes pueden tomar conciencia de sus estados emocionales y aprender a gestionarlos. Así es como les ayudamos a romper el ciclo de autolesiones y a encontrar un camino hacia la curación.

*Polonca Teršek*



**Polonca Teršek** es profesora de educación especial y psicoterapeuta formada en logoterapia y análisis existencial, basado en la obra de Viktor E. Frankl. Cuenta con muchos años de experiencia trabajando con familias, niños, adolescentes y personas en situación de angustia. En la actualidad, trabaja en el Centro de Trabajo Social de Celje.

# LA CAJITA DE ORFEO

El autor describe un aula en la que una de las alumnas es Maja, una niña ciega. Al principio, ninguno de los grupos de trabajo quiere incluirla, pero, después de que aporte algunas ideas ingeniosas, es elogiada por su aportación.

Las personas que destacan en un grupo suelen ser recibidas con cautela o incluso con rechazo al principio. Sin embargo, esto puede cambiar si la persona muestra su disposición a ayudar a resolver problemas o tareas comunes. Para que se produzca una inclusión tan constructiva, es necesario tener una autoestima fuerte. Esta autoestima se desarrolla primero en el círculo social más cercano, la familia, y después a través de los profesores en la escuela y de los compañeros. Maja parece haber recibido una educación que la ha apoyado, con tareas adaptadas a sus posibilidades y ánimos para asumir responsabilidades, seguidos de elogios cuando lo hacía bien.

En sexto curso, el papel del profesor sigue siendo crucial. El profesor podría haber evitado la decepción de Maja al ser excluida, pero hizo bien en elogiar tanto a Maja como a la clase más tarde. Por la historia, podemos deducir que Maja era relativamente nueva en la clase o que había perdido la vista recientemente, ya que sus compañeros aún no se habían dado cuenta de que sus ideas inusuales, pero creativas, la convertían en un miembro valioso del grupo. La verdadera inclusión se produce cuando esperamos una contribución significativa, quizás adaptada o diferente, de la persona «diferente». La mera tolerancia o la compasión no bastan para lograr una inclusión real.

*Matej Žnuderl*



**Matej Žnuderl**, licenciado en Psicología, cuenta con muchos años de experiencia en el Servicio de Orientación Educativa del Centro de Trabajo Social de Celje. También es consejero matrimonial, prematrimonial y familiar, mediador y presidente de la Unión de Ciegos y Deficientes Visuales de Eslovenia.

# CÓMO MOJCA VENCÍÓ SU MIEDO

Entre nosotros hay niños —y adultos— que son diferentes. El término técnico es «neurodivergentes». Perciben el mundo de manera diferente, con patrones de pensamiento y sentimiento particulares. Por este motivo, a menudo les cuesta conectar con sus compañeros. Viven al margen, como figuras solitarias que no encajan del todo. Y cada vez son más. Mojca tuvo la suerte de encontrar comprensión en su familia, pero muchos no la encuentran. Para ellos, la tristeza y el miedo son aún mayores.

Los seres humanos hemos sobrevivido porque somos criaturas sociales. Juntos somos más fuertes y resistentes. Sin embargo, en los últimos años, esos lazos invisibles que nos unen han comenzado a debilitarse. Los niños como Mojca son un signo de este cambio. Un estilo de vida acelerado y estresante los empuja a la superficie. En un mundo obsesionado con la competitividad, se quedan atrás. ¿Por qué los niños y adultos neurotípicos los rechazan con tanta frecuencia? ¿Por qué se les burlan, excluyen y, en ocasiones, incluso agreden? Hay muchas razones, pero una de ellas es el miedo. El miedo es recíproco. Tememos lo que no entendemos, por lo que lo rechazamos. La supervivencia en el mundo social puede parecer brutal. Podemos pensar que podemos arreglárnoslas por nuestra cuenta, pero a la larga no es posible. La tristeza y el miedo acaban siendo demasiado pesados.

Las personas neurodivergentes pueden tener dificultades para comunicarse o establecer conexiones, pero pueden destacar notablemente en otros ámbitos. Mojca sabe mucho. Otros pueden convertirse en artistas o científicos excepcionales. Su diversidad nos enriquece a todos. Mojca encontró refugio de sus tormentas emocionales diarias en los libros y en una persona que realmente la entendía. Espero que todos los niños que se sienten diferentes encuentren a alguien o algo que les ofrezca reconocimiento y respeto, alguien que los acoja y les diga: tú perteneces aquí.

*Marta Macedoni Lukšič*



**Marta Macedoni Lukšič**, es doctora en medicina pediátrica y la principal experta en autismo de Eslovenia. Trabaja en el Instituto para el Autismo de Liubliana. Junto con sus colegas, desarrolló y dirigió un programa integral de atención sanitaria para niños y adolescentes con trastornos del espectro autista en el Departamento de Neurología Infantil y del Desarrollo del Hospital Infantil Universitario de Liubliana. También presidió el grupo de trabajo del Ministerio de Sanidad encargado de elaborar directrices nacionales para niños con autismo.

# DE UN TETRAPLÉJICO A OTRO

Benjamín es una persona llena de optimismo, esperanza y fe. A pesar de la terrible tragedia que ha sufrido, ha encontrado la fuerza para afrontar su diagnóstico y aceptar la vida tal y como le ha sido dada.

A pesar de sus limitaciones, ha logrado abrir muchas puertas, conocer gente nueva, descubrir nuevas oportunidades y adquirir nuevos conocimientos. En su historia muestra cómo ha aceptado su discapacidad física y ofrece orientación sobre cómo afrontar los retos, convivir con ellos y sacar fuerza, determinación y esperanza de la situación.

Ser diferente no es un obstáculo, sino un reto. Somos nosotros quienes damos forma a la sociedad y es fundamental comprender que se puede vivir plenamente incluso con limitaciones físicas. De forma diferente, sí, pero igual de única y significativa. En este momento, los carteles publicitarios que nos rodean proclaman: «Veo a la persona, no la discapacidad». Estas palabras deberían abrirnos los ojos a la realidad de vivir con una discapacidad. Con demasiada frecuencia, nuestros propios prejuicios e ignorancia nos impiden ver la esencia.

El poeta Tone Pavček escribió una vez: «Cada persona es un mundo en sí misma, extraño, brillante y hermoso, como una estrella en el cielo».

*Natalija Kirbiš*



**Natalija Kirbiš** es profesora de asignaturas teóricas, profesionales y prácticas clínicas en la Escuela Secundaria de Enfermería y Cosmética de Maribor, y también trabaja en el Departamento de Psiquiatría del Centro Médico Universitario de Maribor.

# UNA ESTRELLA EN LA MANTA

Una estrella en la manta.

El duelo por la muerte de un ser querido es uno de los procesos emocionales más difíciles a los que nos enfrentamos a lo largo de la vida.

El duelo puede provocar una amplia variedad de emociones que varían en función del tiempo transcurrido desde la muerte, así como de las circunstancias en las que falleció la persona. Se trata de un proceso intensamente individual, con tantas formas como personas en duelo. Cada persona lo afronta a su manera y a su propio ritmo. Algunas personas lloran mucho porque les alivia. Otros lloran muy poco o nada y parece que la vida continúa como si nada hubiera pasado. Eso no significa que no sufran, simplemente están afrontando el dolor a su manera.

La pérdida de un ser querido siempre es difícil, pero es especialmente dolorosa cuando fallece un niño. Los padres, los abuelos, los hermanos... cada uno experimenta la pérdida desde su propia perspectiva y rol. Los padres, aunque su dolor sea muy profundo, suelen ser conscientes de la necesidad de seguir adelante por el bien de los hijos que quedan. A veces, ese esfuerzo por continuar significa mostrar menos emociones, no porque no les importe, sino porque contenerse les protege de sentirse abrumados. Sin embargo, los niños pueden interpretar esa contención como indiferencia, lo que puede hacer que se enfaden o se sientan rechazados.

Los niños también sufren a su manera. A veces, en un intento de protegerlos del dolor, los adultos pueden ocultar o suavizar la verdad. Pero el dolor forma parte de la vida y no se puede proteger completamente a los niños de él. Perciben cuándo sucede algo grave y siempre es mejor comunicarse con honestidad, incluso si la verdad es difícil. Por supuesto, las explicaciones deben adaptarse a la edad y la personalidad del niño. No pasa nada por admitir «no lo sé» si no tenemos todas las respuestas. Lo más importante es permitir que los niños expresen todas sus emociones, incluida la ira, y mostrarse receptivos ante su forma de afrontar la pérdida. Es esencial hablar abiertamente sobre la muerte y darles el tiempo que necesiten para superar la pérdida. Hay niños que quieren hablar inmediatamente y otros que necesitan más tiempo. A menudo, compartir la tristeza (llorar juntos, reconocer el dolor...) aporta alivio.

El tiempo no cura todas las heridas, pero sí nos enseña a convivir con ellas.

*Saška Roškar*



La doctora Saška Roškar es psicóloga del Instituto Nacional de Salud Pública. Es especialista en la prevención de trastornos mentales, especialmente en lo que respecta a los enfoques de salud pública para la prevención del suicidio. Es directora del comité nacional del programa de prevención del suicidio y autora de numerosos artículos científicos y profesionales, además de coeditora de la monografía *Suicide in Slovenia and the World* (El suicidio en Eslovenia y en el mundo).

# UN TIEMPO SIN ÁNGELES

Cuenta la historia de un niño que acepta la pérdida de su abuela, la persona adulta más cercana en su vida, que le proporcionaba seguridad, calidez y amor incondicional. Su vida juntos es tranquila y hogareña hasta que, noche tras noche, ella comienza a prepararlo para su partida. Pero, ¿cómo se prepara a un niño para la muerte de un ser querido, para algo que está más allá de su comprensión y que sacude los cimientos de su mundo? ¿Es siquiera posible?

La historia revela una de las experiencias más silenciosas y profundas a las que se enfrentan los niños en el proceso de duelo: la culpa. Los niños no comprenden del todo el significado de la muerte, pero perciben cada cambio, cada grieta en su mundo seguro. El niño cree que sus pensamientos de ira causaron la muerte de su abuelo y que también es responsable de la de su abuela.

Esta forma de pensar es común. Los niños interpretan el mundo a través de los sentimientos y la imaginación, a menudo relacionándolo con ellos mismos, como si todo sucediera por su culpa. Los sentimientos que no pueden o no se atreven a expresar, los reprimen en su interior. Allí crecen y siguen doliendo mucho tiempo después de que los adultos hayan dejado de notarlos.

Si nadie reconoce ese sufrimiento ni ayuda al niño a sobrellevar esa carga emocional, puede convertirse en un compañero silencioso y profundo durante toda la infancia y moldear más tarde las relaciones en la edad adulta. Por eso es tan importante que los adultos se den cuenta y reconozcan las emociones de los niños sin juzgarlos. Un niño no necesita una explicación completa; lo que necesita es sentirse seguro, aceptado y cerca de los demás.

Precisamente eso es lo que la abuela intenta darle. Con pequeños gestos y cariño, lo prepara para la vida sin ella. Sus consejos no solo son orientaciones prácticas, sino también una muestra de cuidado, confianza y amor; le transmite que confía en él y que será capaz de cuidarse a sí mismo.

Cuando ella muere, el niño se queda con todas las palabras no dichas. Sin embargo, la ternura de su relación permanece en él como un fundamento, una fuente de fuerza interior que le hace sentir que no está realmente solo.

Ese vínculo amoroso, que lleva como una huella silenciosa en su interior, le ayuda a transformar el dolor en comprensión, la vulnerabilidad en fuerza a través de la conexión y la pérdida en crecimiento. Así, sigue su camino, incluso en una época sin ángeles.

*Hermina Zlobko*



**Hermina Zlobko** es licenciada en Trabajo Social, ha recibido una beca para formarse en psicoterapia sistémica y es terapeuta de Brainspotting y EFT. Trabaja en Institución Pamina para Psicoterapia, Educación y Ciencia, en Maribor y Liubliana, donde colabora en el desarrollo de un modelo interdisciplinario de atención que combina enfoques sistémicos, neurobiológicos y psicosociales.

# EL ALMA DE UN NIÑO

La historia narra con delicadeza y sensibilidad el mundo interior de un niño que afronta la grave enfermedad de su madre. El aislamiento de Jakob, su reticencia a relacionarse y su refugio en el silencio no son signos de indiferencia, sino mecanismos de defensa naturales ante una angustia que supera su capacidad para procesar las emociones. La enfermedad de un progenitor despierta en un niño sentimientos complejos: miedo a la pérdida, impotencia, ira por los cambios en la vida familiar y ansiedad ante la vulnerabilidad de alguien que siempre había representado la seguridad.

Un hilo conductor especial en la historia destaca la importancia de los rituales en la vida de un niño. La rutina de lectura antes de acostarse y la cariñosa frase «Te quiero hasta el universo y ocho veces más allá» no son simples hábitos, sino anclas emocionales y símbolos de seguridad. Cuando esta continuidad del apego seguro se ve interrumpida por la enfermedad, la sensación de seguridad y previsibilidad del niño en el mundo se ve sacudida.

La negativa de Jakob a ir al hospital no es una falta de amor, sino un intento de preservar su equilibrio emocional. A menudo, los niños carecen del lenguaje o de los medios para expresar claramente sus sentimientos, por lo que los revelan a través de su comportamiento. En este caso, el retraimiento actúa como un escudo inconsciente contra el dolor.

La historia también aborda un tema fundamental: el miedo de los niños a la enfermedad y a la muerte. Muestra la paciencia, la comprensión y la fortaleza de la madre, que se manifiestan en su disposición a respetar el ritmo de Jakob a la hora de afrontar la situación. En lugar de obligarle a verbalizar sus sentimientos, le ofrece una conexión emocional segura mediante palabras familiares que son importantes para él. De este modo, le muestra que, a pesar de los cambios, el amor sigue siendo constante.

Apoyar a los niños en situaciones similares significa permitirles expresar todos sus sentimientos sin juzgarlos, mantener una estructura diaria predecible y valorar el papel del contacto físico, la presencia y el tono de voz. Desde una perspectiva terapéutica, la historia ilustra maravillosamente el poder curativo de los símbolos y la rutina: la lectura se convierte en un puente entre la separación y un nuevo acercamiento.

Los niños experimentan el mundo como un todo. Su comportamiento es a menudo su única forma de expresar su confusión interior, por lo que los adultos deben actuar como oyentes atentos, compañeros pacientes y refugios seguros. Así, los niños pueden desarrollar gradualmente recursos internos para afrontar las situaciones más difíciles de la vida.

*Ana Kastelic*



Ana Kastelic es licenciada en Patología y psicoterapeuta sistémica en formación que trabaja en el campo de la salud mental. Ejerce como terapeuta en la clínica Pamina de salud mental y también colabora con el Instituto para el Autismo y Trastornos Relacionados.

# ¿UNA MADRE DE VERDAD?

La adopción es un proceso muy emotivo para todas las personas involucradas y las razones que la impulsan pueden ser muy diversas. Es una historia escrita por la vida misma, una historia de amor y devoción, pero también se requieren conocimientos, inteligencia emocional y capacidad para comprender las necesidades y los sentimientos de un niño en desarrollo. El niño ha sufrido la separación y la pérdida de un vínculo primario durante su etapa más sensible. Por esta razón, el abandono y el rechazo suelen ser sus mayores temores a lo largo de su vida, mientras que su necesidad más profunda es la aceptación y la seguridad.

Por ello, es fundamental explicarle que su madre biológica no lo rechazó por nada que él hubiera hecho, sino porque en ese momento no podía cuidar de ningún niño. Esto le ayuda a no tomarse el abandono como algo personal y le facilita la construcción de una identidad sana y un sentido de la autoestima.

Dado que las cuestiones relacionadas con la identidad se intensifican cuando el niño empieza la escuela y se relaciona con sus compañeros, este periodo es especialmente delicado. Querrán parecerse lo más posible a los demás y buscarán ámbitos en los que puedan integrarse. No querrán destacar por ser diferentes. Los comentarios de sus compañeros sobre el abandono o el rechazo les dolerán profundamente. En primaria, los niños adoptados son especialmente vulnerables a este tipo de comentarios. Oír a sus compañeros decir que su madre «no es una madre de verdad» les confunde, ya que para ellos es la única madre que han conocido (aunque sean conscientes de su adopción). Pueden sentir vergüenza, como si su familia fuera menos valiosa o «incorrecta», tristeza y aislamiento por ser diferentes, enfado o desesperación cuando menosprecian a sus padres y dudas sobre su propio valor. Si su madre no es una «madre de verdad», ¿significa eso que ellos tampoco son «de verdad»?

Tanto los niños como los adultos deben comprender que este tipo de comentarios no son simples descuidos para los niños adoptados. Suponen una herida personal que puede afectar gravemente a su sentido de la seguridad y su autoestima. Por eso, todos los adultos que trabajan con niños adoptados deben proteger activamente su dignidad, fortalecer su autoestima y fomentar el respeto entre iguales hacia todo tipo de familias.

Debemos recordar siempre que las relaciones que vive un niño lo marcarán de por vida. Estas experiencias influirán en su visión del mundo, de los demás y de sí mismo. Afectarán a los objetivos que persiga, a la elección de su pareja y amigos y, en última instancia, a lo que será. Es una responsabilidad demasiado grande como para tomarla a la ligera.

*Nataša Banko*



**Nataša Banko**, licenciada en Psicología, con formación especializada en asesoramiento psicológico clínico y otras modalidades psicológicas, es directora del Centro Diagnóstico y Terapéutico de Domžale, donde ofrece apoyo terapéutico a personas y parejas en situación de angustia. Es autora de numerosos artículos profesionales sobre adopción, del libro *Larimar* y del texto que acompaña al libro *Mother Number Zero*.

# PORQUE SOY – PREGUNTO

La historia describe con sutileza cómo un joven busca y encuentra su propia respuesta a la pregunta: «¿De quién es la voz que escucho cuando oigo prohibiciones, deseos y dudas?». A través de su monólogo interior, traza un camino desde la ética y la moral ajenas hasta las propias.

Sus padres y la Iglesia lo criaron en la fe en Dios. Sin embargo, no se siente cómodo en la iglesia ni rezando. Algo no encaja. No solo hay tantas afirmaciones contradictorias sobre Dios que ninguna se sostiene por sí sola, sino que él también se distancia de ellas: «¡Eso es lo que dicen!». En esa frase ya se aprecia la distancia con respecto a la fe.

Ni la decoración dorada de la iglesia ni las palabras del sacerdote le conmueven. Si pudiera, se marcharía sin dudar. Pero no lo hace, porque *¡Dios lo ve todo!*.

No solo se resiste su razón, sino también su cuerpo: *Últimamente me despierto con una extraña sensación en el estómago. Es como si hubiera hecho algo malo, pero no sé qué. Como si alguien me estuviera observando, esperando a que cometiera un error. ¿Será Dios? No, la gente dice que es mi conciencia. No es Dios, sino su propia conciencia, la que habla en su diálogo interior. En este punto, su fe en Dios comienza a desmoronarse y la moral heterónoma da paso a la moral autónoma. Se pregunta: si Dios lo ve todo, ¿por qué no hace nada ante la injusticia y la violencia entre las personas? ¿Mira hacia otro lado o es que no existe?*

Se supone que por la noche debe rezar, pero no lo hace. Y, por primera vez, no se siente culpable.

No, él no es culpable de nada, se ha liberado del temor a Dios y ahora escucha las palabras de su propio corazón. Se ha convertido en una persona con una moralidad autónoma que, cada vez que escucha su voz interior, sabe que está escuchando la llamada de la conciencia, siempre abierta a la verdad, la bondad, el amor y la autorreflexión. *Porque, si me pregunto quién soy, ¿quién soy cuando escucho mi conciencia?*

Da igual si uno interpreta esta voz interior como un mandamiento divino o, para quienes no son religiosos o son ateos, como la voz de la conciencia. Lo que importa es no perder de vista lo esencial: *¿qué es verdad, qué es correcto, quién soy?* Cada persona lleva dentro la misteriosa voz del amor, la verdad, la justicia y el asombro ante el ser de todo lo existente.

*Spomenka Hribar*



**Spomenka Hribar** es una filósofa y socióloga que, como intelectual pública, ha influido en los procesos sociales de Eslovenia durante décadas. Es autora de numerosos estudios de ciencias sociales y de varios libros.





# OBSERVACIONES OFICIALES SOBRE EL LIBRO

# REFLEXIÓN SOBRE LA REALIDAD

## EL MUNDO DEL ALMA DE UN NIÑO

Vivimos en una época de progreso científico, tecnológico, médico y económico. Es innegable. Esto debería significar que la vida es cada vez mejor. Pero ¿es así? Difícilmente. Los problemas, las dificultades y los trastornos psicológicos no solo no están disminuyendo, sino que, de hecho, están aumentando. Con demasiada frecuencia, las supuestas soluciones que ofrecen estos avances no son soluciones reales, sino nuevos problemas. Y, lamentablemente, son las generaciones más jóvenes, nuestros hijos, quienes pagan el precio más alto. Las personas que más cerca están de ellos —padres, cuidadores, profesores— no siempre pueden estar a su lado y ayudarles, incluso cuando quieren hacerlo.

Los jóvenes de hoy crecen en un mundo inundado de información y digitalización. Los teléfonos inteligentes y las redes sociales están en sus manos desde casi antes de nacer. Los dominan con más facilidad que sus padres. Entonces, ¿a quién acuden cuando tienen dudas o se sienten angustiados? Precisamente a esos mismos teléfonos inteligentes y redes sociales. Pero entre la avalancha de información disponible, la gran mayoría es inútil, engañosa o directamente falsa. Entonces, ¿cómo pueden los niños y adolescentes encontrar su camino? Esa es una de las mayores dificultades de nuestra época, un reto al que debemos hacer frente tanto a nivel individual como colectivo.

Trabajar eficazmente con las generaciones más jóvenes es una de las mejores respuestas que tenemos. Por tanto, este libro es muy valioso. De alguna manera, nos acerca al mundo de la infancia y la adolescencia actuales, un mundo de recuerdos brillantes y no tan brillantes que se olvidan con demasiada facilidad, pero que nos definen como adultos mucho más de lo que pensamos. Ahora sabemos que la mayoría de los problemas y trastornos psicológicos tienen su origen en experiencias traumáticas duraderas y repetidas durante la infancia. A menudo, estas experiencias están relacionadas con las relaciones con las figuras más cercanas en la vida del niño, normalmente los padres. Sin embargo, no se puede culpar simplemente a los padres, por muy tentador que resulte. Este tipo de comportamiento suele partir de buenas intenciones: «Hago esto porque beneficiará a mi hijo». Tampoco debemos olvidar que muchas experiencias traumáticas son el resultado del agotamiento y la sobrecarga a los que se enfrentan hoy en día los padres, lo que les impide mantener una relación óptima con sus hijos. Aun así, eso no borra el hecho de que el resultado es una crianza perjudicial que deja tras de sí miedos reprimidos y comportamientos defensivos: el miedo enterrado al abandono, al aislamiento, al fracaso o al castigo.

Mi objetivo aquí no es clasificar la naturaleza y los efectos de las primeras experiencias, ya sean positivas o traumáticas. Este libro ya lo hace de manera elocuente. También revela el mundo de la infancia y la dinámica entre padres e hijos, un mundo a menudo más revelador e importante de lo que muchos están dispuestos a admitir. En él redescubrimos recuerdos largamente olvidados: los grandes logros del alma de un niño y las heridas que puede sufrir. Vale la pena profundizar en él.

Prof. Dr. Janek Musek, Psicólogo

## AL CORAZÓN DE LA VIDA: A TRAVÉS DE LOS ANIMALES

Vivimos en una época en la que las apariencias lo son todo, en la que las personas se esfuerzan por mantenerse jóvenes y hermosas, y en la que hay una sobreabundancia de todo, excepto de tiempo, ternura, conversación, comprensión y aceptación del envejecimiento, la pérdida y el cambio.

Y, sin embargo, todos conocemos al menos una historia así. Incluso cuando las leemos, nos siguen emocionando hasta las lágrimas. Se ha avanzado mucho en este campo. A veces, desearía poder dejar de leer y decirme a mí misma: «Seguro que cosas como estas ya no pasan». Pero sí suceden. Quizás incluso justo al lado. Pero no las vemos ni las oímos porque no prestamos atención o porque pensamos que no van con nosotros. A veces elegimos no ver, porque es más fácil o porque tememos involucrarnos demasiado.

Aunque actualmente la mayoría de los niños tienen más de lo que podrían desear, todavía hay quienes viven en condiciones muy difíciles. Es importante que seamos conscientes de ello y, en la medida de lo posible, que les ofrezcamos nuestra ayuda. Al hacerlo, no solo aliviarnos el sufrimiento de los demás, sino que también encontramos una felicidad y una satisfacción más profundas para nosotros mismos.

Las historias sobre la pérdida de un ser querido son dolorosas porque la mayoría hemos experimentado esa pérdida. Pero es positivo que estas historias también aborden el duelo y las emociones que lo acompañan, como la tristeza, la ira y la decepción. Sobre la sensación de que quizá nunca volverás a ser feliz. Y sobre cómo sobrevivir a un dolor tan abrumador y, finalmente, aprender a vivir de nuevo.

Como psicóloga y terapeuta especializada en animales, conozco a muchos niños cuyos padres los quieren mucho, pero que, aun así, tienen dificultades para conectar realmente con ellos y llegar a sus corazones. Cuando no encuentran una explicación para un problema, una angustia o un comportamiento difícil, acuden a mí y a mis animales. Juntos encontramos la manera de avanzar y ayudamos a que la comunicación vuelva a fluir.

Un animal puede ser un amigo para un niño: una fuente de consuelo, un protector, alguien que le escucha. El animal acepta al niño tal y como es, con todos sus defectos, su historia, sus miedos y su dolor. Le ayuda a superar las dificultades, a desarrollar su autoestima y a sentir una aceptación y un cariño incondicionales.

Muchos padres solo ven sus propias expectativas, deseos y necesidades para sus hijos. A simple vista, puede parecer que estos niños lo tienen todo. Sin embargo, a menudo carecen de cariño, comprensión y admiración. En algunas familias, el consumo abusivo de alcohol o drogas puede derivar en agresividad, dejando a las esposas e hijos a merced de maridos o padres violentos e indiferentes. Solo cabe esperar que encuentren ayuda y que algún día puedan llevar una vida tranquila y digna, y disfrutar de las pequeñas cosas que más significan para cualquier niño, incluidos los que lo tienen todo: el tiempo que pasan con sus padres, la lectura compartida, las salidas, los abrazos, la gratitud y los elogios.

Este libro nos recuerda lo que realmente importa y nos hace un llamamiento para que recuperemos esos valores y ayudemos a tantos niños en situación de dificultad como nos sea posible.

Maksimiljana Marinšek, psicóloga y terapeuta en terapia asistida con animales

## NIÑOS, OS MERECEÍS UN MEJOR MUNDO

«Niños, sé que os merecéis más de lo que este mundo podría daros jamás».

Estas son las primeras palabras de la canción Children, del grupo EMF, que alcanzó la fama en la década de 1990 con su éxito Unbelievable. Sin embargo, fue esta melodía en particular sobre los niños la que se grabó para siempre en mi memoria. La escuché por primera vez cuando era adolescente, casi todavía un niño, y el estribillo sigue resonando en mi mente hasta el día de hoy, quizás incluso con más fuerza.

Vivimos en tiempos extraños. Las revoluciones tecnológicas, entre las que se encuentran los asombrosos avances en aprendizaje automático y en inteligencia artificial, se producen a una velocidad vertiginosa. Podríamos pensar que, en una época así, la humanidad también habría evolucionado, volviéndose más civilizada, compasiva, refinada, tolerante y solidaria. Sin embargo, las escenas que vemos a diario en nuestras pantallas destruyen rápidamente esta ilusión. A veces parece que estuviéramos retrocediendo e incluso quedándonos atrás con respecto a nuestros antepasados de la Edad de Piedra. Me refiero, por supuesto, a las imágenes de niños hambrientos en territorios ocupados que extienden sus brazos esqueléticos con la esperanza de recibir comida, un acto que a menudo se convierte en una ruleta rusa. Muchos de estos niños mueren abatidos por disparos de quienes deberían ayudarles cuando van a recoger comida para sus familias. ¿Es esta la civilización? ¿Es este el progreso: disparar a niños hambrientos? ¿Adónde vas, Homo sapiens?

«Parecen estar muy lejos de ti, pero en realidad están cerca», continúa la canción. Y es cierto: estos niños están aquí, cerca de nosotros, pero también a miles de kilómetros de distancia, invisibles, inaudibles, desconocidos e inalcanzables. Su imagen, que nos provoca emociones dolorosas, puede borrarse de la pantalla del teléfono con un solo gesto, lo que nos permite pasar a imágenes más alegres e inspiradoras, como gatitos adorables, famosos bailando o influencers maquillados. El llanto de un niño hambriento que sufre a diario bajo la violencia se silencia con un simple movimiento del dedo: su rostro desaparece de la pantalla y de la memoria.

El libro «Gritos silenciosos» es especialmente relevante en la actualidad, cuando la compasión a menudo se reduce a unos pocos clics. Da voz a los niños y jóvenes que sufren en silencio, sacando a la luz sus tristes historias, historias que con demasiada frecuencia evitamos: desde la violencia y el abandono hasta el sufrimiento psicológico, la enfermedad, la adicción y la ruptura familiar. Saca a la luz las voces de los niños y jóvenes que han sufrido y pone en primer plano sus tristes historias, historias que con demasiada frecuencia evitamos: desde la violencia, el abandono y el sufrimiento psicológico hasta la enfermedad, la adicción y la ruptura familiar. Cada historia, escrita por un autor esloveno de renombre, aporta una voz única; todas juntas forman un retrato complejo de la infancia y la adolescencia, muy alejado de la imagen idealizada de una juventud despreocupada. Lo más importante es que el libro se niega a dejar que los gritos se desvanezcan. Al contrario, el papel les da peso y los amplifica.

Uno de los puntos fuertes del libro es la forma en que combina la literatura con dimensiones terapéuticas y educativas. Anima a todos los lectores a reflexionar sobre lo que puede estar ocurriendo tras las puertas cerradas, no solo lejos, sino también muy cerca de nosotros (y, a menudo, al otro lado de la pantalla). Además, los autores no solo describen el trauma, sino que también apuntan posibles soluciones, como la ayuda de adultos, profesionales, amigos y, sobre todo, de la comunidad en general. Así, «Gritos silenciosos» trasciende los límites de la literatura y establece un vínculo entre el arte y la atención.

La identidad visual del libro es otra de sus bazas. Las ilustraciones de Mira Uršič son mucho más que un simple acompañamiento. Ricas en lenguaje simbólico, realzan los textos, subrayan la atmósfera emocional y profundizan en la experiencia de la lectura. Compuestas como collages, a menudo centradas en figuras humanas, las imágenes proporcionan un contrapunto al difícil tema tratado. Abren un espacio para la reflexión y la conversación, y, sobre todo, ayudan al lector a ver y escuchar realmente al niño que pide ayuda a gritos.

Las imágenes nos recuerdan que los niños son el reflejo de nuestro mundo y de nosotros mismos. «Gritos silenciosos» es un llamamiento para que cuidemos de los niños que ríen en nuestros brazos y de aquellos que sufren en silencio lejos de nosotros. Porque, escuchadas o no, sus voces son las voces de nuestros hijos. Son la voz de nuestra conciencia que rompe el silencio con el grito de la canción de EMF: *«¡Niños, os merecéis el mejor mundo!»*

Profesor asociado, Dr. Dan Podjed, antropólogo.

## LATIDOS

Esta colección de relatos cortos está dirigida al público en general, a quienes buscan testimonios humanos auténticos. Cada relato arroja luz sobre una dificultad específica que experimenta el personaje principal. Los personajes se encuentran en una encrucijada: aceptar un destino cruel sabiendo que no están solos o aferrarse a la esperanza de un desenlace mejor. Son historias que, de forma sencilla pero conmovedora, abren la puerta a los mundos ocultos de las luchas de la infancia y la adolescencia, luchas que a menudo pasan desapercibidas porque son demasiado silenciosas, están demasiado bien ocultas o se ven ahogadas por las pantallas, las expectativas y el silencio de los adultos.

Historias como “Un tiempo sin ángeles”, “El alma de un niño”, “De un tetrapléjico a otro” y “Una estrella en la manta” describen situaciones desesperadas en las que los protagonistas aceptan su destino. Por otro lado, historias como “Porque soy, pregunto”, “La cajita de Orfeo”, “Cómo Mojca venció su miedo” y “¿Una madre de verdad?” destacan la fuerza interior del individuo, reforzada por el apoyo de adultos importantes.

La historia de “La telenovela” ilustra claramente cómo, en los acuerdos de custodia compartida, los niños a menudo terminan sin vivir en dos hogares, sino en ninguno. En esta historia, las palabras están ausentes, ahogadas por las pantallas. Un joven lector podría verse reflejado en esta situación e interpretarla como una llamada a la realización de acciones extremas para llamar la atención. Una advertencia, entonces: se necesita precaución.

“Esos ojos de cachorro” nos recuerda que los adultos somos modelos a seguir para nuestros hijos. Sin embargo, las figuras importantes en la vida de un niño no siempre son los padres; en “Un corazón bondadoso”, ese papel lo asume Sonja, la amiga de Nino. “La manta amarilla con flecos” habla del valor necesario para adentrarse en lo desconocido y buscar refugio de la violencia doméstica. Aunque la madre soporta el abuso durante demasiado tiempo, la historia transmite que nunca es demasiado tarde para escapar de una relación tóxica. Un futuro incierto es más soportable que un presente violento.

Las historias más valiosas son aquellas que ofrecen esperanza de un final feliz. Al igual que en los cuentos de hadas, el conflicto que surge tras la introducción de la historia parece irresoluble, pero se resuelve gracias a un cambio de comportamiento de los personajes. La carga del pasado se aligera y los protagonistas comienzan de nuevo. Este tipo de narrativa redentora es precisamente lo que necesitan los niños y adolescentes de hoy en día. Una historia con la

que puedan identificarse les ofrece un plan y la esperanza de que las cosas *pueden salir* bien. Así son las historias de Mira y Niko.

El tono de cuento de hadas también se refleja en la forma en que las dificultades del protagonista ocupan un lugar central. Los personajes secundarios quedan relegados a un segundo plano. El niño mimado es expulsado de su clase y educado en casa, lo que le priva de la oportunidad de desarrollar habilidades sociales y un sentido de pertenencia. Sin embargo, en Niko este detalle no se trata como algo importante, sino que lo que más importa es que la clase angelical recupere su paraíso. El sistema de esta historia cede ante un individuo violento y el resultado es feliz, pero solo para la clase, no para Niko.

También es ingenua la historia de la adolescente con sobrepeso y dos padres emocionalmente distantes: una madre que rechaza a Mira porque se niega a seguir su estricta dieta y un padre que compensa la falta de conexión emocional con regalos que Mira nunca pidió. Tras la intervención del personal del colegio, los padres cambian mágicamente. Mira, que había encontrado consuelo en los libros y los aperitivos, encontró la felicidad y una importante lección vital en el campamento: que la belleza está en los ojos del observador.

Esta colección es sencilla e inequívoca: no es necesario leer entre líneas. Sin embargo, ofrece a los jóvenes lectores en apuros una valiosa ventana a los retos a los que se enfrentan otros y la seguridad de que ninguna dificultad es insuperable. Ya sea a través de la acción o la aceptación, cada historia late con fuerza, a veces apenas perceptible, pero siempre real. Algunas historias hablan de aceptar un destino difícil y otras del valor de desafiarlo. Algunos protagonistas cuentan con el apoyo de adultos importantes, mientras que otros se salvan gracias a su propia fuerza interior. Pero todas ellas tienen un hilo conductor en común: la esperanza. La esperanza de que incluso los rincones más oscuros pueden conducir hacia la luz.

Que esta colección sea una invitación a hablar. A escuchar. Y a sentir compasión.

Mag. Mojca Mihelič, presidenta de la Asociación de Directores de Escuelas Eslovenas

## SERIE: HAGAMOS EL MUNDO MÁS AMABLE

*Varios autores: Una mariquita en un camino polvoriento*

*Jožica Simončič: Equilibrios*

*Varios autores: Un resplandor de ser diferente*

*Anej Sam: Ropa*

*Varios autores: Mariposa bajo la lluvia*

*Anej Sam: Gato el Gato*

*Varios autores: Murmullo de Eslovenia*

*Varios autores: Luciérnaga en una palma*

*Anej Sam: Una historia de libro*

*Neža Maurer: Tú eres mi corazón*

*Varios autores: Un sol en una guarida*

*Varios autores: La Tierra tiene un corazón*

*Varios autores: Libertad en juicio*

*Neža Maurer y Anej Sam: Camino de Neža*

*Anej Sam: Niños y Moda*

*Varios autores: Alma de Eslovenia (esloveno e inglés)*

*Anej Sam y Neža Maurer: Un corazón suave*

*Anej Sam: Es correcto - No es correcto*

*Varios autores: El hombre del perro, el perro del hombre*

*Varios autores: Mi mundo*

*Varios autores: La Eslovenia que deseo*

*Anej Sam: Todos podemos ser hermosos*

*Varios autores: El tipo de Eslovenia con el que estoy soñando*

*Anej Sam: Hora del té (esloveno e inglés)*

*Erih Tetičkovič y Mojca Recek: El mejor amigo de humanos y perros*

*Tono Partljič, Barbara Gregorič Gorenc, Gorazd Vahen: La naturaleza lo sabe*

*Anej Sam: Abrazado con la naturaleza*