

AFESOL

Asociación de Familiares de Enfermos con
Esquizofrenia de la Costa del Sol

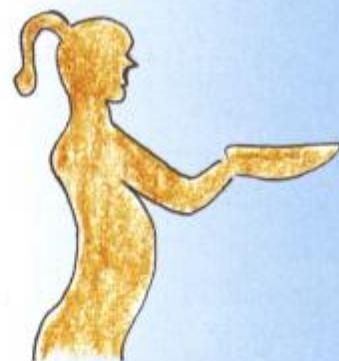


centro de ediciones
málaga.es diputación



Ayuntamiento de
Benalmádena

BEN
82-3
ala



*A la de una... a la de
dos... a la de tres...
¡Un cuento te contaré!*



*Deseo que estos cuentos cortos rimados sean de tu agrado.
Salleron de la chistera de mi prima Manuela
para que con ellos aprendas y te diviertan.
Chist... chist... chist... a callar, a callar que empezamos a rimar*

D

Arroyo de la Miel

Sig.: BEN 82-3 ala

Tít.: A la de una..., a la de dos.

Aut.:

Cód.: 1003776162 R.43558 FL



100

*A la de una... a la de
dos... a la de tres...
¡Un cuento te contaré!*

R.43558



Imprime: Centro de Ediciones
Diputación Provincial de Málaga (Cedma)

© **Edita:** **AFESOL**

Asociación de Familiares de Enfermos con Esquizofrenia
de la Costa del Sol

© **Textos:** Pilar Estorch Martín

© **Ilustraciones:** Daniel Fernández Gómez, Gema Merchán
Paredes, Antonio Cuevas González, Genoveva Mesa Muriel, Iván
García Melvor, Marco Antonio Muñoz Valenzuela, Miguel Ángel Rojo
López, Rodrigo Gómez Corral

Diseño y Maquetación: Pilar Estorch Martín y Sara Torres López

Distribución: Ayuntamiento de Benalmádena

Diciembre de 2004

D.L.: MA-1761-2004

"La niñez tiene para todos sus cumbres de luz que después iluminan toda la vida"

Hans Christian Andersen

Creo que no habría una época y un certamen más bonito del año para difundir la publicación de estos cuentos. Han sido escritos, trabajados e ilustrados por AFESOL (Asociación de Familiares de Enfermos con Esquizofrenia de la Costa del Sol) y editados y publicados por la Excm. Diputación de Málaga. AFESOL trabaja desde hace tiempo en el área de prevención en materia de Salud Mental. Estos cuentos son textos cortos, rimados, algunos con moraleja, que promueven valores, actitudes y formas de comportamiento sanas, enriquecedoras y positivas.

En el último congreso Nacional de Psiquiatría (Madrid, octubre de 2004), el Dr. Miguel Gutiérrez, Presidente de dicho congreso, afirmaba: "la educación en valores protege contra las enfermedades mentales". Valores y actitudes como la tolerancia, el respeto, el altruismo, la autoestima, la amistad o la sociabilidad, potencian y contribuyen al desarrollo armónico de la personalidad del niño, e incentivan una actitud mental positiva. Por tanto, si cuidamos no solo su bienestar físico, sino también su bienestar emocional, estaremos potenciando futuros adultos sanos mentalmente.

Con esta publicación queremos compartir con vosotros nuestra inquietud sobre la importancia de la educación para la Salud Mental en la infancia; así como la necesidad de encontrar en la sociedad actitudes tolerantes y de apoyo hacia personas afectadas de enfermedades mentales graves. Como familiar y educadora de niños pequeños, me gustaría transmitir una visión de futuro optimista y esperanzadora, y mi participación en actividades educativas infantiles que promuevan la prevención en Salud Mental.

Para mí ha sido muy bonito y especial realizar este proyecto con Sara (técnico de AFESOL) y con Iván, Miguel Ángel, Antonio, Genoveva, Gema, Dani, Marco Antonio, Rodrigo, ilustradores de los cuentos, que han trabajado muy ilusionados y motivados, pensando en todos los niños del municipio. Gracias a la Diputación de Málaga y al Ayuntamiento de Benalmádena por haber contribuido a su publicación y difusión.

A vosotros niños, quiero deciros que nunca dejéis de inventar cuentos, tan bonitos, tan graciosos, tan mágicos, tan ocurrentes, originales y creativos, como los que con tanta ilusión leo y selecciono cada año en este certamen de Cuentos de Navidad.

Gracias a todos vosotros, un saludo y un beso.

PILAR ESTORCH MARTÍN

Cuento de Navidad

Una vez, una estrella
que olía a canela,
se cayó y plaf, plof!
¡Qué golpe se dio!
La oveja que pastaba
fue a ver qué pasaba
y asombrada se quedó
cuando la estrella se levantó.
- No ocurre nada,
soy un tanto despistada,
no encuentro el portal
que tengo que alumbrar
y por curiosa,
me he dado esta torta.
¡Adiós oveja!
vuelvo dando una trecha
y cuatro volteretas
a lo más alto de este planeta,
iy no bromearé más
con ninguna jugarreta!
Buscaré el portal
que tengo que alumbrar
y como soy muy coqueta



me compraré un lazo
color violeta.
Y así la estrella
que olía a canela
encontró el portal
y pudo por fin alumbrar
y brillar en una noche
especial,
la Noche de Navidad.

Aitor y los caramelos

En la caja de caramelos
del cajón del mueble
del comedor de Aitor,
hay un gusano llamado Butano.
Si nos descuidamos,
Butano de un solo bocado
engullirá los caramelos
que con tanto celo
guarda Aitor
en el cajón del mueble del comedor.
De fresa, limón, naranja, menta
y un chorrito de licor
estos caramelos son la tentación
del gusano llamado Butano,
que cuando probó uno,
no quedó ninguno.
Y cuando Aitor abrió
el cajón del mueble del comedor
comprobó que sólo quedaba
el gusano Butano
un poco mareado
dando tumbos sin rumbo,



y Aitor consternado
por lo que había pasado
prometió no guardar más golosinas
y para otra ocasión
repartir estas delicias
y no caer en la avaricia.
¡Ay Aitor, aprendiste la lección!
y cuando tengas la tentación,
acuérdate del gusano Butano
que engullió los caramelos
de un solo bocado,
que la caja vacía dejó
y en la que solo quedó
el aroma del suave licor.

La Bruja Cocinera

¡A la bruja Lulú
le gusta el flan Dhul!
Cuando va de fiesta
se viste de color frambuesa
canta, baila y hace magia
y a todos divierte
con su gracia.
Cuando no está de fiesta
viaja por encima de las tejas
de las casas viejas.
Cuando llega la noche
se acurruca en el porche
color ocre
para dormir su sueño
cerca del cole.
Ella es la guardiana,
la que tiene en el llavero que
cuelga de su babero,
las llaves de todas las
puertas de todos los
colegios,
y también de las guarderías,
y por supuesto de sus cocinas.



Ella vigila con mucho cariño
la comida de todos los niños,
le gusta gastar bromas
en torno a las cacerolas,
y además de pucheros,
potajes y verdura,
¡salen guisos de locura!
Y esto,
además de divertido,
resulta muy nutritivo.
A la bruja Lulú
le gusta el flan Dhul,
es muy traviesa
viaja por encima de las tejas
de las casas viejas
¡Nunca la vemos!
¡Sólo la olemos!
Cuando pasa por la cocina
de la guardería
¡Ay que alegría!
¡Cuánto cariño para todos los niños!
¡Qué placer probar
todos sus guisos!

Érase... en un país encantado



Érase que se era un país encantado
habitado por duendes, elfos y hados.
Vivían en casitas muy pequeñas
¡A cuál más bonita!

Estaba el duende labrador
que a veces era un poco gruñón,
porque aquí en este país
cada uno tiene su ocupación.

El elfo lechero que reparte la leche con mucho salero,
y el hada costurera, que cosía y cosía montones
de telas de seda.

Un día cualquiera llegó un visitante
forastero.

- ¡Qué extraño y raro!
comentaban por lo bajo los duendes,
elfos y hados.

Allí, en el país encantado el visitante
forastero veía fantasmas con
chubasqueros, y dragones feroces que
peleaban bajo el aguacero,
decía que se le aparecían monstruos muy feos
del color del acero,
y oía voces de brujas



haciéndole siempre burla.

- ¡Qué extraño y raro!
comentaban por lo bajo duendes, elfos
y hados.

Además, el visitante forastero
siempre corría de una punta a otra
y encima, ¡decía que alguien lo perseguía!
- ¡Pero, si no hay nadie!- decía

confundido el elfo confitero.

Y dando toques de campana convocó una reunión
para buscar una solución.

Y el pobre visitante forastero



muy aturdido porque nadie le creía
se encerraba siempre en la panadería,
se tapaba los oídos con sus nudillos
y cerraba los ojos muy fuerte
para no ver a aquel dichoso fantasma verde.
Y mientras, los duendes, elfos y hados del país encantado
en aquella reunión encontraron la solución.
Llamaron al hado Mago
que es el doctor más sabio de todo el condado.
Y éste extendió una receta que sacó de su maleta.
- Con paciencia, dulzura, solidaridad
y este jarabe especial veremos al visitante forastero
participar en la comunidad de este país encantado
habitado por vosotros, duendes, elfos y hados.
¡Ah! ¡Y no hacer caso de las brujas con sus burlas,
ni de los fantasmas con chubasqueros,
ni de los espías con bombillas,
ni tampoco de los monstruos feos fríos como el acero!
Que aunque él viva en ese mundo
hay que ayudarle a coger el rumbo,
y de esta manera y con el hada candela
que es una enfermera de primera,
conviviremos duendes y extraños.
Porque, ¿no es verdad queridos duendes, elfos y hados
que este país encantado no sería tan especial
si no es por vuestra solidaridad?

La Rata Mariana

La rata Mariana dentro de la cloaca
está siempre muy sucia y enfadada,
pero cuando escucha el
tambor

que toca el ratón Ramón
se baña en la charca,
con su jabón
y su esponja,
se limpia y enjuaga,
se perfuma y engalana,
y se pone bien guapa.
¡Ya sale de la cloaca!
y en la acera muy quieta
escucha el tambor que
toca el ratón Ramón.
¡Ay que bien! la rata
Mariana ya no está
sucia ni enfadada.

Tiene una capa blanca
y un bolso color naranja
muy presumida y coqueta
pasea y se contonea,
y mientras el ratón Ramón



le sonríe con amor
y con un guiño le dice:

-¿Te gusta escuchar el
sonido de mi tambor?-
Y ahora, resulta que la
rata Mariana
y el ratón Ramón forman
una banda.

Ahora también se
escucha la flauta,
además
de las notas del violín
del gato Serafín,
y juntos los tres tocan
melodías en los tranvías
y alegran a los
transeúntes con muchas
notas alegres.

¡Es la música que llena
las calles de gente!
¡Ahí van los dos ratones
alegrando los corazones!
¡Seguidos del gato Serafín, con su violín!

El Ogro del bosque

En el bosque del Norte,
vive el ogro Pericote
que asusta a todas y todos
con sus malos modos.

- ¡Caramba que mal genio!-
dice el duende Eugenio.

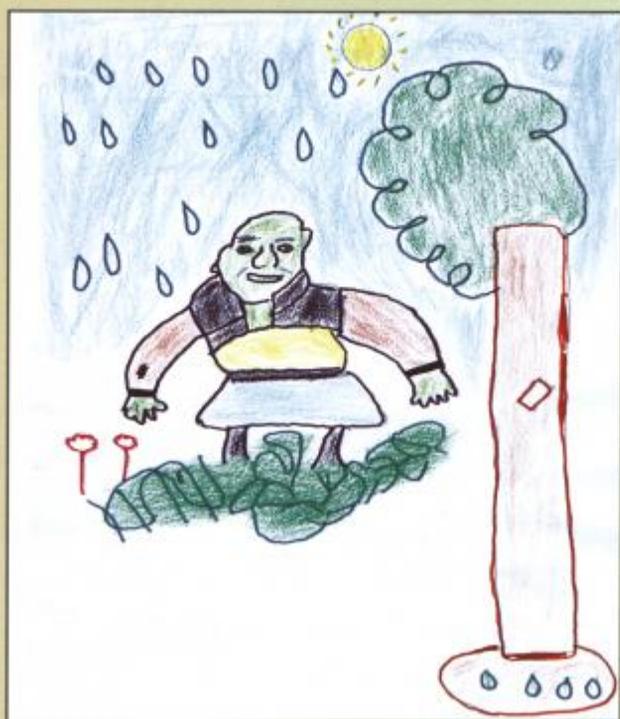
- ¡Habrá que inventar algún truco
para que el ogro Perico
deje de asustar a todas y a todos
con sus malos modos!

- ¡Ya sé!- dice el duende Fidel-
Podemos llamar a la hormiga
Maruxa

para que escale a su nuca
y le haga cosquillas
y cambie su genio por risillas.

Y de este modo el ogro
que asustaba a todas y todos
con sus malos modos,
cambió su genio

y empezó a dar besos,
y ya a nadie asustaba,
sino que a todos conquistaba



y aquí es donde el cuento se acaba.
Cuando estés de mal genio,
empieza a dar besos.
Sé cortés y educado
y tendrás siempre un gran regalo
y, ¿sabes cuál es?
Que la gente dirá:
¡Qué requete bien!
¡Ya no hacen falta cosquillas
para sonsacar risillas!

Otro Cuento de Navidad

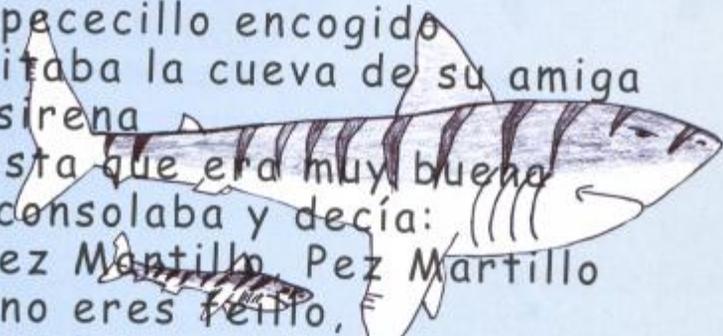
El Reno Renato vive en un orfanato.
¡Qué triste estoy! ¡Qué pena me doy!
- Aquí en el orfanato
no tengo ningún rato
para arreglar el saco colorado y dorado.
¡El saco está roto!
¿Y el trineo? ¿Está roto también?
No te preocupes Renato
que tu amigo Papá Noel
te traerá aguja e hilo de coser
y pegamento también!
Y los dos, bajo el cielo de estrellas,
en la puerta de todas las casas
incluida la de Tomasa,
caramelos dejaremos
y muchas sorpresas
dentro de las calcetas.
Y tú, Reno Renato
ya no vivirás en este orfanato,
juntos lo haremos
en el hueco del árbol
del bosque que cuida
el guarda señor Tato.



Y así me ayudarás
cada noche de Navidad,
volarás en el trineo
a lo más alto del cielo,
y cuando estés de vuelta
comeremos un gran plato de sémola
anís, polvorones y melocotón,
iy por supuesto un zurrón
lleno de turrón!
que Santa Claus dejará
junto al árbol de Navidad
con mucho mazapán.

Cuento del Pez

El Pez Martillo
se encontraba feillo
por más que se peinaba
no se gustaba,
las algas marinas
muy engreídas
siempre cuchicheaban
cuando éste nadaba.
El pececillo encogido
visitaba la cueva de su amiga
la sirena
y ésta que era muy buena
le consolaba y decía:
- Pez Martillo, Pez Martillo
tú no eres feillo,
te tienen envidia,
sobre todo el Alga Olivia.
Pez Martillo
cuando nadas veloz,
igual que rueda el balón,
eres el más guapillo.
¿No comprendes que
con tu velocidad
eres el rey de la mar?



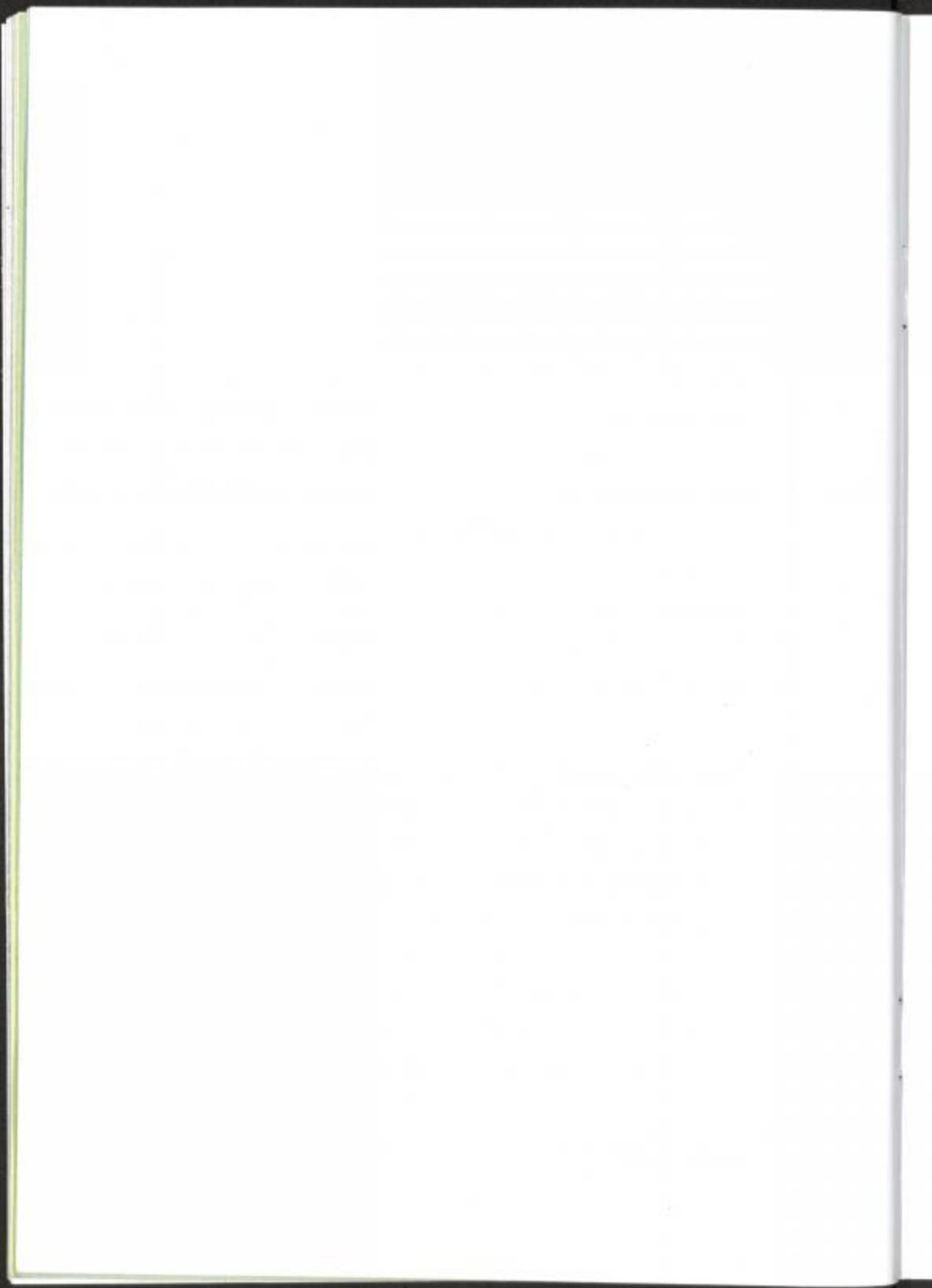
E P Í L O G O

Igual que en el cuento del país encantado
habitado por duendes, elfos y hados,
la asociación AFESOL nació de una reunión
que buscaba una solución debido a un conflicto
provocado por un edicto.

Muy cansados y apenados porque nadie entendía
lo que en cada familia se cocía,
decidieron contarlo y a la vez superarlo,
y así poder ayudar a un personaje especial llamado
Juan, Luis, Laura o Iván.

Además de reivindicativos somos un poco pillos,
con valentía y esfuerzo
hemos ganado un trecho, y seguiremos avanzando,
porque lo que más deseamos
es ver a Juan, Luis, Laura o Elvira
tomar su medicina y esbozar una sonrisa,
y no sentirse raros ni abandonados.

Y con esta ilusión
un grupo de familias fundamos AFESOL
y lo que sí deseamos es tu comprensión
a través de tu concienciación.



COLOFON

Este libro de cuentos se terminó de imprimir en los talleres del Centro de Ediciones de la Diputación de Málaga (CEDMA) el día 20 de Diciembre de 2004, en coincidencia con el Certámen de Cuentos de Navidad de Benalmádena.