CUENTO Y CUADERNO

Todo lo que no cabe en una nota

Para niños y niñas de 8 a 11 años

Conocerme, entender lo que me digo y pedir la ayuda que necesito.

A Nora le devuelven una prueba de matemáticas. Ve un cuatro y piensa que ya sabe lo que eso significa: «Soy la peor de la clase». Pero aquella tarde pasan otras cosas que no aparecen en el examen.

EN ESTAS PÁGINAS

Leerás su historia y podrás escribir o dibujar sobre la tuya. No hay una puntuación al final ni tienes que enseñar tus respuestas a todo el mundo.

ESPAI SALUT

centre de recursos i acompanyament psicològic

M. Carmen Cabello León
Psicóloga General Sanitaria
COPC 27366

ANTES DE LEER

Este cuaderno es tuyo

A veces una nota, una comparación o un comentario nos deja pensando mal de nosotros. Aquí vamos a mirar esas situaciones con más detalle: qué ha pasado, qué nos hemos dicho y qué necesitamos.

Puedes leer la historia por tu cuenta o con una persona adulta de confianza. Después, elige una actividad. No necesitas terminarlo todo el mismo día.

Si escribir te cuesta, puedes dibujar, responder en voz alta o pedir que alguien escriba tus palabras. Si una pregunta no te encaja, puedes dejarla para otro momento.

NO ES OTRO EXAMEN

No hay respuestas para sacar un diez. Tampoco tienes que contar algo que prefieras guardar. Elige con quién compartirlo. Si alguien te está haciendo daño, cuéntaselo a un adulto que pueda ayudarte.

Me gustaría que me llamaran…

Si quiero compañía para leerlo, puedo pedírsela a…

La historia ocupa las páginas 3–5. Las explicaciones y actividades, las páginas 6–12. Las dos últimas páginas son para las personas adultas que te acompañan.

LA HISTORIA · 1 DE 3

El cuatro de Nora

Nora dejó el examen boca abajo. No quería que Leo, que estaba a su lado, viera el cuatro escrito en la esquina. Había estudiado las tablas con su madre y esperaba que esta vez le fuera mejor.

—¿Cuánto has sacado? —preguntó Leo.
—Da igual —contestó Nora, mientras guardaba el papel.

En el recreo, sus amigas empezaron a organizar un juego. Nora se sentó junto a la pared. Seguía pensando en dos problemas que no había sabido resolver.

«Soy la peor de la clase. No se me da bien nada».

Al llegar a casa dejó la mochila en el suelo. Su madre le preguntó cómo había ido el día. Nora sacó el examen y lo puso sobre la mesa.

—He estudiado y mira. Soy tonta.
Su madre acercó una silla.
—Esperabas otra nota y estás muy disgustada.
—Todos saben hacerlo menos yo.
—Vamos a ver qué te ha costado. Pero primero, ¿quieres contarme qué ha pasado?

Nora explicó que se había quedado atascada en un problema. Había pasado tanto rato con él que apenas le quedó tiempo para los demás. Después ya no pudo dejar de pensar en el cuatro.

PARA PENSAR MIENTRAS LEES

¿Qué sabemos con seguridad de ese examen? ¿Qué está diciendo Nora sobre ella misma? Puedes responder en voz alta o seguir leyendo.

LA HISTORIA · 2 DE 3

Lo que no salía en el examen

Aquella tarde Nora fue con su madre a la biblioteca. Habían quedado allí con su primo Dani para devolver unos libros. Dani había perdido el separador que le habían regalado y estaba mirando debajo de las mesas.

—¿Dónde has abierto el libro por última vez? —preguntó Nora.
Dani señaló el banco de la entrada. Volvieron juntos y encontraron el separador entre dos cojines.

Mientras su madre buscaba un libro, Nora eligió uno sobre insectos. Se quedó mirando una fotografía de una mantis. Quería saber por qué parecía que tenía las manos juntas.

De vuelta a casa, su madre le preguntó por la foto. Nora estuvo un rato contándole lo que había leído. Luego se quedó callada.

—Pero sigo teniendo un cuatro.
—Sí. Y tendremos que entender qué necesitas en matemáticas.
—Entonces, ¿de qué sirve lo demás?
—No sirve para cambiar la nota. Sirve para conocerte. Te interesan los insectos y hoy has acompañado a Dani cuando estaba preocupado. Eso también ha pasado.

Nora pensó un momento.
—Pero a veces también me enfado con Dani.
—Claro. No tienes que llevarte bien con él a todas horas para que lo de hoy sea verdad.

Al llegar, Nora dejó el libro junto al examen. El cuatro seguía allí. La fotografía de la mantis, también.

LA HISTORIA · 3 DE 3

Una pregunta más pequeña

Después de merendar, Nora abrió el examen con su madre. No volvieron a hacerlo entero. Leyeron el problema en el que se había atascado.

—No sé si aquí hay que sumar o multiplicar —dijo Nora.
—Esa es una pregunta que puedes llevar mañana a clase.

Nora escribió en una hoja: «¿Cómo sé qué operación elegir?». Después recordó otra cosa: cuando no entendió el problema, siguió leyéndolo una y otra vez, sin pedir ayuda.

Al día siguiente esperó a que terminara la explicación y enseñó la hoja a su profesora. Miraron juntas un ejemplo. La profesora le pidió que contara con sus palabras qué le preguntaban antes de elegir la operación.

Nora probó. Con el primer ejemplo necesitó ayuda. En el segundo entendió qué tenía que averiguar, aunque todavía se equivocó al calcular.

En el recreo, Leo le preguntó si quería jugar.
—Vale. Pero luego tengo que preguntarle una cosa a la profe.
—¿De mates?
—Sí. Hay problemas que todavía no entiendo.

Nora seguía disgustada por la nota. No había aprendido todos los problemas en una mañana. Pero ahora podía explicar mejor lo que le pasaba. En lugar de «no se me da bien nada», había escrito una pregunta que alguien podía ayudarla a resolver.

DESPUÉS DE LA HISTORIA

¿Qué cambió para Nora? ¿Qué seguía siendo difícil? ¿Qué hicieron su madre y su profesora que le ayudó?

ENTENDER LO QUE ME PASA

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es cómo te valoras y cómo te tratas. Se nota, por ejemplo, en lo que te dices cuando algo te sale mal, en si escuchas tus necesidades o en si crees que puedes pedir ayuda.

También influye cómo te tratan las personas que te rodean. Si alguien te humilla o te compara continuamente, puede costarte sentirte bien contigo. No tienes que arreglar eso a solas.

Puedes estar contento con algunas cosas tuyas y descontento con otras. No necesitas que te guste todo de ti para tratarte con respeto.

TRES COSAS DISTINTAS

Lo que pasó: Nora sacó un cuatro en una prueba.
Lo que pensó: «No se me da bien nada».
Lo que necesitaba: entender qué le costaba y recibir ayuda.

Una nota da información sobre una prueba. No cuenta cómo eres con tus amigos, qué te interesa, qué necesitas ni todo lo que has aprendido. Tampoco decide el respeto con el que deben tratarte.

Algo de Nora que no aparecía en su examen era…

ACTIVIDAD 1

Conocerme con ejemplos

Piensa en situaciones reales. Puedes escribir una frase o dibujar. No hace falta destacar en algo para que forme parte de ti.

Algo que me interesa, aunque no sepa mucho sobre ello…

Algo que disfruto haciendo, aunque no me salga perfecto…

Una ocasión en la que hice algo que me gustó de mí…

SI NO SABES QUÉ PONER

Piensa en una tarde cualquiera: qué eliges hacer, qué preguntas, con quién te gusta estar. Puedes pedir a alguien que recuerde una situación contigo. Tú decides si ese ejemplo te representa.

No tienes que ser siempre paciente, divertido o amable para recordar una ocasión en la que lo fuiste.

ACTIVIDAD 2

De la etiqueta al detalle

Una etiqueta intenta decir cómo eres con una sola palabra: «torpe», «vago», «tonta». Pero deja fuera cuándo ocurrió algo, qué costó y qué ayuda hacía falta.

UN EJEMPLO

Etiqueta: «Soy un desastre».
Detalle: «Hoy olvidé el estuche en casa».
Algo que puedo probar: «Voy a revisar la mochila con una lista antes de salir».

Elige una situación que puedas contar sin sentirte demasiado incómodo. Si hoy no quieres usar una tuya, puedes practicar con Nora.

¿Qué ocurrió? Cuenta lo que alguien habría podido ver u oír.

¿Qué etiqueta apareció en tu cabeza o dijo otra persona?

¿Cómo lo contarías con más detalle y sin insultarte?

Si la etiqueta te la pone otra persona y te hace daño, no tienes que convencerla tú solo. En la página 11 puedes preparar cómo pedir ayuda.

ACTIVIDAD 3

Qué puedo decirme ahora

Después de algo difícil podemos hablarnos con mucha dureza. No hace falta sustituirlo por una frase que no creemos. Buscamos una explicación más ajustada y una ayuda concreta.

PRUEBA CON ESTA ESCENA

A Sam le toca leer en voz alta. Se atasca y piensa: «Nunca voy a aprender». Una respuesta posible sería: «Hoy me he atascado en varias palabras y me ha dado vergüenza. Puedo pedir que las practiquemos por partes».

¿Qué le dirías tú a Sam, sin prometer que mañana saldrá bien?

Ahora puedes volver a la situación de la página anterior o seguir con el ejemplo de Sam.

¿Qué sentí? Por ejemplo: pena, rabia, vergüenza o nervios.

Una frase que describe mejor lo ocurrido, sin tratarme mal…

Lo que necesito ahora o la ayuda que puedo pedir…

ACTIVIDAD 4

Aprender con la ayuda adecuada

Elige algo pequeño que te interese o necesites aprender. Practicar ayuda, pero a veces también hacen falta otra explicación, más tiempo, materiales distintos o una persona que te acompañe.

EL PLAN DE NORA

Qué quiere entender: qué operación pide un problema.
Primer paso: contar con sus palabras qué le preguntan.
Con quién: con su profesora, usando un ejemplo.
Si se atasca: señalar la frase que no entiende.

Quiero aprender o comprender…

Un primer paso pequeño que puedo probar es…

Puedo pedir esta ayuda a esta persona…

Después de probar: ¿qué ayudó y qué habría que cambiar?

Si no sale, revisad el paso y la ayuda. No sirve concluir que no te has esforzado lo suficiente sin entender qué está pasando.

ACTIVIDAD 5

El trato que recibo también cuenta

Podemos sentirnos de distinta manera según con quién estemos. Fíjate en quién te escucha, respeta un «no» y te ayuda sin burlarse. No tienes que aceptar que te hagan daño para conservar una amistad.

CORREGIR NO ES HUMILLAR

«Aquí falta una parte; vamos a revisarla» señala algo que puedes cambiar. «Eres inútil» te insulta. Puedes necesitar una corrección y, al mismo tiempo, pedir que te hablen con respeto.

Una persona con la que puedo hablar sin miedo a que se burle…

Algo que hace esa persona y me ayuda a sentirme escuchado…

Si alguien me trata mal, puedo contárselo a…

PUEDES EMPEZAR ASÍ

«Necesito contarte algo. Me han dicho o hecho… Me he sentido… Necesito que me ayudes a…». Si la primera persona no escucha o no consigue ayudarte, busca a otro adulto de confianza. No es culpa tuya que alguien te trate mal.

PARA VOLVER OTRO DÍA

Lo que quiero recordar de mí

Vuelve a tus respuestas y elige lo que te sirva. Puedes cambiarlo más adelante: todavía estás conociéndote. Tú decides si quieres compartir esta página con alguien.

Algo de mí que quiero recordar, con un ejemplo…

Cuando una cosa me sale mal, quiero fijarme en…

Una ayuda concreta que puedo pedir…

Una persona con la que me gustaría hablar de este cuaderno…

UNA ÚLTIMA PREGUNTA

¿Hay algo de estas páginas con lo que no estás de acuerdo o que no se parece a tu vida? También puedes hablar de eso. Tus respuestas no tienen que parecerse a las de Nora.

PARA LAS PERSONAS ADULTAS

Cómo acompañar la lectura

Este recurso está dirigido de forma orientativa a niños y niñas de 8 a 11 años. Ajuste el acompañamiento a su comprensión lectora, desarrollo y situación. Se puede leer en varios encuentros breves; no es necesario completar todas las actividades.

Escuche antes de corregir

Ante «no sirvo para nada», pregunte qué ha ocurrido y qué significa para el niño. Reconozca el disgusto antes de proponer otra interpretación. Evite discutir de inmediato con una lista de cualidades.

Describa situaciones y apoyos

Es más útil señalar «has pedido que te lo explicaran de otra manera» que atribuir una cualidad fija o compararlo con un hermano. Observe también las barreras: comprensión de consignas, cansancio, ritmo, condiciones de aprendizaje y ayudas disponibles.

Separe el afecto del rendimiento

El interés, el tiempo compartido y el respeto no deben depender de las notas ni de que el niño se muestre colaborador. Si hay que corregir una conducta, concrete lo ocurrido y cómo repararlo, sin descalificar a la persona.

Revise también el entorno

Pregunte por comparaciones, exclusión o burlas. Si existe un trato dañino, actúe sobre él y coordínese con las personas responsables. No use el trabajo de autoestima para pedir que el niño tolere esa situación.

RESPETE SUS RESPUESTAS

Puede ofrecer ejemplos, escribir al dictado o aceptar un «hoy no». No califique el cuaderno, no compare respuestas y no exija repetir afirmaciones. La dificultad para responder merece exploración, no una corrección.

PARA LAS PERSONAS ADULTAS

Alcance y fuentes

Cuándo consultar

Conviene solicitar una valoración si las descalificaciones hacia sí mismo son frecuentes o intensas, si evita actividades por miedo a equivocarse o si aparecen cambios persistentes en el ánimo, las relaciones o la participación cotidiana. Una frase aislada no permite concluir que existe un trastorno.

Si habla de hacerse daño o de no querer vivir, escúchelo con seriedad y busque ayuda profesional de inmediato. Ante peligro inmediato, permanezca con él y contacte con el 112.

Qué es este material

Recurso psicoeducativo con una historia ficticia y actividades de elaboración propia. No es una prueba de evaluación, un protocolo validado ni un tratamiento. No permite diagnosticar ni sustituye una valoración individual.

Fuentes de orientación para adultos

Se han consultado las siguientes páginas para contrastar conceptos generales. La historia, los diálogos y las actividades no son reproducciones ni traducciones de esos materiales.

American Academy of Pediatrics. Building Blocks for Healthy Self Esteem in Kids. HealthyChildren.org.
Consultar la fuente

American Academy of Pediatrics. Signs of Low Self-Esteem in Children & Teens. HealthyChildren.org.
Consultar la fuente

NHS. Raising low self-esteem. Referencia general, no específica de infancia.
Consultar la fuente

Fuentes consultadas el 14 de noviembre de 2026.
ESPAI SALUT · Edición 1 · Noviembre de 2026.