

**CUENTOS Y LECTURAS VIRTUALES PARA NIÑOS: ¡BUH, BUH, BUH AHÍ VIENE EL DOLOR!<sup>1</sup>.  
VIRTUAL STORYTELLING AND READINGS FOR CHILDREN: BUH, BUH, BUH HERE COMES THE  
PAIN !**

Jorge Everardo Aguilar Morales <sup>2</sup>, Jaime Ernesto Vargas Mendoza y Graciela Dinorah López Ramírez.  
Asociación Oaxaqueña de psicología A.C.  
México.

**RESUMEN:**

En esta lectura se proporcionan algunos consejos para niños sobre el manejo psicológico del dolor.

**Palabras clave:** psicología, cuentos para niños, dolor

**ABSTRACT**

In this reading provides some tips on handling children's psychological pain.

**Keywords:** psychology, storytelling, pain

---

<sup>1</sup> Recibido 28 de julio del 2010. Aceptado 30 de julio del 2010.

<sup>2</sup> E-mail: [comentarios@conductitlan.net](mailto:comentarios@conductitlan.net)

El dolor es un mensajero disfrazado de fantasma. Cuando nuestro cuerpo se enferma nos avisa que necesitamos ayuda haciendo que nos duela la parte lastimada, sin embargo el dolor es un padecimiento complejo. A veces si estamos muy contentos como cuando acabamos de ganar un partido o muy asustados como cuando tenemos un accidente o simplemente cuando estamos distraídos, podemos sin darnos cuenta prestarle poca atención a una herida y nos puede doler menos, solo cuando ha pasado la emoción nos damos cuenta de que estamos lastimados. Cuando tenemos dolor un médico nos puede ayudar recomendándonos algún medicamento o en los casos más graves incluso realizando una cirugía. Pero nosotros mismos podemos hacer bastante para que el dolor disminuya. Si lo deseamos firmemente y nos esforzamos por controlarlo, el dolor puede disminuir de manera considerable. Podemos relajar nuestros músculos, respirar profundamente o caminar. También podemos distraernos, por ejemplo contando números de cuatro en cuatro hacia atrás, o imaginado que somos un super héroe que luchamos contra un enemigo muy poderoso o que ayudamos a liberar a pequeños extraterrestres atrapados en la zona de dolor, sintiendo como el dolor disminuye cuando los liberamos. Podemos jugar a que lo que sentimos no es dolor sino que el lugar donde duele se está calentando o poniéndose muy rígido, o darnos instrucciones de aliento cuando el dolor ocurre, por ejemplo diciendo: “tengo que respirar”, “si respiro lentamente me dolerá menos”, “pronto va acabar”, “lo estoy haciendo bien”, “le voy a contar a mis papás lo valiente que fui”. Cuando tenemos dolor podríamos desfallecer y perder el control, pero si expresamos lo que sentimos, le pedimos ayuda a los adultos, les indicamos que nos hace sentir bien y trabajamos con empeño para vencerlo, podríamos sentirnos mejor de lo que imaginamos y a veces hasta sin medicamentos.

La versión ilustrada se encuentra disponible en la siguiente dirección electrónica

[http://www.conductitlan.net/congreso\\_virtual\\_psicologia/la\\_soledad.pptx](http://www.conductitlan.net/congreso_virtual_psicologia/la_soledad.pptx)