

Guía de lectura

Mi camita

Autor: J.S. Pinillos.

Ilustrador: Julen Rodríguez Ruiz.

Editorial Planeta

 Planeta



INDICE:

Edad de lectura	3
El colecho	4
Fundamentos del cuento <i>Mi camita</i>	4
Objetivo del cuento <i>Mi camita</i>	5
Cómo contar <i>Mi camita</i>	7
Lo que no se debe hacer	10
Decidir dormir en la propia camita	12
Orígenes del cuento <i>Mi camita</i>	13

Mi camita es un álbum infantil que ya cuenta con una larga historia. Desde que fue publicado por primera vez en el año 2016, ha ayudado a decenas de miles de niños a dormirse más tranquilos y felices.

Mi camita es un cuento que, desde su primera edición, fue un gran éxito de ventas, y que siempre ha sido avalado por infinidad de familias, maestros y profesionales de la psicología.

Edad de lectura

Tenemos constancia de que hay niños y niñas que, con una edad tan temprana como un año, entienden y asimilan la esencia de *Mi camita*. Pero la edad de lectura ideal empezaría a los dos años y podría llegar, aproximadamente, hasta los cinco años.



Mi camita cuenta la historia de la amistad entre una niña pequeña y su camita.

El colecho

Hay padres y madres que prefieren que sus niños duerman con ellos. A este respecto, quiero decir que la opción del colecho me parece tan respetable como el resto.

También es verdad que, por motivos personales, laborales, o simplemente porque piensan que es lo mejor, otras personas quieren, o incluso necesitan, que sus hijos duerman solos, y en muchas ocasiones no saben cómo lograrlo. Y este cuento es una herramienta que les puede ayudar.

De todas formas, aunque prefieras que tu hijo o hija duerma contigo, también puedes leerle este cuento, ya que hemos constatado que puede aumentar la confianza y mejorar la autonomía en los niños.

Porque *Mi camita* es un cuento que no solo está orientado a que los niños y niñas quieran dormir en sus camitas, sino que, como veremos a continuación, su mensaje, sus beneficios, van más allá.

Fundamentos del cuento *Mi camita*

Mi camita es un cuento, en apariencia muy simple, formado por una sucesión de escenas que resultan muy atractivas para los niños pequeños, y que podría resumirse en la idea de que dormir solos también puede ser algo maravilloso, porque los sueños pueden ser maravillosos.

Cuando los niños pequeños no quieren dormir solos es porque, precisamente, su gran imaginación les juega malas pasadas, llevándolos a tener miedos y emociones negativas. *Mi camita* es un cuento repleto de escenas y mensajes positivos, que pretende que los niños entiendan todas las cosas buenas que tiene dormir en la propia camita. De esta manera, los niños se duermen con un sentimiento de confianza, con un sentimiento positivo.



Mi camita es un cuento contra el sentimiento de soledad de dormir solo, ya que, gracias a este cuento, los niños y niñas ya no duermen solos, sino que duermen, ¡con sus camitas!

Objetivo del cuento *Mi camita*

Demostrar a los niños que el mundo de la noche, el mundo de los sueños, no tienen por qué ser negativos. Más bien al contrario: pueden ser divertidos, emocionantes, maravillosos.

Cuando nuestro hijo tome conciencia de lo formidable que puede ser navegar por sus propios sueños, seguramente deseará tener esa experiencia, y muy probablemente la querrá tener solo. De igual manera que, cuando juegan con su juguete favorito, la mayoría de los niños se sumergen en su fantasía y no precisan de nada más, dormir también puede ser una íntima y maravillosa experiencia que no precisa de la compañía de nadie.

Si nuestro hijo entiende y asimila la historia que cuenta *Mi camita*, probablemente va a sentirse feliz. Porque van a desaparecer sus sentimientos de desamparo o de soledad nocturnos, y se incrementarán su autoestima y su confianza.

O, dicho de otra manera, si la lectura de *Mi camita* consigue que el niño esté feliz, es muy probable que también tenga una mayor sensación de confianza, que es, en definitiva, el principal objetivo de este cuento. Y, en ese caso, aumentarán las posibilidades de que quiera dormir en su camita.



Mi camita es un cuento que puede animar a los niños pequeños a dormir en sus camitas.

Cómo contar *Mi camita*:

constancia

Siempre que nos sea posible, y sin obligar a nuestro hijo, el libro debería leerse con regularidad.

paciencia

Mi camita es un cuento algo más largo (48 páginas) de lo que suele ser habitual en los libros infantiles ilustrados (32 páginas). Por lo tanto su lectura debe llevarse a cabo con buen ánimo y paciencia. Por supuesto, es recomendable llegar siempre hasta el final.

ambientación

Para leer *Mi camita*, lo ideal es que el niño o la niña esté en su camita, y que la lectura se haga en un ambiente de silencio, con una luz tenue, la suficiente para ver el texto y las ilustraciones.

alegría

Se debe leer con una voz tranquila, pero con un tono alegre, dado que ir a la camita debe ser siempre una experiencia positiva. Si lo hacemos con estrés, con ansiedad, con nerviosismo, el niño lo percibirá y el cuento posiblemente no tenga ningún efecto.

sencillez

La mayoría de las páginas contienen acciones sencillas que los niños entenderán fácilmente, por lo que no precisarán de explicaciones. Pero, por supuesto, si nos damos cuenta de que el niño no entiende algo, podemos contárselo con nuestras propias palabras, o se lo podemos explicar, siempre con la mayor dulzura.

complicidad

Si nuestro hijo o hija se ríe con alguna escena, deberíamos reírnos nosotros también. Si hace alguna observación graciosa, sigámosle el juego. Un ambiente relajado es el único escenario adecuado para dormir a gusto.

confianza

Demos a nuestro hijo toda la confianza. Y, para aportar confianza, en general es importante que sienta que tiene nuestro apoyo, también, y especialmente, en el momento de ir a dormir. Porque si en ese momento no se siente apoyado, aumentarán su inseguridad y sus miedos. Por ejemplo, si prefiere que dejemos una pequeña luz encendida, o la puerta de su habitación abierta, pues dejémosla.

reforzar la idea de la camita

Sin exagerar, pero siempre es bueno que reforcemos la idea de la propia camita con frases como “¡qué bonita es tu camita!”. En este sentido, al final del libro se pide a los niños que hagan un dibujo de su propia camita y que lo peguen en la cabecera de su camita. Eso les ayudará a sentir mayor afinidad hacia su propio espacio de sueño.

***Mi camita* no es una medicina**

Y recuerda siempre que un libro no es una medicina. Porque cada niño es diferente, y hay infinidad de aspectos que pueden influir. A lo largo del tiempo he podido constatar que *Mi camita* es un cuento que ha ayudado a muchísimos niños y niñas a dormir solos, pero, por supuesto, como es natural, no siempre funciona.



Cuando un niño se duerme feliz, con tranquilidad y confianza, aumentan enormemente las posibilidades de que tenga un sueño tranquilo y reparador.

Lo que no se debe hacer:

presionar

Para que este cuento funcione, debe ser el niño quien decida dormir en su camita. No sirve que le leas el cuento y que después le obligues a quedarse en su cama. Como explico a lo largo de esta guía, como consecuencia de la lectura del cuento, cada niño debería decidir por sí mismo dormir en su cama.

trasladar nerviosismo a tu niño o niña

Puede que sientas desesperación, que necesites que tu hijo duerma en su cama porque tienes que trabajar, o por mil motivos, pero debes hacer un esfuerzo por mostrarte natural. Si el niño percibe nuestra ansiedad, nuestro nerviosismo, será muy difícil que quiera dormir solo.

negativizar los espacios

Si, cuando hace alguna travesura, o algo que no está bien, le decimos a nuestro hijo frases del estilo “¡vete a tu habitación!” es posible que ya estemos generando un concepto de la habitación como lugar cerrado donde estar castigado, y que luego sea complicado que quiera quedarse solo por las noches. Si nuestro hijo hace algo que está mal, es preferible que le hablemos, que le expliquemos las cosas, o que le pidamos que las haga de nuevo.



Mi camita es un cuento sobre el amor.

Decidir dormir en la propia camita:

Este cuento, que ha tenido —y tiene— tanto éxito, es una propuesta que pretende que los niños más pequeños se duerman a gusto. Y lo ideé con frases y un lenguaje muy sencillo, sumando escenas que pudieran ser muy atractivas para los niños de esas edades; buscando un equilibrio entre la calma que debe existir al ir a la cama y una importante dosis de emoción que les llevara a ellos mismos a desear quedarse en su cama.

En definitiva, pretendía crear una herramienta para que los más pequeños se sintieran a salvo, pero que, a la vez, les resultara emocionante y atrayente la idea de dormir en su cama.

Además, pronto me di cuenta de que si lograba que los niños, gracias a este cuento, se quedaran en su cama, a los pocos días de dormir solos y de comprobar que se encontraban perfectamente, se acostumbrarían, normalizarían esa situación, y —en la mayoría de los casos— ya lo harían por sí mismos.



Mi camita es un cuento que enseña que dormir en la propia camita puede ser algo absolutamente maravilloso.

Orígenes del cuento *Mi camita*

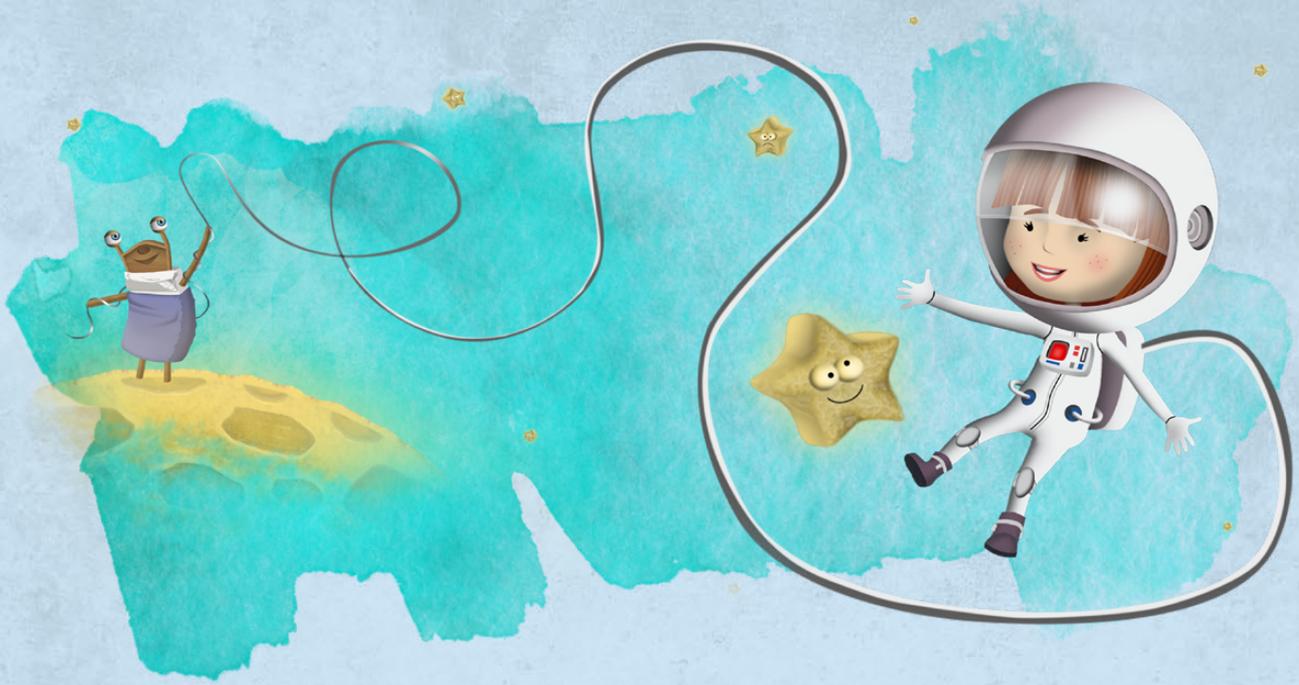
Mi camita es un cuento que fue escrito con un único deseo: crear una herramienta que pueda servir para que los niños se duerman tranquilos y felices.

Nosotros, mi pareja y yo, también pasamos por todas las etapas del colecho. Y yo mismo, como hacen tantos padres, investigué y leí manuales para ver cómo podía lograr que mi hija pequeña se animara a intentar dormir sola. Lo cierto es que no encontré nada que me dejara satisfecho, porque a veces leía métodos que decían que tenía que dejarla (casi abandonarla) en su cama, aunque se quejara, aunque llorara, y eso me resultaba bastante inhumano, mientras que otros métodos consistían en leerle soporíferos textos con los que, a veces, yo mismo me quedaba dormido, incluso antes que ella.

Lo cierto es que esos libros que incitan a los padres a dejar a sus hijos “abandonados” en sus camas, y dejarlos que lloren, que lo pasen fatal, no me parecen nada adecuados. Yo no creo que, en ningún caso, bajo ninguna circunstancia, un niño tenga que angustiarse y sufrir para aprender a dormir solo.

En cierta manera *Mi camita* es una respuesta y es justo lo contrario a esos métodos, y es la demostración de que un niño puede llegar a dormir en su cama no solo sin sufrir, sino que perfectamente puede dormirse confiando y siendo plenamente feliz.

De hecho, quizás el mayor acierto de *Mi camita* consista en que no se trata de un método para obligar a los niños a nada, sino que, simplemente, su contenido les aporta seguridad, desplazando —en sus mentes infantiles— los temores que la mayoría tienen al dormir solos por bellas escenas donde la diversión, la aventura y la compañía de la camita hacen que la noche deje de ser un lugar inhóspito y oscuro.



Mi camita es un cuento que puede ayudar a los niños a mejorar la calidad de sus sueños, a tener bonitos sueños.

Y es que yo mismo fui un niño muy miedoso. Siempre tuve un miedo horrible a dormir solo y, especialmente, a la oscuridad. Así que, si hablo de los orígenes de *Mi camita*, para mí es importante mencionar que un año antes, en 2015, escribí un cuento, *¿Dónde estás oscuridad?*, para intentar que los niños superasen su miedo a la oscuridad. El resultado, y la reacción de los lectores, la verdad, me dejaron bastante satisfecho, así que, al menos para mí, el asunto de la oscuridad ya quedaba un poco más resuelto. Pero quería ir más allá, y crear una herramienta para que los niños y niñas pudieran quedarse en su cama sin estrés, sin inquietud.

Así que, a partir de mi anterior cuento sobre la oscuridad, que, obviamente, también era un cuento para ir a dormir, quise profundizar más en esas circunstancias e intentar recordar cómo era cuando yo, de niño, debía quedarme solo en mi cama, y cómo nunca quería, cómo me angustiaba esa idea de soledad, esa expectativa de estar toda la noche acompañado únicamente por mis sueños y pesadillas.

Por lo tanto, mi objetivo era indagar acerca de cuáles hubieran sido las condiciones ideales para que yo, cuando tenía dos, tres o cuatro años, me quedara solo y a gusto en mi cama. Y así fue cómo, haciendo un ejercicio de introspección, intentando recordar mi infancia remota y ponerme en el lugar de un niño pequeño, escribí *Mi camita*.

Han sido bastantes ocasiones en que la gente me ha preguntado que por qué, que de dónde surgió la idea de *Mi camita*. Y siempre respondo que, como cualquier idea, o como cualquier texto que uno escribe, nació de mi experiencia personal. Lo cierto es que yo, cuando era niño, nunca quería dormir solo, más que nada porque era víctima de unas terribles pesadillas, al parecer provocadas por un daño cerebral que me causaron, al sacarme con fórceps, cuando nací. Como consecuencia, durante casi toda mi infancia me despertaba en mitad de la noche, gritando, empapado en sudor. Afortunadamente, parece que el psiquiatra que me atendía en mi escuela acertó con la medicación, o quizás debido a mi propio crecimiento y maduración, el asunto es que, con el tiempo, las pesadillas remitieron hasta desaparecer. Pero aquella experiencia, como es natural, me dejó huella. Y supongo que ha tenido enorme influencia para que yo intente, ya siendo un adulto, escribir cuentos que ayuden a los niños a dormir mejor.

Gracias.

J.S. Pinillos, autor de *Mi camita*.

J.S. Pinillos, autor de *Mi camita*.

Julen Rodríguez Ruiz es el ilustrador del cuento *Mi camita* y de todas las ilustraciones de este documento.

Página web del autor: **<https://www.jspinillos.com>**

Página web del ilustrador: **<https://www.julenrodriguezruiz.com>**

Mi camita es un cuento editado por la Editorial Planeta:

<https://www.planetadelibros.com>