

# amar

## Ilustración

Bela Oviedo  
Celeste Aires  
Cynthia Orenszajn  
Elsa Estrada  
Eugenia Nobati  
Evangelina Prieto  
Federico Combi  
Gabriela Thiery  
Genoveva Pérez Volpe  
Juan Carlos Federico  
Juan Chavetta  
Juan Manuel Moreno  
Laura Michell  
Luciana Fernández  
Martín León Barreto  
Nancy Brajer  
Poly Bernatene  
Sabrina Dieghi  
Victoria Assanelli  
Virginia Piñón

COLOREA  
TU MUNDO

PALABRAS  
ALADAS



amar

COLOREA  
TU MUNDO

PALABRAS  
ALADAS 



© Texto: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel

© Ilustraciones: Los derechos morales de las ilustraciones pertenecen a sus respectivos autores.

© Ilustración de cubierta: Luciana Fernández

© Diseño de cubierta e interiores: Leire Mayendía

© Edición:

Palabras Aladas, S. L.

C/ Pablo Lafargue, 10 4.º dcha.

28017 Madrid

[www.palabrasaladas.com](http://www.palabrasaladas.com)

ISBN: 978-84-945782-8-1

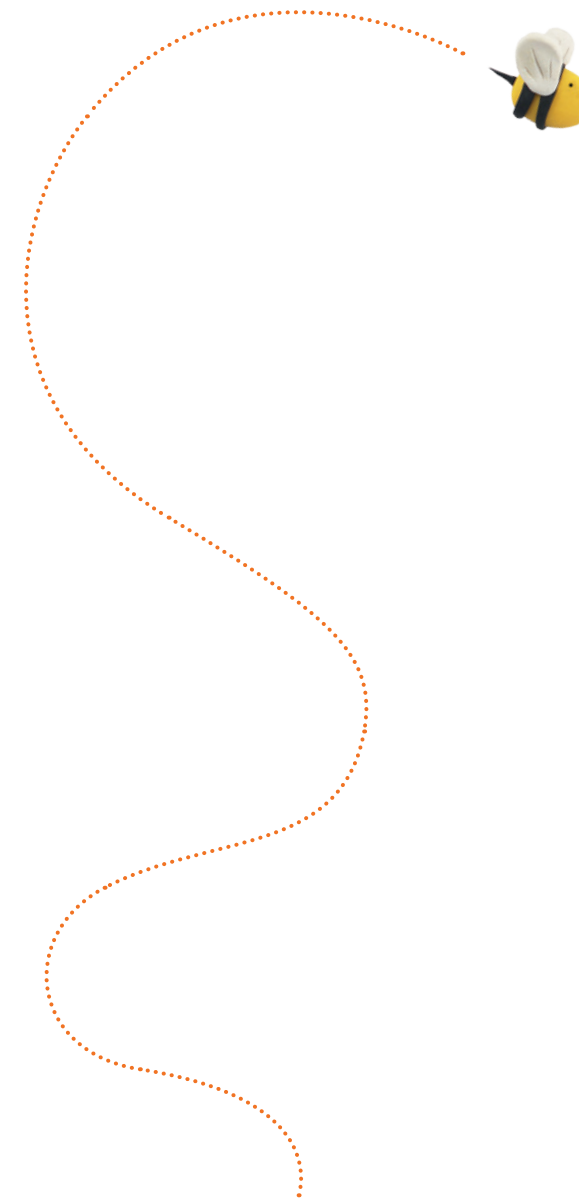
Depósito legal: M-28785-2017

Impresión: Sagrafic

Impreso en España

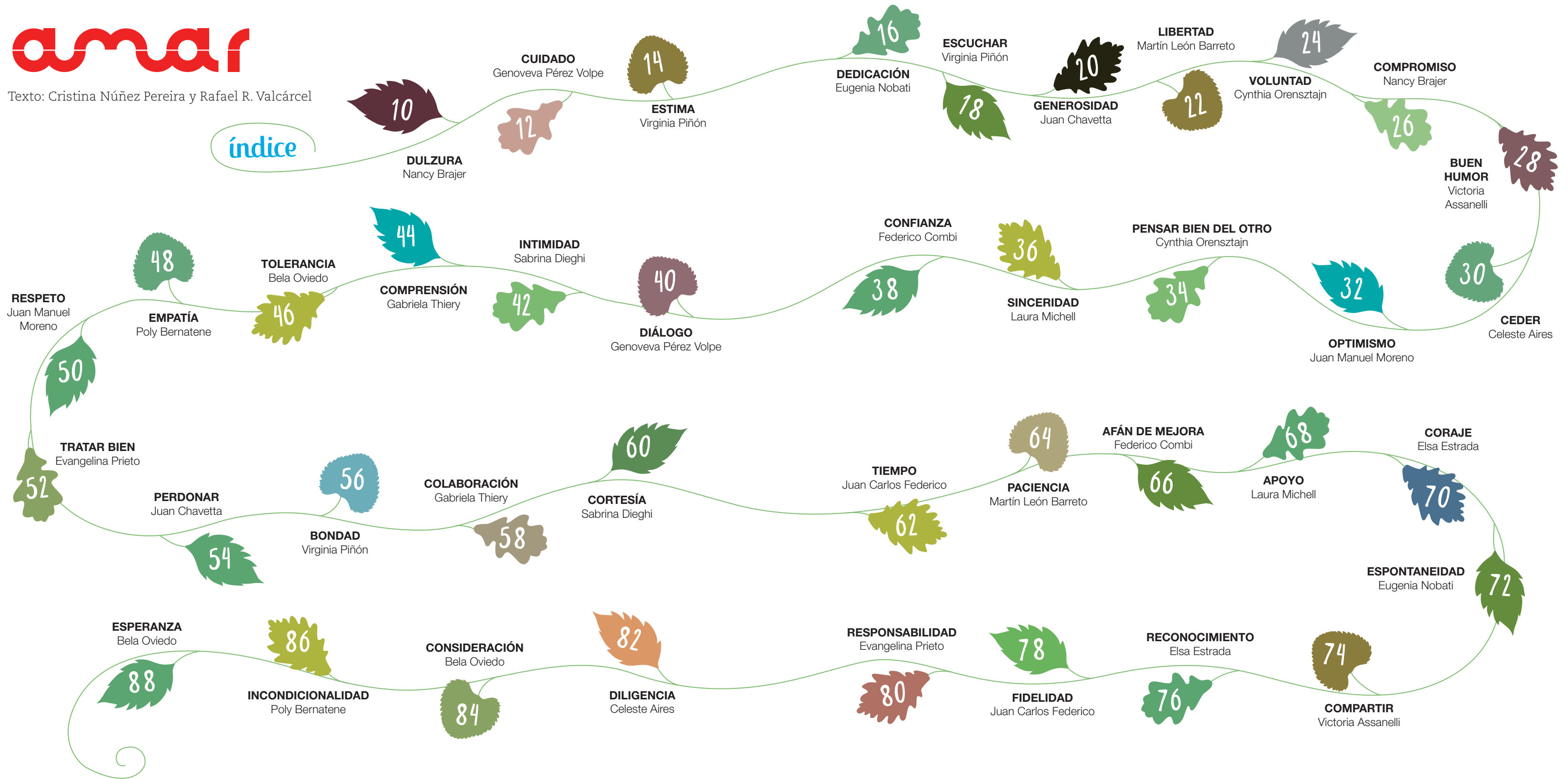
*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir total o parcialmente este libro bajo ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico o de otro tipo, sin la autorización previa y por escrito del editor.



A nuestros seres amados.

## índice





Siempre se ha dicho que el amor es como una planta. Hay que regarlo y cuidar... cada hoja que lo embellece. Y ese amor se convertirá en un árbol frondoso y lleno de frutos.



## Dulzura

Ser dulce es tratar a los demás con delicadeza y afecto. Eso incluye no alzar la voz ni emplear palabras groseras o gestos violentos. Al actuar con dulzura, nuestra presencia es para la otra persona tan agradable como una suave brisa.

### ¿Dónde hallarla?

En un 'por favor', en una sonrisa, en una caricia. En cualquier comportamiento que hace sentir bien. Es la medicina más barata y apetecible: una palabra dulce, un gesto amable suelen bastar para reconfortarnos.

La dulzura embellece a quien la practica: sus actos irradian armonía. Además, contagia a quien la recibe: si son dulces con nosotros, nos nace ser dulces a nuestra vez.

Que te limpien una herida con suavidad es un gesto dulce de **cuidado**.





## Cuidado

El cuidado abarca todo aquello que hacemos con el fin de que alguien se sienta querido y protegido.

### ¿Uno decide cómo cuidar?

Generalmente, actuamos de forma voluntaria. Por ejemplo, si tu mascota va a tener cachorros, tú decides si acariciar su frente, traerle una mantita o decirle palabras dulces. No obstante, algunas veces, nuestro sentido del cuidado pasa hasta el inconsciente. Como cuando una persona, en un accidente, socorre —sin pensarlo— al ser querido que tiene a su lado.

Al sentirnos cuidados, nos invade la certeza de que nos tienen en alta **estima**.





## Estima

La estima es el afecto que nace al reconocer las buenas cualidades de otra persona. Cuando estimamos a alguien, sus logros y actitudes nos parecen valiosos. La estima por un hermano menor nos lleva a alegrarnos y enorgullecernos cuando consigue algo que nosotros ya dominamos, como atarse los cordones o soplar una vela.

### ¿Podemos sentir estima por cualquier persona?

Sí. Pero primero debemos conocerla. Y luego, identificar sus cualidades. Imagina que tienes un nuevo vecino, muy ruidoso. Para ti, que aún no te lo has cruzado, solo es molesto. Quienes lo conocen bien, en cambio, aprecian su talante incansable para adaptarse a una nueva vida, ahora que no puede ver y debe usar bastón guía.

La estima nace de la cercanía y nos mueve a la **dedicación**.





## Dedicación

La dedicación es el esfuerzo y el tiempo que empleamos para que la vida del ser al que amamos sea más grata.

Ves que tu perro pasa frío. Durante todo el fin de semana, le construyes una casita de madera que lo proteja de la lluvia. A tu mejor amiga no se le dan las matemáticas tan bien como a ti. Todas las tardes, le dedicas media hora para enseñarle a disfrutarlas.

### ¿Tú pasas a un segundo lugar?

No. Entre quienes se aman no hay puestos de importancia; no hay un podio. Hay un conjunto. Nadie aspira a ganar, sino a que el otro nunca pierda... su alegría, su ilusión, su bienestar.

Una forma de hacer que la vida de aquellos a quienes amamos sea realmente grata es **escuchándolos**.





## Escuchar

Escuchar es prestar atención a las palabras de otra persona, a la intención con que las dice y a los sentimientos que las acompañan. «Una película no me apetece mucho», dice una amiga que ha venido a dormir a tu casa. «Pues pongamos música relajante para quedarnos dormidos», propones tú al percibir el cansancio en su rostro.

### ¿Sienta bien escuchar?

Sí. Tan bien como que te escuchen. Le cuentas a una amiga eso que tan contento te ha puesto, como que vas a hacer surf, y de inmediato a tu amiga se le alegra la cara. ¡Y eso que ni le gusta el mar!

Cuando alguien te escucha, te dedica su tiempo, muestra interés por ti y ganas de comprenderte. Escuchar es, pues, un acto de **generosidad**.





## Generosidad

La generosidad consiste en dar lo que se tiene sin esperar recibir nada a cambio. Lo que nos motiva a dar es que la otra persona se sienta mejor. Su bienestar es el fin en sí mismo: que sacie su hambre, que sonría, que se ilusione...

### ¿Hay que ser ricos para ser generosos?

Sí. Ricos en nobleza de espíritu. Y cuando uno ama, ese bien se multiplica. Por eso, una abuela es lo que más se acerca a un hada madrina. Con su magia estira lo que tiene para dárselo a sus nietos. Sus galletas, su energía, su tiempo.

Si das porque te sientes presionado, la generosidad se desvanece. Para que disfrutes de dar sin esperar nada a cambio, debes hacerlo con **libertad**.





## Libertad

Las personas somos libres: podemos pensar y actuar según nuestros criterios y deseos... dentro de ciertos límites. Así, no puedes salir volando con solo batir los brazos por mucho que lo desees. Por la misma razón, nadie puede forzarte a amar a una persona concreta. Podrían decirte: «Es obligatorio que ames a tu compañera de clase», pero no por eso conseguirías amarla. Tiene que salir de ti.

### ¿Y podemos obligar a que nos amen?

Tampoco. Pero sí podemos despertar en otras personas el deseo de amarnos: así sucede cuando somos afectuosos o cuando actuamos con bondad.

Cuando amas a alguien, te esfuerzas por su bienestar; eso requiere **voluntad**.





# Voluntad

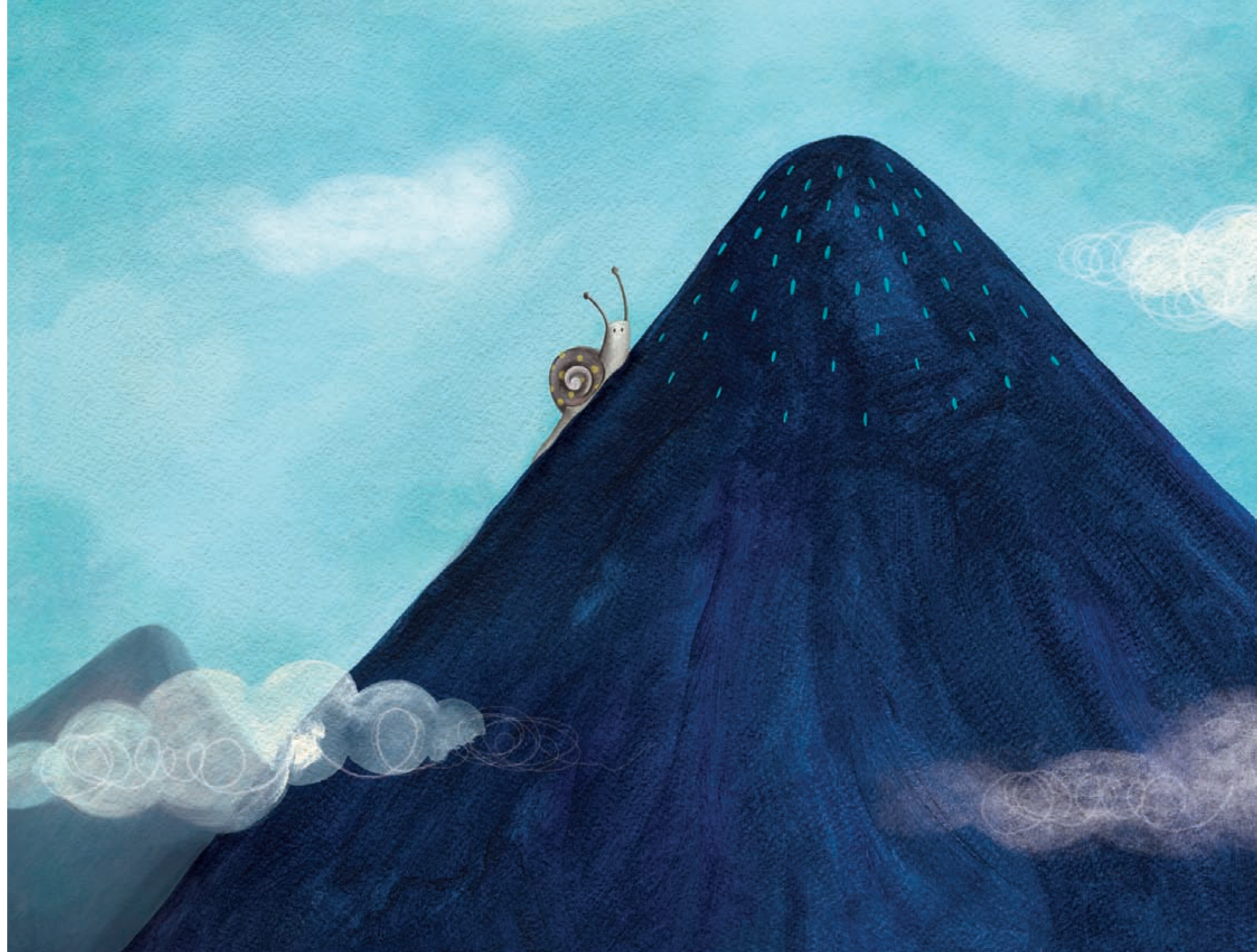
La voluntad es la fuerza interior que nos mueve a conseguir aquello que deseamos y nos permite resistir ante las adversidades. ¿Acariciar un osito panda o, quizá, mantener a salvo su especie? Cuanto más grande es el deseo, mayor deberá ser nuestra voluntad si queremos hacerlo realidad.

## ¿Disminuye o aumenta con la edad?

Depende de uno mismo. La voluntad se puede entrenar, y el amor es el estímulo perfecto.

Esta semana, practicaré una hora diaria. La próxima, dos. Quiero que cuando mis padres me oigan tocar en el concierto de fin de curso se emocionen.

La voluntad nos da fuerza para mantener nuestros **compromisos**.





## Compromiso

Los compromisos son obligaciones y propósitos con los que decidimos cumplir y que sabemos que son importantes.

### ¿A qué compromete el amor?

Cuando amas, porque deseas el bien de la otra persona, casi como sin querer, te comprometes a muchas cosas. Todas muy hermosas: hacerle compañía, consolarla, elogiarla, ayudarla... En definitiva, procurar su bienestar.

A veces, no obstante, surgen pequeños roces con los seres queridos: discusiones, enfados, malentendidos... Sin embargo, gracias a nuestro compromiso, pronto nos suele nacer el deseo de solucionar esos desacuerdos. Y como a la otra persona le ocurre igual, antes o después se resuelven los conflictos.

Los compromisos se atienden mejor con **buen humor**.





## Buen humor

El buen humor es la tendencia a conducirnos con alegría y buena disposición. Y nace de una sensación de bienestar anímico. Además, podemos despertarlo. ¿Empezando el día con la canción que más te gusta? Hay quienes se duchan mientras piensan en aquello por lo que se sienten agradecidos.

### ¿El buen humor es contagioso?

Sí. Aunque no siempre afecta a los demás con la misma intensidad. Puede provocar desde leves sonrisas hasta un afortunado cambio de actitud que se prolonga durante todo el día. No obstante, incluso las personas que nos aman, en momentos aislados, pueden ser inmunes a nuestro buen humor.

A quien está de buen humor, por lo general, le resulta un placer **ceder**.





## Ceder

Ceder es facilitar que otra persona disfrute de una cosa o pueda hacer algo que desea o necesita. Así, cedes el turno a un anciano en la frutería cuando dejas que lo atiendan antes que a ti.

En tu familia, todos, excepto tú, quieren jugar a mikado esta noche. Probablemente, cederás y renunciarás a jugar a lo que tú deseas... y lo pasaréis genial.

### ¿Ceder es fácil?

No y sí. A menudo, ceder significa anteponer los intereses de otra persona y desistir de hacer lo que nosotros queremos. Pero suele compensar: la alegría de tu amiga cuando le prestas tu camiseta favorita, el agradecimiento de un pasajero al que cedes el asiento del autobús...

Ceder resulta más sencillo si lo abordas con **optimismo**.





# Optimismo

El optimismo es la actitud que centra nuestra atención en el punto más favorable de lo que tenemos ante nosotros, de lo que nos rodea o sucede.

## ¿Hay un aspecto favorable en todo?

Un optimista siempre lo encontrará, incluso ante un contratiempo. Porque cuando ese aspecto favorable no esté en el hecho en sí, su optimismo le ayudará a pintarlo.

¿Cancelaron el viaje? No importa, tendremos más tiempo para redecorar la casa como queríamos.

Además, por si fuera poco, el optimismo se contagia. Si tu bajo estado anímico no te ha permitido apreciar los detalles más positivos o bellos de una situación, quizá la persona que te ama puede conseguir que los veas. Y viceversa.

Una persona optimista tiende a **pensar bien de los demás**.





## Pensar bien del otro

Al pensar bien de otra persona atribuimos a sus actos la mejor de las intenciones. No la juzgamos apoyándonos en sus imperfecciones o carencias. («¡Qué ruido! Esta niña no sabe cerrar una puerta con cuidado...»). Al contrario, tenemos siempre presentes sus cualidades y buscamos una explicación para sus conductas acorde con ellas.

### ¿Qué efectos tiene?

Casi mágicos. Tu entorno se vuelve acogedor; no vives rodeado de monstruos o amenazas, sino entre seres humanos. Imperfectos, sí, pero con mucho amor para dar. ¿Al abuelo se le olvidó traer bombones? Qué triste se pondrá cuando se dé cuenta, ¡con lo que disfruta viendo cómo me relamo con el chocolate!

Si piensas bien de los demás, resulta grato ser **sincero**.





## Sinceridad

La sinceridad consiste en mostrarse como uno es, sin fingir, y en comunicarse con transparencia.

### ¿Es necesario ser sincero siempre?

Ser sinceros nos ayuda a construir relaciones sólidas; sin embargo, guardar silencio es una buena opción si lo que pensamos decir va a dañar a la persona querida, sin aportarle ningún beneficio.

Si nadie te pregunta: «¿Qué te pareció el guiso?», no aporta nada decir: «No es uno de tus mejores platos». Ahora bien, ante preguntas como esa, se pueden dar respuestas sinceras sin por ello renunciar a la cortesía: «No está mal, pero prefiero tus deliciosos macarrones».

La falta de sinceridad termina minando la **confianza**.





## Confianza

Es la seguridad que tienes en ti mismo o en los demás. Confiar en otra persona es creer que, en una situación concreta, esa persona actuará como tú lo esperas.

Las tareas de hoy son muy difíciles, pero no te preocupa: confías en que tu madre te ayudará cuando llegue a casa. ¡Siempre lo hace!

### ¿Cómo funciona?

Es una especie de bola de cristal. Gracias al pasado, predice el futuro. Si tu padre siempre te ha dado buenos consejos, ante un nuevo problema, estás seguro de que merecerá la pena oír lo que él tenga que decir.

Sin embargo, si alguien actúa de manera contraria a como tú esperas, la confianza puede acabar rompiéndose.

La confianza incrementa el valor del **diálogo**.





## Diálogo

El diálogo es un intercambio de información y opiniones, que une a las personas que participan en él. Al conversar, si escuchamos con atención antes de intervenir, las palabras se llenan de significado.

Cuando el diálogo es rico, los temas surgen de nuestras inquietudes y, algunas veces, despiertan otras. Empezasteis hablando de tu gran curiosidad por las hormigas y la conversación terminó despertando vuestro deseo de estudiar entomología.

### ¿Qué tipo de diálogo es el que más nos enriquece?

El que parte del interés por comprender a la persona con la que hablamos y conocerla mejor. No se trata de saber quién tiene razón, se trata de entender por qué la otra persona considera que la tiene.

Y gracias a esos diálogos, nos vamos sumergiendo en la **intimidad**.





## Intimidad

La intimidad es la gran fuerza con que nos sentimos unidos a las personas a las que amamos y en las que confiamos. Por eso, ante ellas no nos cuesta nada (al contrario, nos encanta) mostrarnos tal como somos: la campeona mundial de chistes malos, el rey de los mimos...

### ¿La intimidad crece?

Por supuesto. Se nutre del conocimiento que atesoramos sobre las otras personas y se riega con la confianza. Con las personas íntimas no suele haber secretos. Y eso nos proporciona mil y un momentos maravillosos: recibir la sorpresa perfecta, que nos den el consejo preciso, sentir una caricia justo cuando más nos apetece...

La intimidad con otra persona aviva nuestro deseo de **comprenderla**.





## Comprensión

La comprensión es la capacidad de entender a la otra persona: qué la motiva, qué la detiene, qué la confunde... y, principalmente, descubrir las causas de todo ello.

### ¿Qué hay que tener en cuenta para comprender a otra persona?

Que cada quien percibe la realidad desde un punto de vista distinto, según su manera de ser, su experiencia o su relación con lo que ve.

Imagina que un conserje encuentra en un trastero una vieja foto de un marinero. Seguramente, al verla, no sentirá lo mismo que la bisnieta de ese marino cuando alguien le entregue una copia de la imagen.

Comprender a quienes amamos nos anima a demostrarles más **tolerancia**.





## Tolerancia

La tolerancia es la capacidad para soportar situaciones contrarias a nuestros deseos o gustos sin enfadarnos, quejarnos en exceso o albergar pensamientos negativos.

### ¿Cuándo se emplea?

- Cuando una persona no actúa como querríamos. El abuelo echa la siesta a la hora de nuestro documental favorito. ¡Y cómo ronca!
- Cuando las ideas o los gustos de una persona son diferentes de los nuestros.
- Cuando algo no sale como habías previsto, o sale mal. Te rompes la pierna el primer día de playa.

La tolerancia nos ayuda a sentirnos bien en toda circunstancia. Sin embargo, ante actos crueles o abusos, nos vemos impulsados a protestar o mostrar nuestra disconformidad.

Practicar la tolerancia aviva la **empatía**.





## Empatía

La empatía es más que ponerse en la piel del otro. Es sentir sus razones.

Consejos que comienzan con «Yo en tu lugar haría...» distan mucho de la empatía. La empatía exige que nos olvidemos de nosotros mismos, con nuestras capacidades, limitaciones, anhelos... Hay que estar en el otro, en su realidad.

Ante el llanto de un bebé, tener empatía empieza por darse cuenta de que él no puede poner palabras a lo que le ocurre y de que, además, no sabe a qué se debe su malestar.

### ¿Cómo desarrollar la empatía?

Leyendo, viendo películas, interesándote por el trasfondo de los personajes de cada historia. También, jugando. Es divertido cambiar los papeles en casa: la madre hace de hermano, la hija menor hace de...

Haber estado en el otro le da una dimensión más profunda al **respeto**.





## Respeto

Una persona respetuosa tiene en cuenta a los demás: cuando trata con ellos o cuando cuida las cosas y espacios que ellos también usan. Así, se muestra respeto al escuchar a quien habla, o al no estropear el banco de la plaza en el que otro se sentará después.

### ¿Y si se da en una única dirección?

Si entre dos personas, el respeto va en una única dirección, la relación es injusta. En cambio, si el respeto es mutuo hace brotar bienestar también en el otro, y eso es lo que se desea cuando uno ama de verdad.

El respeto es esencial para **tratar bien**.





## Tratar bien

Tratar bien es relacionarse con buenos modos, siempre, en cualquier circunstancia.

Es algo que se manifiesta tanto a través de la palabra como mediante gestos o acciones. Por ejemplo, cuando se le pide a alguien que baje la voz con un gesto amable en vez de gritarle «¡Cállate!».

### ¿Tratar bien es indispensable?

Sin duda. Que te traten bien es lo mínimo que puedes esperar de quien te ama. Por desgracia, también hay personas que dicen amarnos o ser nuestros amigos, pero sus actos contradicen sus palabras. Aún así, se justifican con excusas: «Fue por tu culpa»; «Es que me importas tanto que...».

No obstante, nadie está libre de cometer un error. Por eso, es importante saber **perdonar**.





## Perdonar

Perdonar es disculpar a alguien por haber hecho algo que nos ha herido. Al perdonar, renunciamos a devolver el daño recibido, a que se nos compense por ello y a que la otra persona reciba un castigo.

Tu tía ha tirado a la basura la bufanda que habías dejado en su casa. Quizá creas que lo justo es tirar a la basura su gorro. Puede que exijas que tu tía te compre otra bufanda. O acaso desees que alguien le recrimine su falta. Al perdonarla, sin embargo, descartas todas esas ideas.

### ¿Es fácil perdonar?

Si ejercitas la indulgencia, sí. Es decir, la disposición a disculpar las conductas que, siendo de poca importancia, no nos agradan.

Perdonar es un acto de **bondad**.





## Bondad

La bondad es la tendencia natural de los seres humanos a procurar que quienes nos rodean se sientan bien y sean felices. Así, consolamos a nuestro hermano que se ha caído, le damos a la abuela todos los besos que nos pide y ayudamos a llevar la compra de regreso a casa. En resumen, ponemos el bienestar de las otras personas por delante del nuestro.

### ¿Y ya está?

Bueno, no. Tú puedes hacer todo eso a regañadientes, porque alguien te exige que lo hagas, o puedes tener el deseo de hacerlo. Cuando ocurre esto último, la bondad ha anidado en ti. Y entonces, todos los esfuerzos saben a gloria.

La bondad nos mueve a la **colaboración**.





## Colaboración

Colaborar es ayudar a otras personas a realizar una tarea en común con ellas.

Los platos con la sopa que ha cocinado papá humean sobre los mantelitos que tu hermana mayor ha colocado sobre la mesa que tú has limpiado con el agua de lavanda que la abuela ha preparado con el ramito que...

### ¿Qué beneficios tiene colaborar?

Para empezar, es un gran remedio contra la soledad y el aburrimiento. Te hace sentir útil y te brinda la oportunidad de hacer cada vez más cosas: un pinche de cocina puede acabar preparando el más delicioso de los postres.

Un buen colaborador es un superhéroe invisible: no se hace notar, pero sin él nada es posible.

Los buenos colaboradores dominan la **cortesía**.





## Cortesía

La cortesía es la búsqueda y uso de las palabras, acciones y gestos más acertados para evitar herir la sensibilidad del otro.

Por ejemplo, si has cometido una falta, es de agradecer que quien te ama tenga la cortesía de no exponerla públicamente, y espere a estar a solas contigo para hablar de ello.

### ¿Todos entendemos la cortesía de la misma manera?

No. Lo que es grato para una persona puede ser ofensivo para otra. Por eso, es importante conocer bien qué resulta hiriente para las personas a las que amas.

Y para que nunca dejes de conocer a esas personas, es necesario dedicarles **tiempo**.





# Tiempo

El tiempo es la duración de los sucesos y situaciones.

## ¿Cómo se mide?

Con el reloj, observando el sol... Pero el tiempo verdaderamente importante no lo podemos medir. Pasa sin que nos demos cuenta, porque estamos verdaderamente enfrascados en lo que hacemos.

Ese es el tiempo que merece la pena dedicar a las personas a las que amamos. Pasar tiempo con una persona significa atenderla, hacerle ver que estamos disponibles para ella y, sobre todo, procurarnos a los dos un rato tan agradable que... nos haga perder la noción del tiempo.

En otras ocasiones, el tiempo pasa muuuy lento. Entonces, resulta imprescindible que nos armemos de **paciencia**.





## Paciencia

Ser paciente es tomarse las cosas con calma. Esto te permite soportar una situación sin desesperarte, sin alterarte. Como aguardar media hora en la cola del supermercado sin rabiar. También te permite hacer cosas que requieren mucho trabajo. Como organizar un viaje en familia.

### ¿La paciencia altera el tiempo?

El del reloj, no. El de nuestra mente, sí. Y es que el deseo de que algo ocurra «¡ya!» no provoca que los minutos se reduzcan. Todo lo contrario. La impaciencia estira cada segundo, poniéndonos de malhumor, acercándonos a una discusión. Pero cuando nos tomamos las cosas con calma, eso que deseábamos llega antes de que nos demos cuenta.

Ejercitar la paciencia es una manera de cultivar el **afán de mejora**.





## Afán de mejora

El afán de mejora es el deseo de desarrollar nuestras cualidades y reducir nuestros errores. Aunque es natural, a veces está adormecido. Es taaan cómodo seguir como hasta ahora... ¡Yo doblaría el pijama todos los días, pero no puedo, siempre me olvido!

### ¿Cómo despertarlo?

Con la mirada de las personas que nos aman. Ellas siempre ven nuestra mejor cara. Y eso nos hace desear respaldar tal imagen con nuestros actos.

Además, mejorar es como tirar una piedra en un estanque: sus efectos se extienden más y más lejos, hacia nuestros seres queridos. ¡Gracias a todo lo que he practicado al piano, ahora puedo tocar a dúo con mi madre... y deleitar a toda la familia!

Cuando intentamos mejorar, viene bien algo de **apoyo**.





## Apoyo

El apoyo es el mejor revitalizante que hay. Significa ser para la otra persona una figura con quien desahogarse y en la que encontrar consuelo, fuerzas y aliento para seguir adelante.

### ¿El apoyo exige grandes actos?

Casi nunca. Lo importante es estar disponible para la otra persona. Ante la tristeza, por ejemplo, se apoya con una caricia, un abrazo, una palabra de ánimo...

Saber que contamos con el apoyo de quienes nos aman nos hace afrontar las dificultades con más **coraje**.





## Coraje

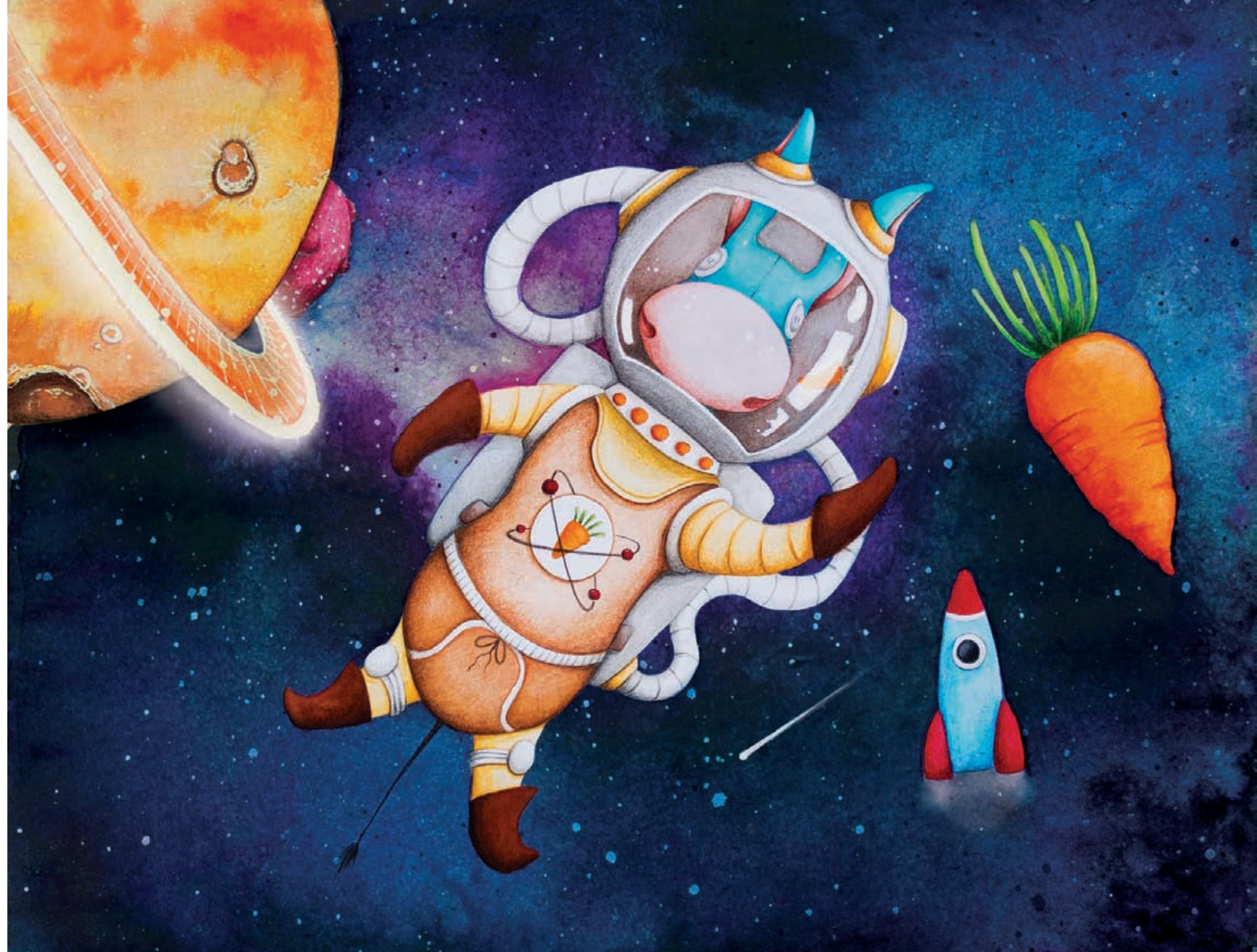
El coraje es una fuerza interior. Te permite actuar con firmeza y persistir en tus propósitos pese a las dificultades. Gracias al coraje, llevas con paciencia una enfermedad y sigues atesorando sueños para cumplirlos cuando te repongas.

### ¿Qué efectos tiene?

Te ayuda a dejar atrás el miedo y te da fuerzas adicionales cuando ya casi no te quedan. Por eso, te conduce a grandes hazañas, como resolver un problema de matemáticas tras haberlo intentado dieciséis veces o remontar unas cuantas posiciones en una carrera que dabas por perdida.

El coraje transforma un día en que todo sale mal en un campeonato de idear soluciones, que estás decidido a ganar.

Así, puedes superar los momentos duros sin perder tu **espontaneidad**.





## Espontaneidad

Cuando somos espontáneos nos conducimos y expresamos con la naturalidad, la sencillez y la alegría que nos nace al no sentirnos juzgados.

### ¿Qué ocurre cuando eres espontáneo?

Te muestras tal como eres, sin querer parecer otra cosa o revelando otros matices que te hacen ser tú. Bromeas con lo que para ti no merece tanta seriedad, te disfrazas de lo que te gustaría ser —al menos por un ratito—, preguntas acerca de lo que más te inquieta o te atrae, propones juegos...

Gracias a la espontaneidad, nunca deja de surgir algo nuevo que **compartir**.





## Compartir

Compartir es dar parte de lo que tienes a otra persona para que lo disfrute contigo. También es invitarla a participar de tus sentimientos y experiencias. Así, puedes compartir casi de todo: tus libros favoritos, el entusiasmo por tocar el tambor, el temor ante la próxima vacuna, un ratito de silencio...

### ¿Resulta apetecible?

Especialmente con las personas a las que amamos. Por ejemplo, nos suele gustar compartir el momento de la comida con la familia: aprovechamos para charlar, bromear, hacer planes, contar anécdotas...

Al compartir, damos lo que nos parece valioso y recibimos el regalo de que sea aceptado como tal; es decir, el regalo del **reconocimiento**.





## Reconocimiento

El reconocimiento consiste en hacer ver a otra persona que reparas en ella y aprecias sus virtudes y sus acciones meritorias: «Dibujas fenomenal»; «Gracias por ordenar la estantería»; «Te quedó delicioso».

### ¿Qué consecuencias tiene?

Cuando una persona nos transmite su reconocimiento, nos provoca, para empezar, una sonrisa, que puede ser muy notoria o casi invisible. A continuación, según la personalidad de cada quien, aflorarán —aislados o mezclados— sentimientos diversos: ilusión, orgullo, placer, satisfacción. Puede que incluso vergüenza. Por último, nos quedará el deseo de repetir aquello que hicimos o de pulir la cualidad por la que nos han alabado.

Sentirnos reconocidos fortalece nuestra voluntad de mantenernos **fieles**.





## Fidelidad

La fidelidad es la virtud de respaldar con nuestros actos los compromisos que adquirimos y el amor a nuestros seres queridos. Por fidelidad hacia nuestra familia acudimos a la comida con la que se celebran los ochenta años de la bisabuela, aunque preferiríamos pasar el día en la playa.

### ¿Adónde nos conduce?

A ser leales, es decir, a sentirnos obligados a preservar esa fidelidad en cualquier circunstancia. Imagina que acabas de discutir con tu hermana. Por más que estés disgustado con ella, si ves que un extraño intenta hacerla caer, tu lealtad te empujará a defenderla y ayudarla.

Estas dos virtudes exigen una gran **responsabilidad**.





## Responsabilidad

Cuando eres responsable cumples con tus deberes. Unos te los indican —tus padres, por ejemplo—. Otros los asumes tú de forma voluntaria, como cuando deseas tener una mascota y te comprometes a alimentarla y a cuidarla.

### ¿Es aconsejable asumir esas responsabilidades?

Si te mueve el capricho, no. Si te mueve el amor, sí. Acoger a un ser vivo es muy delicado y para cumplir a diario con una responsabilidad se necesita mucha energía. Los caprichos no traen mucha consigo. El amor, en cambio, es prácticamente incombustible.

Por eso, el amor, a menudo, te lleva a actuar con **diligencia**.





# Diligencia

La diligencia es la rapidez con que te pones a hacer algo. También es el cuidado con el que lo realizas. Una persona diligente se sacude la pereza como un perro el agua. Enseguida pone manos a la obra. Y lo hace con esmero, con cariño, con primor.

## ¿De dónde nace?

De nuestros intereses, de aquello que nos entusiasma... Cuando nace del amor, te mueve a buscar lo mejor para las personas a las que amas. Por eso, te entra una prisa serena por realizar buenas acciones. La diligencia te pone alas en los pies si ves resbalar a una amiga; le aporta una resistencia infinita al brazo en que tu abuelo se apoya en los paseos... En fin, es el amor practicado día a día en cada acción.

Nos nace ser diligentes con las personas a quienes tenemos en **consideración**.





## Consideración

La consideración consiste en pensar en los detalles que podrían alegrarle o facilitarle la vida a la persona a la que amamos... y hacerlos realidad cuando nos es posible.

En lugar de ir por el camino más corto, ya que ambos tenéis tiempo, eliges el que más ilusiona a quien te acompaña.

### ¿Cómo ser más considerado?

Conociendo mejor a quien amas.

Descubriendo cuáles son sus necesidades, qué le disgusta, qué aprecia... Por ejemplo, si has oído decir a tu tía que le duele mucho la espalda, no le pedirás que te lleve la mochila aunque ya no te apetezca cargar tú con ella.

En las acciones que son el fruto de nuestra consideración, se asoma nuestra **incondicionalidad**.





## Incondicionalidad

Algo incondicional no depende de requisitos. Si alguien dice que eres su amigo cuando apareces con tu balón, pero ni te dirige la mirada cuando no lo traes, está poniendo condiciones a vuestra amistad.

Al amar, no ponemos condiciones: «Te querré si siempre me sonríes». Apreciamos a la otra persona tal como es. Pero somos conscientes, eso sí, de sus limitaciones y posibilidades: si tu mejor amigo ha tenido un mal día, quizá no sea capaz de sonreír al verte...

### ¿Cómo nos hace sentir el amor incondicional?

Espontáneos y libres, pues sabemos que nos aman como somos, admirando nuestras virtudes y aceptando aquellos aspectos en los que necesitamos mejorar.

El amor incondicional impregna la vida de **esperanza**.





## Esperanza

La esperanza es el convencimiento de que nuestros sueños son posibles. Nos los hace ver tan cerca que nuestros ojos brillan, y nuestros pies toman impulso.

La esperanza te eleva. Hace que flotes y que vivas el presente con una perspectiva distinta. Mágica. Si aspiras a ganarte la vida como dibujante, la esperanza transforma un espacio de tu casa en tu taller artístico, donde esa nueva realidad se hace posible pincelada a pincelada.

### ¿Qué es lo que más la fortalece?

El amor. Cuando nos sentimos cuidados, respetados, apoyados, nos invade la certeza de que podremos hacer realidad cualquier sueño. Porque sabernos amados nos da alas. Y esa sensación es la más **dulce**.





## REGALA ARMONÍA.

Qué mejor que la felicidad de la infancia se prolongue durante toda la vida.



### Emocionario

El diccionario de emociones ilustrado.

El EMOCIONARIO describe, con sencillez, cuarenta y dos estados emocionales para que aprendamos a identificarlos y, así, podamos decir lo que realmente sentimos.

Al igual que con AMAR, lo ideal es leer sólo una página cada vez que lo compartamos, porque lo más valioso aparece tras cerrar el libro: las conversaciones que surgen, vinculadas a la emoción leída. Gracias a ellas, nos conocemos mejor, sabemos lo que la otra persona siente cuando...

Edad orientativa: 6 a 99 años.

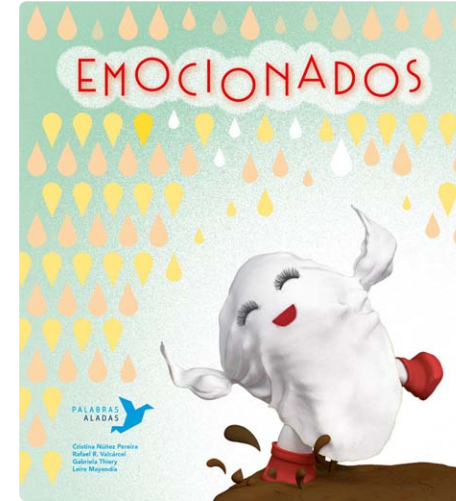


### Diario de la gratitud

Este libro-cuaderno te propone, en primer lugar, que expreses tus emociones y sentimientos.

A continuación, mediante 85 frases motivadoras, invita a indagar en pequeños elementos de la vida que nos pueden llevar a la gratitud. Contiene, además, una animación gráfica en la esquina inferior, que puedes disfrutar al pasar rápidamente las páginas.

Edad orientativa: 6 a 12 años.

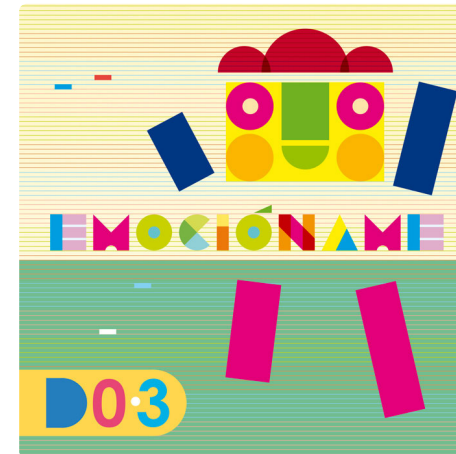


### Emocionados

Este libro ayudará a tu peque a desarrollar la empatía y, al mismo tiempo, a que comprenda mejor las emociones que experimenta cada día.

Además de una preciosa historia llena de emociones, el libro contiene un recital de poemas, así como consejos, que Trapillo, Cajita y Pelota le darán a tu peque para encauzar la decepción, la vergüenza, la tristeza y el miedo.

Edad orientativa: 4 a 6 años.



### Emocíname

Emocíname representa ocho emociones con escenas cotidianas protagonizadas por diversos peques. Las imágenes son fotografías, ya que se recomienda que las representaciones de la realidad sean lo más fidedignas posibles para menores de 3 años de edad. Conocer su entorno tal cual es favorece que desarrollen una sana diferenciación entre la realidad y la fantasía (según la filosofía Montessori).

Edad orientativa: 0 a 3 años.



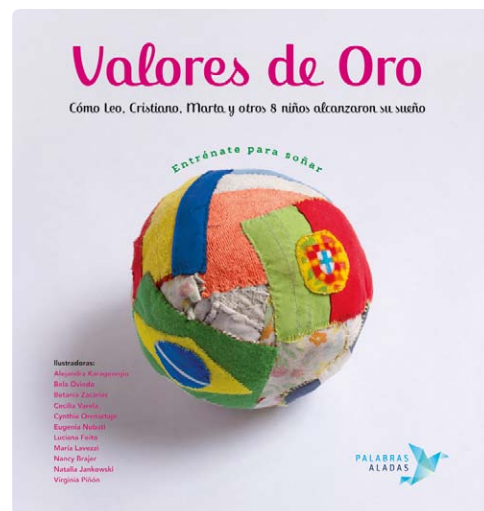




### Manual para soñar

Este libro ayudará a tu hijo(a) a fortalecer su confianza para alcanzar sus sueños. EL MANUAL PARA SOÑAR le será muy útil para saber cómo alcanzar aquello que desea... con los 28 retos divertidos que le propone, las 28 historias de infancias reales (Enid Blyton, Nikola Tesla, Valentina Tereshkova...) y las 28 reflexiones que le invitan a explorarse y conocerse.

Edad orientativa: 8 a 12 años.



### Valores de oro

Si el fútbol es el deporte favorito de tu hijo, o de tu hija, sácale partido a lo positivo. VALORES DE ORO es un libro que los animará a alcanzar sus propios sueños (tocar la guitarra o llegar a la Luna, por ejemplo), aprovechando su interés por el fútbol.

Además de las curiosidades reales sobre la vida de once peques (Leo, Cristiano, Marta y ocho más), explica en qué consisten las veintidós cualidades que los ayudaron a alcanzar sus sueños: paciencia, creatividad, responsabilidad, diligencia...

Edad orientativa: 6 a 12 años.

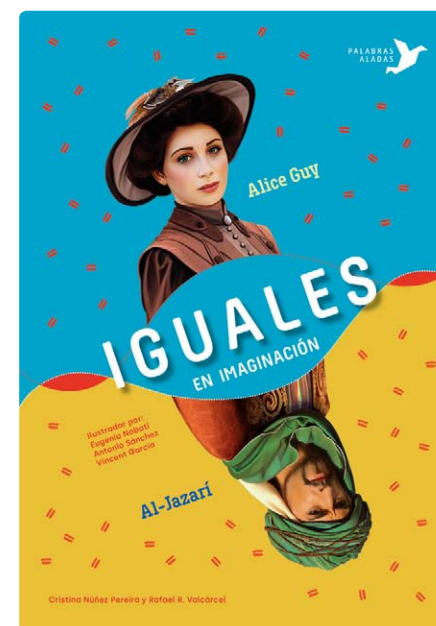


### El juego de pensar

Este libro le propone a tu hijo(a) que, a partir de situaciones concretas, cree sus propios juegos y reglas, impulsando su imaginación.

EL JUEGO DE PENSAR, además de relacionar 36 juegos tradicionales con diversas capacidades del pensamiento, cuenta 6 historias reales que muestran lo fabuloso y útil que es pensar.

Edad orientativa: 9 a 12 años.



### Iguales

Cada libro de Iguales cuenta la vida de dos personajes. Por una cara del libro, se lee una de las historias y, por la cara contraria, inicia la otra. Es decir, puedes empezar a leerlo por cualquiera de sus dos caras, poniendo en práctica los conceptos de igualdad y de libre elección. Cada personaje tiene las mismas oportunidades de ser el que te invite a iniciar la lectura.

IGUALES EN IMAGINACIÓN, IGUALES EN CORAJE e IGUALES EN SENSIBILIDAD narran historias maravillosas de personajes reales, que los elevan por encima de su sexo, raza, lugar de nacimiento... Y conocerás lo que los convierte en personas únicas.





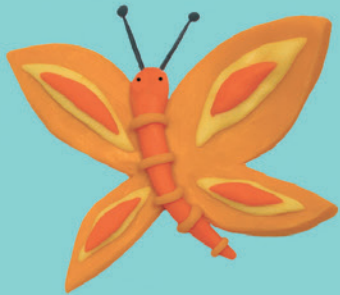


COLOREA  
TU MUNDO



## ¿Qué es lo que más nos eleva?

El amor. Cuando nos sentimos cuidados, respetados, apoyados, nos invade la certeza de que podremos hacer realidad cualquier sueño. Porque sabernos amados nos da alas.



PALABRAS  
ALADAS



[www.palabrasaladas.com](http://www.palabrasaladas.com)