

cuentos que curan

Un proyecto de biblioterapia infantil de la biblioteca de O Porriño



#3
timidez
y fobia
social



Concello do Porriño

O Porriño

o·noso·encontro

Cuentos que curan #3: Timidez y fobia social

Abril, 2026

Dirección, selección y textos:

David Pérez Rego

Edición:

Biblioteca Municipal do Porriño

C/ Domingo Bueno, 9

36400 O Porriño, Pontevedra

<https://bibliotecadoporrino.com/>

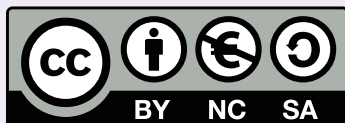
biblioteca@oporrino.org

Diseño y maquetación:

3doc

Derechos:

DL VG 208-2026



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0 Eres libre de reutilizar, distribuir, adaptar y desarrollar este material en cualquier medio o formato, siempre y cuando hagas referencia a su autoría, no lo uses con fines comerciales y licencies tu material bajo términos idénticos a este.

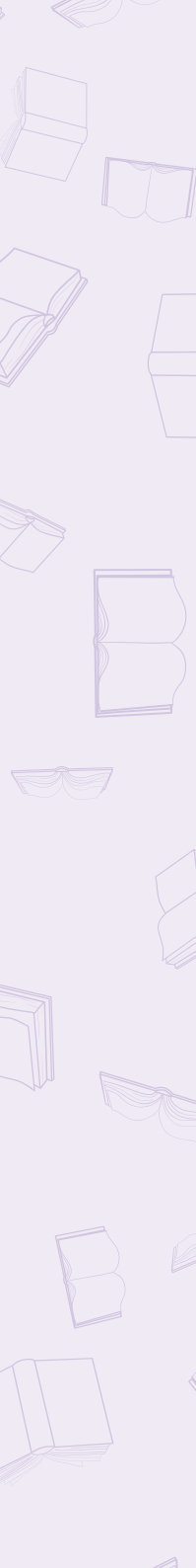


***“En algún lugar de un libro,
hay una frase esperándonos
para darle sentido a la existencia”***

Miguel de Cervantes

The background of the image is a repeating pattern of stylized, light purple line-art illustrations of books. The books are shown in various orientations, some open and some closed, scattered across the entire white background.

**cuentos
que
curan**



El aumento de los problemas y trastornos mentales representa un desafío para el futuro de la humanidad, y actuar en edad infantil resulta clave para atajarlo. Todos los agentes sociales pueden trabajar en este objetivo desde su campo de acción, haciendo posible una vida más alentadora para nuestros niños y niñas.

En lo que respecta al ámbito de las bibliotecas, estas tienen la oportunidad de colaborar con la biblioterapia: una disciplina que usa los libros con finalidad terapéutica, y que en los últimos tiempos está demostrando el inmenso valor que la lectura puede tener en el campo de la salud mental.

La biblioteca de O Porriño, comprometida en la construcción social de su comunidad, presenta este proyecto de biblioterapia infantil, “Cuentos que curan”: una serie de boletines temáticos que tienen como objetivo ayudar a prevenir, identificar y gestionar distintos problemas y trastornos infantiles en niños y niñas entre los 3 y 12 años de edad.

Cada boletín ofrecerá un repertorio de cuentos de ficción seleccionados, clasificados y recomendados. Con ello pretendemos ayudar a que familias, educadores y profesionales de la salud de nuestra comunidad puedan realizar una mediación terapéutica más eficaz.

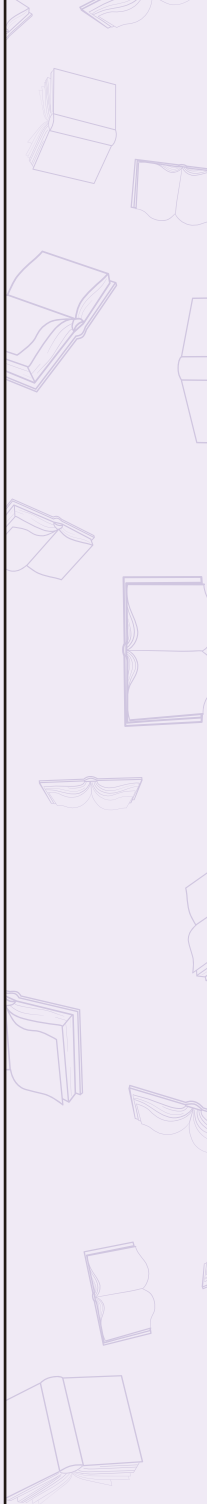
Sin embargo, esta colección no pretende desarrollar un tratamiento terapéutico por sí misma, ni sustituir la necesaria intervención de profesionales sanitarios, y no debería ser usada como sustituto de esa atención. Se trata de un proyecto realizado desde el ámbito bibliotecario por profesionales del libro y de la lectura, acostumbrados a buscar, seleccionar, clasificar y difundir información bibliográfica de calidad. Esas son sus fronteras, y recomendamos acudir a los profesionales sanitarios, de ser el caso, para obtener una evaluación pertinente y un tratamiento idóneo a cada situación individual.

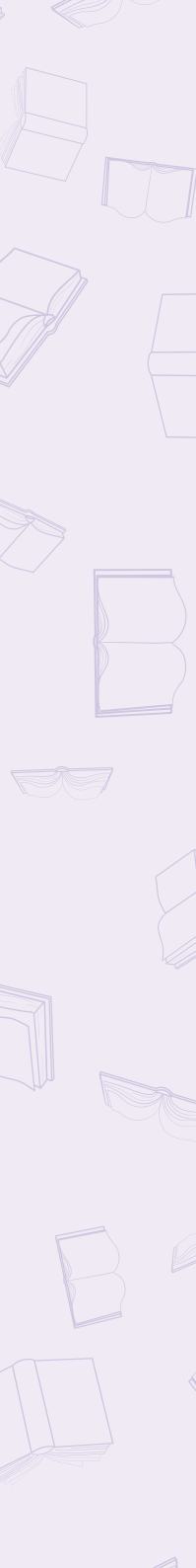
#3 timidez y fobia social

La timidez infantil es una emoción natural en la infancia y puede ser un rasgo más de la personalidad del niño o niña. Suele surgir en contextos nuevos o ante personas desconocidas, cuando el menor se siente obligado a interactuar con personas ajenas a su círculo de confianza. Entonces es cuando puede aparecer esa sensación de sentirse juzgado, el sentimiento de inseguridad, incomodidad y vergüenza que conocemos como “timidez”.

Todos y todas estamos familiarizados con los síntomas de esas situaciones perturbadoras, porque las hemos sufrido como propias: dificultad para hablar, nerviosismo, tensión muscular, aceleración del ritmo cardiaco, rubor, sudoración, evitación de la mirada, ganas de huir... Lejos de ser un defecto, la timidez es una forma de responder con cautela al entorno, una especie de barrera protectora que ayuda al niño introvertido a moverse en sociedad. Y por ello, la timidez no debe interpretarse como un problema a solucionar, sino como una parte del temperamento personal, que debe ser gestionada adecuadamente, permitiendo que cada niño florezca a su manera: porque todos tenemos un ritmo diferente.

Sin embargo, cuando la timidez limita el desarrollo personal, impide hacer amistades o genera un malestar constante y extremo, es importante que los adultos les ayudemos, acompañándolos con empatía, comprensión y paciencia, para que la timidez no pase a convertirse un trastorno serio, conocido como “fobia social”. Forzarlos a hablar, ridiculizarlos o etiquetarlos (“es muy tímido”) solamente reforzaría su inseguridad.





Porque no se trata de “curar” la timidez, sino de crear espacios respetuosos y cariñosos, donde el niño o niña se sientan seguros para informarse y expresarse, sin presión ni juicios. Resulta fundamental que el adulto escuche, valide sus emociones y le brinde oportunidades para interactuar de forma gradual, para que comprenda qué está sintiendo, por qué lo está sintiendo, y fomentar su autoestima. Si los niños pueden ensayar otra forma de responder en ese entorno respetuoso, muchos podrán ganar confianza poco a poco y se abrirán a las relaciones sociales con naturalidad. Otros quizá no tanto, pero al menos estas situaciones complicadas dejarán de ser potencialmente traumáticas para ellos.

Para ello, una herramienta especialmente eficaz es la lectura compartida. Los cuentos que abordan la timidez o el miedo escénico permiten al niño verse reflejado, comprender sus emociones propias y descubrirse acompañado en ellas. A través de personajes que sienten lo mismo que ellos, los niños y niñas podrán descubrir y validar sus emociones internas sin sentirse directamente expuestos.

En este número 3 de “Contos que curan” proponemos una amplia selección de historias protagonizadas por personajes tímidos, que pueden ayudar a normalizar este tipo de emociones o sentimientos a través de experiencias de descubrimiento y reconocimiento personal.

Esperamos que os resulten útiles.

David Pérez Rego

The background of the image is a repeating pattern of stylized, light purple line-art illustrations of books. The books are shown in various orientations, some open and some closed, scattered across the entire white background.

**cuentos
que
curan**

Miss Tímida

de Roger Hargreaves

Ed. Laberinto, 2017

40 p.

ISBN 9788484839101

Edad recomendada: +3 años

La protagonista de este pequeño cuento es terriblemente tímida. Ni siquiera sale de casa, ni va a la compra por el miedo a entrar en una tienda y pedir algo. Así, cultiva sus propios alimentos en casa, y siempre se pone como un tomate cuando alguien le dirige la palabra. Pero las personas calladas, como Miss Tímida, ¡a veces tienen las mentes más ruidosas!

Este álbum pertenece a la colección “Little Miss”, un clásico de la literatura infantil que destaca por sus ilustraciones minimalistas y divertidas. Cada una de las historias está protagonizada por un personaje que encarna un rasgo de la personalidad, tratado de forma simpática y educativa. Así, además de Miss Tímida nos podremos encontrar con Miss Cabezota, Miss Alegría, Miss Despistada...

El autor del libro, Roger Hargreaves, es un clásico de la literatura infantil británica, en gran medida gracias a sus personajes Mr. Men y Little Miss. Sus libros, con historias sencillas y brillantes ilustraciones de vivos colores, han formado parte de la cultura popular británica durante más de 25 años, con ventas de más de 85 millones en todo el mundo en veinte idiomas distintos.

ROGER HARGREAVES

MR. MEN Y LITTLE MISS

MISS TÍMIDA



LABERINTO

Soy tímido

de Aurélie Chien Chow Chine

Ed. Bruño, 2019

32 p.

ISBN 9788469625538

Edad recomendada: +3 años

El pequeño Gastón es un unicornio muy especial: ¡su cabello cambia de color según sus emociones! Hoy es el cumpleaños de Gastón, pero no está pasando un buen día porque es un poco tímido y no le gusta ser el foco de atención. Pero quizá pueda superar su timidez y disfrutar de un día tan especial.

Un libro precioso para los primeros lectores, que pertenece a la colección “Las emociones de Gastón”. En él se define qué es la timidez y se explican cuáles son sus causas. Incluye un ejercicio de visualización y respiración para trabajar con esta dificultad emocional.

La autora es la ilustradora y psicoterapeuta francesa, Aurélie Chien, especializada en Sofrología, una herramienta terapéutica basada en técnicas de meditación y relajación que aplica en su consultorio parisino, colegios y centros de ocio, ayudando a los niños a gestionar mejor sus emociones.

★ Las emociones de Gastón ★

SOY TÍMIDO



Aurélie Chien Chow Chine

 Bruño

Osito se siente tímido

de Garry Fleming

Ed. Todolibro, 2018

16 p.

ISBN 9788490379790

Edad recomendada: +3 años

Un libro muy sencillo para nuestros tímidos más pequeños. A través de unas coloridas ilustraciones conocemos la historia de Osito, quien a veces tiene vergüenza cuando conoce a gente nueva. Cuando todos los niños juegan en el parque, no se atreve a preguntar si puede participar, y se queda solo. Pero también se queda solo cuando le preguntan y no es capaz de responder. Y en los cumpleaños, y en clase... Ser tímido parece muy limitante...

La timidez, para Osito, es una sensación como de mariposas que revolotean en el estómago, como nerviosismo, un sonrojo, como la preocupación por meter la pata ante el resto. Solamente se siente seguro cuando puede resguardarse tras su madre, quien le saca hierro al asunto: que no se preocupe, que todos somos tímidos de vez en cuando, y que si se anima a hacer las cosas, seguro que lo pasará mejor.

Este cuento pertenece a la colección "Osito se siente...", una serie protagonizada por este entrañable personaje que intenta explicar cómo nacen los sentimientos y las distintas emociones que podemos sentir desde más pequeños (como la felicidad, amabilidad, tristeza, etc.).



La Tortuga Taratuga es tan tímida que parece muda

de Carmen Villanueva

ilustraciones de Paul Caballero

Ed. Fortuna, 2023

32 p.

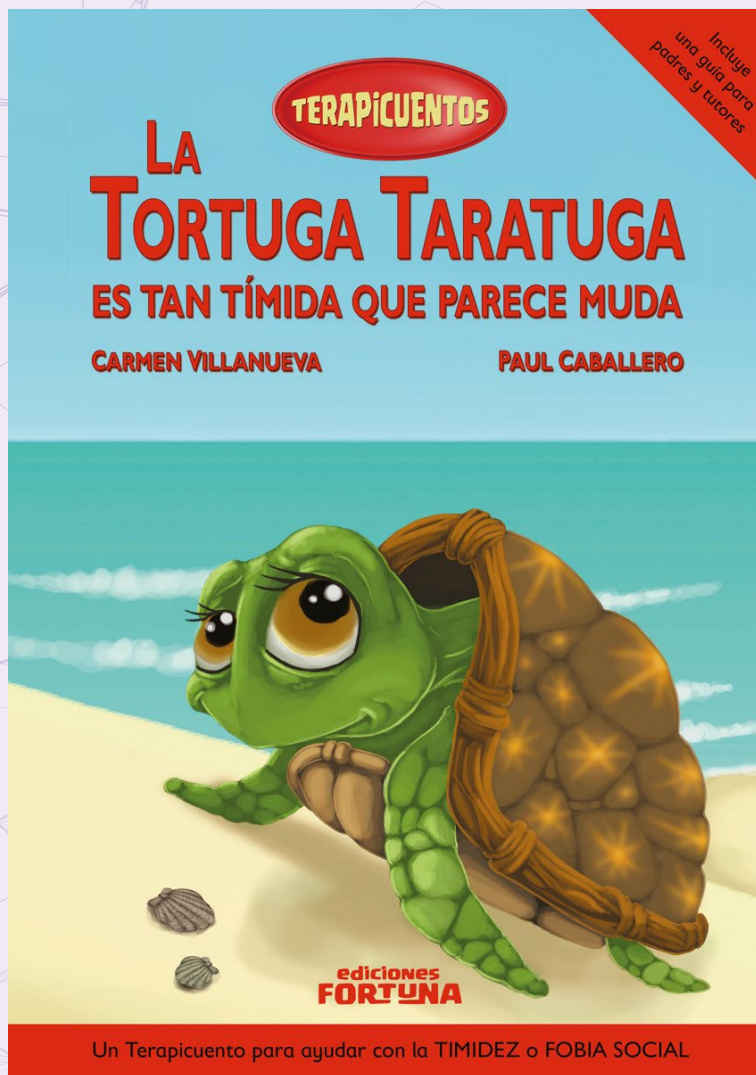
ISBN 9788412745801

Edad recomendada: +3 años

La entrañable Tortuga Taratuga podría jugar con todos los animales del bosque si no tuviese tantos miedos, y no se preocupara tanto por meter la pata. Suerte que tiene un caparazón para poder esconderse, ya que le da vergüenza relacionarse y se siente insegura. Pero el día que una tormenta amenaza a la fauna y deben escapar para salvar su vida, será Taratuga quien los salve. Entonces superará su timidez y descubrirá todo lo que puede aportar si no se esconde en su caparazón.

Interesante cuento, con una guía final para padres y madres y distintos consejos para niños y niñas con problemas de timidez y fobia social. El libro pertenece a la colección

“Terapicuentos”, una serie de libros escritos por la psiquiatra infantil y psicoterapeuta Carmen Villanueva, con la colaboración de la psicóloga y psicoterapeuta infantil Ibone Ruiz de Velasco. La colección está pensada para cuidar y ayudar a crecer a los niños y niñas con algún conflicto psicológico sin resolver, y servir de apoyo a sus padres. A través de pequeñas fábulas protagonizadas por animales con los que se pueden sentir identificados, intentan que los pequeños entiendan qué les pasa, y las lecturas puedan convertirse en herramientas de trabajo para los terapeutas



La tímida Willow

de Cat Min

Ed. Pijama Books, 2022

50 p.

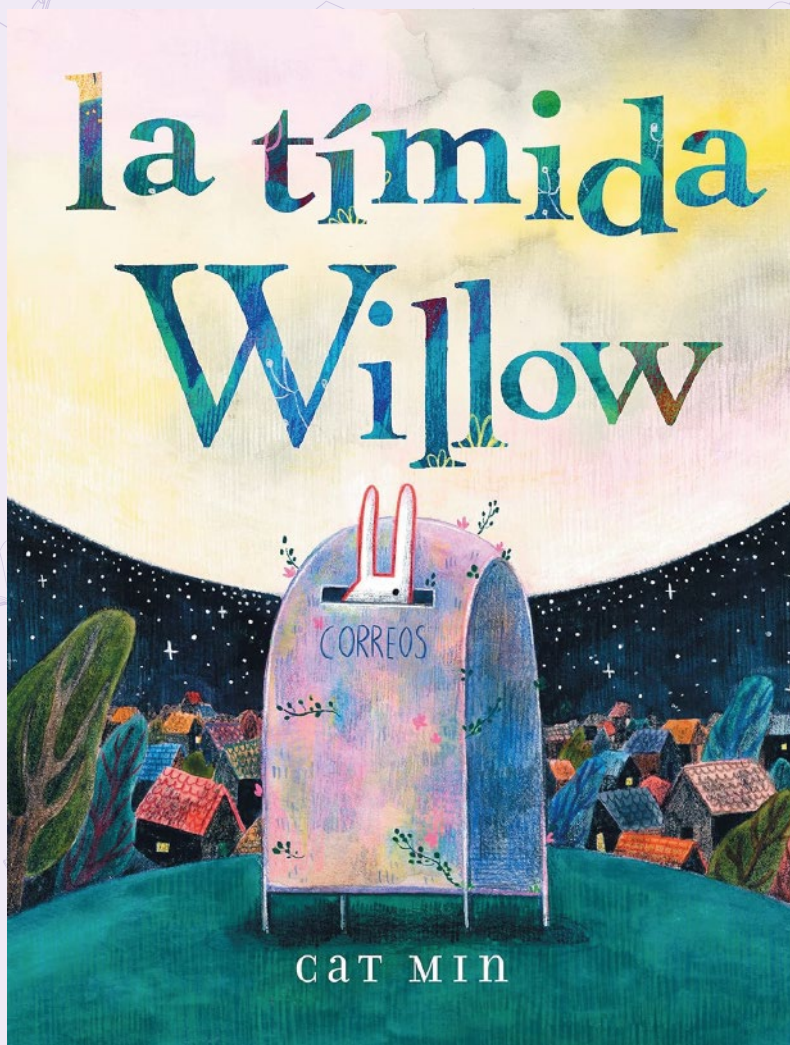
ISBN 9788419135049

Edad recomendada: +3 años

Willow es tímida, muy tímida. Su casa es un buzón abandonado y ella prefiere quedarse allí dentro. Afuera, los niños gritan y los balones de fútbol chocan, los árboles parecen monstruos y la lluvia es tan fuerte que da miedo. Es mucho más agradable quedarse dentro, dibujando. Pero entonces, un niño deja caer una carta en el buzón de Willow: es una nota a la luna, pidiéndole un favor especial. Willow sabe que si no se atreve a salir al mundo exterior, esa carta nunca será entregada y el niño nunca obtendrá su deseo. ¿Podrá hacerlo?

Con ilustraciones encantadoras, Cat Min crea un cuento sobre la timidez, el poder de la empatía y la importancia de hacer amigos. Cat Min es una autora, ilustradora, animadora

y madre de gemelos coreano-estadounidense. Cat creció en Hong Kong, donde pasó la mayor parte de su infancia dibujando y creando cómics con papel de impresora y grapas. Su pasión por la narrativa visual la llevó a estudiar animación y cine en la *Tisch School of the Arts* de la Universidad de Nueva York, y posteriormente completó el Programa de Residencia de Verano de Ilustración y Narrativa Visual en la *School of Visual Arts* de Nueva York. También es miembro de SCBWI, Women Who Draw y la Society of Illustrators de Nueva York. Éste es su primer libro ilustrado.



Los tímidos

de Simona Ciraoło

Ed. SM, 2021

32 p.

ISBN 9788413189284

Edad recomendada: +3 años

A la escuela del fondo del mar acude el alumnado de todas las especies marítimas. También va por primera vez el pulpo Mauricio, que empieza hoy el cole, pero tiene dificultades para integrarse porque no le gusta nada llamar la atención. Es muy tímido, a pesar de que cuando nadie lo mira le encanta bailar y expresarse corporalmente.



Un día le invitan a un cumpleaños, y aunque en principio no quiere ir, su madre se empeña en que asista. Mauricio acudirá disfrazado para ocultarse y allí conocerá a otro animal muy parecido a él: resulta que las personas tímidas siempre acaban por reconocerse entre la multitud... y juntarse.

Un libro lleno de color que narra una historia sencilla. El álbum plasma las oportunidades que tenemos de aprovechar las circunstancias eventuales para superar nuestras inseguridades. Nota para los mediadores: animad a los pequeños a descubrir dónde se encuentra Mauricio en cada página (a él le gusta pasar desapercibido...).

Simona Ciraoło es una autora italiana nacida en Cerdeña, pero actualmente residente en Londres. Formada en la Escuela Nacional de Cine de Turín, y licenciada en ilustración de Libros Infantiles en Cambridge, ha escrito e ilustrado varios libros, incluido el superventas "Abrázame" (SM, 2016).

Timidez va de visita

de Violeta Monreal

Ed. San Pablo, 2019

12 p.

ISBN 9788428556170

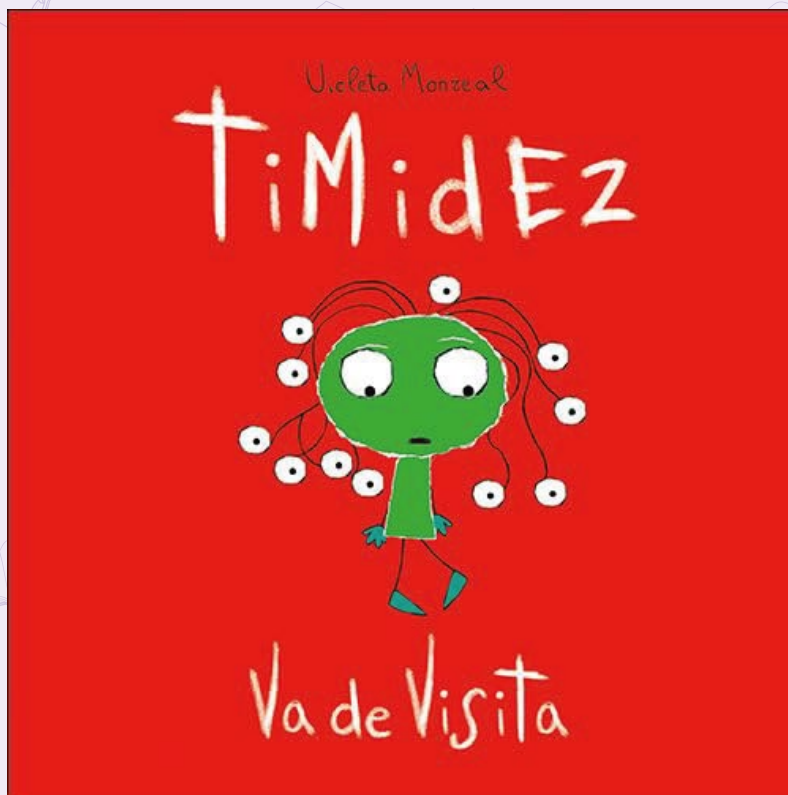
Edad recomendada: +3 años

Con una trama muy sencilla y un personaje único, esta pequeña obra aborda el tema de la timidez para mostrárselo a los más pequeños de una manera amigable y comprensible, transmitiendo un mensaje positivo sobre la aceptación y la importancia de salir de la zona de confort para superar los problemas emocionales.

El libro forma parte de una interesante colección ("El despertar de las emociones") para trabajar con los niños sobre los valores emocionales.

Una serie protagonizada por los filins, personajes que deben afrontar distintas peripecias para descubrir sus primeras emociones.

Violeta Monreal es una escritora e ilustradora nacida en Oviedo y licenciada en Bellas Artes. Conocida por su papel como conferenciante sobre la creatividad infantil, y por su técnica de ilustración, en la que usa papeles rasgados para componer imágenes de gran poder narrativo, en sus libros crea personajes únicos que nos hablan de valores fundamentales como la confianza en nuestras ideas, el respeto a la creatividad del otro, el valor de la constancia o la belleza de lo imperfecto.



Telmo es tímido

de Grace Chiu

Ed. SM, 2020

32 p.

ISBN 9788413188171

Edad recomendada: +3 años

Al elefante Telmo le gusta explorar la selva, leer y dibujar, pero es tan tímido, que no habla con nadie y por eso no tiene amigos. Por el contrario, la elefante Rita es muy extrovertida: le encanta llamar la atención, divertirse y bailar, y es tan popular y tiene tantos amigos que a Telmo le encantaría ser como ella. ¿Pero cómo podría hacerlo? El intenta hacer las mismas cosas que Rita, pero lo de hablar lo lleva fatal.. Hasta que descubre que la amistad es, sobre todo, compartir momentos.

Con unas ilustraciones muy coloridas y escrito con letra caligráfica, se trata de

un cuento sobre la timidez, la autoestima y el valor de la amistad para niños prelectores perteneciente a la colección “Mis primeros cuentos” de SM. Su autora, Grace Chiu, es una ilustradora taiwanesa especializada en libros ilustrados, ilustraciones editoriales y proyectos comerciales. Inspirándose en la vida cotidiana, captura momentos fugaces y los transforma en historias visuales con significado. Utilizando materiales como lápices de colores, acuarelas y pintura digital, su obra busca conectar emocionalmente con el público, resaltando la belleza de los momentos cotidianos y recordándonos nuestro potencial compartido para ser comprendidos.



Los tentáculos de Blef: vergüenza

de Eva Clemente

ilustraciones de Guridi

Ed. Emonautas, 2019

48 p.

ISBN 9788494999956

Edad recomendada: +3 años

Este libro forma parte de una interesante colección protagonizada por el pequeño extraterrestre Blef, y dedicada a explorar y gestionar las emociones desde una perspectiva de amor y respeto. La historia sigue a Blef, un pequeño extraterrestre que desea preparar una tarta para sus abuelos. Sin embargo, le falta un ingrediente que solo podrá encontrar en el cráter verde, lo que le obliga a superar su timidez para conseguirlo.

La autora, Eva Clemente, utiliza esta narrativa para ayudar a los niños a reconocer y manejar sus emociones, en este caso, la vergüenza. El libro incluye una guía didáctica con propuestas prácticas dirigidas a mediadores, facilitando su uso en entornos educativos y familiares. Al combinar una historia atractiva con recursos educativos adecuados, el álbum representa una herramienta valiosa para el desarrollo emocional de los niños.

Eva Clemente es una escritora e ilustradora nacida en Barcelona que reside en Madrid desde hace varios años. Su pasión por la literatura y las artes plásticas la llevó a enfocarse en la literatura infantil. En 2015, cofundó Emonautas, una editorial especializada en cuentos infantiles que abordan la educación emocional y los valores de manera amena y divertida. Desde 2018, Eva desempeña el rol de directora y editora de la editorial, además de ser autora e ilustradora de trece libros.

Por su parte, las ilustraciones son del imprescindible dibujante sevillano Guridi, un artista que ha trabajado en distintas disciplinas de las bellas artes, pero sobre todo en ilustración infantil, convirtiéndose, sin duda, en uno de los mejores de España. Guridi nos regala obras como ésta, donde el colorido, las formas y la composición de sus dibujos son un verdadero regalo para los sentidos.

Los tentáculos de Blef Vergüenza



Eva Clemente

Incluye:
GUÍA DIDÁCTICA
+
FIGURAS
RECORTABLES

Caramelos mágicos

de Henna Baek

Ed. Kókinos, 2021

48 p.

ISBN 9788416126217

Edad recomendada: +3 años

El protagonista de esta historia es un niño solitario que se entretiene jugando a las canicas. De pronto, un día, encuentra unas canicas diferentes. ¡Son caramelos! ¡Y además, mágicos! Come uno y el sillón le habla. Prueba otro y su perro le cuenta que no juega con él porque está cansado. Después llega su papá y le suelta un montón de órdenes y reprimendas. El pequeño come otro caramelo y, entonces, escucha que su papá le dice mil veces cuánto lo quiere. Se mete en la boca uno rosa y escucha a su abuela que está en el cielo, quien le aconseja que haga amigos y disfrute. Con el último caramelo, la que se escucha es su propia voz invitando a otro niño a jugar.

El pequeño, a través de la metáfora de los caramelos en la garganta, descubre que no está solo, que los demás le hablan y le quieren, y que cuando es él quien se atreve a hablar, evoluciona y deja atrás esa soledad para divertirse y compartir.

La autora e ilustradora coreana, ganadora del premio *The Astrid Lindgren Memorial Award*, compone un curioso, extraño y conmovedor relato arropado por sorprendentes ilustraciones, integrando llamativos muñecos de papel maché fotografiados. De este modo, la artista logra un efecto tridimensional y extraordinariamente expresivo. Cada emoción de los personajes parece salir del libro en cada página.

Es un álbum especial para los niños a los que les cuesta socializar, los que se sienten, a veces, marginados por sus pares o poco queridos. Seguramente, además, los niños querrán fabricar sus propios personajes con papel maché, arcilla, masa, plastilina o cualquier otro material. Un creativo recurso para jugar en familia o en el colegio. Un cuento perfecto para entender que es importante escuchar a los demás con un oído afinado, que no todo es lo que parece y que cuando uno halla sus propias palabras, se produce la magia: uno cambia.



Conóceme

de Iru Expósito

Ed. Sallybooks, 2016

36 p.

ISBN 9788494606335

Edad recomendada: +3 años

La familia de Maita está de mudanza, y nuestra pequeña protagonista está muy nerviosa con este cambio. En la fiesta de cumpleaños de su nueva vecina, llamada Lúa, la pequeña Maita comienza a sentirse superada: su enorme timidez le impide relacionarse con toda esa gente que la rodea, nueva y desconocida. Pero Lúa le echará una mano, con empatía y paciencia, y ambas descubrirán que tienen más puntos en común de lo que pensaban. Y así se convertirán en las mejores amigas.

Un libro con pictogramas, en principio destinado a niños y niñas con necesidades educativas especiales, principalmente con TEA. Así las ilustraciones y los textos del libro se apoyan en un sistema de pictogramas que ayudan a la comprensión del resto de elementos y constituyen un lenguaje por sí mismo, facilitando la comprensión total del argumento de la historia. Pero se trata también de una obra que puede adaptarse perfectamente para trabajar con niños de toda condición, alrededor de temas como la timidez o el miedo a lo desconocido.

Iru Expósito es una ilustradora tinerfeña que vive en Granada. Actualmente trabaja en un espacio de *cowork* llamado *ErranT* que compagina con sus proyectos personales de diseño gráfico e ilustración.

Conóceme

Iru Expósito



Mimí Tomatito

de Laure Monloubou

Ed. Bruño, 2013

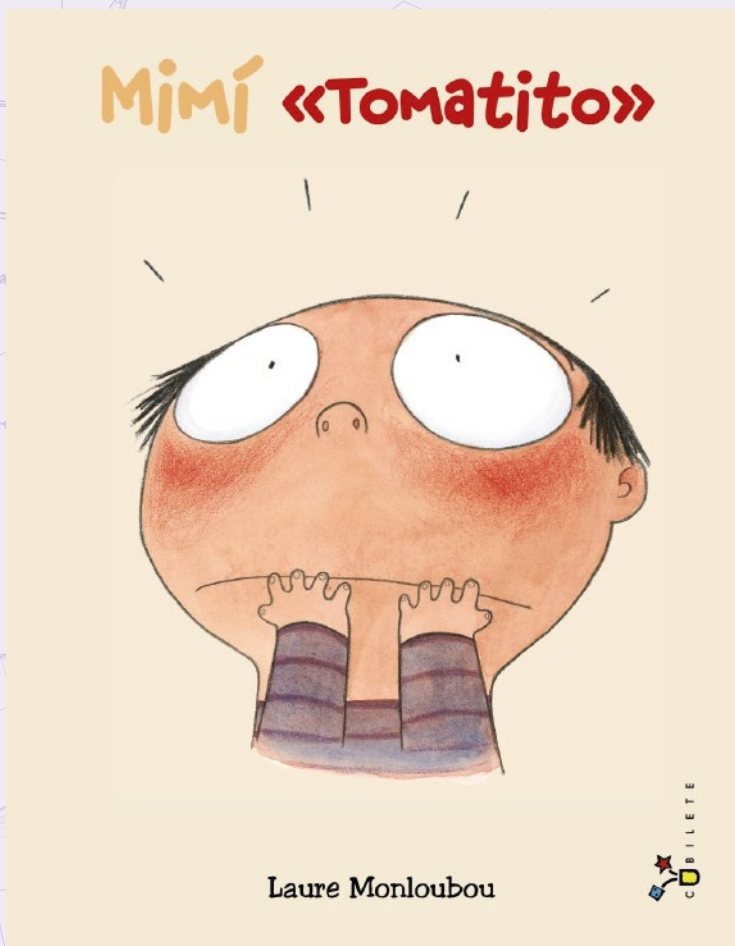
40 p.

ISBN 9788421679623

Edad recomendada: +3 años

Una historia conmovedora acompañada de magníficas ilustraciones, que invita a superar la timidez, el miedo escénico y la vergüenza. Mimí, su entrañable protagonista, es tan tímida que casi no puede hablar. En el colegio todos la llaman "tomatito" porque se pone tan colorada con solo oír su nombre, que enrojece como un tomate. Pero su profesora decide ayudarla, y un día le propone leer un poema delante de toda la clase para que se exponga a sus miedos. De esta forma, afrontando su timidez, Mimí vence su temor inicial y consigue llevar a buen término la tarea, para júbilo del alumnado que aplaude y la felicita cariñosamente. Gracias a ello, Mimí podrá dar un paso más en la dirección de vencer su problema de timidez.

El cuento ha sido publicado dentro del sello de Ed. Bruño, "Cubilete", un proyecto editorial que incluye una selección de divertidos y originales álbumes magníficamente ilustrados, dirigidos a primeros lectores. La autora es Laure Monloubou, nacida en París en 1976, pero criada en la zona del Jura, donde descubrió su pasión por el dibujo. Desde ese día no ha parado de dibujar. Se formó como ilustradora en la Escuela Emile Cohl de Lyon, donde actualmente reside.



Tímida

de Deborah Freedman

Ed. Bruño, 2017

40 p.

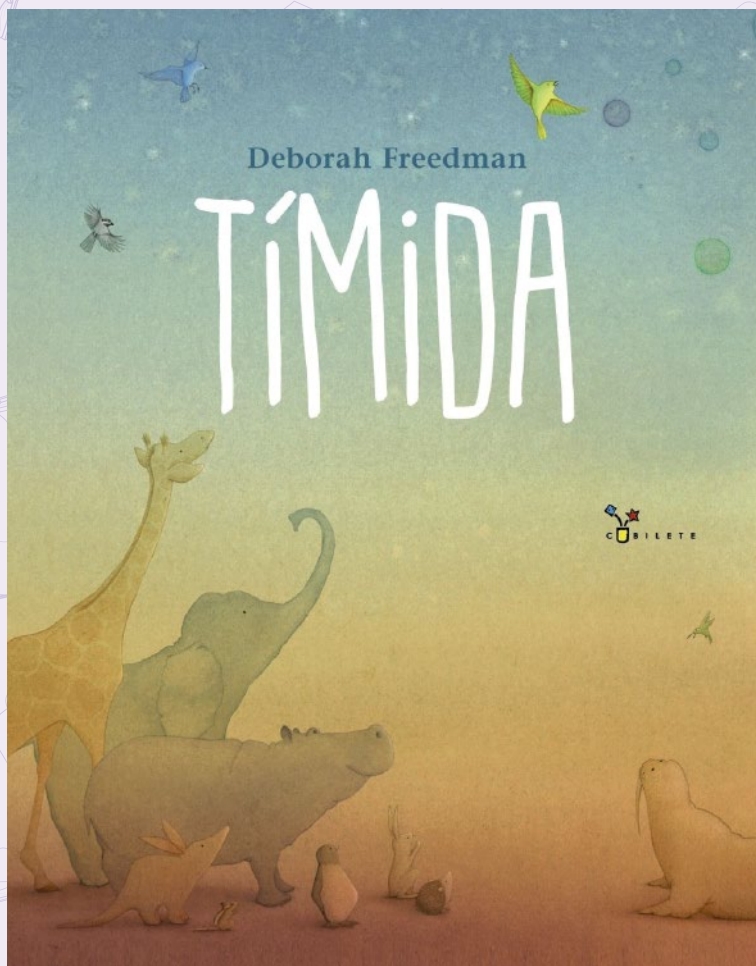
ISBN 9788469620762

Edad recomendada: +3 años

“Tímida” era tan tímida, que vivía escondida entre las páginas de los libros. Le encantaban los pájaros, le gustaría verlos volar y oírlos cantar, pero solo había leído sobre ellos en los libros porque tenía tanta vergüenza que no se atrevía a hablarles. Hasta que aparece un pájaro de verdad. Se muere por conocerlo, pero hay un problema: para hacerlo debe salir de los libros. Y entonces descubrirá un mundo asombroso...

Una historia de gran belleza poética y con una trama de superación personal muy adecuada para trabajar el tema de la timidez con los más pequeños. La protagonista es una jirafa con tanta vergüenza de enfrentarse al mundo exterior que acabó conformándose con su aislamiento. La curiosidad y la ayuda de un buen amigo conseguirán que la jirafa amplíe su limitado horizonte vital. Un libro con una dulce conexión, que le habla a todo niño que alguna vez haya sentido ganas de esconderse en lugar de enfrentarse al abrumador mundo.

Su autora, la arquitecta y diseñadora norteamericana Deborah Freedman, madre de cuatro niños y abuela de siete, ha creado numerosos libros ilustrados que se han traducido a diez idiomas, se han adoptado en aulas de todo el país y han recibido numerosas reseñas destacadas, honores y premios, incluyendo el Premio *Crystal Kite* de SCBWI y un Premio de Oro de *Parent's Choice*.



¿Qué hace un cocodrilo por la noche?

de Kathrin Kiss

ilustraciones de Emilio Urberuaga

Ed. Kókinos, 1998

24 p.

ISBN 9788488342187

Edad recomendada: +3 años

La historia sigue a Coco, un cocodrilo tímido que disfruta columpiándose en el parque durante la noche, cuando nadie puede verlo. Un día, una niña llamada Paula descubre las huellas de Coco y, a pesar de las burlas de sus amigos, decide buscarlo. Al encontrarse, Coco y Paula entablan una amistad que les enseña la importancia de equilibrar momentos de soledad y compañía.

El libro aborda temas como la amistad, la soledad y el respeto por las diferencias, transmitiendo el mensaje de que hay un tiempo para la soledad y otro para la amistad. Recomendado para niños a partir de 3 años, este cuento ofrece una oportunidad para dialogar sobre la importancia de la amistad y la aceptación de las diferencias.

La autora es Kathrin Kiss-Elder, escritora nacida en Alemania con una infancia entre Níger y Argelia. Fotógrafa, escritora desde muy joven, estudiante de psicología y literatura y formadora de adultos, en 1997 se publicó su primer libro infantil seguido por otros diez libros sobre temas diversos como el aprendizaje o la creatividad en la arquitectura, todos en editoriales reconocidas. En 2012 funda *KSPI*, la Escuela de Creatividad de Colonia. Desde entonces, trabaja con un número creciente de excelentes artistas, pintores, fotógrafos y poetas para transmitir a las personas que el arte es importante para todos.

Las ilustraciones del multipremiado ilustrador madrileño, Urberuaga, complementan la narrativa de Kathrin con colores vivos y expresivos, reflejando las emociones de los personajes y enriqueciendo la experiencia de lectura.



El elefante Alberto aprende a confiar en sí mismo

de Louisin Nielman

ilustraciones de Thierry Manès

Ed. SM, 2019

32 p.

ISBN 9788491825685

Edad recomendada: +3 años

Alberto es un pequeño elefante que se siente tímido e inseguro, por lo que prefiere jugar solo antes que interactuar con otros animales. Su madre, preocupada por su bienestar, le brinda apoyo y orientación para superar sus miedos y ganar confianza en sí mismo.

Este relato busca facilitar que los niños y niñas comprendan y enfrenten sus propias inseguridades y temores. Al final del libro se incluye también una nota para mediadores, con pautas sencillas para acompañar la lectura con los niños en un ambiente relajado, fomentando conversaciones sobre el tema.

El libro forma parte de la colección “Emociones”, diseñada para ayudar a que los niños y niñas identifiquen y gestionen sus sentimientos. La autora es la psicóloga clínica francesa, Louisin Nielman, profesora de secundaria que continuaría sus estudios universitarios para convertirse en psicóloga clínica en un servicio de atención que acoge a niños con discapacidad. A los cuarenta y un años, con su experiencia a su disposición, decidió ir más allá y probó suerte en las editoriales, movida por la única esperanza de algún día hacer soñar a los niños, despertarlos, a veces calmarlos, y sobre todo hacerlos viajar. Fruto de ello es un nutrido conjunto de obras para niños y adolescentes.

Las ilustraciones son obra del francés Thierry, o *Téhem*, como es conocido en el mundo del cómic, autor con fuertes vínculos con la isla de Reunión, profesor de artes plásticas antes de dedicarse plenamente al dibujo y la ilustración.

COLECCIÓN EMOCIONES

EL ELEFANTE ALBERTO APRENDE A CONFIAR EN SÍ MISMO

LOUISON NIELMAN Y THIERRY MANÈS



Edmundo

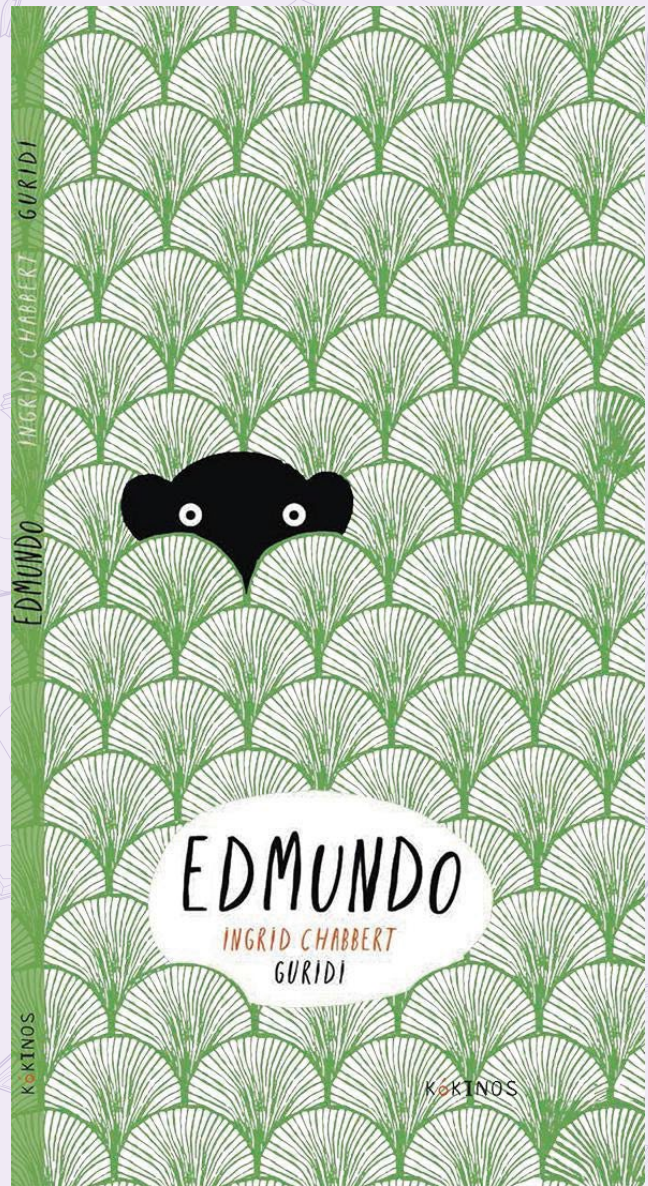
de Ingrid Chabbert
ilustraciones de Guridi

Ed. Kókinos, 2015
32 p.
ISBN 9788416126217
Edad recomendada: +3 años

Edmundo era un ser muy tímido que vivía escondido en la naturaleza. Le gustaba pasar desapercibido porque era muy tímido, y por eso era capaz de camuflarse en el entorno y disfrutar de lo lindo cuando se hacía de noche y podía ser totalmente invisible.

Un día, Edmundo descubre un huevo blanco entre la maleza, un objeto totalmente opuesto a sí mismo. Pero como tiene muy buen corazón, decide cuidarlo, incubarlo y protegerlo como si fuera suyo. Pasado un tiempo, de aquel huevo nace un pajarito que iluminará la vida de Edmundo: dichoso, sentirá la delicia de ser acompañado, y ya no quedará nada de aquel ser tímido y huidizo. Pero el pajarito se hará mayor, y un día conocerá a su madre y se irá con ella volando. Y Edmundo se quedará solo y triste... Hasta que un nuevo encuentro le demostrará que nada es para siempre, ni siquiera la soledad.

Una historia entrañable, que nos habla sobre el poder del amor para vencer la soledad y el aislamiento. La historia es obra de la francesa Ingrid Chabbert, editora, guionista de cómics y autora de más de cien títulos publicados con diversas editoriales.



¿Quieres ser mi amigo?

de Amy Hest

ilustraciones de Jenni Desmond

Ed. NubeOcho, 2019

40 p.

ISBN 9788417673109

Edad recomendada: +3 años

Lola y Simón son vecinos, pero nunca se saludan. Lola piensa que su vecino Simón está solo, ¿quién podría ser su amigo? Simón piensa que su vecina Lola está sola, ¿quién podría ser su amigo? Una noche los dos ven una estrella fugaz.

Una tierna historia sobre la amistad, para entender cómo la vergüenza nos limita a la hora de establecer relaciones sociales y cómo los prejuicios nos pueden hacer malinterpretar los sentimientos reales de las personas. La historia de dos vecinos demasiado tímidos para saludarse, aunque estén deseando hacerlo. ¿Qué se lo impide? Seguramente la inseguridad, el autocuestionamiento, la baja autoestima, pensar que uno no está a la altura de ese contacto, o que la otra persona no está por la labor de intimar.

Naturalmente, ambos protagonistas están equivocados, y un suceso insólito motivará que establezcan su primer contacto. Vencida la timidez, la relación se desenvolverá con feliz naturalidad, y ambos llegarán a ser excelentes amigos.

Amy Hest nació en Nueva York, y durante los años setenta ejerció como bibliotecaria infantil en la biblioteca pública de esta ciudad. Más tarde se convertiría en una prolífica y exitosa autora de libros infantiles, recibiendo varios premios por ello, entre los que destaca el prestigioso premio Christopher (que ya ha ganado tres veces).

Por su parte, Jenny Desmond es una artista visual, autora e ilustradora de más de veinte libros, reconocidos entre los mejores libros del año en publicaciones como *The New York Times*, *Publishers Weekly*, *The Guardian*, *Huffington Post*, *Brainpickings* o *The Washington Post*. En 2016, obtuvo la beca Sendak, y su libro de no ficción, "The Polar Bear", fue galardonado con el premio al mejor libro ilustrado del New York Times. Ha sido nominada dos veces a la Medalla Kate Greenaway.



Valeria

de Margarita del Mazo
ilustraciones de Ester García

Ed. Cuentos de Luz, 2021

24 p.

ISBN 9788418302206

Edad recomendada: +3 años

Valeria es una pequeña conejita que le encanta aprender e ir a la escuela. Se lo pasa en grande contando con todos los dedos de su mano y decir en voz alta los nombres de los colores que conforman el arcoíris. Sin embargo, Valeria es muy muy tímida y por eso intenta llamar la atención lo menos posible y hablar bajito para que no la oigan. No sabía el poder que tenía su risa y la sujetaba con firmeza para no dejarla escapar, ni tampoco conocía la fuerza que llevaban su beso y su abrazo, por eso los mantenía bien guardados.

Valeria siempre caminaba mirando al suelo ¡y por eso nunca tropezaba! Conocía a todos sus compañeros de clase no por sus caras... ¡sino por sus zapatos! Pero cuando menos se lo espera, su inseparable sombrero echa a volar, y entonces Valeria se ve obligada a echar la vista hacia arriba y contemplar todo lo que se había perdido hasta ese momento.

A veces el miedo y la timidez nos aíslan del mundo. Esta hermosa historia, impresa en papel de piedra, nos recuerda la importancia de creer en uno mismo y en la verdadera amistad. Escrita por la toledana Margarita del Mazo, licenciada en Derecho, aunque reconvertida en narradora infantil, también imparte talleres de narración, escritura creativa, animación a la lectura, teatro para niños, etc. Colabora con instituciones como el Instituto Cervantes, el Museo Nacional Reina Sofía, el Museo ABC, el Museo Thyssen, la Comunidad de Madrid, de Castilla La Mancha, el Centro Andaluz de las Letras o la Casa del Lector (Matadero). Su primer libro salió al mercado en 2009 y desde entonces lleva publicados decenas de libros, algunos de los cuales han sido traducidos hasta en doce lenguas. Muchos de sus libros han recibido premios nacionales e internacionales de gran prestigio.

Por su parte, la ilustradora española Ester García, de Cáceres, es licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Salamanca, se trasladó a Madrid para continuar sus estudios de Diseño en el Centro Profesional de Nuevas Tecnologías (CICE) y convertirse en ilustradora profesional. Sus obras han sido premiadas en distintos certámenes nacionales e internacionales.



Unha burbulla de timidez para Fidel

de Kochka

ilustraciones de Sophie Bouxom

Ed. Picarona, 2020

32 p.

ISBN 9788491453468

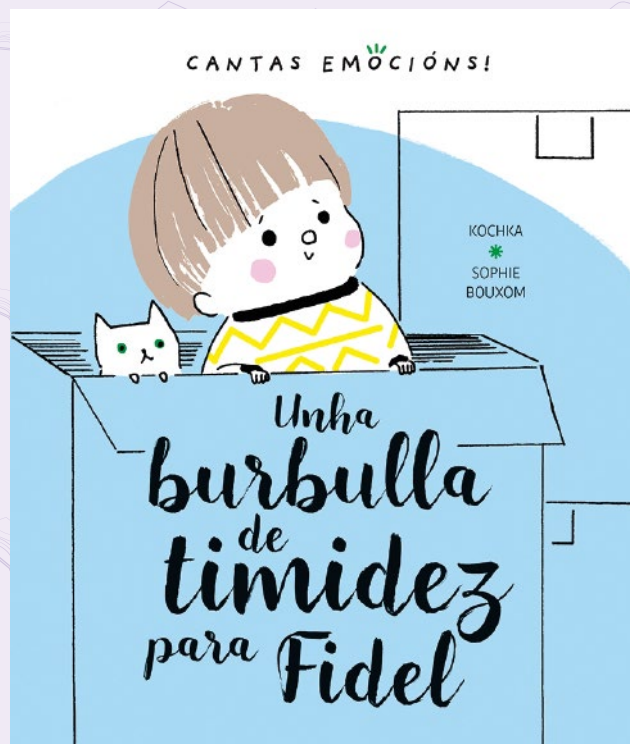
Edad recomendada: +4 años

El padre de Fidel encontró trabajo en otra ciudad, y la familia tiene que mudarse. Pero a Fidel no le hace ninguna gracia tener que cambiar de casa, de barrio y de colegio. Está triste porque no puede meter en las cajas de mudanza a sus amigos y a su profesora Verónica... También está intranquilo: ¿cómo será capaz de hacer nuevos amigos entre gente totalmente desconocida? Porque Fidel es muy tímido, y este cambio tan drástico en su vida parece que lo encerrará más en su burbuja de aislamiento.

El libro pertenece a la magnífica colección de gestión emocional, “Cantas emocións!”. Esta colección cuenta con el asesoramiento de la psicóloga Louison Nielman, incluyendo interesantes consejos para que familias y mediadores puedan usar estos cuentos como una estupenda guía biblioterapéutica.

Otro libro de la conocida autora libanesa de ascendencia francesa, K. Kochka. Exiliada en Francia debido a la guerra en su país y graduada en Derecho, su vida cambió radicalmente cuando se cruzaron en su camino cuatro niños. Entonces descubrió su pasión por la literatura infantil, renunció a su trabajo de abogada y comenzó a escribir, publicando hasta la fecha más de 40 libros para niños y adolescentes.

Por su parte, Sophie Bouxom es una ilustradora francesa que trabaja habitualmente con proyectos de publicidad, prensa y edición, pero que también tiene experiencia en artes decorativas. Con un estilo influenciado por el de artistas como Kay Thompson, Pierre o Eric Veillé, sus trabajos han sido publicados por editoriales francesas de prestigio como Actes Sud Junior, Marabout o Flammarion.



El oso tímido

de Irena Trevisan
ilustraciones de Susy Zanella

Ed. Sassi, 2020

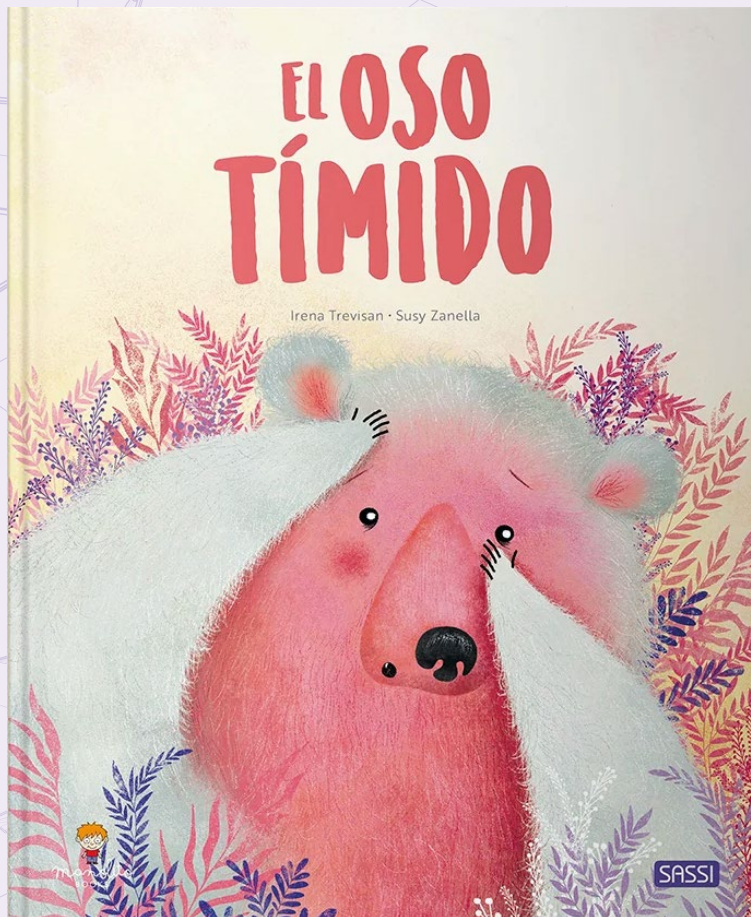
32 p.

ISBN 9788418127403

Edad recomendada: +4 años

Al pequeño osito le gustaba estar solo. Cuando se encontraba con otros osos se sentía extraño: tenía ganas de esconderse, se le hacía un nudo en la garganta y se sonrojaba entero. Por eso evitaba al resto de animales, que lo tildaban de "tímido". Osito no sabía qué significaba esa cosa, y decidió ir a buscarla, primero en su cuerpo, y luego por toda la selva. Preguntando, preguntando, acabó por darse cuenta de dos cosas: primero, que había hablado con muchos animales sin que pasara nada malo; y segundo, que cada persona puede experimentar emociones distintas. Todos somos diferentes, todos somos iguales.

Una historia delicada y entrañable sobre la aceptación de las emociones personales, y cómo podemos aceptar quienes somos, nuestras propias emociones, particulares y valiosas, si entendemos lo importantes que son. Nuestras emociones dibujan nuestra personalidad, y aprender a vivir con ellas supone aprender a expresar nuestros sentimientos con confianza. Como el osito.



Un león dentro

de Rachel Bright

ilustraciones de Jim Field

Ed. Edelvives, 2017

40 p.

ISBN 9788414010563

Edad recomendada: +4 años

Un cuento divertido, inteligente, con texto rimado y unas ilustraciones espléndidas. Una obra de arte de la literatura infantil, como todos los libros de esta pareja de autores por los que tengo un aprecio especial: me encantan todas sus historias, como mediador de lectura, como bibliotecario y como lector. Todas son recomendables.

El protagonista de “Un león dentro” es un pequeño ratón con la autoestima por los suelos, porque es ignorado por el resto de la fauna africana. Todos admiran al león, el clásico rey de la sabana. Nuestro protagonista piensa que el motivo es el rugido, e imagina que si consigue hacerse oír de la misma forma por el resto, quizá pudiera ser merecedor de respeto. Ay, pero para conseguir esa meta deberá vencer su miedo, acercarse al imponente león y suplicarle ayuda “pedagógica”.

A través de esta experiencia el ratoncito aprenderá varias cosas: primera, que luchar por una meta propia resulta siempre positivo; segunda, que todos tenemos algún miedo interior que nos puede paralizar, llegado el momento, pero todos tenemos también un valeroso león dentro; y tercera, que es más importante la amistad verdadera que la opinión del resto.

Rachel Bright es una autora e ilustradora inglesa residente en Dorset. Especialista en arte por el New College, formada en diseño gráfico en la Universidad de Kingston y en grabado por la Universidad de Bristol, ha escrito más de veinticuatro libros, vendido más de tres millones de copias y traducida a más de cuarenta idiomas. Por su parte, Jim Field, nacido en Airshow (UK) y residente en la campiña francesa, es un artista multifacético que trabaja en diseño de personajes, dirección de animación o publicidad, aunque destaca principalmente por su labor como ilustrador, destacando sus colaboraciones con Bright o con J.K. Rowling, para quien ilustró el famosísimo cuento “El cerdo de Navidad”.



Me da (un poco de) vergüenza

de Anna Milbourne
ilustraciones de Asa Gilland

Ed. Usborne, 2024

24 p.

ISBN 9781805319320

Edad recomendada: +4 años

A la pequeña protagonista de esta tierna historia le cuesta saludar a los demás y no se anima a juntarse con el resto de niños para jugar. Sin embargo, cuando se atreve a compartir sus sentimientos, descubre que todo el mundo puede sentir vergüenza, como ella, ¡incluso su hermano mayor puede sentir timidez! Gracias a este convencimiento, la protagonista aprenderá un truco para controlar su temor ante los demás: observar a su alrededor, y darse cuenta de que cualquier niño que observe podría convertirse potencialmente en un amigo maravilloso.



La autora del texto, Anna Milbourne, fue criada entre el noroeste de Inglaterra y Alemania, y estudió Literatura Alemana y Filosofía en la Universidad de Oxford. Al llegar a Londres conseguiría el trabajo de sus sueños en Usborne Publishing, escribiendo libros para niños. Desde 1998, ha escrito más de cien libros sobre diversos temas, desde las maravillas de la naturaleza hasta historias de pingüinos curiosos y niños ingeniosos.

Por su parte, Åsa Gilland es una ilustradora sueca que vive en Indonesia en una pequeña casa debajo de un gigantesco árbol de buganvillas. Estudió diseño de interiores en la *Accademia Italiana Arte Moda Design* de Florencia y pasó muchos años como diseñadora gráfica antes de dedicarse a su amor por la ilustración y los libros ilustrados. Trabaja con una combinación de medios tradicionales y digitales, inspirándose en la mezcla de culturas del mundo que la rodea. Los personajes de sus libros infantiles reflejan la rica diversidad de su propia experiencia y ha publicado numerosos libros para diversas editoriales anglosajonas.

Gustavo, el fantasma tímido

de Flavia Z. Drago

Ed. Edelvives, 2020

38 p.

ISBN 9788414025574

Edad recomendada: +4 años

El protagonista de este cuento es un fantasma tímido con una vida triste y solitaria. Está enamorado de Alma, pero es tan vergonzoso que no se atreve a entablar contacto con ella. Decidido a cambiar, un día consigue expresar sus sentimientos valiéndose de una herramienta que conoce muy bien: la música. Una música llena de expresividad y sentimientos.

Un relato lleno de humor y ambientado en un mundo fantástico. Una historia sobre las inseguridades, la amistad, y la música como herramienta para superar los malos ratos. Por añadidura, unas magníficas

ilustraciones, muy coloridas, con fuerte influencia de la iconografía mexicana. Este álbum expone cómo el arte puede ser usado como medio de expresividad para vencer la timidez: porque el arte en general, y la música en particular, son excelentes recursos comunicativos.

Este libro representa el exitoso debut literario (superventas #1 del New York Times) de la jovencísima Flavia Zorrilla Drago, autora nacida en Ciudad de México y que vive a caballo entre la capital mexicana e Inglaterra. Apasionada por los colores, las texturas, y esa deliciosa visión amable del terror tan arraigada en la cultura mexicana, y tan propia del género gótico, le gusta ilustrar con diferentes materiales usando después herramientas digitales para recrear magníficas ilustraciones. Cada una de ellas podría ser enmarcada y expuesta.



¡Más alto, Leonard!

de Jessie James

ilustraciones de Tamara Anegón

Ed. DK, 2022

32 p.

ISBN 9780241583432

Edad recomendada: +4 años

El pequeño Leonard es bastante vergonzoso, habla muy bajito y a veces pasa totalmente desapercibido ante el resto. Eso provoca que se pierda muchas cosas que pudieran gustarle y divertirle, como pedir su comida favorita, sumarse a los juegos del grupo o ser el primero respondiendo en clase. Hasta que un día, en el recreo, observa que alguien se está metiendo con un amigo suyo. ¿Leonard tendrá el valor de hacerse oír esta vez, para defender a su amigo? Un cuento con mensaje, que fomenta la empatía y la confianza en uno mismo y ayuda a entender la importancia de expresarse con voz propia.

Jessie James es un autor de libros infantiles que vive en las montañas de South Downs, Reino Unido. Ha escrito para editoriales como New Frontier, Skyhorse o DK, a veces bajo pseudónimo. Entre otras obras, ha publicado el conocido álbum infantil "El muro".

Por su parte, Tamara Anegón es licenciada en Bellas Artes y Máster en Arte y Creación, especializada en ilustración infantil. Suele crear ilustraciones para álbumes, juguetes y publicidad, destacando su capacidad para crear imágenes expresivas a través de gestos simples.



¡Fuera vergüenza!

de Meritxell Martí

ilustraciones de Xavier Salomó

Ed. Almadraba, 2014

36 p.

ISBN 9788415207870

Edad recomendada: +4 años

El Señor Talpus organiza una obra de teatro, y anima a Toni y Tina a participar en ella. Pero hay un problema: Toni es muy tímido, y tiene demasiada vergüenza para actuar. Entre todos buscarán una solución para que Toni solucione sus problemas de timidez.

Volumen seis de la colección “Toni y Tina”, una serie protagonizada por estos dos conejitos que enseñan a gestionar mejor las emociones. A lo largo del texto se intercalan preguntas directas a los lectores, que animan a que los niños puedan verbalizar sus sentimientos y emociones. También se incluye una guía final para gestionar la emoción en cuestión, añadiendo consejos y orientaciones útiles para los mediadores.

Almadraba es una editorial barcelonesa creada por profesionales del sector educativo, con una interesante línea de literatura infantil para el ámbito escolar. Meritxell Martí i Orriols es una prolífica escritora catalana de literatura infantil, con más de cien títulos publicados. Además de escritora es editora, música, compositora, profesora, doctora por la Universidad Autónoma de Barcelona y Máster en Relajación, Meditación y Mindfulness. Meritxell suele trabajar en sus obras con el ilustrador catalán Xavier Salomó, diplomado en Ilustración y Dibujo por la prestigiosa Escola Massana de Barcelona.



Las palabras mágicas de Wanda

de Lucy Rowland

ilustraciones de Paula Bowles

Ed. Edelvives, 2020

32 p.

ISBN 9788414029657

Edad recomendada: +4 años

Una historia entrañable, con texto rimado e ilustraciones excepcionales. La protagonista es Wanda, una bruja muy tímida y totalmente incapaz de hablar en el colegio. Un día aparece en el aula Flo, otra bruja tímida con la que tramará una amistad y una comunicación muy especial, donde no hacen falta las palabras. El día del concurso de magia las cosas dan un giro sorprendente. Un hechizo se ha desmadrado en plena actuación, y en el escenario aparece un dragón que amenaza la vida de Flo. Ésta queda paralizada del terror, por lo que Wanda, para salvarla, deberá vencer su mutismo, tomar el mando y pronunciar ante todos las palabras mágicas precisas. ¿Será capaz de hacerlo?

“Las palabras mágicas de Wanda” es una historia emocionante sobre la amistad, la inseguridad y la timidez, escrita por una persona que sabe mucho del tema, la logopeda inglesa Lucy Rowland. Graduada en Terapia del Habla y Lenguaje por la Universidad de Reading, posteriormente trabaja como terapeuta del habla y lenguaje para niños en el sur de Londres. Apasionada por la poesía desde joven, ha convertido su pasión en un oficio, escribiendo libros ilustrados con personajes extravagantes y ritmos irresistibles. Las magníficas ilustraciones son obra de la también británica Paula Bowles, graduada por el Falmouth College of Arts, autora multipremiada y colaboradora de distintas editoriales anglosajonas.



¡A escena!

de Gemma Armengol
ilustraciones de Óscar Julve

Ed. Algar, 2020

24 p.

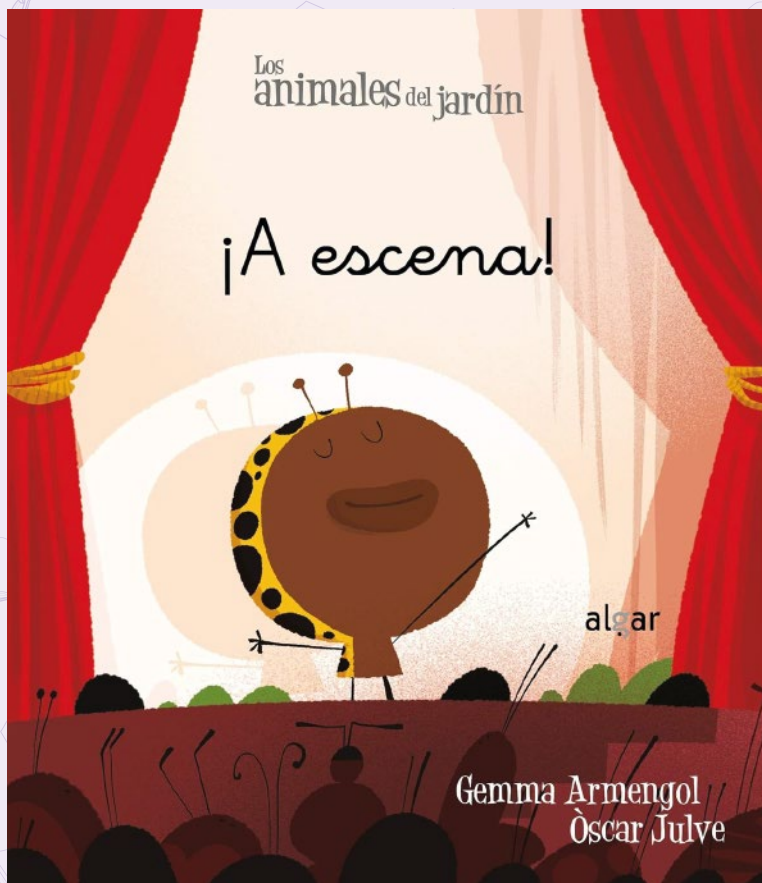
ISBN 9788491424109

Edad recomendada: +4 años

La mariquita Antoñita y sus amigos están ensayando la obra de teatro de “Caperucita Roja”. Pronto se estrenará y todos los animales del jardín irán a verla. Todos parecen estar preparados menos Octavio, el insecto palo, que protagoniza la función pero al que precisamente le da vergüenza actuar. Realmente lo está pasando mal, porque piensa que si se equivoca todos se reirán de él.

¿Cómo conseguirán que Octavio salga al escenario? Todos sus amigos le ayudarán: Paco le dará una herradura de la suerte y Antoñita ensayará con él día tras día. Al final, la obra acaba siendo un enorme éxito: pero no gracias al amuleto, que Octavio ha perdido sin querer al principio de la obra, sino a su trabajo constante, y al apoyo de sus compañeros.

Este cuento sencillo, con texto en cursiva y unas coloridas ilustraciones, es el volumen dieciocho de la colección “Los animales del jardín”. Una serie con más de diez años de historia y 22 títulos a sus espaldas, creada por esta pareja de autores catalanes: la escritora Gemma Armengol i Morell y el ilustrador, licenciado en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona, Óscar Julve.



Carlota no dice ni pío

de José Carlos Andrés

ilustraciones de Emilio Urberuaga

Ed. Nubeocho, 2014

40 p.

ISBN 9788494292934

Idade recomendada: +4 años

Edad

Carlota no habla porque no le hace falta. Todo el mundo la entiende por sus gestos y miradas, entonces ¿para qué hablar, no? Pero un día, Carlota está persiguiendo a su amigo Tom el ratón, entra en la despensa y la puerta se cierra de golpe. ¡La niña queda encerrada! Y solamente podrá salir si es capaz de usar su voz para gritar socorro. ¿Qué hará Carlota?

Como nos cuentan los autores, a veces suceden imprevistos que nos ayudan a dar un paso adelante en la vida. También en el tema de la timidez. La historia destaca por su comicidad y su lenguaje directo, logrando crear un magnífico clima de complicidad con el lector infantil.

El autor del cuento tiene las tablas suficientes como para hablar del tema. Es José Carlos Andrés, licenciado en Magisterio pero dramaturgo de profesión y vocación. Ha trabajado con diversas compañías como actor, cuentacuentos, dramaturgo y director, y también tiene su propia compañía de teatro.

Por su parte, el ilustrador es el veterano dibujante Urberuaga, que además de libros infantiles también tiene tablas en la estampación y grabado. Suyos son, por ejemplo, los archiconocidos dibujos de Manolito Gafotas que creó para los libros de Elvira Lindo. Obras suyas están exhibidas en numerosas instituciones, entre otras, es el único ilustrador español con obra expuesta en el prestigioso Chihiro Art Museum de Tokio.



Mi gran amigo

de Éric Battut

Ed. Tramuntana, 2024

32 p.

ISBN 9788494047589

Edad recomendada: +5 años

Una magnífica historia sobre la timidez y la amistad protagonizada por adultos en un cuento para niños. El Señor Tim es extremadamente tímido, y se pone tan nervioso cuando alguien le saluda, que prefiere la soledad del parque antes que relacionarse con la gente. Resulta interesante que el

protagonista del cuento sea un adulto, tan formal y conservador, además, porque transmite la idea de que tímido puede serlo cualquiera: incluso los adultos.

Continuando el hilo, el Señor Tim comenzará a superar su problema de introversión gracias a una persona aún más tímida que él, el Señor Pulga. El cuento nos habla del valor de la amistad y el acompañamiento como ingrediente para superar este tipo de dificultad emocional. La posibilidad de compartir sentimientos y apoyarse en un igual para superar juntos el problema común.

Éric Battut es un consagrado autor francés de libros infantiles, con más de cien álbumes publicados. Después de seis años de estudio en Economía y Derecho, ingresó en la Escuela de Dibujo *Emile Cohl* de Lyon. Sus ilustraciones para *La Chèvre* de Monsieur Sieguen se expusieron en el 1996 en Bolonia y su obra, muy diversa y con mucha variedad de estilos, ha sido galardonada con multitud de premios, como el *Figuro Future* de Montreuil, el *Octogones* del CIELJ, el *Premio Andersen* italiano o el *Gran Premio* de la Bienal de Bratislava.

Mi gran amigo

Éric Battut



TRAMUNTANA

Willy el tímido

de Anthony Browne

Ed. FCE, 2014

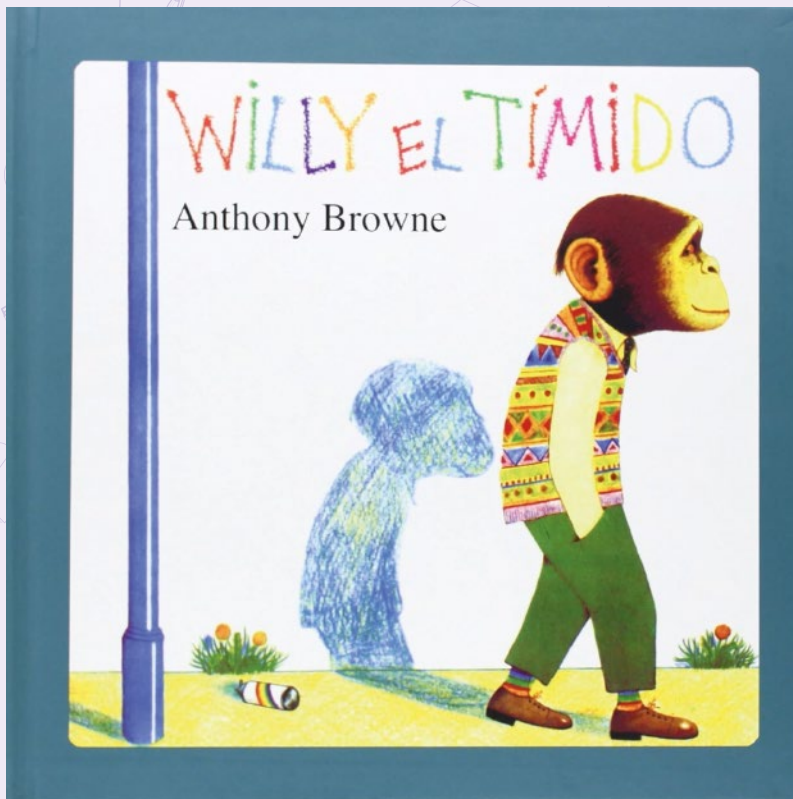
36 p.

ISBN 9789681636531

Edad recomendada: +5 años

El protagonista de este cuento es un simio humilde, incapaz de hacer daño a nadie. Willy es tan reservado y tímido que la gente se mete con él, y tiene la autoestima tan baja que incluso, cuando eso sucede, es él quien se disculpa como si hubiera hecho algo malo. Willy quiere dejar de comportarse así, cambiar su forma de ser, y piensa que quizá si se convirtiera en un animal grande y fuerte podría ganar la confianza necesaria. Entonces se pone a dieta, comienza a hacer ejercicio y consigue resultados notables en su aspecto físico. Pero mientras se está poniendo en forma descubrirá que por mucho que cambiemos nuestro exterior, la inseguridad reside dentro de nosotros, y eso tenemos que solucionarlo de otra manera.

Este libro forma parte de la clásica colección “A la orilla del viento”, del Fondo de Cultura Económica, un notable e histórico proyecto editorial con sede en México y presencia en todo el mundo hispano. Escrito e ilustrado por Anthony Browne, un celebrado autor británico con casi cuarenta títulos publicados, y nombrado *Home Children's Laureate* como reconocimiento a su excepcional labor en el campo de la literatura infantil. Browne crea una narrativa fuerte con sus acuarelas, mezclando realismo y fantasía, y usando efectos visuales humorísticos e ingeniosos. Su habilidoso uso del color y los fondos potencia sutilmente la empatía con sus protagonistas. Destacar que los simios aparecen en muchos de sus libros, ya que el autor está fascinado por ese contraste entre su gran fuerza y su enorme gentileza. Es decir, parecen feroces, pero son realmente tiernos...



Capaz

de Marta Cardona

ilustraciones de Jess Sanmiguel

Ed. El Dodo Lector, 2020

44 p.

ISBN 9788412236842

Edad recomendada: +5 años

“Capaz” es una historia sobre cómo superar la timidez. El álbum está protagonizado por Valeria, una niña que nos enseñará la importancia de aceptarnos como somos, superar nuestros miedos e incluso la posibilidad de hacer cosas diferentes aún con miedo dentro del cuerpo. Valeria demostrará que ponerse roja también es de valientes, y que con esfuerzo y confianza todos podremos luchar por nuestras metas.

En este cuento de la maestra turolense Marta Cardona Ballester, encontramos diferentes valores pedagógicos que enriquecen y potencian la historia. Se trata de valores como la autoaceptación, la superación de la timidez, los miedos, la inseguridad y la importancia de potenciar la autoestima.



Caracola

de Sara Noguera
ilustraciones de Marta Orse

Ed. Sargantana, 2025

32 p.

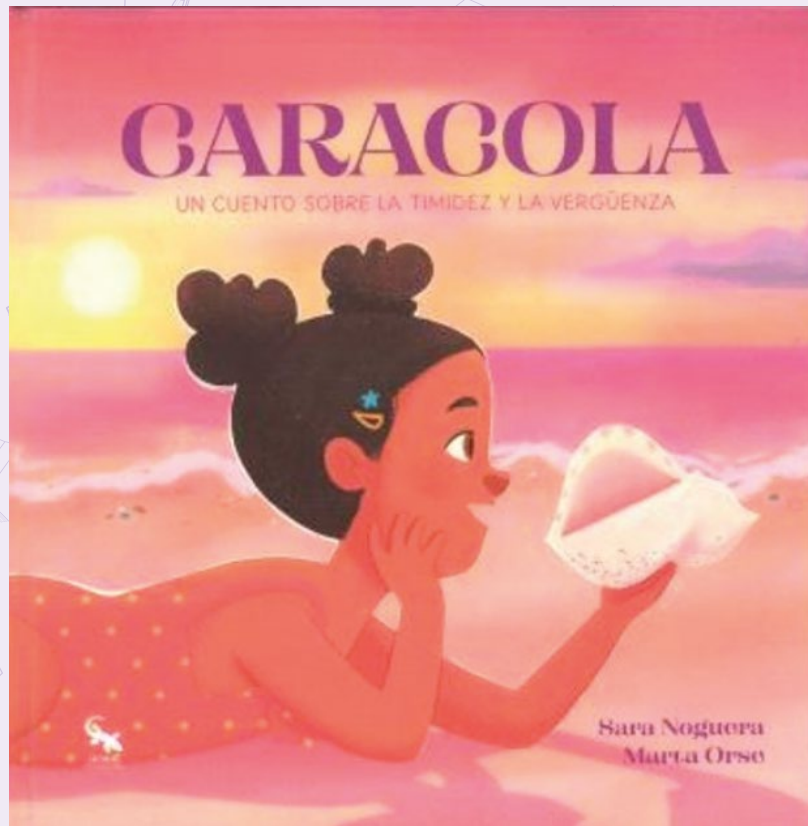
ISBN 9788410046801

Edad recomendada: +5 años

Sara Noguera publica este cuento delicado, sensible y con una gran carga emotiva, que nos recuerda que cada persona camina a su propio ritmo, y las voces más hermosas florecen cuando se sienten seguras. Una historia ideal para hablar sobre la timidez, la confianza y autoestima, y la importancia de acompañar a nuestros pequeños y pequeñas con paciencia y cariño.

Caracola no podía cantar aunque todos sabían que tenía una melodía especial en su interior. Sucedió que para conseguir escucharla sólo había que hacer una cosa muy importante: mirarla con amor, calma y sin exigirle nada. Porque ser tímido o tener vergüenza no es nada malo, quizá sólo sea una cuestión de ritmos y confianza. Quizá sea más un problema de impaciencia por parte de quien escucha.

Sara Noguera es asesora especializada en crianza respetuosa, maestra de infantil, experta en musicoterapia y cuentoterapia, y madre de cuatro niños. Noguera ha desarrollado el proyecto KIMUDI, con el que intenta hacer llegar a todas las familias un método de crianza en el que la culpa no tenga cabida pero el realismo sea clave. Por su parte, Marta Orse ha ilustrado ya varios libros de Noguera. Licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Granada, ha estado trabajando con clientes de todo el mundo, desde América hasta Corea (Harper Collins, Oxford University Press...), y en varias editoriales españolas (Penguin Random House, Savanna Books, Grupo Anaya, Editorial Sargantana o Timun Mas).



Rafaela y la vergüenza

de María Kafritsas

ilustraciones de Faro Míguez

Ed. Babidi-Bú, 2023

36 p.

ISBN 9788419602237

Edad recomendada: +6 años

¿Alguna vez se han reído de ti? Pues así se siente la pobre Rafaela. La rana Rafaela tiene muchas ganas de cantar, pero como su voz es tan diferente a la de los demás animales, no se atreve. Cuando la clase canta su canción, ella sólo mueve los labios. Hasta que un día olvida su problema y canta de verdad. Pero la reacción de sus amigos no le divierte en absoluto. ¿Cómo podrá salir de esta situación?

Este cuento, perteneciente a la interesante colección “La mirada de Daniel”, pretende despertar la sensibilidad hacia nuestras debilidades. En un mundo cada vez más competitivo, a menudo nos comparamos y nos puede dar vergüenza el no saber hacer algo igual que los demás. Con este cuento los niños entienden que todos tenemos nuestros puntos débiles y aprenden la importancia de ser considerados. Al final todos lo pasamos mejor cuando nos sentimos queridos.

María Kafritsas es una autora y cuentacuentos nacida en Ravensburgo (Alemania). De niña empezó a escribir textos, poemas y canciones sobre el mundo emocional, y como joven, tuvo la oportunidad de redactar las letras para la canción de una película en la televisión alemana. Ya de adulta se dedicó durante muchos años a la expresión de las emociones, mediante el arte dramático, el baile y el canto. También es maestra y profesora de yoga, y con sus libros quiere aportar sensibilidad hacia las emociones y fomentar la integración de ellas.



Concierto de piano

de Akiko Miyakoshi

Ed. Ekaré 2013

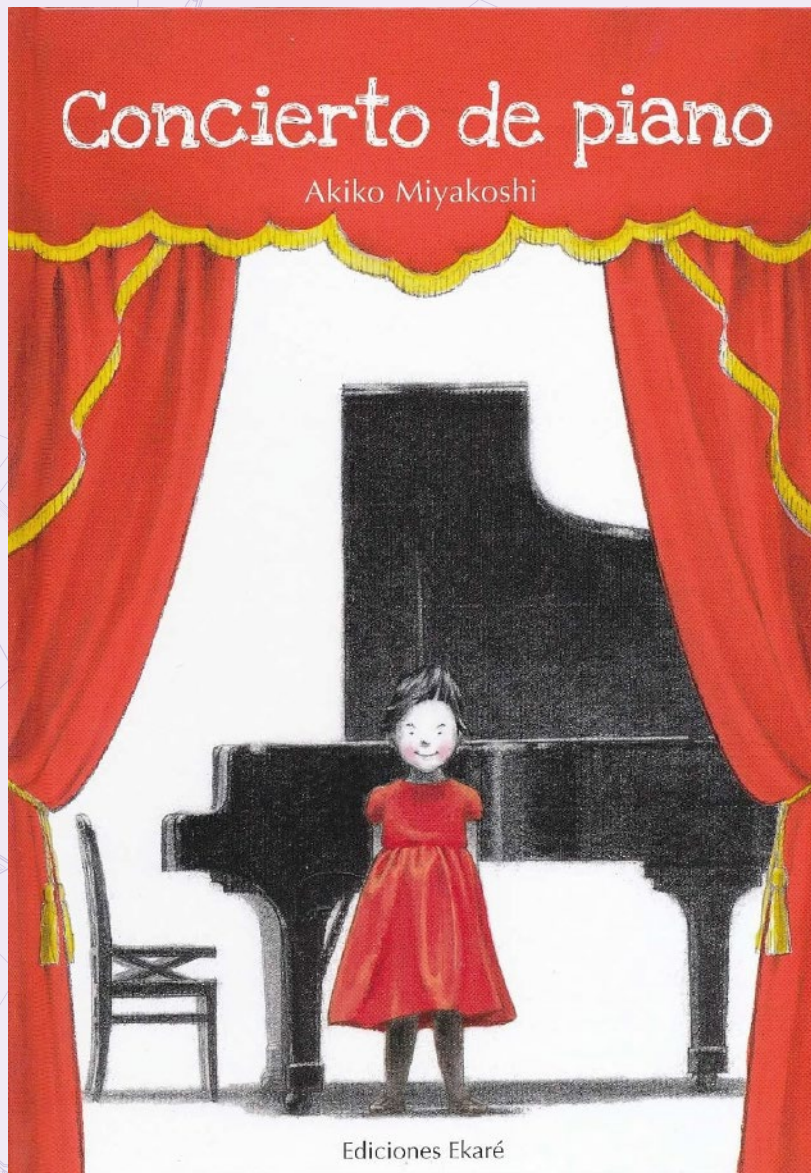
36 p.

ISBN 9788494124785

Edad recomendada: +6 años

Un libro magníficamente ilustrado y lleno de emociones. El álbum narra la entrañable historia de Momo, una niña con miedo escénico que se pone nerviosa antes de su primera actuación como pianista. Momo se dice a sí misma que todo irá bien, pero no puede detener los rápidos latidos de su corazón. Gracias a un ratoncito que la invita a su propia actuación, la niña superará su vergüenza y timidez, descubriendo un mundo insólito donde un nuevo público la hará sentir como en casa.

La historia enseña cómo la fantasía puede ser un refugio para enfrentar nuestros miedos internos. Destaca también el uso emocional de las ilustraciones, utilizando texturas grises para representar el entorno y colores morados para dibujar a los protagonistas.



Nacida en la ciudad japonesa de Saitama en 1982, Akiko Miyakoshi estudió *Comunicación visual* y diseño en la Universidad de Musashino. En 2009, luego de una estancia en Berlín, comenzó su carrera como autora e ilustradora de libros para niños. Su primer libro fue “Typhoon Comes”, que obtuvo el favor de la crítica y el público. “La merienda en el bosque” recibió el Gran Premio para Libros Ilustrados que otorga la Asociación de Libros Escolares de Japón. Actualmente vive y trabaja en Tokio.

Ella sale a escena

de Carmela D'Amico
ilustraciones de Steven D'Amico

Ed. SM 2016

48 p.

ISBN 9788467590692

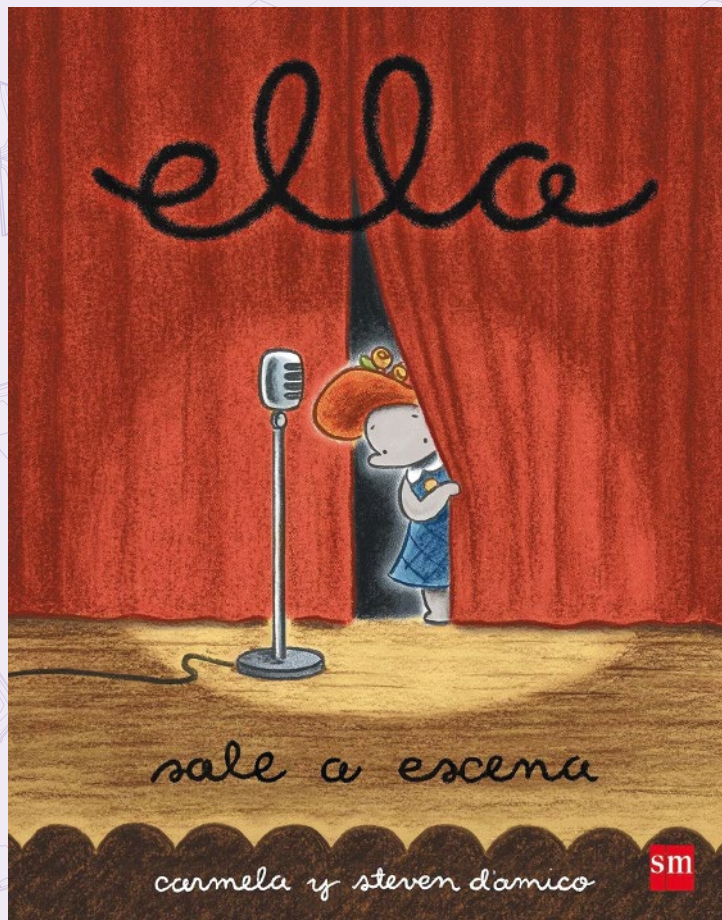
Edad recomendada: +6 años

Ella es un conocido personaje de una serie de televisión, y aquí nos la encontramos en la versión previa del álbum infantil, protagonizando un cuento sobre el miedo escénico y la timidez para actuar delante de un público.

En la escuela se ha organizado un concurso de talentos con micro abierto, pero la elefantita *Ella* es tan tímida que no consigue ilusionarse con su actuación. Una pena, porque *Ella* es realmente buena en lo que hace. La protagonista conseguirá vencer su timidez gracias al apoyo de sus amigos, mejorando su autoestima propia y consiguiendo ensayar bien para realizar una estupenda actuación ante el público.

La autora, Carmela D'Amico, es una escritora estadounidense que se hizo muy conocida como coautora de la serie de libros infantiles "Ella, la elefanta" a partir de 2002. Se publicaron cuatro títulos de esta colección, y a raíz de la fama editorial, también se convertiría en la guionista de la versión de dibujos animados de este entrañable personaje en Disney Jr. Además de su labor como escritora, Carmela es instructora de yoga, y docente centrada en el desarrollo de la alfabetización en la primera infancia y en la mejora de la inteligencia emocional a través de la atención plena.

Su marido, Steven D'Amico (Steven Henry) es el autor de las excepcionales ilustraciones de la serie. Steven tiene una amplia carrera como narrador visual. Formado en el Cornish Institute, ha trabajado como ilustrador, diseñador y director de arte para numerosas empresas de contenidos infantiles, también educativos. Además de la coautoría en la serie de *Ella*, ha ilustrado decenas de libros más con otras importantes editoriales.



Tarkey y la timidez

de Violeta Monreal

Ed. San Pablo, 2016

36 p.

ISBN 9788428550031

Edad recomendada: +6 años

La timidez es como una sensación de que todo el mundo te está mirando porque estás haciendo algo mal. La timidez quiere hacerte invisible, pero uno tiene que ser fuerte y gestionarla de manera adecuada. Como el protagonista de este libro. Tarkey es un niño tímido que tiene que

realizar un trabajo para la escuela. Pero logrará superar su timidez buscando "lo más importante".

El libro presenta diversos contenidos. Primero se ofrece una descripción pedagógica del sentimiento de timidez y luego se cuenta la divertida y entretenida historia de Tarkey. Una historia que comienza en el mundo real, se traslada a la fantasía (donde Tarkey visualiza la posible solución a su problema), para finalmente regresar al mundo real y solucionar su trastorno. Al final del libro encontraremos consejos para superar los sentimientos negativos. Mencionar que el cuento forma parte de la "Biblioteca de inteligencia emocional y educación en valores", una serie de cuentos con distintos protagonistas que exploran toda una amplia gama de sentimientos y emociones en la infancia.

Violeta Monreal es una destacada escritora e ilustradora ovetense. Licenciada en Bellas Artes, realizó su doctorado en la especialidad de Dibujo. Ganó la beca de Formación de Personal Investigador, la cual la llevó a Estados Unidos, donde inició sus contactos para colaborar con la ONU. Desde entonces, se han publicado más de 150 libros con sus imágenes en las principales editoriales españolas, de los cuales más de 30 también han sido escritos por ella misma. Junto a su trabajo como ilustradora y autora, compagina la labor de conferenciante especialista en dibujo infantil.



Me da vergüenza

de Gabriela Keselman

ilustraciones de Marcelo Elizalde

Ed. Planeta Oxford, 2006

40 p.

ISBN 9788498110227

Edad recomendada: +6 años

La protagonista de esta historia es Inés, una chica tan tímida que para pasar desapercibida ante los demás se esconde detrás de su ropa. Inés no lo está pasando nada bien, y la situación se complica el día de su cumpleaños, cuando llega al colegio escondida detrás de su padre. Pero en la escuela, Inés superará su timidez con la ayuda de su maestra, que conseguirá que Inés se una finalmente a la fiesta.

Hermoso cuento donde destaca la especial sensibilidad a la hora de presentar a la protagonista, su forma de ser y de actuar. Con una protagonista tan entrañable, los niños y niñas podrán empatizar perfectamente con ella y seguir el mismo camino de superación que recorre Inés. Al mismo tiempo, nos enseña a respetar a las personas diferentes y ayudarlas en su integración.

Gabriela Keselman nació en Buenos Aires en 1953, aunque posteriormente se trasladó a Madrid. Allí trabajó en preescolares, teatro infantil y talleres de creatividad. Durante diez años fue redactora y jefa de sección de la revista "Ser Padres Hoy". En ella publicó sus primeros cuentos para niños y realizó crítica de literatura infantil. Ha publicado más de 30 libros y muchos cuentos en materiales escolares y revistas.

Por su parte, Marcelo Elizalde, también bonaerense, ha ilustrado decenas de libros para las editoriales más importantes de Argentina, Colombia, EE.UU. y España. Como dibujante de prensa, también ha colaborado en el diario La Nación, en numerosas revistas y es, desde hace tiempo, colaborador permanente en la revista infantil centenaria, *Billiken*.



Lo difícil

de Guridi

Ed. Tres Tristes Tigres, 2020

36 p.

ISBN 9788494988431

Edad recomendada: +6 años

“Cuando salgo de casa, todo se me hace difícil. Siento un cosquilleo constante, y cada paso que doy es un triunfo. Comunicarse no es tan fácil como parece; requiere paciencia, esfuerzo y valentía”. Eso es lo que piensa el protagonista de esta historia. A él le gustaría poder saludar al panadero, a su vecina Ana o a doña Antonia, pero en cuanto lo intenta, su corazón se acelera, le sudan las manos y lo único que puede hacer es sonreír.

Una historia sobre un personaje muy tímido, que expone cómo, a pesar de vivir en una sociedad hiperconectada donde triunfa la comunicación y las redes sociales, hay personas a las que les resulta muy difícil salir o mantener cualquier tipo de relación personal.

A destacar las siempre magníficas ilustraciones de Guridi. El sevillano Raúl Nieto Guridi estudió la especialidad de Pintura en la facultad de Bellas Artes de Sevilla y desde entonces ha trabajado y experimentado profesionalmente casi todos los campos de la imagen, impresión, diseño y publicidad. A partir de 1995 se especializa en el campo de las artes gráficas, tanto a nivel institucional como publicitario y multimedia. Desde el año 2010 su producción se ha concentrado en la ilustración editorial infantil y en la creación de carteles para campañas culturales. Ha publicado varios álbumes ilustrados, traducidos en muchos países como Estados Unidos, Italia, Francia, Rusia, por ejemplo.



Tengo un dragón en la tripa

de Beatriz Berrocal

ilustraciones de Lucía Serrano

Ed. Everest, 2013

60 p.

ISBN 9788444149202

Edad recomendada: +6 años

Una entretenida historia que presenta esa sensación de ansiedad que puede provocar el miedo escénico. Se trata de un cuento divertido con texto rimado y un personaje entrañable, perfecto para que los niños y niñas se puedan identificar con esa sensación de inseguridad y ayudar a superarla. El miedo a hablar o presentarse en público es un tema muy recurrente en la literatura infantil y puede utilizarse perfectamente para trabajar la timidez, porque en ambos casos estamos hablando de un trasfondo relacionado con la baja autoestima. En este caso, el miedo toma la forma de un dragón que va colonizando todo el cuerpo hasta acabar dominándolo, y para vencerlo el protagonista deberá debilitarlo y hacer que duerma para siempre.

La autora zamorana Beatriz Berrocal es enfermera de profesión y escritora por vocación. Su obra, centrada en relatos y novelas para adultos, ha sido galardonada con varios premios, aunque reconoce que se siente muy cómoda escribiendo para el público infantil y juvenil, donde ha publicado varias obras. Además de ésta que reseñamos, en su trayectoria destacan también los cuentos “La danza de los estorninos” (Premio Hache 2025) o “Río Rojo” (Premio Ala Delta 2023).

Por su parte, la ilustradora Lucía Serrano despuntaría años más tarde de esta publicación como autora de libros infantiles, educativos y comprometidos con la salud emocional de los menores. Seguramente a muchos de nosotros nos suenan conocidísimos álbumes suyos como “Nos tratamos bien”, “Tu cuerpo es tuyo” o “¡Fuera etiquetas!”.



Monstruos de minuto y medio

de Almudena Cid

ilustraciones de Julia Ortega

Ed. Santillana, 2019

40 p.

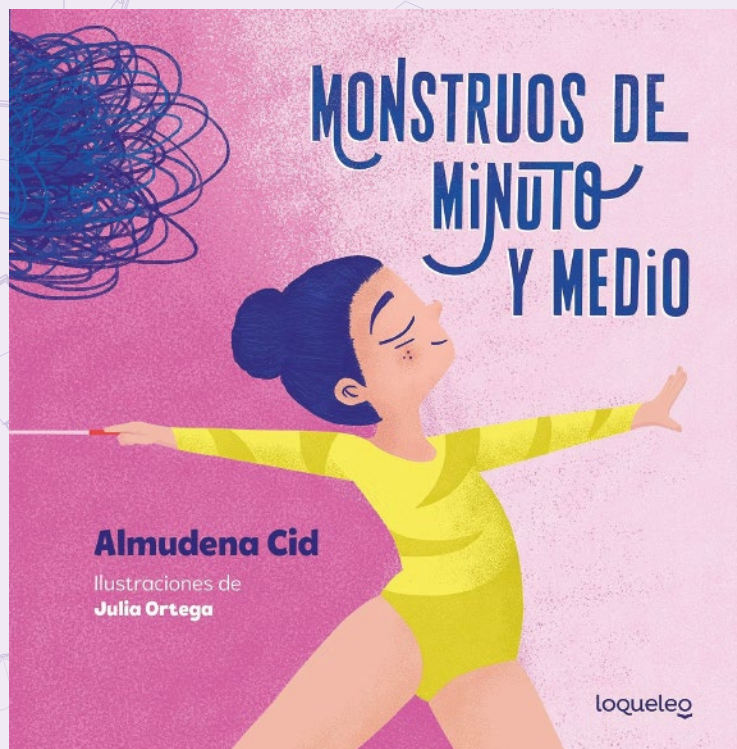
ISBN 9788491224495

Edad recomendada: +6 años

La pequeña gimnasta protagonista de este cuento tiene que actuar delante de todo el colegio con un ejercicio especial que ha practicado mucho, pero algo no va bien. El monstruo del miedo comienza a invadirla y ella nota el riesgo de que las cosas no salgan bien. ¿Podrá utilizar la motivación para realizar su excelente ejercicio en un minuto y medio?

Un álbum escrito por la gimnasta olímpica española que nos cuenta cómo superar los miedos y aliarnos con ellos para afrontar cada nuevo reto. Miedos, inseguridades, temores y complejos respecto a uno mismo y a las opiniones de los demás. Una vez más nos encontramos ante un cuento sobre el miedo escénico, que puede servir como recurso para que los niños tímidos aprendan estrategias de gestión emocional, muy interesantes.

Almudena Cid es actriz y escritora, pero la mayoría de la población la conoce por su faceta como ex gimnasta rítmica, que participó con la selección española en cuatro Juegos Olímpicos. De hecho, es la única gimnasta de la historia que ha disputado cuatro finales olímpicas. Este cuento fue su primera incursión en el mundo de la literatura infantil, un cuento basado en su inmensa experiencia como atleta, y como una persona que ha debido vencer sus miedos para conseguir su mejor versión. Tras este cuento publicaría, además, la colección "Olimpia", una serie de nueve libros también basados en su vida personal y deportiva hasta sus primeros Juegos Olímpicos, a la que sigue "El mundo de Olimpia", colección de siete volúmenes que finaliza con su retirada de la gimnasia.



Soy una patata

de Pol L. Grau

ilustraciones de Silvia Roma

Ed. Big Bee Books, 2023

40 p.

ISBN 9781915270627

Edad recomendada: +6 años

Una historia cautivadora y divertida para los primeros lectores. "*Soy una patata*" de Pol L. Grau, es un cuento infantil que aborda de forma divertida y metafórica temas como la autoestima, la aceptación personal y la timidez. La historia narra el viaje de Mimí, una chica tímida e insegura que termina descubriéndose como una persona llena de determinación y coraje. Mimí tendrá que enfrentarse a retos aparentemente insuperables, pero gracias a la confianza en sí misma para afrontar situaciones difíciles, finalmente los superará y su viaje será profundamente transformador.

A través del personaje de una patata que se siente diferente y fuera de lugar, el autor ofrece una historia cercana para que los niños se identifiquen con sus inseguridades y aprendan a valorarse tal y como son. El cuento utiliza el humor absurdo para conectar con el pensamiento infantil, promoviendo la aceptación de uno mismo: el personaje principal se pregunta por qué es cómo es, y en ese proceso descubre que no necesita cambiar. Al mismo tiempo destaca la empatía, ayudando a los lectores a ponerse en el lugar de alguien que se siente "raro" o no encaja, y fomentando la reflexión sobre quiénes somos más allá de las apariencias o etiquetas.

Se trata de una obra útil para trabajar la timidez porque presenta, sin moralismos, la sensación de no saber cómo encajar o cómo actuar frente a los demás. Los niños tímidos pueden verse reflejados en la patata protagonista, lo que les permite reírse de sí mismos y sentirse comprendidos.



El gigante menguante

de Carmen López-Manterola
ilustraciones de Albert Pinilla

Ed. San Pablo, 2017

40 p.

ISBN 9788428553872

Edad recomendada: +6 años

¡Qué vergüenza! Marta no se atreve a hacer preguntas en clase, su amigo Curro tiene miedo de hablar en público y Martín no termina de decidirse a apuntarse a clases de baile... Todo eso hace que Marta, Curro y Martín dejen de disfrutar de las cosas que podrían hacerles felices por miedo a hacer el ridículo. Pero Clara les ayudará a ver que la vergüenza es un gigante que ellos mismos alimentan, y que entre los cuatro pueden hacerla encoger.



Para ello presenta la historia de un gigante, que al principio es grande, fuerte y seguro de sí mismo. Sin embargo, poco a poco, empieza a encogerse. Cada vez que alguien se ríe de él, lo juzga o él mismo se siente inseguro, se hace más pequeño. Llega un momento en el que se vuelve tan diminuto que casi desaparece. Entonces, algo cambia: empieza a escucharse a sí mismo, a recordar lo que le gusta y a valorarse por lo que es. Con cada pensamiento positivo y con cada acto de confianza, el gigante vuelve a crecer. Al final, aunque no recupera su tamaño inicial, encuentra un equilibrio: ya no necesita ser enorme para sentirse valioso, porque ha aprendido a quererse tal como es.

"El gigante menguante" de Carmen López-Manterola es un cuento infantil que trata sobre la autoestima, la timidez y la percepción que uno tiene de sí mismo. A través de una metáfora fantástica y visualmente poderosa, la autora nos presenta a un personaje entrañable que pierde tamaño a medida que pierde confianza. Genial la metáfora de "encogerse" como reflejo emocional de la timidez o inseguridad.

¡Vaya con los coloretos de mis mofletes!

de Paola Gil García

ilustraciones de Alba Manero

Ed. Babidi-Bú, 2022

36 p.

ISBN 9788419106070

Edad recomendada: +6 años

Cuando el vergonzoso semáforo “Colorete” logra dejar de ponerse rojo cada vez que cualquier vehículo se acerca a él, aparece el buzón “Refunfuñón”, que hará todo lo posible para devolverle la vergüenza y volver a ser el protagonista. ¿Conseguirá salirse con la suya antes de ponerse colorado también?

A través de esta entrañable historia, los niños y niñas podrán acercarse a valores como la empatía y el respeto, siendo capaces de aceptar a los demás y a ellos mismos tal y como son. Pues al final todos tenemos miedos e inseguridades, se trata de ayudarnos y apoyarnos para superarlos, no de competir por no tenerlos.

La autora alcarreña Paola Gil, siempre ha considerado que todas las personas poseen un mundo inmenso dentro de ellas, y que gracias a la literatura pueden dejarlo fluir. Así que decidió ser maestra de Educación infantil y escritora de cuentos infantiles, con el fin de mostrar a los niños y niñas que todos podemos ser los protagonistas de nuestra propia historia. En esta obra trabaja con la burgalense Alba Manero, diseñadora de moda reconvertida en ilustradora y gestora cultural, que ha colaborado en diversos proyectos de ilustración para libros infantiles, revistas y editoriales.



La timidez de Ana

de Belén Gaudes e Pablo Macías
ilustraciones de Nacho de Marcos

Ed. Cuatro Tuercas, 2023

24 p.

ISBN 9788417006273

Edad recomendada: +6 años

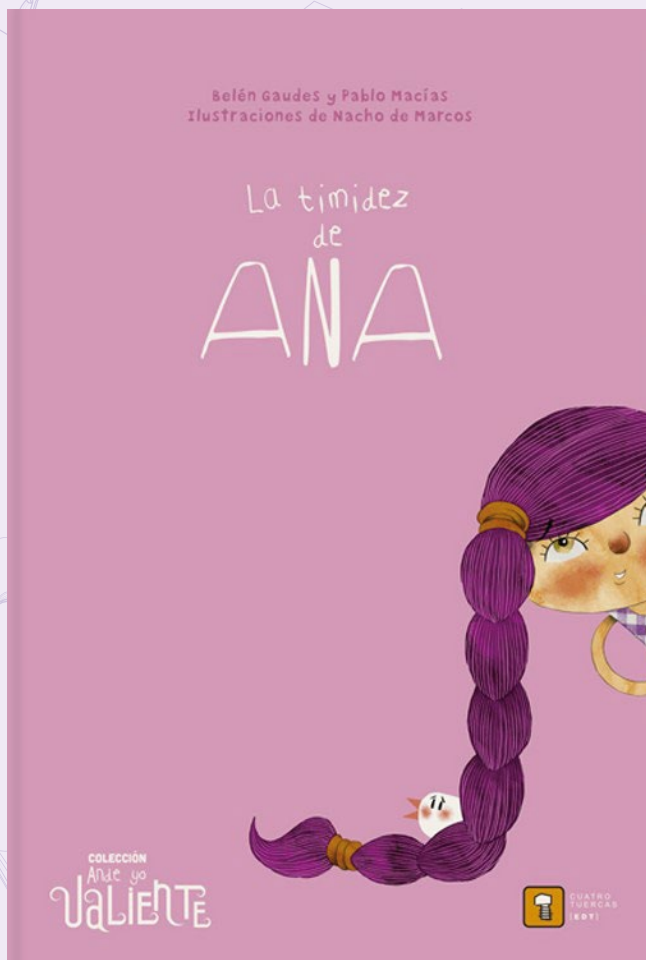
¿De verdad no te fijaste que alguien te está mirando desde un lado? Dicen que es tímida, que no quiere llamar la atención, que es un poco introvertida... ¡Pero Ana es genial!

Ser una persona extrovertida y abierta está socialmente aceptado. El problema es cuando ocurre lo contrario: cuando una persona no responde, le cuesta jugar en el parque, piensa bien las cosas antes de lanzarse... Normalmente a esa persona se la etiqueta de tímida o maleducada.

Pero la timidez, la introversión, puede ser también una forma de estar en el mundo. En lugar de forzarla a cambiar, la historia acompaña a la pequeña protagonista en su proceso interior. Poco a poco, Ana va comprendiendo que su timidez no es un defecto, sino una característica suya. Con el tiempo y con la ayuda de quienes la rodean, aprende a aceptarse como es, y a encontrar formas de comunicarse y expresarse que le resultan más cómodas.

"La timidez de Ana", escrito por Belén Gaudes y Pablo Macías e ilustrado por Nacho de Marcos, es un cuento infantil que forma parte de la colección "Ande yo valiente" de la Editorial Cuatro Tuercas, una serie de cuentos libres de estereotipos, desigualdad y sexismo. Historias que, con humor y emoción, nos recuerdan que los niños y las niñas merecen crecer sin nuestros prejuicios y que, la mayoría de las veces, somos los adultos quienes deberíamos aprender de su "pequeña" sabiduría.

Destacar que ambos escritores, Belén y Pablo, además de autores son cofundadores de la Editorial Cuatro Tuercas.



Cuando soy tímido

de J. S. Jackson

ilustraciones de R. W. Alley

Ed. San Pablo, 2007

32 p.

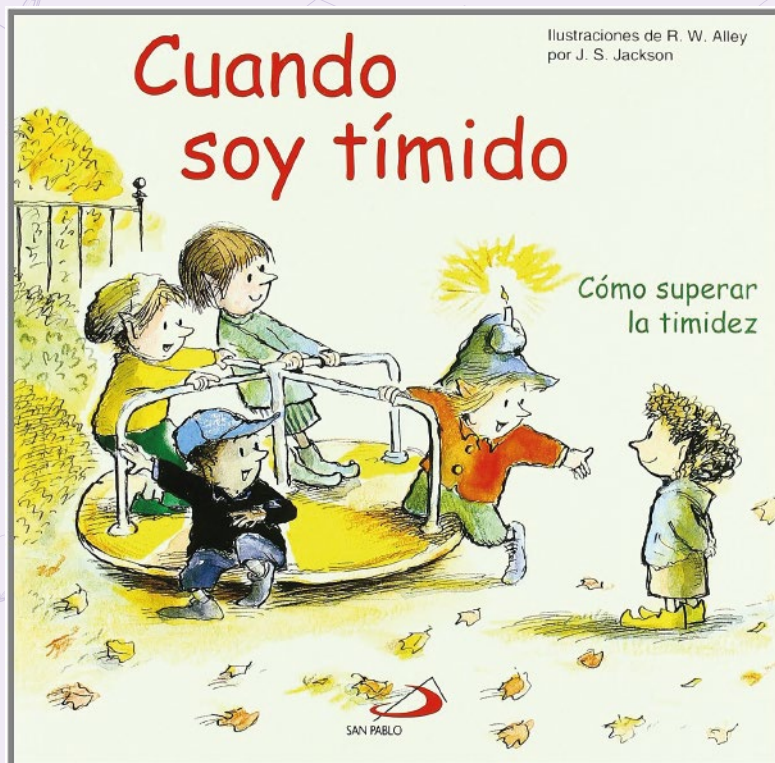
ISBN 9788428531856

Edad recomendada: +7 años

Unos niños son extrovertidos por naturaleza y otros tienen más dificultades para relacionarse con los demás. Superar la timidez no es fácil y puede ser un proceso lento y exasperante. Este libro de la colección "Duendelibros" enseña a los niños y niñas diversas habilidades para sentirse más cómodos en nuevas situaciones sociales a medida que surjan. Un cuento infantil pensado para ayudarles a entender y manejar la timidez de forma natural y positiva.

El protagonista del cuento es un niño que, como muchos otros, a veces se siente tímido en situaciones nuevas o con personas que no conoce bien. A lo largo del libro, describe cómo se siente en esos momentos: su corazón late más rápido, quiere esconderse o no sabe qué decir. El cuento no juzga la timidez como algo malo, sino que la presenta como una emoción normal. El niño aprende que no está solo, que otras personas también se sienten así, y que con práctica y confianza, se puede ir ganando seguridad en uno mismo.

Como temas principales podríamos destacar la identificación emocional, como una forma de ayudar a los niños a poner nombre a lo que sienten. La normalización de la timidez, mostrando que es una emoción común y válida. La autoaceptación, animando a los niños a aceptarse tal como son, sin presión por cambiar contra su naturaleza. Y propone, además, distintas herramientas para afrontar el miedo social, ofreciendo estrategias simples y alentadoras para los niños, además de consejos para padres y mediadores.



¿Quieres ser mi amiga?

de Susie Morgenstern

ilustraciones de Claude K. Dubois

Ed. Blackie Books, 2020

70 p.

ISBN 9788418187209

Edad recomendada: +7 años

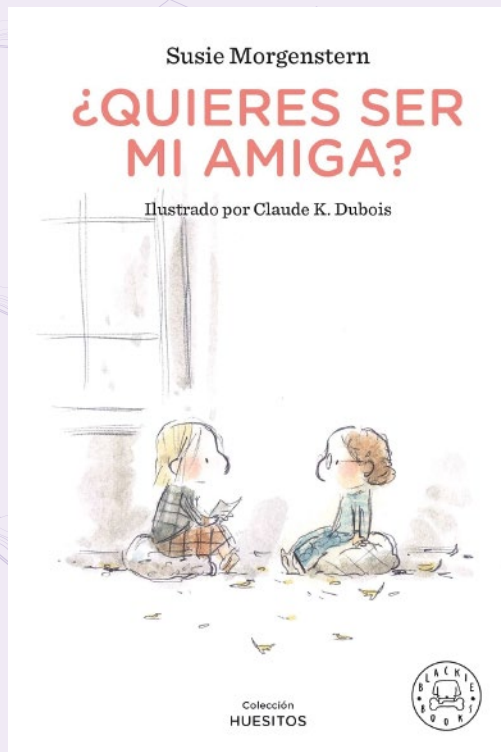
"¿Quieres ser mi amiga?" de Susie Morgenstern es un cuento infantil entrañable que aborda con sensibilidad los temas de la soledad, la timidez y la búsqueda de amistad en el contexto escolar.

Lea es una niña parisina a la que no le gusta nada su nueva casa en el campo. En la nueva escuela se siente sola desde el primer día, observando a los demás niños que ya tienen sus grupos de amigos. Aunque desea integrarse, su timidez y el miedo al rechazo le impiden aproximarse a los demás. No conoce a nadie: no se atreve a acercarse a sus compañeros, ni ellos la invitan a hacerlo. ¡Qué situación tan insoportable! Por eso se repite: "Estoy sola, pero no soy tímida, ¡lo lograré!". Y para ello, escribe el test más divertido del mundo con el que intentará encontrar a su nueva mejor amiga, como si de una entrevista de recursos humanos se tratase.

A lo largo del cuento, la niña intenta encontrar el valor para decir una frase tan simple como: "¿Quieres ser mi amiga?". Y ese pequeño gesto se convierte en un gran desafío emocional. Finalmente, cuando se atreve a pronunciarla, se abre la posibilidad de una amistad sincera y recíproca.

Un libro que nos habla sobre la timidez e inseguridad, mostrándonos cómo pueden afectar a las relaciones sociales. También aborda temas como el coraje emocional, enfatizando que atreverse a dar el primer paso puede cambiarlo todo. Y también la dificultad de hacer amigos en ciertos contextos: la empatía, la inclusión y cómo recibir a quienes llegan nuevos.

Susie Morgenstern es una escritora estadounidense afincada en Francia. Se inició en el mundo del dibujo y de la música hasta que, a los diecinueve años, marchó a estudiar a la Universidad Hebrea de Jerusalén, estableciéndose posteriormente en Niza, donde trabajaría como profesora y escritora. Desde entonces, ha publicado decenas de libros de literatura infantil.



¿Por qué enrojecemos como tomates?

de Carmen Gil

ilustraciones de Ana Campos

Ed. Parramón, 2008

32 p.

ISBN 9788434226579

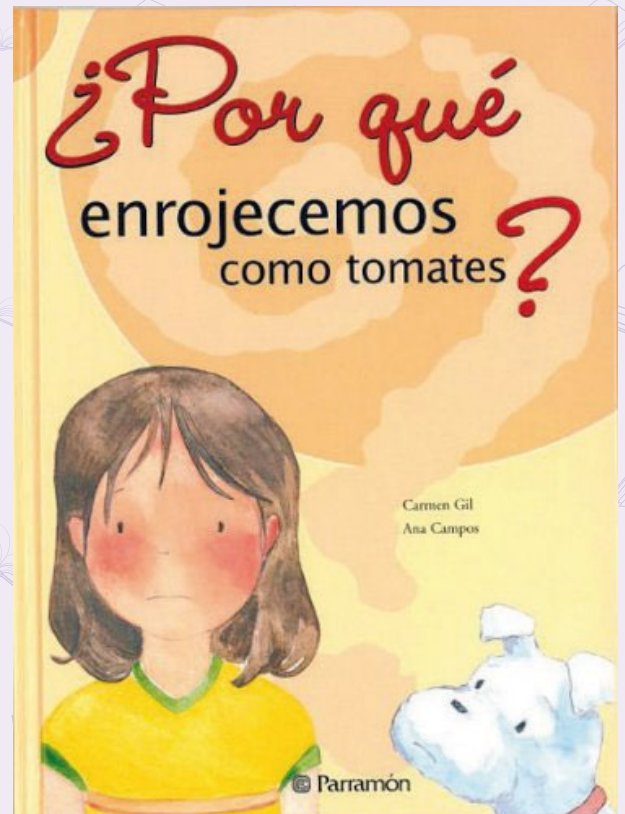
Edad recomendada: +7 años

Julieta es una niña que se preocupa demasiado por lo que piensen de ella, y por eso tiene mucha vergüenza cuando alguien le hace una pregunta inesperada, es el centro de atención o debe hablar en clase: se pone roja como un tomate. Esto le genera incomodidad y confusión: ¿por qué le pasa eso?

Para ayudarle a comprender lo que le sucede, la maestra le asigna un trabajo sobre la timidez. Entonces Julieta comenzará a investigar y reflexionar sobre el tema, y comprenderá que la mejor manera de solucionar un problema es enfrentarlo. De esta forma, cuando llega el momento de presentar el trabajo delante de toda la clase, Julieta se pondrá nerviosa, pero de forma distinta: ahora conoce las causas y las consecuencias de lo que le ocurre, y eso le ayudará a superar la situación y presentar un magnífico trabajo. Al final, el personaje comprende que enrojecer es algo natural y que todos, en algún momento, lo experimentamos. Aprender a reírse de ello y no darle demasiada importancia es parte del crecimiento.

A través de una narración cercana y en clave de humor, el cuento explora situaciones cotidianas en las que los niños pueden sentir vergüenza o timidez, y poco a poco normaliza esta emoción. Además, ofrece una pequeña explicación fisiológica de por qué ocurre el enrojecimiento, haciéndolo comprensible para los más pequeños.

Camen Gil-Bonachera Martínez es una prolífica escritora y profesora de literatura andaluza. Comenzó a publicar en 2003, y desde entonces ha creado más de 90 obras de literatura infantil, además de participar en numerosos proyectos de animación y divulgación. En el 2011 la Junta de Andalucía le concedió la *Medalla de Oro al Mérito en Educación* por su trayectoria y labor de animación a la lectura.



Los farolillos de Vega

de Esther Blanco Antón e Mabel G. Medina
ilustraciones de Rosario Apcho

Ed. Babidi-bú, 2024

36 p.

ISBN 9788410222373

Edad recomendada: +7 años



Vega era una niña normal, como todas las demás. Le gustaba saltar en el parque, leer cuentos, chapotear en los charcos..., pero de repente, un día se da cuenta de que en algunos momentos sus moletes se encienden como dos farolillos, ¡y eso no le gusta! ¿Le ayudará su abuela a entender cuál es la emoción que está sintiendo?

Se trata de un álbum que pretende visibilizar la importancia de acoger, validar y acompañar a nuestros pequeños a sentir sus emociones, en especial, la vergüenza y el orgullo. La capacidad de poner palabras a lo que están sintiendo, lo que conocemos como “mentalización”, les ayudará a manejarse con las emociones y poder comunicarlas de una manera adecuada.

La autora, Esther Blanco, es licenciada en Psicóloga Clínica y Máster en Psicología Clínica y de la Salud, especializada en el tratamiento de Trauma, disociación y trastornos de apego. Además, tiene dos hijos que le han servido de inspiración para escribir este cuento. La coautora y colega de profesión, Mabel G. Medina, es especialista en Psicología Clínica desde 2005. Especializada en adopción y problemas de apego, Coautora del «Test Internacional CUIDA» para la valoración de padres adoptantes, cuidadores y mediadores. Especializada también en el tratamiento del Trauma y la Disociación. Apasionada de su trabajo decidió iniciarse en la aventura de los cuentos con Esther Blanco como manera de facilitar su trabajo a los psicólogos que trabajan con niños y a los padres que quieran ayudar a sus hijos a moverse mejor en el mundo de las emociones.

Chachi y Piruli tienen vergüenza

de María Menéndez Ponte
ilustraciones de Javier Andrada

Ed. Bruño, 2017

96 p.

ISBN 9788469620076

Edad recomendada: +7 años

Chachi es un duende que viste de verde y Piruli, un hada a la que le gusta el color malva. Los dos son grandes amigos y viven en un bosque precioso surcado por un río. Por las noches, Chachi y Piruli salen en busca de sueños: el hada los atrapa con un cazasueños antes de que se desvanezcan para siempre. Una noche, tras varias peripecias y algunos accidentes, atrapan un sueño en el que unos niños se bañan en el mar. A la mañana siguiente, Chachi y Piruli se colocan los bañadores y se van al río, seguidos por los animales del bosque. Nadan, bucean, se divierten, pero de repente Piruli se da cuenta de que Chachi se ha puesto colorado, colorado, y no quiere salir del agua. ¿Qué le pasará?

María Menéndez-Ponte es una prolífica escritora coruñesa, licenciada en Filología Hispánica y ganadora del “Premio Cervantes Chico” por su amplia trayectoria literaria. En ella destaca la colección sobre el personaje Pupi, publicada en El Barco de Vapor. En esta ocasión trabaja con el ilustrador Javier Andrada, zamorano que desde la Escuela de Artes y Oficios de León se trasladó a Barcelona para hacer la especialidad de ilustración, y que desde los años 90 como ilustrador infantil y juvenil para algunas de las editoriales más prestigiosas del país.

alta mar

Cuentos

Chachi y Piruli tienen vergüenza



María Menéndez-Ponte

 Bruño

Coraje

de Raina Telgemeier

Ed. Maeva, 2020

224 p.

ISBN 9788417708931

Edad recomendada: +8 años

Para los lectores más avanzados, recomendamos esta novela gráfica, ganadora de dos premios Eisner, que presenta una historia tierna y divertida sobre la importancia de afrontar los miedos con valentía y optimismo, abordando con sensibilidad y humor temas como la ansiedad, la timidez, la salud mental y el crecimiento personal.

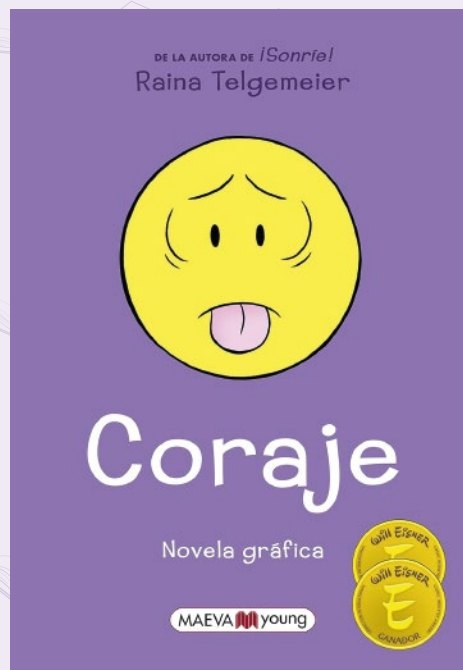
La protagonista de esta historia autobiográfica, Raina, comienza a experimentar ansiedad debido a una serie de problemas emocionales. Y con la ansiedad aparecen numerosos trastornos físicos y psicológicos que le hacen la vida imposible. Sus problemas se irán acumulando, y los padres de Raina deciden que necesita ayuda psicológica para superarlos.

Con la ayuda de su familia, la escuela y la terapeuta, Raina descubre que su malestar está relacionado con la ansiedad, una emoción que muchas personas experimentan pero que a menudo se oculta. A lo largo del libro, va aprendiendo a reconocer sus emociones, hablar de lo que le pasa y encontrar herramientas para enfrentarlo con valentía.

Se trata de un libro interesante porque resalta la importancia de reconocer nuestros problemas como un paso necesario para resolverlos, y porque normaliza la opción de buscar terapia psicológica entre los jóvenes.

"Coraje" es una obra honesta y empática que da voz a lo que muchos niños y adolescentes sienten, pero no saben expresar, planteando temas cómo la ansiedad infantil afecta al cuerpo, la timidez y el miedo a la exposición pública, la aceptación personal, el crecimiento emocional o la importancia de pedir ayuda y hablar de nuestros sentimientos.

Su autora es la famosísima Raina Telgemeier, autora de cómic estadounidense superventas como la presente, o las novelas gráficas *Sonríe*, *Hermanas* y *Drama* las dos primeras también autobiográficas. También adaptó al cómic las cuatro primeras novelas de "El club de las canguro" de Ann M. Martin, en una serie de novelas gráficas que luego continuarían otras autoras.



The background of the entire image is a repeating pattern of stylized, light purple line-art books. The books are shown in various orientations, some open and some closed, scattered across the white background.

**cuentos
que
curan**

A vertical decorative border on the left side of the page, consisting of a series of light purple line-art icons of books and papers in various orientations and states (open, closed, folded).

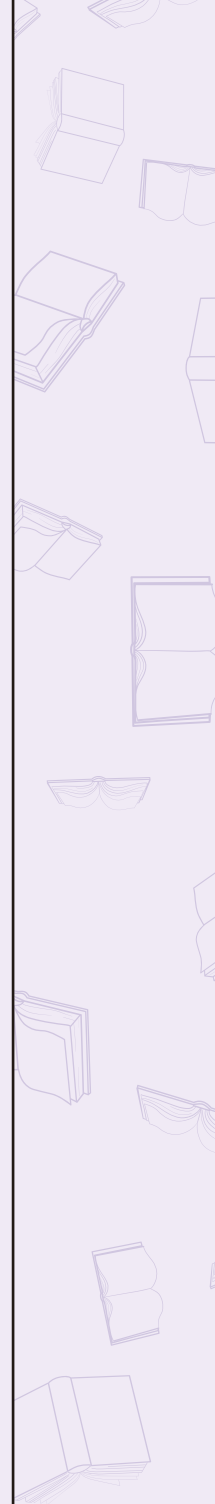
#referencias

Título

Miss Tímida
Soy tímido
Osito se siente tímido
La Tortuga Taratuga
La tímida Willow
Los tímidos
Timidez va de visita
Telmo es tímido
Los tentáculos de Blef: vergüenza
Caramelos mágicos
Conóceme
Mimí Tomatito
Tímida
¿Qué hace un cocodrilo por la noche?
El elefante Alberto aprende a confiar en sí mismo
Edmundo
¿Quieres ser mi amigo?
Valeria
Unha burbulla de timidez para Fidel
El oso tímido
Un león dentro
Me da (un poco de) vergüenza
Gustavo, el fantasma tímido
¡Más alto, Leonard!
¡Fuera vergüenza!

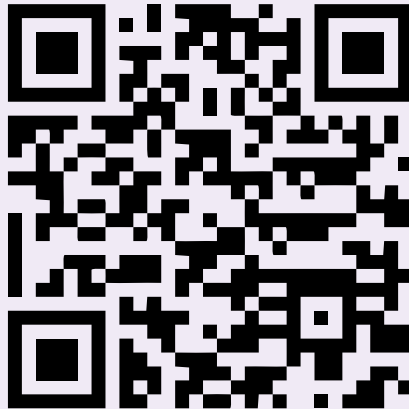
Autoría

Roger Hargreaves +3
Aurélie Chien Chow Chine +3
Garry Fleming +3
Carmen Villanueva +3
Cat Min +3
Simona Ciralo +3
Violeta Monreal +3
Grace Chiu +3
Eva Clemente +3
Henna Baek +3
Iru Expósito +3
Laure Monloubou +3
Deborah Freedman +3
Kathrin Kiss +3
Louison Nielman +3
Ingrid Chabbert +3
Amy Hest +3
Margarita del Mazo +3
Kochka +3
Irena Trevisan +4
Rachel Bright +4
Asa Guiland +4
Flavia Z. Drago +4
Jessie James +4
Meritxell Martí +4

Edad

Título	Autoría	Edad
Las palabras mágicas de Wanda	Lucy Rowland	+4
¡A escena!	Gemma Armengol	+4
Carlota no dice ni pío	José Carlos Andrés	+4
Mi gran amigo	Éric Battut	+5
Willy el tímido	Anthony Browne	+5
Capaz	Marta Cardona	+5
Caracola	Sara Noguera	+5
Rafaela y la vergüenza	María Kafritsas	+6
Concierto de piano	Akiko Miyakoshi	+6
Ella sale a escena	Carmela D'Amico	+6
Tarkey y la timidez	Violeta Monreal	+6
Me da vergüenza	Gabriela Keselman	+6
Lo difícil	Guridi	+6
Tengo un dragón en la tripa	Beatriz Berrocal	+6
Monstruos de minuto y medio	Almudena Cid	+6
Soy una patata	Pol L. Grau	+6
El gigante menguante	Carmen López-Manterola	+6
¡Vaya con los coloretos de mis mofletes!	Paola Gil	+6
La timidez de Ana	Belén Gaudes	+6
Cuando soy tímido	J. S. Jackson	+6
¿Quieres ser mi amiga?	Susie Morgenstern	+7
¿Por qué enrojecemos como tomates?	Carmen Gil	+7
Los farolillos de Vega	Esther Blanco	+7
Chachi y Piruli tienen vergüenza	María Menéndez Ponte	+7
Coraje	Raina Telgemeier	+8

Boletín en PDF, en gallego y castellano,
para descarga libre y gratuita en:
www.bibliotecadoporrrino.com



Colección Cuentos que curan:

#1 Muerte y duelo (noviembre, 2024)

#2 Acoso escolar (mayo, 2025)

#3 Timidez y fobia social(abril, 2026)

En preparación:

#4 Sexualidad

cuentos que curan

Un proyecto de biblioterapia infantil de la biblioteca de O Porriño



O Porriño
o·noso·encontro

b biblioteca
municipal
do porriño

A túa
biblioteca **+**